

# えんどうまめ通信

2016年12月

練馬区立中村小学校 心のふれあい相談員 遠藤 納里

「聞いてもらえてよかったです！」

今年も数日を残すところとなりました。

この一年も、相談室では、休み時間に一対一でお話を聞いたり、何人かの子供たちがやつてきては、ああでもない、こうでもないと様々な悩みを話し合ったりしてきました。その内容の圧倒的な一位は「友人関係」についてです。嫌だと思っていることをされたり、仲の良い友達なのにそれ違って苦しんでいたり……。大人でも難しいのに、子供たちが自分の気持ちを伝えていくのはなかなか大変だな～と感じます。

もしご家庭でお子さんが、うまくいかなかった今日の出来事を話してくれたら、一体どんな風に聞いてあげるのが安心感につながるのでしょうか？

例えば、もしお子さんが「今日ね、A君に悪口を言われたんだよ」と話してくれたなら、どうしますか…？

- ①「えーっ、そういう時は『やめて！』って言いなさい」
- ②「それはあなたが先に何かしたとか、A君にも理由があったんじゃないの？」
- ③「ホントにA君って嫌な子ね！」
- ④「へえ、そうなの？ いやだったね」

実は話した本人が一番安心できるのは④になります。もちろん事実関係を確認したり、その後どうしたのかを聞くことも大切ですね。でも、①のようなアドバイスや、②のような大人から見た推測や正論を、いきなり言ってしまうと、聞いてもらえてよかったですという気持ちにはなれないかもしれません。また③のように「同調・同意（賛成）」してしまうと、A君のした嫌なことではなくA君その人のことが嫌いになり、子供が自分で関係を回復していくのが難しくなってしまいます。どんな気持ちで話してくれたのかを考え④のように気持ちに「共感」してあげることが「わかってもらえた！」という安心感につながります。

冬休みは、家族で過ごす時間が増えますね。子供たちが気持ちを伝える練習をするのにピッタリかもしれません。どうぞ風邪などに気をつけて、よいお年をお迎えくださいね。

相談室直通電話 080-2010-1957 月・水・木（面談は原則9時～2時ですが、ご都合のつかない場合は予約の際にご相談ください）火曜日は臨床心理士の中里先生が相談室にいらっしゃいます。