

えんどうまめ通信



2014年10月

練馬区立中村小学校 心のふれあい相談員 遠藤 絵里



「わかったつもり」

秋も深まってきました。ある日、お子さんが「今朝ね、毛虫を見つけたよ」と言って帰ってきたとします。皆さんはどのように反応するでしょうか？

「え？刺されなかった？大丈夫？」という方、「へえー。秋だね」という方、「キャー、気持ち悪い」という方……様々だと思います。「毛虫」という一言から広がる想像は人によって全く違います。答え方によっては、それを話したお子さんは「なんだかかわかってもらえない」と感じるかもしれません。考え方が違うのですから、ある程度は仕方ありません。でも、どんな場合でも通用する“よい反応”があります。それは、内容に興味をもって質問することです。「毛虫を見つけたの？どんな毛虫？」と聞けばお子さんは喜んでその場の状況を説明し始めるでしょう。

私たち親は、会話の途中で（だいたい想像できると勝手に判断して）「感想」なり「意見」なりを言うてしまうことがないでしょうか。感じ方や気持ちは、100人いれば100人違うはずなのに、すぐにわかったつもりになってしまうのです。

もし私たちが、誰かに大切なことやつらい気持ちなどを話そうとすると、「それって〇〇だね。私の場合はこうだったよ」と言われたり「△△した方がいいよ」とアドバイスされたりすると、わからない点だけを質問されながら最後まで黙ってきいてもらうのと、どちらが聞いてもらえた感じをもつでしょうか？ 質問は興味をもっている証拠なので、きっと後者の態度で聞く方が、話した人はちゃんと聞いてもらえた気持ちになれますよね。「そうか、そうだったんだね」という所でストップできれば、お子さんは「お母さん（お父さん）はわかってくれた」という満足感でいっぱいになるでしょう。

反対に自分から話すときは、相手はわかっているだろうと思わず、丁寧に伝えることも大切です。状況だけでなく「だから私はこう感じた」「こうしてもらえると嬉しい」と言うことです。先日、多くの日本の夫婦の問題はお互い「察してほしい」と思っていることが原因であると聞きました。察してもらえない、とイライラするより伝えちゃいましょう。

秋の夜長、家族でゆっくりお互いの話を聴き合える時間がありますように！

相談室直通電話 080-2010-1957 月・水・木（原則9時～2時。ご都合のつかない場合は予約の際にご相談ください） 木曜日は臨床心理士の中里先生もいらっしやいます。