



Dr. Miho 心理相談室

<https://drmiho.com>

katsumatam@gmail.com

4, Ramkhamhaneg 129/4, Saphan Soong, Saphan Soong, Bangkok
10240

保護者へのアドバイス：
子供の心の健康を助長し支える家庭でのサポート方法

公認心理師・学校心理士・国際箱庭療法士 (ISST)・カウンセリング心理学博士
勝又美保

1. 傾聴

傾聴の実践は、子供の自尊心を育てるための大切な親の行為です。傾聴のポイントは、目をよく見て真剣に話を聴き、子供の言葉の裏にある感情に耳を傾け、決してアドバイスをしないということです。子供の感情を受け入れるということは、子供の言うがままになるということとは違います。子供は、自身の心の声を聴いてもらうことにより、ありのままの自分を受け入れられていると感じ、自分を信じ、赦し、自身の価値を認めることを自発的に学ぶことができるようになります。よって傾聴により結果的に人格形成に良い影響がもたらされます。傾聴を行う際、1日20分など時間を区切ることも良いことでしょう。そして、その20分間は、親として教えたことや正しいことがあっても話を聴くことに努めて、どうしても伝えた方がよいということがあれば、時間をあけて、心が落ち着いた時に、教える場を持つと良いでしょう。

2. 子供中心主義の遊戯や創作的芸術活動

傾聴と同じように、特に小さいお子さんの場合は、週に2-3回ほど、20分間ぐらいの間、子供中心主義の遊戯を行うと良いでしょう。感情の表現をうまく行なうことがまだできない小さいお子さんにとって、遊びは子供の言葉として機能するものですので、傾聴の代用と考えることができます。年齢が上のお子さんの場合は、遊戯の代わりに創作的芸術活動(絵画、塗り絵、粘土、折り紙、お裁縫、工作、お菓子作り、楽器、歌、踊りなど)を行うと良いでしょう。遊戯や創作的芸術活動は、テレビやインターネットといった受動的な方法で情報を得たり、楽しんだりすることが簡単にできるようになってしまった世代には大切な活動です。言葉で表現できない微妙な感情の動きを遊戯や創作活動を通して表現することによって心が癒されます。遊戯や創作的芸術活動を行うポイントは、教えたり、評価をしないことです。「綺麗だね」、「よくできたね」、「なるほど・・・」ぐらいのコメントに留めておくことが大切です。また、兄弟姉妹がいる場合でも、なるべく、子一人と親一人による一対一の時間を時々取って、遊びや憩いの時間を作ることが大切です。

3. I message (アイ・メッセージ) の実践

アイ・メッセージとは、米国臨床心理士T. ゴードン博士が発案した子供との効果的コミュニケーション方法です。子供との会話の中では、親はついつい、「なぜ、あなたこれをしなかったの?」「なぜ、あなたはいつもこうなの?」といった「あなた」を中心としたYou message (ユー・メッセージ) を用いてしまうことがあるかもしれませんが、そうではなく、「私」の感情に重きをおいたアイ・メッセージを行うと良いとT. ゴードンは奨励しました。「私は、あなたが(行動)する時、(感情)と感じ、結果的に(影響されていること)となっている。次回は、(要望 / 提案)のようにすべきだと思う」という言い回しで、声を上げず、淡々と冷静に話しかけると子供も一方的に責められるというふうを感じることなく、親の思いが伝わり易くなると言われています。

4. Choice Talk (選択理論トーク)

Choice Talk (選択理論トーク)とは米国精神科医W. グラッサー博士により発案されたコミュニケーション方法です。特徴は、子供に自分の行動に責任を持つよう意識させるような話し方を身につけさせる点にあります。例えば、「宿題をしないとテストの結果が悪くなりますよ」という代わりに、「宿題をしないということを選ぶなら、テストの結果が悪くなるということを自分が選ぶことになるのですよ」という言い方をします。そうすることによって、子供は、自分の起こす行動により結果が生じていることが少しずつ理解できるようになり、責任感が生まれ、自主的な行動が自ずと取れるように導かれます。

5. 叱るより褒めることを多く

子供のモチベーションを上げるためには、自尊心を育てることが大切です。叱られるより褒められることが多くなることで、子供は自分を信じ、真の意味で、自分を大切にすることができるようになり、様々なことに対し、やる気が生まれます。褒める頻度に関しては、リサーチ結果を基にした「15回のうち、14回褒めて、1回正す」という方法を活用すると良いでしょう。また、褒める時は、子供が具体的に何を褒められているかわかるような褒め方が大事であり、褒めるべき行為を確認した直後にタイムリーに褒めることもコツであると言われています。遊戯療法の理論では、子供は、一日中大人に教えられ、精神的に疲れていると考えます。学校で教師に教えられ、家に帰ると親に教えられます。そのため、子供は教えられることが多くなると、自己を批判されていると思いがちです。また、他の子と比べられると思うことも自己批判をスタートする切っ掛けとなってしまうので、なるべく褒めることを増やすことが大切です。

6. ゴール設定

将来の夢や受験などの大きなゴールを設定するとともに、小さなゴールも設定すると良いでしょう。子供と一緒に話し合い、1日のスケジュールや家庭での約束事を決め、もし、それが一週間守れた際に子供に与えられるご褒美の内容をどうするかといったようなことも含め話し合うと良いでしょう。一つ一つの行動に時間がかかってしまう場合、数を数えたり、タイマーを利用したり、音楽をかけて、時間制限をつけることも一つの良い方法です。

7. 学業以外の趣味や習い事の実践

子供が、他の誰でもなく自分にしかできない、または、心より楽しめると思えるようなことに出会った際、自信とやる気が生まれ、学業や他の様々な面においても張り合いが出てきます。そういった子供の趣味や特技を親子で模索し続けることが大切でしょう。

8. HALT

HALTとは、Hungry(お腹を空かす)、Angry(怒る)、Lonely(寂しい)、Tired(疲れる)の略語です。この4つの状態を子供が体験している時は、気を配って接する必要があると言われます。hungry, angry, tiredの状態の時は、ややこしい話は避け、その状態をクリアーにしてから話しかけることが大事です。そうしなければ、言葉が心にうまく浸透しないからです。お腹が空いている際は、まず食べる、怒っている際は落ち着くまでそっとしておく。疲れた時は、休ませる・・・というようなことをしてから、時間をおいて必要な話をすると良いでしょう。寂しい状態の時は、ただ何もせず共にいてあげる、スキンシップをもつ、傾聴をするなどし、寂しい、でも一人でいたいという複雑な気持ちの時は、状況によってはそうっとしておき、見守ることも大切でしょう。

9. マインドフルの実践

マインドフルとは、瞑想や黙想の形態と同じように、心を静かに落ち着かせる時間を持つことであり、今この瞬間の自分の体験に注意を向け、あるがままの現実を受けいれるということです。静かな癒しの音楽を聴きながら、部屋を暗めにして、ろうそくをつけて、目を閉じ、静かに過ごしたり、深呼吸をしたりする時間を少しでも多く持つようにすると精神が安定し、集中力も高まると言われています。

10. 学校との連携

子供の行動に何か異変が見られた場合は、迷わず早めに学校のカウンセラーや担任教員に相談すると良いでしょう。学校と家庭でのオープンで密なコミュニケーションにより、様々な問題に即座に対応することができます。文化の違いがあって学校にアプローチすることに躊躇する場合は、自分の文化ではこのようにするのだけれど、アメリカンスクールではどうするのか教えてくださいと聞いてみるような形で、学校に相談をするのも良いことでしょう。