

## 全体講演

演題：「心のケア ～子ども、そして、大人～」

講師：くまもと心理カウンセリングセンター 代表 岡崎 光洋 氏



### 【講師紹介】

スクールカウンセラー、熊大附属病院総合診療部臨床心理士、熊大医学部講師、県教育相談専門員、県メンタルヘルス講座講師。専門は臨床心理学（心理療法、児童心理、医療心理、家族心理）。教育問題に関する講演や執筆多数。著書に「先生教えて！なぜ好きにしちゃいけないの？」（講談社）、「現在の子育てこれで大丈夫！」（文芸社）。

### 【講演内容】

『はじめに』

震災後、世の中で子どもの心のケアが必要…ということをよく聞きますが、「子どもの～」と言い過ぎではないでしょうか。

親、大人も本当は不安で怖いのに、それを表に出せない状況がある。特に女性は、身体性の敏感さから怖さを感じているのに、母親なのだからという自制心から、子どもに弱さを見せられない状況は良いことではありません。

そこで、子どもの心のケアとは言わず、子どもも大人も関係なく、”心のケア”と言えば良いと思います。

大人もケアが必要なのです。

『震災があったからという風に結び付けないで』

今の時代は、何でも過去の出来事と、心理的困難を結びつけて、理解・説明しようとし過ぎる感じがします。

時間が経過すれば、今回のような体験も、人生の中において相対的に小さくなっていくはずですが、何かあった場合に、すぐに今回の震災と結び付けないでください。

例えば、何年後かに急に地震のことを思い出して、怖くなったり、体に震えがきたりしても、

『あ～、今、地震の後遺症が出たんだなあ～』

くらいの気持ちで受け止めれば良いことです。

例えば、交通事故で、事故直後にはどうもなくても後で痛みなどが出ると同じで、いつその症状が出るかは分からないものです。

将来に対するイメージで人の気持ちは変わるのです。

過去のことをトラウマと称して、そこに釘付けにならないようにしていただきたい。

本来、心というのは自由で、もっと柔らかく、伸びやかな気持ちでいて欲しいと思います。

『子どもに対するケア』

① 本当は我慢しているのではないかと考えすぎない。

子どもに対して、“あなたは被害者” “つらい体験をした” と言い続けると、中にはその事を引きずり、維持したままになる子がいます。  
もちろんそういう体験はしていますが、そうじゃない日々、そうじゃない体験ももっとたくさんあるはずです。

あまりに親が意識しすぎて、我慢しているのではと思うのではなく、子どもが実際に怖がったりしたときに、優しく接してあげるだけで良いと思います。

② 繰り返しをいとわない。

繰り返し、繰り返し、関わりをもってあげてください。

繰り返すことは、①母性愛（包み込む優しさ）、②父性愛（ダメなものはダメという毅然さ）とともに、一つの愛（③反復愛）の形で、根本的に子育てに必要なこと（3K）です。

|            |       |
|------------|-------|
| 根本的子育て(3K) |       |
| 肯定         | = 母性愛 |
| 気迫         | = 父性愛 |
| 繰り返し       | = 反復愛 |

③ おどおどしないで、どっしり構える。

子どもの前では、わざとでもいいので、何事にも動じない大きな感じで構えていてください。  
心配や不安がある場合は、信頼できる周りの“大人”を出してください。  
細かいことは言わず、困ったこと、何かあったときだけ動くようなイメージで。

『大人に対するケア』

① 一旦、休憩する。

百年に一度あるかないかのことを体験したのだから、尋常さを失うのは普通です。  
また、まだ7ヶ月しか経っていないので、“疲労感の蓄積” “虚無感（親しい人をお葬式で見送った後の感じ）” のような心理的なダメージが残っているはずです。

” こんなはずじゃないのに”、” 私がしなければ” と強く思ってしまい無理をしがちですが、一旦、休憩し、そこで英気を養い、リズムを取り戻してから、また元の日常に戻るようにして欲しいと思います。

② 再発に備える。

次に同じ様なことが起きたら、“どうしよう”ではなく、“こうしよう”というように、再発に備えて考えておいてください。  
地震のような天災に関与することはできないので、できることは備えることのみです。

そこで、子どもの下校時など一番起きて欲しくないときに、一番激しい揺れが起きるような最悪なケースを想定して備えてしまえば、極端に言えば他のことは考えなくてよくなります。

