

令和2年度 人いきいき☆町わくわく滝上町子育てセミナー

滝上版『こどものこころを理解する』vol.1

こどものこころ相談室がじゅまる 臨床心理士 寺崎 真一郎

この度 3 回シリーズということで、子育てについて書かせていただくことになりました。臨床心理士の寺崎と申します。臨床心理士という聞きなれない方もいるかもしれませんが、簡単に言うと”こころ”を扱う仕事をしています。

滝上町とはスクールカウンセラーとして5年くらいのお付き合いになりますが、日頃お世話になっている保健福祉課からお願いされたこともあり、また鹿にぶつかった時に滝上の方にお世話になったこともあり、この度、ここで(恩返しとして)書かせていただくことになりました。

先ほどの話の続きをお話しますと、私は臨床心理士として旭川市で心理相談室を開いています。『夜尿(おねしょ)が止まらない』とか、『学校に行けない』とか、『かんしゃくがひどい』とか、『自分の顔が格好よく見えない』とか、とにかく様々なご相談をお引き受けしています。今回はそういった私の経験も踏まえて、子育てのお話を少ししていきたいと思います。

Q. こどもの問題行動は、親が悪いのですか？

こどもの問題行動は、親の育て方のせいだと思う方も多いかもかもしれません。私の親もよく言っていました。「親の顔が見てみたい」という言葉はその最たる例でしょう。

こどもが何か問題行動を起こした時に親が悪いかどうかと言うと、そうとも言えるし、そうとも限らないというのが子育てではないでしょうか。

こどもの問題行動には、様々な要因が絡みます。親の別居、離婚は簡単に想像できるかもしれませんが、例えば父親が栄転して地方に単身赴任になったとか、兄弟が結婚したとか、本当に様々な要因が絡まって起きてくると考えていいでしょう。

こどもの問題行動には『メッセージ』があると言われてしています。

それは、こどもに「どんなメッセージなの？」と聞いたところで答えはもらえません。

こども自身が自覚できていない“こころの世界”のことなのです。

ですから大切なことは、『こどもの問題を誰かのせいにしない』ということです。誰かのせいにするんじゃなくて、『どんなメッセージなんだろう』とみんなで考えてみることをオススメします。

と言ってもなかなかイメージしにくいと思いますので、事例をご紹介します。

※事例は本人とご家族のご承諾を取り、プライバシー保護のためいくつかの加工をほどこしています。



A子は5歳の女の子でした。

最近、夜尿が続いているということで、母娘そろって相談室に来てくれました。

A子はとてもしっかりした印象の子で、母親がA子に頼っているようでした。母親が面接中に鼻をかもうとすると、A子はすかさず自分が持っている小さなポシエットからちり紙を母に手渡しました。母親は「こんなにしっかりしているんですけど」と少し笑いながら、『しっかりしたA子』と『夜尿をしてしまうやや幼いA子』とのギャップに戸惑っている様子でした。

少し、私から母親に家のご事情についてお聞きしました。すると「最近、旦那が単身赴任になってしまって。それでA子も寂しいから夜尿が続いているのだと思うのです。私もいろんな所に連れて行って発散させてあげているのですが」と苦しい胸のうちを話してくれました。

さらに聞いていくと、母親は関西圏の出身で、住んでいるところには知り合いもなく、非常に孤立していて、近くに話せる人もいなく、母親自身、旦那さんが単身赴任になったことを一番悲しんでいるようでした。そして、その悲しみをA子に慰めてもらっているようでした。

その様子を見て、私は母親にお話しました。

「お母さんご自身もとても寂しい思いをされているのですね。それをA子ちゃんが励ましてくれている。ただ、A子ちゃんも同じように寂しい思いをしているならば、A子ちゃんは誰に慰めてもらったり、受け止めてもらったりしたらいいのかなあ」と。

母親はハツとした顔をしました。

加えて「お母さんの思いを受け取りすぎて、A子ちゃんひとりのところでは支えきれなくなってしまうんじゃないでしょうかね。だから（夜になって自我の力が弱まる時に）“夜尿”という形になって“溢れて”きてしまうのではないのでしょうかねえ」と伝えると、母親はわっと泣きだしてしまいました。

その横でさっきまで母親にちり紙を渡していたA子もしくしくと泣いていました。

私は、A子にも「辛かったね」とだけ伝えると、母親は「私が支えないといけなかったのに、逆転していたんですね」と言い、「A子が寂しいという気持ちを、今後は私が受け止めます」と言って、帰られました。

それから、これまでの夜尿が嘘だったようにぴったりと止まったそうです。また母親自身も積極的に地域の人と関わるようになったそうです。



こどもの問題行動には、無自覚に抱えている“こどものこころの世界からのメッセージ”があるというお話をしましたが、多分 A 子は『私 (A 子) のこころは、お母さんの寂しさを受け取ることでいっぱいいっぱい！ 助けて、もう溢れそうだ』と伝えたかったように思います。

それを夜尿という形で出したのではないのでしょうか。

A 子自身は夜尿のことで困っているようではなかったと、母親は話していましたが、こどもが困っているように見えなくても、こどもは大人を困らせることで、自分が困っていることを伝えようとします。実際、A 子の場合も困っているのは母親の方でした。

いかがでしたでしょうか。イメージしていただけたでしょうか。

こどもの問題行動に私たち大人が直面した時、私たちはそれを改善しようとする。問題を無くそうという努力をします。そういう意味では、医療的なケアももちろん大切かもしれません。

夜尿のことで医療に繋げて薬を飲んだ方が良い場合もあるでしょう。

熟睡しているお子さんをたたき起こして毎回眠たい目をこすりながらトイレに連れていく対処方法もあるでしょう。

でも、それは本当に“こどものため”なのかを考える必要があるのではないのでしょうか。翌日の濡れた布団の処理の面倒さ、夜尿をしてしまった子どもを慰めないといけない大変さ、それはどこか”親の都合“という側面が見え隠れしないのでしょうか。

臨床心理学の世界では、こどもの問題行動は「改善」ではなく、「理解」することがとても大切だと言われています。

誰かを責めず、地域の人みんなでこどものメッセージを読み取れるような寛容さを持ってたとしたら、それはとても素敵なことではないのでしょうか。

○次回は、8月1日に滝上版『こどものこころを理解する』vol.2を掲載します。

○スクールカウンセラー事業として、毎月 1 回、滝上町内のこども園、小中学校を訪問し、お子さん・親御さんとお話する時間を設けています。
ご相談を希望される方は、お子さんの通うこども園、小中学校または教育委員会へお問い合わせください。

