

## 親と子がともに成長していくために ～心の支えとなる人の大切さ～



臨床心理士・公認心理師 細川 麻衣

発達障害のある子どもの中には、新しい場面に入ることや新しい人との出会いが苦手な場合がよくあります。新しい世界は自分の知らない世界です。そんな、ちょっと頑張ってみようと挑戦する時に「心の支えとなる人」の存在は大きな力となります。「心の支えとなる人」、それは大人であれば自分の家族であったり仲間であったり、自分が感動した本の登場人物かもしれません。心の中でその人のイメージを支えとしているのだと思います。しかし、より小さい年齢の子どもや発達障害のある子どもの場合、心の中に支えをつくるだけではなく、目の前にいる具体的な人が支えとなることが大切だといわれています。

心の支えとは、「ちょっと不安だけどやってみようかな、少し頑張ってみようかな。」と揺れつつも前へ向かう気持ちになっている時に、子ども自身が求めるものです。子どもがそういう気持ちになっていないのに大人が自分を支えとして押しつけても、それはやらされているだけで子ども自身が頑張ることになりません。では、どんな人が心の支えとなるのか。そう考えたときに思いつくのはやはり、「子どもの思いを尊重し、一緒に楽しさを共有する経験をいっぱいしてくれている人」ではないでしょうか。だからこそ、信頼し気持ちを寄せることができるように思います。

『人と人の関係は常に秘密の部分がある、そうでなければ同一人物になってしまう』とワロンという心理学者が言っているように、親と子の間も同じで、子どものことを全て理解できるということはありません。それより、「わからない」「どうして?!」と思うことが多く、「ついイライラしてしまう、そんな自分が嫌だ」と親として思うことがあるのではないのでしょうか。親子でもそれぞれ別の存在なのだから、そう感じて当たり前なのです。だからこそ、そのズレを意識しつつ、「ああ、こういうことで苦しんでいたのか」「これを求めていたんだなあ」と子どもの内面の世界を理解しようとするのが大切であり、その親の姿勢の中に、子どもは「この人は自分のことを理解しようとしてくれている」と感じることができるようになります。

私が相談の仕事をしてもらう中で、「子どもの SOS は親の問題なのではなく、親の SOS」だと感じる場合があります。自分を振り返る余裕が持てないほど追い詰められている時、いけないとは思いつつも子どもを叱りすぎてしまったり、わがままとはわかっているけども子どもの要求をそのまま通してしまったりすることはないのでしょうか。それは「親としてこれでいいとは思わない、けれど、どうしたらいいのかわからない」といった親としての SOS のサインのように思います。そんな時は、一人で抱え込まず、少し肩の力を抜いて、自分の心や体の声に耳を傾けてみませんか。

冒頭で述べたように、発達障害のある子が課題に挑戦し、世界を切り拓き「新しい自分」を作り出していくように、親も幾多の壁を乗り越えながら親としての「新しい自分」を生み出していきます。そんな時、親御さんの「心の支えとなる人」の中に、ほっぺの相談員やスタッフ、同じく子育てに励む保護者さんの存在を感じてもらえると嬉しく思います。

