



ココロさんの ひとりごと

2019年5月 No.6

物は考え方

「物は考え方（物事は捉え方次第）」とは、一度はどこかで聞いたことがあるのではないでしょうか。

「雨はうつとうしくて嫌」と思っていても、「恵みの雨のおかげで作物が育つ」、「お気に入りの傘を使える」、「紫外線や花粉が少なくて楽」などと考えると、「時々は、雨もいいな」と思えるかもしれません。

私たちの多くは、『事実』は動かしがたいと信じています。でも、「雨が降る」という『事実』は変えられなくても、『捉え方』を変えることで、雨は「嫌なもの」から「時々はいいもの」に変わるのであります。

不登校の場合、「子どもが学校に行かない」という『事実』があり、多くの場合、それは「問題だ」と捉えてしまいます。だからこそ、登校するよう促したり、時には叱りつけたりし、それでも変わらない状況を悩むのです。

当センターの相談の中で、カウンセラーは『事実』の中身を詳しく聞き、また、子ども本人の物事の感じ方や考え方を保護者の方と考えていきます。そして、「本人や保護者は何ができるか」、「先生にはどんなふうに協力してもらうか」といった具体的な解決方法を提案します。

ところが、このように登校に向けて本人やまわりの大人がとてもがんばっているのに、どうしても登校できないこともあります。そんなときには、「子どもが学校に行かない」という『事実』の『捉え方』を変えてみると、うまくいくきっかけになる場合があるのです。

「もしかしたら、子どもは、とても困っているのかもしれない」と思えば、やみくもに登校させようと焦ることが減ります。他の当事者の「休んだ時に家族がよく話を聞いてくれたことが、大人になって振り返ったときにうれしかった」という後日談を耳にすれば、子どもが休んでいるこの時間を大切にしようと感じるかもしれません。また、子ども本人の物事の感じ方や考え方を捉え直すことで、困っていることや今考えていることが理解しやすくなることでしょう。

コラムNo.5の「苦しい時ほど、歌ってみよう」と同じで、『捉え方』を変えると、気持ちに余裕が生まれ、そのおかげで家族の空気が変わる、そんなこともあるのではないかでしょうか。

当センターの相談では、具体的な解決方法を探ることと同時に、子どもの姿や今の状況の『捉え方』を変えるお手伝いができればいいなと思っています。

