



じゅじゅぶぼ
こころのコミュニケーション

スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

SOSの生け方②
「聞く側の話」

「勇気をだして話したのに」「意を決して相談したのに」。こういった気持ちで誰かに自分の抱えていることや問題を話した時に、ちゃんと聞いてもらえなかったとしたら、どんな気持ちになりますか。「話した自分がばかだった」「自分の悩みは小さいことなのか」「どうせわかっただけじゃない」「この人に話したのが間違っていた」のように思ってしまうのではないのでしょうか。いずれの場合も、解決に向けて「もう一回、誰かに話してみよう」と次の行動を考えるよりも、さらに一人で抱えてしまう可能性が高くなってしまいそうですよね。

学・進路」「クラブ活動」「友達との関係」「自分の性格」「自分の容姿」といった順になつていきます。また、中学生が悩みを相談する相手としては、母親、学校の友達、父親、相談せずに自分で解決、兄弟姉妹、担任の先生、といった順になつていきます。中学生のデータに限られてしまいますが、これをふまえてSOSを出された側、つまり「聞く側」のことに目を向けてみましょう。

聞くと側からすれば、「相談してくる相手」が近くに存在するからこそ、SOSや悩みの内容以外の部分や、話した人の性格や普段の生活の様子が目についてしまい、つい自分（聞く側）の意見を一方的に伝えてしまうことが起きてしまうのかもしれない。例えば、「つまらないこと悩んでないで勉強しなさい」「そんなくたないこと…」と「もつとこうすればいいだけじゃない」「相手に言ったの？」など、そんなこと？」のように、反射的な反応や言い方をしてしまうことは、多かれ少なかれ思い当たることがあるのではないのでしょうか。

あわただしい日常生活の中で、全ての話を耳を傾け「大変だったね」「つらかったね」「よく話してくれたね」と受け止めていくことは難しいことでもあるかもしれません。でも、近くにいる存在だからこそ、「このころ少し変だな」「どうしたのかな」「様子がおかしいな」と感じとったり、時には「おなか(頭)がいたい」「起きられない」「学校(仕事)に行けない」のような身体や行動の変化はみつけれはるはず。子どもや家族や友達の「いつもとなんか違うな」を感じたときには、普段のことに少し目をつぶって、相手が何を伝えようとしているのか、先回りせずに相手の言葉で語られるのをじっくり待つこと、語った勇気とその決断をねぎらうこと、内容に対して一方的な反応をしないこと、一人で抱えていたつらさに寄り添うこと、本人がどう捉えているとどうしていきたくいかを理解しようとする、ずっと味方であることを伝えていきましよう。そして、「誰にも言わないで」と言われても、「自分の手には負えない」と感じた場合には「自分たちでは解決できないから、一緒に誰かに相談してみよう」と、専門家につないでいくことも大事な決断です。

私たちには話す側にも聞く側にもなります。SOSを出されたときに、ちゃんと聞くことができるのか、受け止めることができるのか。日常生活の中で、そんなことを頭の片隅に置きながら、反射的に反応しないこと、自分の意見や価値観を一方的に伝えることを意識してみるのもいいかもしれませんね。

子育てに悩んでいませんか？

子育て中には、大変なことや不安なこともたくさんあると思います。誰にも相談できず、ひとりりで悩んでいると、イライラして子どもを叱ったり、わが子をかかわりなく思えないなど、心に余裕がなくなりストレスも溜まりがちです。そんな時は、気軽に相談ください。随時、専門スタッフ(保健師・保育士)が、悩みをお聞きします。また、子育て中の保護者同士で、子どもを遊ばせながら話をすることも、ストレス解消に繋がります。気軽に外出掛けください。

【相談窓口】

子育て支援センター
「るるるる」 ☎45・5744

11月は
「児童虐待防止
推進月間」
です。

「189(いちばやく)ちいさな命に
待ったなし」

児童虐待(身体的虐待・性的虐待・ネグレクト(育児放棄)・心理的虐待)は、子どもの人権を侵害し、時としてその命を奪うなど、子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与えます。虐待から子どもを守るためには、早期発見・早期対応が重要になります。

虐待を受けている子どもは自分から「助けて」とは言えません。虐待ではないかと疑ったり、虐待を発見したときは、左記まで連絡をお願いします。その際には子どもの名前や住所などの情報を提供してください。

【問い合わせ・連絡先】
佐久児童相談所

☎0267・673437
☎189

【子ども教育課】

子育て支援係
☎45・5744