



やったあ！〇〇ができた！



臨床心理士・公認心理師 樽本 美穂

子どもの頃<おとっちゃん子>と言われていた私。最近はあまり聞かない言葉になったような気がします。その代わりに<不安の強い子><新しい環境に慣れづらい子>などという表現をされているのではないのでしょうか？

子どもの頃の私は、水泳授業のある夏は大嫌いでした。当時の私は、水に対する恐怖心が強く、何も持たずに体を水に浮かせることはできない！と思い込んでいました。6年生になってもビート板で泳いでいたことを思い出します。今思えば「この子を泳げるようにしよう！」と無理強いをすることなく、担任が特別な配慮をしてくれていたのでしょうか。

何をきっかけに泳げるようになったか？それは、初めて6年生で男性担任と出会ったからです。一人ずつ泳力テストをされる時「男の先生は、泳がなかったら怒るだろう！」と勝手に思い込み、ビート板を自ら手離し、プールの壁を蹴ってみたのです。その時初めて、体が水中に浮いた感覚をもて「浮いた！浮くってそんなに怖くない！」と不安や恐怖を少なくしていきました。

<できないこと>が<できていく>感覚は、乳児期からあります。その感覚があるからこそ、ハイハイをして興味のあるものを目指します。見えたものに近づこうとしたり、手を伸ばして触ったりして感覚を味わっています。1歳を過ぎ自力歩行ができると、より一層その欲求が高まります。自分の思い通りにならない時には、泣いたりイラ立ったりする行動をとるようになります。

<不安>や<こだわり>の強い子どもは、大人がどんなに上手に声かけしても、譲れない思いを主張し続けます。2歳を過ぎる頃から、育てにくさを感じ始めた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？大人が無理やり子どもの思いと違う事をさせようとすると、大声で泣きわめき、言葉にならない思いを行動で訴えます。

大人がして欲しいことを伝えることは大切なことですが、「将来、子どもが困らないようにするために、〇〇をさせなければいけない。」という気持ちが強いと<子どもが何をしたいか(要求)>を見えにくくします。年齢が進むにつれ、言葉だけで伝えがちですが、<見せて真似をさせること>は子どもたちにとって、わかりやすい方法の一つです。

苦手なことは、何かのきっかけで克服できるかもしれません。子どもができそうだと思う環境を準備することが大切です。「できた！」と思える感覚は、子どもも大人も年齢を問わず<うれしい>気分させてくれます。2~3歳の頃、この感覚をたくさん味わうことが、自発的に行動する自信につながると言われています。

例えば<T シャツを着る>という行動を①T シャツを自分で持つ②首を通す③右手を通す④左手を通す⑤シャツの裾を引っ張るというように細分化します。ステップを踏んで自分で一段階ずつできた感覚をもたせ、親子で「やったあ！できた！」と喜びあえる時間にしたいものです。



<おとっちゃんま>だった私は、たくさんの人との出会いがありました。<人と人のつながり>を育てることの大切さを日々感じています。人とつながることに苦手意識がある子どもは、視線を合わせなかったり集団行動を拒んだりするでしょう。でも自分にとって安心できる人や同じ感覚をもつ人とは、つながりたい気持ちがあることを、大人は意識して関わりたいものです。



【相談員より】



23年前、学校内にある<心の教室>で過ごす子どもたちとの出会いがありました。現在の仕事の出発点です。最近では、乳幼児やその保護者とお会いして話をお聴きする機会が増えました。健診業務では、子どもたちのいろいろな表情や行動を見て、「この検査場面をどんな風を感じとっているのかなあ？」と想像力をフル回転させています。

楽しみは、庭先の家庭菜園で大好きなネギや野菜や花を育て、日々の成長を観ることです。陽ざしを浴びながら、種から育った野菜や花を眺めるとホッとします。讃岐弁の<ぼちぼち>と自分の<できることをさせてもらう>ことをモットーに過ごしています。