



「こころらぼ」
〜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

「コミュニケーション
あるある③」

今月も先月に引き続き、カ
ウンセリングをしている中で、
「前にも同じような話を聞いたな」「似たエピソード、他にもあったな」と私自身が感じる
発達障がいと言われる方たちの
「コミュニケーションあるあ
る」を記していこうと思います。

「話してよかった」

誰にでも身に覚えがあるこ
とですが、「この人には何で
も話せる」「この人ならわかっ
てくれる」という人がいるこ
とは、とても心強いことです。
また、聞く側が話す側のこと
を理解しようと努め、話を聞
こうとする姿勢をもってより
そうすることで、話す側は「話
してみようかな」という気持ち
になることもあります。

ただ、「何とかしてあげた
い」という思いで聞くこととし
ても、必ずしも「合わない」「
理解できない」「というように

もあります。

例えば、聞く側が相手のこ
とをよく知っている学校の先
生や近所の人、時には保護者
で、話す側が発達障がいの方
だとします。話す側の反応に
よっては、「注意してもすぐに
受け入れてもらえず素直さを
感じない」「そっぽ向いてい
話を聞いていないように見え
る」「すぐに返事が返ってこ
ない」など、発達障がいの特性
を理解しているにもかかわらず
ず、言動の意味がわからず感
情的に受け入れられない、と
いった話をカウンセリングの
際に聞くことがあります。

さて、ここで考えてみたい
のですが、聞く側には無意識
的に「こうでなければならな
い」という考えが働いている
ことが多々あります。前述の
ような話の場合でも、その考
えが働いています。(それぞ
れ一体、どういう考えが働い
ていると思いますか?)

よく注意欠陥多動性障害
(ADHD)、自閉症スペクト
ラム(ASD)、学習障害(L
D)など、発達障がいの診断
がつくことによって、診断が
独り歩きしてしまい、一人ひ
とりの子どもの実際の姿とし
て理解されていないことが
あります。「この診断名だけ
らこうでしょ」といった無意

味で一方向的な思い込みが、こ
れにあたります。確かに同じ
ようなシチュエーションで似
たような言動があることも事
実です(だから「こころらぼ」
が書けるのですが...)。でも、
彼ら彼女たちがどのような悩
みを抱えているのか、どのよ
うに感じているのかは、実際
に本人たちと話しをしてみな
いとわかりません。話をして
みると、それぞれが異なるこ
とが本当にわかります。また、
普段から「わかってもらえな
い」「どうせ自分なんて」「人
と交わりたくないけどうまくい
かない」という経験を重ねてい
ることも多いため、「こんな
こと相談することなのか」「話
したら迷惑になるのではない
か」「聞いてもらえないので
はないか」と、話すことを躊
躇している場合も少なくあり
ません。

話す側は躊躇し、聞く側は
無意識的な考えが働いている
としたら、話をすすめること
は難しいかもしれません。で
は、「話してよかった」にす
るためにはどうしたらいいで
しょうか。

私たちは聞く側になると、
つい何かを言いたくなってし
まうものです。相手のことを
思い、よかれと思って伝え
ても、自分の考えが強くな

てしまったり、話す側が「違
うんだよな」と捉えてしまえ
ば、話す側はそれ以上話すこ
とをやめてしまいます。こう
いったことは、発達障がいの
有無にかかわらず、誰でも体
験したことがあると思います。
でも、特に発達障がいの方の
話を聞く際には、一人の人と
しての悩みや考えがあること、
その背景に特性ゆえの生きづ
らさがあることを、相手の言
葉から想像したりイメージし
ながら聞いていくことが大切
になってくるのです。そして、
わからないことは尋ね、そし
てまた聞いていけばいいので
す。こうした安心できる関係
の中で話をすることができ
ると、「話してよかった」とな
るのです。

専門的なことを学んでいな
くても、「心配していること
を伝える、尋ねる、聞く」と
いうことを心に留めておき、
少しでもよい聞く側になれる
といいですね。

過去の「こころらぼ」は、
町ホームページから
ご覧になれます。



軽井沢の植物と
方言 78

体内には牛乳のような液体が？
アキノノゲシ



町内にも自生し、南千島、北
海道、本州、四国、九州、琉球
の日当たりのよい草地等に見
られる一年草または越年草で
す。8月中旬から9月中旬頃、
淡い黄色の花をつけます。

方言と由来

①チチグサ(乳草)

植物体から乳白色の液が出
ることに由来します。

キク科のオニタビラコ、ジ
シバリ、コウゾリナ、セイ
ヨウタンポポ等もこの名前
で呼ばれることがあります。

【参考文献】佐藤邦雄(1978)
信州佐久の植物方言

【問い合わせ】

植物園 ☎48-3337