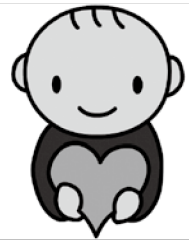


こころらぼ

こころのラボレーション



スクールサポーター
(臨床心理士)
小林 真理

受け入れる過程

～受容のプロセス～

相談を受けていると、障がいや告げられた保護者やご家族の中で、いろんな思いや考えを巡らせている印象を受けます。「なんでうちの子が!?」何かの間違いじゃないの?」「あの先生が間違っているんだ!」「○○すればよくなるかも、私が△△すれば大丈夫かも」、「何をやってムダ」。そして時間の長い短いに関わらず、こういった心の紆余曲折そんな簡単な言葉では済まされないことですが、…を経て、子どもの障がいを受け入れる、あるいはその親(家族)であることを受け入れていく、という過程をフオローすることが多々あります。

1962年、アメリカのE・キューブラー・ロスという精神科医は、死を目前にした患者さん数百人にインタビュー

を行い、「死に至る病気をわずらっている」とわかってから心理的にどのような過程(プロセス)をたどって受け入れ、つまり「受容」に至っていくのか、ということを『死ぬ瞬間』(川口正吉訳、読売新聞社、1971年)という著書の中で記しています。ロスは死の受容のプロセスとして5段階をあげ、「①否認(自分の病気を信じようとしない)②怒り(なんで自分がこんな病気になったのか、自分の運命、医療者や病院、家族などに怒りを抱く)③取り引き(神や医者などに今までの生活を改めるから治してほしいという取り引きをしようとする)④抑うつ(近い将来、自分は愛する人や物を失わなければならないということから抑うつが生じる)⑤死の受容(事実の受け入れや先のための行動)」と心理的にその過程を分析しています。すべての人が、①～⑤通りの心理的過程をたどるわけではなく、行きつ戻りつしたり、同時に複数の気持ちを抱えたりしながら受容に至る、もしくは最終的に受容に至らないこともある」としています。

この受容のプロセスは、あくまでも「死の受容」における心理的過程を表したもので、全てを同じようにあてはめることはできないかもしれせん。しかし障がいを告げられたり、日常のどんなささいな喪失体験(失恋、別れなど大事なもの・人を失う体験など)であつても同じような過程をたどることが少なくありません。「なんでうちの子が!?何かの間違いじゃないの?」(否認)、「あの先生が間違っているんだ!」(怒り)「○○すればよくなるかも、私が△△すれば大丈夫かも(取り引き)」「何をやってムダ(抑うつ)」といったいろんな感情や考えや行動があるのは当然ですし、「頭ではわかっているけど心がついていかない」ということもよくあります。しかしそんな中から「子どもの成長を信じられるようになってくる受容」ののではないのでしょうか。そのためには家族だけではなく、周りの方の理解も大切ですよ。

こういった研究があることを知っていただくことで、少しでも保護者や家族の方、その周りの方の「受容」受け入れの一助となれば、と思えます。気持ちの整理をしながら、できることを一緒に考えていければいいですね。

植物園だより



ニッコウキスゲ
本州中部の高地の草原などに生えるニッコウキスゲが、今月の上旬に見頃を迎えます。

◆6月花ごよみ

上旬

アヤメ、オドリコソウ、カラフトイバラ、クロミサンザシ、ゲンナイフウロ、チョウジソウ、ハクウンボク、ハナヒョウタンボク、ハルナユキザサ、ベニサラサドウダン

中旬

カルイザワテンナンショウ、ギョウジャニンニク、サンショウバラ、タニウツギ、ツキヌキソウ、バイカウツギ、ハコネウツギ、ハマナシ、ヒトツバタゴ

下旬

エゾオオヤマハコベ、エゾノキリンソウ、キリガミネヒオウギアヤメ、クガイソウ、クララ、コアジサイ、シャジクソウ、ハンシヨウヅル、ホツノキ、ヤマタバコ

※主なものを掲載

●植物観察会のお知らせ

園内を散策しながら郷土の植物、見頃の植物などを紹介します。

と き 6月9日(日)・23日(日) 10時30分～11時30分

講師 植物園職員

定員 各日20名

参加料 入園料のみ

※申込不要 天候状況等により時間の短縮や、中止の場合あり。

【問い合わせ】 町植物園 ☎48-3337