

色とりどりの子どもたち ～「普通の子」はいない～

はじめに. 鈴木先生の想い

泣きながら子育てをするお母さんたちの負担を少しでも軽くしたい。
誕生・成長を楽しみにしていた子どものことで、なぜこんなに苦しまなくてはならないのか。
子どもが集団生活に入り摩擦が生じたとき、良心的な先生もいるが、「もっと子どもと関われ」
「あなたの育て方に問題があるのでは」と言われ、ますます苦しむお母さん方を見てきた。
そんな方々をフォローしたいという気持ちで活動をしている。

1. 事例紹介

●不登校の小学生

「自分はすごく悪い子だ。なぜなら学校に行かないから。そしてお母さんを毎日泣かせているから。」
子どもの小さな体に、大きな苦しみがあった。どうしたらこの子を元気にできるのか…。

●不登校の中学生

夜中に部屋の窓をバットで全部割ってしまった。翌日本人と話をすると「自分が両親に思いをぶついたら、家庭が壊れてしまう」と考え、感情の行き場がなく割ってしまったようだ。
現在は知的障害児の生活支援施設の支援員となり、利用者の信頼も厚い。

●対照的な2人

短気で怒りっぽい女性とのんびり気が長い女性。2人とも思うように言葉を発信できない苦しみがある。
短気な女性は、同じ苦しみをもつ女性と対話を重ねるうち、当初は自身の主張ばかりであったのが、相手の話を聞くようになってきた。支援者(親・先生)とのやりとりだけでは得られないものが、その「女子会」にはあるのかもしれない。

2. ワーク 1・2・3

①簡単な自己紹介を6人のモデルが実践

この時間だけのニックネームと、なにか一言…

②触れあう暖かさ(手当)

輪になり、30秒ほど前の人の背中に手を当てる



どんな感じ??

- ・あたたかい気持ちになった・じんわり伝わってくる・ほっとする、安心する感じ・左手に心臓の鼓動を感じた・やせてるな、疲れてるな、自分の腕に何かが行き来してる感じ・呼吸を感じ生きてるな
- ・背中にもらった熱を前の人に伝えている感じ

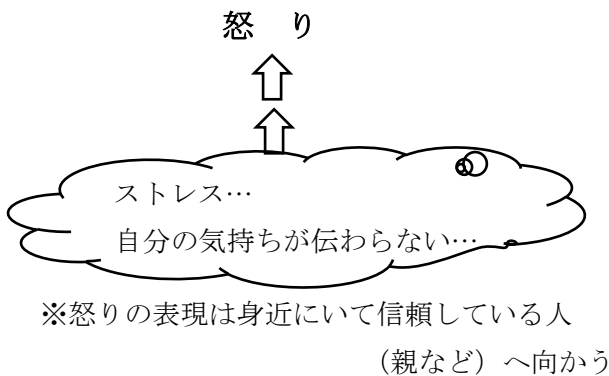
シェアリング（思いを分けあう）と同時に、感覚は人それぞれ違うということが感じられるワーク。
 また触れあうことの温かさを感じられる。
 ふれあいを制限されたコロナの3年間は本当に残念な期間だった。

子どもとふれあっていますか？私たちは子どもを言葉で説得しようとしがち。
 ただふれあうことの効用は大きい。

③色とりどりの折り紙から、1つの色を選ぶ

選ぶ色はみんな違う。クラスに30人いたら、30の色がある。その色は心の状態？今の自分の気持ちは何色？元気がない子は暗い色ばかり選んだりする。

3. 心について ～ 怒りの感情を例に～



子どもへの怒りの究極は虐待。手で殴る→鈍器で殴る→刃物で刺す→殺人。逆に親殺しのケースも
 親にも学校にも認められない→居場所がない→徘徊→非行→犯罪
 → このような状況を回避するために「怒り」について知っておく

怒りはやっかいだが必要な感情。子どもの怒りの根底になにがあるのか考えてみる。

ティク・ナット・ハン（ベトナムの僧 ノーベル平和賞ノミネート）マインドフルネスの考え方

子どもが満たされる前に、親（支援者）が満たされているか。まずは自分の感情と向き合う。

自分を認める方法

- ①鏡にむかって毎朝「私ってなんてステキなの！」と声に出す
- ②身近な人に（嘘でもいいので）ほめてもらう。

呼吸に目をむける

怒り、イライラしているときの呼吸は浅くなっている。今の自分の呼吸は？

4. 事前アンケートから

- 保健室に行くことが多い。朝も送っていくことが多い。

「保健室は、ホッとするといいところ」「ゆったり出来る場所」…
 教室にいたくない理由がこの子にはあります。

「歩くの嫌だ」の言葉の裏にあるもの… お母さんの時間が許すなら、車でさっさと学校に届けるのではなく、一緒に歩いて楽しい時間にして欲しいです。

- 兄弟げんかが激しく、乱暴な言葉を言い合う

「きえろ、しね」を紙に書かれて自殺に追いやられた子達がたくさんいました。
 お兄ちゃん、若しくは弟がそうなったら、こんなに悲しいことはありませんね。
 集団で一人の子に、こういった攻撃的な言葉を浴びせると悲劇に向かいかねませんが、二人で対等にやり合っている分には、自分を守る為の精一杯に聞えます。二人が落ち着いているときに「お母さんはどちらかが消えてしまったり死んだら毎日泣いて暮らす」と話すのも良いかも知れません。

