



行き詰まっている子どもに かける言葉

大人が目線から見ると、「そんなことくらいで、どうしてそこまで？」と思うようなことで悩んでいる子どもたちがいます。少し時間を置いてふりかえてみれば「何でもないこと」と思えたとしても、今を生きている子どもたちにとっては、深刻な重大事と感じてしまうようです。自分なりにいっぱいいっぱいなのです。

私は、大学に入学してすぐに、「これで人生が終わった」と感じる出来事に遭遇しました。と言っても、今、ふりかえてみると、まったく大したことではありません。新しい環境に馴染めず、1年生で留年しました。そのときは「人生最大の汚点」だと悲観し、しばらく引きこもり気味になったくらいです。

このとき、親、恩師、友人など、さまざまな人からさまざまな言葉をかけられましたが、どれもこれも腹立たしいものばかりで、本当に行き詰まっているときというのは、外側からの言葉かけなど、まったく逆効果だったように思います。ですから、思い悩んでいる子どもには、正論や安易な励ましを伝える前に、まず、じっくりと気持ちを受けとめることが大前提だと思っています。

その上で、少し目線が変わるような言葉をかけられたら、それで十分ではないかと思います。そう感じる体験が幾度となくありました。子どもたちは、弱いようにも見えますが、案外、強いです。本来、自分で立ち上がる力を持っているものです。

さて、悩みを抱えて、行き詰まりを感じている子どもには、どんな言葉をかけますか。一緒に考えてみましょう。

言葉かけ練習帳

〈行き詰まっている子どもにかける言葉〉を挙げてみましょう。

〈例〉順調に成長している証拠だね



Blank speech bubble for writing a response.

例えば、こんな言葉かけはいかがでしょうか。

順調に成長している証拠だね

「相談があるんですけど……」と、子ども対象のコミュニケーション講座の折に、小学校4年生の女の子が声をかけてきました。

「家にいるときの自分と、友達といるときの自分とが違うので、悩んでいます。友達といるときの自分は、本当の自分じゃない気がする。言いたいことが言えない。嫌われるんじゃないかと思って」

そんな話でした。「小学生で、もうこんな悩みを持つのか」といささか感心しながら耳を傾けていました。まずは、いつものように、質問をしながら話を聴いていきました。

「友達といるとき、もっとこんなふうにできたらいいなって思うことはない？」

「自分の気持ちを友達にもちゃんと言えたらいい」

「いいね！　どんなふうに伝える？」

「わかんない……」

このあと、彼女は黙ってしまいました。どうしようかなと思いつつ、私は率直に感じたことをそのまま伝えていました。

「順調に成長している証拠だね」

「えっ？……」

彼女が顔を上げました。

「『自分とは何だろう？』という視点を持って悩むことは、小さな子どもにはできないことだよ。今、自分について、自分と他者とのかわり方について真剣に考えているその姿勢は、着々と大人へと成長しているってことだと思うよ。私はとても感心したよ」

「そうなんですか？」

彼女は、少しほっとしたような顔をしました。

「自分と友達のことでも悩むことは、決して悪いことじゃないよ。それによって、また成長していけるから。一つ提案があるんだけど、伝えてもいい？」

と言って、私は「Iメッセージ」（「私」を主語にして自分の気持ちを伝える言い方）を使って、友達に自分の気持ちを伝えてみる方法をアドバイスしました。彼女は、「やってみます」と言ってくれました。

1か月後の講座で再会したときに聞いてみました。

「この前、言ったこと、やってみた？ どうだった？」

「はい！ いい感じ！ また成長しました！」

確かに、彼女の素直な笑顔からは、さらなる成長を感じとることができました。

言葉かけ練習ポイント 31

「必要な過程」と伝える

これも、前述した「リフレーミング」の事例の一つですが、「悩んでいること」は決して悪いことではなく、「成長の証」だと伝えることで、子どもの中にある深刻さを軽減します。「必要な過程」なのだという視点が持てると、つらいながらも、向き合ってみようと思えます。

このような場合、悩んでいる子どもに対して、「大丈夫！ 大丈夫！ 気にしすぎだって」「嫌われないように、仲良くすればいいんじゃないの？」などの安易な励ましは、あまり効果的とは言えません。

気持ちを受けとめた上で、「悪いことではない」「むしろ、必要なことなんだ」と認める言葉かけをすることで響くように思います。

らしくないね

私の周りには、自分のやりたいことで成功している大人がたくさんいます。どの人も人間的に非常に魅力があり、常に前向きです。だからと言って、すべてが順風満帆かというと、そういうわけでもなく、よくよく聴いてみると、人生の荒波をいろいろと乗り越えてきて今に至るとい人もいます。それなりに悩みや苦労を体験しています。

しかし、本人にはあまり「苦労」という認識はなく、むしろ、逆境も楽しんできたようにも見えます。こういう人たちの親御さんが、我が子にどんな言葉をかけてきたのかを聴いてみると、とてもおもしろいです。

なかでも、起業家Vさんのお母さんはなかなかユニークな人です。テストで赤点が続き、そろそろ真剣に怒られるのかと思ったら、「なんかおかしい」と怪訝な顔をされたというのです。

「らしくないね。この点数は何かの間違いじゃないの？ あなたがこんな点をとるなんて！ そんなはずはない。あなたはもっとできる子なのに、あなたらしくない！」と、お母さんはまじめな顔でおっしゃったそうです。その真剣な様子に、「今回は手を抜いてしまった。次はがんばろう！ 確かに、自分はこんなもんじゃない」と思ったそうです。

その後、逆境に陥るたびに、この言葉を思い出しては唱えてきたとVさんは言います。「らしくない。何かおかしい。これは本来の私の姿ではない」。そう思って乗り越えてきたそうです。

似たようなお話を、陸上部顧問の先生からうかがったことがあります。スランプ気味で、記録が伸び悩んでいる子どもに、

「今、ちょっと『君らしくない時期』に入っているようだね」と言うそうです。「本来のあなたはそんなものではない。もっと結果を出せるのが本来のあなたの姿だ。今は、少し本来の姿から離れている状態」という意味で伝えます。「今だけのことだから、そのうち必ず脱するはずだ」というニュアンスが伝わるのもいいですね。

言葉かけ練習ポイント 32

プラスのセルフイメージのすり込み

行き詰まっている子どもに対しても、「本来のこの子はきっと解決できる力を持っているはずだ」という前提で向かい合うことが効果的です。これは、これまでのところでもお伝えしてきたとおりです。

こちらが子どもに対してプラスのイメージを持ち、「もう当然、それは疑う余地もないことだ」といった口調で繰り返し伝えていくことで、子どもには、そのプラスイメージが刷り込まれます。嫌味として伝わらないように、心底、「できるはずなのに、どうしたのかな？」という気持ちで伝えることがポイントです。

こうして、培われたプラスのセルフイメージは、この子にとって、一生の財産となります。