



# 洛風だより・ほかほか通信 ～保護者のみなさまへ～

## 子どもの「しんどい」に どう関わったらいいの？



先週の「カウンセラーを囲む会～思春期・子育て・学び合い」では、「子どものしんどいにどう関わるか」をテーマに話し合いました。「しんどい」あるいは「だるい」「ねむい」「ムリ」というような単語でしか表現しない子どもたちの心や体に、いったい何が起こっているのか、大人が理解することは大変難しいことです。それこそ「もうしんどいな」「もう無理」と言ってしまいそうです。しかし、何らかの心や体の疲れを感じていたり、あるいは人や場面に対する嫌悪感、不安や怖れを感じていることは確かなようです。

### ただ甘えたいだけではない 心や体を調整するための時間が必要な時

中学生は、思春期という発達途上の時期にあります。心と身体も安定していません。特に自分の気持ちをまとめて人に伝えたり、気持ちをコントロールすることがうまくできません。また、視野を広げて周りの状況を客観的に捉えることもできません。ただ、漠然とした「しんどさ」を上手く表現できていない状況であることを理解してやることはできそうです。たんに甘えているだけと突き放さずにその子の身に起こっていることをできるだけ吟味して、それでも「わからない」ことを認めて、何か手伝えることはないかを一緒に考えていく。あるいは、一旦保留して、タイミングを見てまた考える。そのように時間をかけていくことで、心や体が休まり、自ら調整していくことになります。

### 「枠づくり」の提案も一つの関わり また、大人がそのルールを守ることも大事

ただ際限なく休ませておくわけにもいきません。子どもと大人で折り合いをつけて、納得できるルールをつくって支えていくことも大事です。例えば、時間の枠。起床や就寝、学習やゲームの時間を決める。生活の枠、食事の片付けなどの家事や手伝いなど。少しがんばればできそうなことを設定していく、その過程が大切な関わりです。その時、大人がついイライラしたりして、手や口を出し過ぎて、ルールを破ってしまうことは禁物です。

### 母の言葉を支えに…卒業生の語りより



前回の学校だよりもお伝えしたように、今年も卒業生が在校生にメッセージを伝えてくれました。その中で、不登校になった時のことでも話してくれました。小学校の時の転校がきっかけでいじめにあい、とてもつらい時に、お母さんが「そんなにしんどいなら、学校を休んだら」と言ってくれたそうです。5、6年生の時は、川へ行って魚取りをするなどして過ごしていました。中学になる時、さすがにこれではいけないと思っていたところ、お母さんに洛風を紹介してもらったそうです。そして、調理師になりたいという夢の実現にも背中を押してくださったということです。

このように、家族の理解ある言葉に支えられたという卒業生の話はよく聞いてきました。しかし、「休んだら」という言葉は、とっても勇気のいる言葉だと思います。このような勇気・思いは、子どもの心に響きます。「今、ここで、その子にとって最善な関わりはどんなことか」を共に考える時間・過程・心のエネルギーを使うことが、力になると思います。

お知らせ

11月19日(日) 日曜参観

11月29日(水) カウンセラーを囲む会