



ココロさんの ひとごと

2019年3月 No.5

歌でも歌いながらいきましょう♪

最近、歌っていますか？ 「唐突になに？えー、今それどころと違う。」 そうですね。悩みごとや困りごとがあると、毎日、重苦しい気分になりますよね。でも、ちょっとだけお付き合いください。今回は、学校に行くのが難しいと思っているお子さんや、それを見守る保護者の皆さんに「歌でも歌いながら、肩の力を抜いて、今できる工夫を気楽にやってみましょう」と提案するお話です。

ご本人、保護者さん、一緒に住んでいるお祖父さんやお祖母さん、それにご兄弟姉妹の方も、「これからどうなっていくのかなあ。自分は どうしたらいいんだろう」と真剣に毎日を過ごして下さっていると思います。家族の誰かがこれまでと違った様子で、「何か困ってるみたいだぞ」と感じたら、それは普通に起きる「心配」の感情。とつても自然な心の動きなのです。しかし、時として心配しすぎて苦しくなり、無意識のうちに自分の「心配」を解消するため、誰かに（多くは本人に）「私の思うように動いてほしい」と求める気持ちになることがあります。そして、心配のあまり、家族やご本人にきつく当たってしまったり、家族でけんかをしてみたり、逆にご本人との日常生活で必要以上に気を遣って疲れ果て、イライラして不用意なことを言ってしまうたりする、そんな悪循環…。やさしさが生む悲しい側面で、本当に普通によく起きる心の動きです。でも、このまま進むと「本人の望む解決にむけて手助けする」という本来の目的からそれてしまうんですね。

でも、そういった時でも大丈夫！ 状況は変えられます。一つは、人に「相談する」ことです。自分とは違う考え方をすると相談することで、困っていることが客観視しやすくなり、方向性が見えると少し心に余裕が生まれます。もう一つは、「明日、ほんのちょっとだけ今日とは違う行動をしてみる」ことです。「ほんのちょっとだけ」がポイントです。

話すスピードをちょっと変えてみるとか、ちょっと鼻歌を歌いながら掃除をしてみるとかです。誰かと一緒に散歩できる時は、その人が知っている歌をちょっと歌いながら歩いてみてください。不思議と歩調が合って一体感が生まれてきます。息切れがしない、童謡やCMやドラマのテーマソング、お店でよく耳にする歌が気楽に歌えておすすめです。また、自分のために、食器洗いや掃除のときなどに、ちょっと口ずさんでみてください。思いのほか家事が楽にできるように感じられます。



心に余裕ができると、物事を見る視点が広がってくるのを感じられるようになります。ですから、苦しい時ほど歌ってみませんか？

大人が気楽にいろいろなことに動けるようになると、過剰な気合いが減っていきます。そして、少しずつ、本人のこれからのことを考え「〇〇してみる？」と試しにやってみることを、自然に提案できるようになっていきます。また、本人が保護者の姿から「しんどい時には歌を歌いながらやり過ごす」という方法を学んでくれるかもしれません。

深呼吸して、鼻歌を歌いながら、一日ずつ一緒に乗り越えていきましょう。お気軽にご相談にもいらしてください。