

質問	悠々ホルンさんより
<p>学校で嫌なことを言われた時にどうすればダメージを受けずに流せるのですか？</p>	<p>学校で、何か嫌なことを言う人がいるのですね。どんなことを言われるか分からないですが、言葉って、たて言う側は軽い気持ちでも聞かされる側は深く刺さったりしますよね。もしも、嫌で嫌で心もからだもつらくなってしまったりしたら、どこかに相談したりすることも大事な選択肢になってきますが、まず流す方向で考えた時のことをお答えしますね。</p> <p>よくこういうアドバイスを聞くことがあります。 1つは、言われたら「へえ～」って言って流す。もう1つは、「悪口を言うのはその人が満たされていないから。あの人は自分が満たされないのを他人にぶつけているんだな」と心の中で思って流すというもの。どちらも試してみる価値はあるかもしれませんが、ダメージを受けずに流すってなかなか難しいですね。他人から言われた一言に、何日も考えこんでしまうことが自分自身たくさんありました。</p> <p>ちなみに、流すのもアリですが、誰かに話してダメージをやわらげるのもアリです。 「話しても解決しない」と思うかもしれませんが、言葉にすることで気持ちが少し楽になります。それって気のせいとかじゃなくて、不安などのつらい気持ちにかかわる扁桃体っていう脳の部分が落ちついて、楽になる効果があるかららしいんです。どんどん悪い方に考えてしまうことをストップできたりもします。 「人に話すのはちょっとなあ…」という場合は、言葉を文字にして書き出したり、運動するのも、扁桃体が落ちつくのに効果があります。 質問から少しそれてしまいましたが、流すのが難しかったらそういう選択肢もあるということで、お伝えしておきますね！</p>
<p>中学生男子の母ですが、どうしたら部屋をきれいにしてくれるのでしょうか。放っておいてもそのうちできるようにするのでしょうか。特に机上が散らかったまま受験勉強をしているのが気になります。片づけてやると感謝されるのですが、いつか自分でやってきれいにしてほしいのです。</p>	<p>まわりが片づけようとする”「分かんところに置いてあるんだよ！」と怒られる”、なんていうことがよくありますが、片づけてあげると感謝されるそうなので、そういう話ではなさそうですね。いつかはできるように、少しずつ片付ける習慣を身に着けていけるといいですね。「片づけて」と声をかけるだけではなかなか難しいこともあるでしょうから、まずは一緒にやるようにしてみたいかがでしょうか！</p> <p>ちなみにですが、中には片付けが苦手な子もいまして(怠惰や性格ではなく特性的なもの)、片づける場所や手順をあらかじめ分かりやすく明確にしておくとうい場合もあります。 私もよく部屋に物が溢れかえって片づけを後回しにしがちなのですが、いきなり完璧は目指さず、少しずつでも片付いた時のすがすがしさを実感する機会が増えていくといいですね。私も片づけ頑張ります！</p>
<p>支援学級に在籍している息子がいます。とてもユニークで何かしらの才能がある気がするのを見つけて伸ばしてやりたいと思うのですが、親が焦って探さなくても子ども自身がなんとか道を見つけるのを応援するほうが良いのでしょうか。親はどこまで先導するのが良いのかその塩梅がよくわからないのです。</p>	<p>「これが好き」「これがやりたい」「これが自分に合っているかもしれない」それを見つけるのは子ども自身になるかもしれませんが、それと出会う最初のキッカケを、一緒に作っていきけるといいですね！ 例えば、いろんなところに出かけてみる、子どもが興味を持ったことをやらせてあげる、空振りももちろんあると思いますが、いろんなことに触れる・チャレンジする機会を増やしてみてもいいと思います。 お子さんが自ら「ここに行きたい」「これをしたい」と言葉にすることが無ければ、一歩先導して「これ好き？」「ここに一緒に行ってみない？」とキッカケを作ってみてはいかがでしょう。 それが今後どうつながっていくかはその時点では分かりませんが、お子さんがどんなことに熱中するのか、逆にどんなことには関心が薄かったり難しいのか、そこから次が見えてくることもあるかと思っています。ねんど遊びを通じて”こねる作業”が好きなことに気づき、その後パンやうどん作りに興味を持つようなこともありますし、楽しみながら見つけられるといいですね！</p>

<p>小学校5年生の母です。小さい頃からたくさんの習い事をしてきて、本人も前向きに取り組んできたのですが、最近私がちょっと口を出すともものすごく怒ります。本人は「習い事は続けたい」と言うのですが、少し減らした方が良いでしょうか。</p>	<p>たくさん習い事をされているんですね。 減らすかどうかですが、もし今やっている習い事を減らさずに続けたいとお子さん本人が自分の意思で望むなら、現状減らす必要はないかと思います。 ただ、“習い事を減らすかどうか”よりも、“お子さんがものすごく怒ること”が気にかかっているのかなと質問文から感じました。どんな風に口を出すのかは分かりませんが、お子さんも成長してきて、あまり干渉されたくないのかもしれないかもしれませんね。口出しではなく、その日の事などに関心を持ってお子さんから聴くことに徹する・見守るようにしてみてもどうかと思います！ ただ、ものすごく怒るということと…ちなみに、お子さんが習い事以外のことも含め、何かイライラしていたり、もしくは不安になっていたり、ガマンしていたり、必要以上に神経をつかっていたり、そんな何かを抱えている可能性はいかがでしょうか。”習い事への口出しはあくまで引き金で、ものすごく怒ることには別の何かが関係している”という可能性もあるかもしれません。先程、聴くことに徹するとお伝えしましたが、習い事以外のことも含めて雑談を交わしながらお子さんの話に耳を傾けてみると見えてくることがあるかもしれませんね。</p>
<p>小学校で子供の支援をする仕事をしています。自分の気持ちをうまく伝えられず、教室を飛び出したり、他書が出るお子さんが安心できる距離感や、安心できる言葉掛けはありますか？</p>	<p>いっしょにいて安心感を感じてもらえることはとても大事なことです！ 他害行為など何かあった時に、周囲から叱責されたり「困らせる子」といったように見られることがあります。そういうことが重なるほどどんどん子どもが安心感から遠のいていって、人間不信になったり余計に不安定になることがあります。元々は子どもも本人が何かに困っていてどうにも表現できなくて結果他害行為をしてしまったり...その場にいらなくなる理由が何かあって飛び出したり...と、そういう行動はSOSのサインでもありますね。 1つはそういった背景を含めて子どもたちを理解しようとする意識、何か気になる行動があった時に、行動に対してだけでなく、“本人にはそうせざるを得ない何かがあったのかな”とその前提にある困り感に寄り添うことが大切です。子どもが言葉にはできなくても「だって、●●だったんだもん！だからそうしちゃったんだよ」と言いたくなるような何かが胸の内にあると思います。そのうえで、子どもたちが安心して過ごせるようにとした時に、「距離感」「言葉掛け」というより「できること」になりますが、“気持ちを伝えるための工夫”でもあり、“気持ちが通じ合うやりとりを重ねてコミュニケーションの楽しさと信頼感を育むための1つの方法”として、イラストや言葉が描かれたカードやコミュニケーションボードなどを使って意思表示しやすくすることが工夫の1つです。 他に、安心できる環境づくりも大事ですね。すでにそういった工夫をされているかもしれませんが、視覚的な刺激を減らす(意識が向きそうな物や掲示物は見えないようにする)、聴覚的な刺激を減らす(イヤーマフを着用するなど)なども安心感のためにできることです！</p>