

# 子どもとのかかわり方

スクールカウンセラー

上松 諭

南小に月1回いらっしゃるスクールカウンセラーの上松諭さんに子育てのヒントをうかがいました。

保護者の皆さん、こんにちは。今年度から南小学校の子どもたちの心理面のサポートをさせていただいております、愛知県スクールカウンセラーの上松諭と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

心理面接には、色々な種類があります。実は、臨床心理士と一言で言っても、どんな分野をメインに勉強してきたかによって皆さんへのお手伝いの仕方や、心理学的なアドバイスの内容が異なることも珍しくはないのです。心というのがそれだけ単純には捉えきれない複雑なもの、と同時に、色々な方向から捉えていける可能性ももっているものだということですね。

とはいえ、主に心について話をする、つまりカウンセリングを行う上で私たち臨床心理士が大体共通して大事だろうと考えている基本となる関わり方というものもあります。今回はそれを皆さんにお伝えしようと思います。

カウンセリングは人の話を聴くことから始まりますので、それを仕事にしている多くの臨床心理士が「人と関わるときに大事にしている姿勢」は保護者の皆さんが「子どもと関わるときに大事にしたらよいかもしれない姿勢」に繋がると思うからです。

3つあります。「無条件の肯定的配慮」「共感的理解」「純粋性」というものです。専門の言い方で固いので、少しかみ砕いてこう言い換えてみます。「(子どもに対して) 肯定的な心配りをしようとする事」「(子どもの) 気持ちに沿って理解しようとする事」「(自分の気持ちに対して) 素直に感じているようにすること」です。こうしてみると、どれもどこかで聞いたことがあるようなありふれた言葉ではないでしょうか。ですが、このような基本的態度は実は難しいものです。特に保護者の皆さんは子どもたちとは毎日顔を合わせ、常にコミュニケーションをし続けているわけですから、上にあげた3つを常に意識してはいられないでしょう。他のきょうだいの気持ちも考えるとあちらを立てればこちらが立たず、というようなこともあるでしょうし、家のことや会社のことが頭にいっぱい子どもをメインに考えてばかりでは自分の気持ちがおろそかになってしまう場面もあるでしょう。子どもの気持ちを尊重しつつ自分の気持ちにも素直であろうとすることは時に矛盾する場合もありますしね。私たち臨床心理士も3つを常に保つことはなかなか難しいことなのです。ですので、さあこれをやってください!とは言いません。皆さんへのアドバイスとして、週に1回でも月に1回でもいいので、時々この3つを「思い出して、意識する」ことにチャレンジしてみてください。というのも、カウンセリングは一緒に話をする事で普段何気なく、あまり強く意識していない事柄を、改めて言葉に出すことで意識化することが大事とされています。これまでなんとなく心の中にあるものを、話して意識することで改めて実感として体に染み込ませていく、こういう流れが少しずつ変化に結びついていく、そういうことがあるからなのです。ですので、たまに「意識する」だけでも少しずつ上手なかかわり方がより一層身についてくる部分もありますのでぜひ試してみてください。

子育てに関してはなかなか一般論でお伝えすることが難しいところも多くありますので、ご関心をもたれた方はご相談ください。

ご家族との関わりや学校の先生方との関わりを通して、南小学校の子どもたちがたくましく成長していくことを応援しています。