- 注意しても同じことを繰り返してしまう。

「例えば学校で「廊下は走りません」と言うよりも「廊下は歩きましょう」といった方が具体的でわかりやすいです。「～してはだめ!」「みんなはできてるでしょ」などと言っていないか? お母さんにそのつもりがなくても、して欲しくないと思う行為に対して「だめ」と繰り返すことは、子どもは常に自分が否定されていると受け止めます。また「みんな」というのは抽象的な概念。大・小、前・後、左・右なども同様で、特に発達障害といわれる子どもたちにとっては理解しづらいです。抽象的な言葉かけより「こうして欲しいな」「こうしてくれると嬉しいな」と具体的な提案が出せるよう、練習してみましょう

- 自分の思い通りにならないと泣いてさわぐ

言葉でうまく説明できない子は、泣くか、暴れるか、大声を張り上げます。他に方法が見つからないかも知れないのです。子どもさんがどんな理由でそうしているのかが解れば、代わりにお母さんが言ってあげるのも方法です。「うまく出来なくて悔しいね」「泣きたいくらいのおもちだよ」などの言葉をかける方法です。これを「代弁する」とか「肩代わりをする」と言います。もう一つは「ミラリング」と言って、泣いて騒いでいるお子さんとそっくり同じにまねしてみるのも良いです。

Q&A

Q: 息子が、オンラインゲームの影響で「きえろ」「死ね」などと言ってくるようになった。そのときに「じゃあ殺してみろ」と言ってしまったが…。

A: 子どもはとてもショックを受けたと思う。先ほど述べたような言葉かけの方がよいかもしれない。

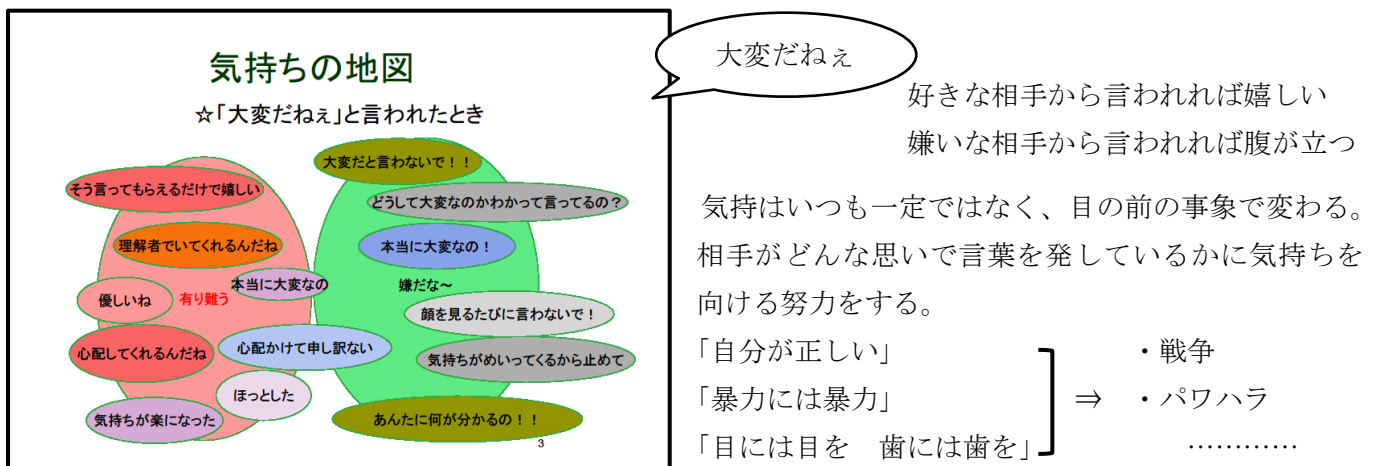
Q: 泣いている子どもを放っておくと、周囲から何か言われませんか?

A: 周囲の人が近所の顔見知りや知り合いである時代はよかったが、昨今はSNSなどで、知らない人から批判されることもある時代。そんなとき、先ほどのマインドフルネスで自分自身が満たされていればあまり動じないでいられる。知らない人の悪口は無責任。言われる方ではなく言う方に問題がある場合も。

Q: 人に寄り添うとき、代弁・肩代わりなどができればよいと思うが、慣れないと難しい。

A: 最初は練習してみる。相手と同じ気持ちを伝えてみるころから。落ち込んでいる人がいたら「落ち込んでいるんだね」。相手を救いたいと思っても、言葉が見つからないこともある。そのときは、無理に話さなくても、聞いているだけでもよいのでは。アドバイスは時に相手をさらに落ち込ませることもある。

さいごに、気持ちの地図



- 目をつむり、自分の呼吸に目を向けてみましょう●