

大濱信泉プロジェクト『勇気づけの教育』の推進（17）



～ 子どものSOSのサインについて ～

石垣市教育委員会 学校教育課長 前三盛 敦

7月、いよいよ各学校では1学期のまとめに入りますが、今年度も新型コロナウイルス感染症の影響もあって、子どもたちのストレスも大きなものがあると考えています。だからこそ、私たち大人は、普段以上に子どもに寄り添い、子どもの話に耳を傾けることが大切です。

さて、子どもたちの世界では、大人から見ると些細なことに思えることも、傷ついたり悩んだりすることがたくさんあります。私の子どもの頃のことや子育て経験から考えてみると、「宿題ができていないので学校にいきたくない」、「遅刻しそうだから学校に行きたくない」「友達とケンカして気まずいから休みたい」、「先生に叱られたから行きづらい」、「体育着が乾いていないので嫌だ」等です。子どもだから翌日には、すっかり忘れていることかもしれないですが、特に、友達とのトラブルや仲間はずれ、いじめ等は、心の傷をずっと引きずってしまうことがあります。

実際、子どもたちは、私たちが思っている以上に学校や友達関係の悩みをたくさん抱えており、そのことを親や教師にいろいろな形でSOSのサインを発信しているそうです。諸富祥彦（明治大学教授・臨床心理士）によると、子どもたちのSOSのサインの出し方には、基本的な法則があり、「言語化→行動化→症状化」という順で発信されていくとしています。

説明しますと、まず、「～したくない」「つらいよ」「悲しい」と自分の気持ちを言葉を使って語る「言語化」のSOSサインがあります。次に、子どもが、自分のつらさや悩みを言葉にできなくなると、「行動化」のサインがでます。さらに、行動で表せなくなると、心身に「症状」が現れるようになっていくそうです。保護者の皆さん、この「言語化→行動化→症状化」というプロセスを是非覚えておいて下さい。これによって、今、子どもがどのSOSのサインで自分の気持ちを表現しているかわかるからです。

まず、最初の「言語化」のサインは、子どもが辛いことや苦しいことを親に伝えることができている状況です。子どもからいじめ等の話を聞くことは辛いことですが、子どもが親に相談するという事は、親子関係が良好で信頼関係が築かれている証拠です。ですから、自信を持って、しっかり聴いて対応してあげて下さい。

次に「行動化」のサインです。これは、急に、何も言わずに学校へ行かなくなる、勉強を放棄してしまう、突然、部活や習いごとをやめてくるというような行動です。この「行動化」の背景には、言葉ではうまく表現できない気持ちが隠されています。そのような時は、子どもが自分の気持ちを言葉にできるように手助けをしてあげることが大切です。「どうしたの、もしよかったら、何か話してくれると嬉しいな」と「行動化」の背景にある気持ちを一緒に感じたいという姿勢で言葉をかけてあげ下さい。解決策は見つけられなくても、子どもが自分の気持ちを言葉で伝えて、聴いてくれる人がいることが、何より大切な解決策のスタ

ートであり心の安定につながります。

最後に、自分の気持ちを言葉や行動で表すこともできずに、気持ちを「ためこんでしまう」子どもに生じるのが「症状化」のサインです。朝、学校に行く時間になると、自分でもよくわからないけれど、突然、腹痛や頭痛が起きたりします。大切なことは、これは仮病ではなく心の訴えのSOSのサインであると気づいてあげることです。対処の基本は、子どものつらい気持ちに寄り添い、自分で気持ちを伝えやすいように言葉かけをして、子どもが話しはじめるのを辛抱強く待つことが大切です。

これらの子どものSOSは、大好きなお母さん、お父さんに余計な心配はかけたくない、自分は弱い子と思われたくない、親を悲しませたくないという気持ちが強いため、自分の苦しいことを心の奥底にしまい込もうとして起きるようです。

しかし、親が、子どもが苦しいときにいつも近くにおいて、傷ついた心を一緒に感じてあげることができれば、子どもたちの自然回復エネルギーが活性化します。また、日頃から子どもとのスキンシップやコミュニケーションを大切にし、子どもが自分の悩みや苦しみを正直に伝えてくれることが、親にとって一番安心できることを子どもに理解してもらうことも大切です。親子の強い絆は、子どもが困難なことに直面したときに「大丈夫」という自己回復力（レジリエンス）を育てます。

保護者の皆さん、子ども達にとっても厳しいコロナ禍だからこそ、子ども達の様子を見守り、愛情いっぱいの勇気づけが必要です。今後も「勇気づけの教育」をどうぞよろしく願いします。