しかも、最悪なことに対する心構えができることで、気持ちに余裕ができます。そうすることで大抵、最悪な状況は起きません。

色々な場面で、わざとと良くないこと、最悪なことを想定して、悲観・否定して終わりではなく、それならどうしようかと考えてみてください。

それで、思いつかない場合は、周りの人に相談してみてください。

③ 時の流れに身を任せる。

こうあるはずだ、こうすべきだという自己設定のラインを、少し下げてみてください。

お薦めの考え方は、「まあいいか」という言葉を増やしてみることです。  
熊本弁で、“できるしこ”、“できたしこ”、“なるごつ”

- ④ “しんどい”とか“きつい”ということ表現する。  
他にもっと大変な人がいるからという気持ちは分かりますが、震災の被害は一概に同じではないし、起きたことへの耐性も人によって異なります。

言うのを我慢していることが、心配している周りの人たちを我慢させているかもしれません。

“しんどい”とか“きつい”ということは、“弱音”“愚痴”ではなく、“本音”“本心”と捉えて、信頼できる人に対して、気持ちを話した方が良いと思います。

- ⑤ 『支え合おう』ではなく『頼り合おう』に。  
前にも述べたように、震災での被害は同じではなく、家をなくした人に対して、“支え合おう”とはなかなか言い辛いと思います。  
“頼ってください”“頼ってもいいですよ”という表現の方が、誰に対しても気持ちが伝わるのではないのでしょうか。

- ⑥ 自分がリラックスできる言葉を持つ。  
自分自身を元気づける、鼓舞する言葉はほとんどの人がもっていますが、逆にリラックスさせる、落ち着かせる言葉というのはなかなかもっていないと思います。  
“大丈夫”“どうにかなる”“安心して”など、何でもよいので改めて考えてみて、気持ちが落ち着ける言葉を見つけ、もっておくことをお勧めします。

#### 『その他、子育てに関して』

- 子どもの成長は性別によって異なる。  
女性同士の関係が大変なため、女の子の成長は早まり（思春期 10 歳）、それに比べて男の子は幼くなっている（思春期 17 歳）。
- 小学校 1 年生から自分で起きるようする。  
親が起こしてあげなければいけない理由は何もありません。  
自分で起きた方が楽だし、人に起こされるから、人のせいにできます。  
最初は学校に遅刻しても構わないと思いませんか？  
学校は社会に出る前に、失敗してよい場所で、言い換えれば、失敗すべき貴重な場所です。
- 早く自分でできるようにしてあげるのが子育て。  
20 年くらいかけて、ゆっくりで構わないので、自分で自分を守る力を付与することが愛情であり、子育てです。
- 心を鍛える。  
対人関係の困難に遭遇したときに育ちます。  
学校で色々問題があった場合に、“トラブル”とは言わず、“揉め事”と言って頂きたい。  
色々揉まれて、心が柔らかくなったり、広くなったり、深くなったりします。  
揉め事があるということは悪いことではなく、心が鍛えられるチャンスです。  
そこから受け止める力と、自分を出す力をつけていきます。
- 子どもが喜ぶ言葉を見つけて、肯定感を感じさせる。  
肯定感を伝えるときに、子どものニーズ（要求）に答えていますか？  
一人一人、言われて喜ぶ言葉は違うので、どういう風に係わったら自分の子どもが喜ぶのか、今からでもよいので見つけてください。

それを見つけておかないと、肯定感は伝わりづらいと思います。

■ 素直さは後出し

注意や、指摘をした直後には、子どもの表情は良い感じに変わることはありません。注意するときは、心に種をまくイメージで、素直さは後出しだと思ってください。

■ 『こ』 『こ』 『た』 『こ』 『こ』 『た』

子育てで、根本的な項目になりませんかというもの。

【こ】 「困難が子を育てる」 ないし、「困難が心を育てる」

【こ】 「後方支援」

多少トラブルがあった時、振り返ったら親がいる程度で良い。子どもの前にある障害を除いてやるのでなく、後ろにいて後方支援の支え方をしてください。

【た】 「種を心にまくイメージで」

注意や、指摘をした直後には、子どもの表情は良い感じに変わることはありません。

注意するときは、心に種をまくイメージで、素直さは後出しだと思ってください。

【こ】 「魂くらべ」

本当は根という字。ここは手を出さない、口を出さない、あるいは待った方がよい、本人がちょっと困ってから助けてやった方がよい。

【こ】 「こまめに対応しない」

一つ一つ、親がどうにかしてやらなくてよいです。

【た】 「大木の様にいる」 「大木に見えるようにいる」

子どもに対して、あまり揺れないでいる大木のように見せたい。いろんなことがあっても、ドンとしている。

子どもが勝手に近づいたり離れたりしながら成長していくというようなイメージです。