相談室だより

～保護者のみなさんへ～

令和2年10月6日
栃木県立鹿沼東高等学校
スクールカウンセラー 伊佐野ルリ子
(公認心理師・臨床心理士)

☆ お子さんの様子がいつもと違ったら？ ☆

**お子さんの様子がいつもと違う、そんな気づきがお子さんの助けになる
かもしれません。そんなときは、お子さんが安心できる場を整えて、落
ち着いて話を聞いてみましょう。**

**相談室では、保護者の方の相談もお受けしております。
気持ちをお話しするだけでもいいので、ご活用ください。**

10月に入って紅葉のたよりも聞かれるようになりました。新型コロナウイルス感染症のために、以前とは違う事柄もたくさんありましたが、保護者のみなさまのおかげで令和2年度前半を無事に過ごすことができました。保護者のみなさま、本当にお疲れさまでした。

ただ、災害時の心の健康の研究によると、日常を取り戻してほっとした頃に心の疲れが出てくると言われます。最近、著名人の突然の死の報道がありました。報道を聞いて、つらい状況にある子どもの心が揺れ動くことも考えられます。

もしお子さんに「やる気がない・いらいらする・不眠などの身体の不調」などいつもと違う様子が見られたら、まずはお子さんの話を聞いてみてはどうでしょうか。そこで今回の相談室だよりでは、お子さんと話をするときのポイントをまとめてみました。参考になれば幸いです。

お子さんの話を聞くときに大事なこと

まず本人の気持ちを分かろうとすることが大切です。悩みを持つ人は、「自分の気持ちが他の人に分かってもらえるだろうか」と不安に思っています。助言や評価や否定をしないで聞くことが手助けの第一歩です。

話を聞く場合の流れ～お子さんが安心できる接し方の例

① 「今ちょっと話していい？」

「あなたと話したいんだけど、いつなら都合がいいかな？」

・まずお子さんが話せるタイミングを確かめます。

② 「あなた最近調子が悪いようだから心配なんだ」(続く)

「何か手助けになりたいから、話を聞かせてくれるとうれしい」

・・心配している気持ちを言葉に出して伝えます。

③ 「そうだったのか・・」「それじゃあ落ち込んでしまうよね」

「つらかったね・・」

・・お子さんが話し始めたら、話をさえぎらないで、よく聞きます。黙ってしまったら待ってみましょう。その上で「言葉にならないくらいつらいのかな・・？」と聞いてもいいと思います。

④ 「気がつかなくてごめんね」

「話すのがつらかったね・・でも話してくれてありがとう」

・・自分の悩み事を親に話すということは、子どもにとって大変つらいことです。勇気を出して話してくれたことへの感謝を伝えましょう。困ったときに助けを求める力を育む一歩です。

⑤ 「何か私にできることはあるかな？」

「先生のところに一緒に相談に行ってみようよ」

・・問題解決についてお子さんに提案します。

もし「もう生きていたくない」「死んでしまいたい」と言われたら？

- ① まず親が冷静になります。落ち着いて、でも温かい口調でお子さんを心配しているということを言葉に出して伝えます。
- ② 話をそらしたり「そんなことは言わない」等否定したりしないで、「とてもつらくて、生きていたくないほどなんだね」とお子さんの「死んでしまいたい」気持ちについて率直にたずねます。
- ③ お子さんの絶望的な気持ちやそこまで思いつめた事情について真摯に話を聞きます。様々な研究で、「死にたい」気持ちについて率直に聞くことが、一人で思いつめて実行に及ぶことを予防すると報告されています。お子さんと一緒に悩みに取り組む気持ちや、話してくれたことへの感謝も伝えましょう。注：お子さんはつらくて上手に話せないかもしれません。「だれにもわかってもらえなかったんだね、つらかったね」と受け止めましょう。理由よりも気持ちを分かろうとしてください。「なぜ」「どうして」は責めるように聞こえる場合があります。また安易な「励まし」「大丈夫」は「分かっていない」と受け取られる恐れがあります。
- ④ お子さんの安全を確保します（そばにつきそう、見守る、等）。
- ⑤ 専門機関や学校の相談室への相談をお願いします。

「死にたい」という言葉の裏には「つらいことがなくなったら、生きたい」という気持ちがあります。孤立感にとらわれて、支援を受け入れられない場合もありますが、見守りつつ、根気よく声をかけていきましょう。