



洛風だより・ほかほか通信 ～保護者のみなさまへ～

何気なく過ごす時間が、 かけがえのない時間に

11月の「カウンセラーを囲む会～思春期・子育て・学び合い～」では、「晩秋から冬の季節の過ごし方」をテーマに岩井先生からお話をいただきました。



グラウンドの紅葉も例年より
キレイに色づきました

晩秋から冬にかけて、日が短くなり、夜が長く、自然界も冬支度をしていきます。身体も冷えて固くなり、気分的にもウツウツとしがちです。大人もいろいろと気忙しい気分になっていますが、子どもと一緒に何か楽しみを見つけて過ごすことで、少しは楽になるのではないでしょうか。例えば、一緒に映画やカラオケに行ってみるとか、紅葉や冬の澄んだ星空と一緒に見てみるだけでもよいかもしれません。他愛ない話題で雑談ができることが、実はとてもかけがえのないひと時だと思います。「ああしてほしい」「こうあってほしい」と要求しあっている時は、お互いにしんどいですね。テレビを観ながらでも何気なく会話ができる雰囲気はとてもリラックスできて、心も暖かくなっているように思います。

また、例年3年生は、この時期になると受験や受験勉強のプレッシャーから逃れられません。勉強しなければならないことはわかっていても手につかないこともあります。そしてゲームをしていたりして、現実逃避に走ることもあります。そんな時に、家人からたびたび受験の話をされたり、むやみに励ましたりすることはかえって追いつめることになります。ここは、一呼吸置くことも大事です。さりげなく温かな飲み物を用意して、一緒におやつを食べながらのティータイムでもどうでしょうか。

「雑談」…「素の自分」を見せることができる 間柄を築きたい。でも、それが怖い…

先日、洛中ロータリークラブが主催する「不登校の子どもたちへの支援フォーラム」に参加しました。パネリストの一人である不登校を経験した若者の「最近の子どもたちが、やりたくてもなかなかできないことの一つが『雑談』なんのです。『雑談』は素の自分を見せることができることです。しかし、現実の世界では、それが怖くてできない。だからSNの世界で素の自分を吐き出す。弱音を吐くこともできる。そのようなことが神奈川県座間市で起こった殺人事件の温床にもなってしまう」というような発言に衝撃を受けました。また、アドバイザーのカウンセラーからは、「今は、ネガティブな気持ちが出しづらい時代になっている。辛い気持ちを受け止めてもらえない経験は、一緒に悩んでもらいたい人から裏切られた気持ちになり、心を傷つけていく。自分を否定された残念さは、怒りとなって心を痛める」というような言葉ありました。

どちらも重い言葉です。しかし、不登校の子どもたちをみていると、「心の痛み」の正体は「怒り」であると思えることがあります。その「怒り」が出てくる間は、自分でも怖くて外に出られない。怒りを収める時間が必要になる。それが休むことではないか。その生傷が癒えてカサブタができたころ、ようやく動き出せる。この作業は、おそらく一人では難しく、否定されずに素の自分を受け止めてもらえる人の出会い、安心感や信頼の回復があって初めて「怒り」を収めるカサブタになるのではないかと考えさせられました。

以前に、「子どもが休んでいる時、植物園で散歩して他愛もない話をしたことが、今ではとても貴重だったと思います。」と教えてくれたお母さんがいました。心を癒す魔法の言葉は特別なものではなく、何気なくかわしている雑談のなかで、素直な自分が受け止めてもらえていると思えた時の温もり・安心にあるのではないかでしょうか。

次回「カウンセラーを囲む会～思春期・子育て・学び合い～」は1月17日(水)です