

めざめ

カウンセリング Q&A

「聴く」 効能と思春期の脳の特徴

栃木県連合教育会教育相談担当常務理事

【Q】 中学2年生の娘のことで相談があります。2年生になってから、学校から帰ってくると「学校は嫌だ。もう行きたくない」「部活を辞めたい」と言うようになり、泣きながら訴えることもあります。クラス替えがあり担任の先生も替わったので、慣れないからだろう

と思うのですが、5月半ばになるといつの間に续いています。私はただ聴くことしかできずに、どうしたらよいか、上手いアドバイスもできずに困っています。

娘の訴えは、「クラス替えで同じ部活の仲良しの友人たちと離れ、あまり親しくない部活の子たちと同じクラスになってしまったのが嫌だ。その子たちの中に、独占欲の強い子がいて、私が話しかけた

り誘ったりすると、睨まれる。部活中も圧をかけられて、怖い。クラスでは違う部活の子たちと一緒にいてそれはそれでいいけれども、前の友達のように楽しくない。」大体このような内容の話が繰り返して续いています。

話しながら、膝に乗ってくることも、「一緒に寝てほしい」と言うので、手をつないで寝ることもあります。忙しい時は一緒にお風呂に入って、話を聴くこともあります。陰口や悪口、外されるといったことは無いようで、話の中には

気にしすぎだと感じることも結構あるのですが、娘は繊細というか、細かいことを気にする質なので気になってしまうのだらうと思います。

ただ、朝はいつも通りの時間に起きて来て、これまでと変わらず自転車で登校しています。いつ休み始めるか心配をしているのですが、そこは不思議です。部活も休まずに行っています。食事や睡眠もとれていますし、宿題や自主学習もいつものようにやっています。勉強が好きとか得意というわけではありませんが、小さい時から学校で言われたことはまじめにやるタイプです。勉強に限らず、何事もそこそこで、得意なことはこれといった子なので、自信も持

てないのだらうと思います。

【A】「カウンセラー」この一ヶ月余り、学校が嫌だと涙する娘さんの姿を見るのは、お母さんもお辛いことでしょうし、不登校になってしまわないかと不安も募ることと思います。

お母さんは「ただ聴くだけしかできない」とおっしゃいますが、それがとても必要で大切な対応なのです。泣きくなるほど怖くて辛い気持ちを「そうなんだね。それは嫌だったね。苦しかったね。」とそのまま受け入れて貰えて、娘さんは気持ちが緩み、不安や孤独などの囚われから解放されて、とても安心できると思います。リビングに座って、お風呂場で、枕を並べと、片手間に聞くのではなく、しっかりと時間を確保し、眼差しを向けスキップをとりながら聴いていらして、娘さんは感覚全体で丸ごと慰められ、お母さんからの『大丈夫だよ』のシグナルを受け取っていることでしょう。その安心できるかわりを通して、

自分だけでは処理しきれなかったネガティブな感情の調整ができて、翌朝には元氣を取り戻しているのだと思います。膝に乗るといった行動は、強いストレスで行き詰まった時などに一時的に幼い頃の行動に戻る（退行）という現象で、ごく自然な自己防衛反応です。お母さんが安全基地になっている証だと言えます。

また、「上手いアドバイスがでない」とのことですが、アドバイスを急ぐことは全くなく、むしろ不要の場合も多いです。お母さんがなさっている「ただ聴くだけ」というのは、実は、とても難しい対応で、ついつい大人は、励ましのつもりで「気にしすぎよ」「みんなだって同じでしょ」などとNGワード（感情の否定や評価、正論など）を言ってしまうがちです。そうすると子どもは、ほんとできずに未処理の感情を抱えたままになって、時に不適応の種になってしまします。お母さんは娘さんの話を聴いて「気にしすぎる」と感

じつつも言わずにおられますが、それはどうしてでしょうか。

【母親】確かに、娘には言いません。それが今の娘の悩みなのだと思うし、気にしないのは無理ですからね。それと、夫がよく、「夫婦も親子も違う人格だ。考え方も感じ方も違う。伝えないと分からないが、押しつけるのはよくない」というようなことを言っているからかもしれない。夫は仕事が忙しく、家事や育児に手を貸して貰った覚えはありませんが、二人で話はよくしています。否定をするような話し方はしない人ですね。

【カウンセラー】ご夫婦も親子も、お互いに向き合うことを大事にされていらっしゃるご家庭なのですね。もう一つお尋ねしてよろしいですか。娘さんは、宿題などやるべきことをしっかりとやり抜ける忍耐力や意欲、誠実さなどよさをたくさん持っていらっしゃると思うのですが、お母さんとしては、どのような得意なことあれば、自信につながるかと考えですか。

【母親】そうですね。：活躍するとか人より秀でるとか、成績がいとか：私自身が、知らず知らずに人と比べてたり結果を重視したりするようになっていた気がします。言われてみれば娘にはよいところが結構ありますね。

【カウンセラー】是非、「あなたのそういうところお母さん好きだな」などと伝えて、娘さんが多様な自分の価値に気づく手助けをなさってください。

ところで、娘さんが些細なことが気になり不安定になるのは、思春期特有の脳の構造による影響もあると思います。思春期は性ホルモンの影響で扁桃体が活性化します。扁桃体が活性化すると、些細な刺激に敏感に反応し、不安や恐怖、怒りの感情が湧きやすくなります。一方、そのブレーキ役となる前頭前野は未成熟なため、衝動や感情のコントロールが難しいとされています。思春期の子どもが、怒りやすくなったりイライラしやすくなったり、人の目が気になり

出したりするのも、こうした脳の構造的な問題が関係しているのです。

中学生は「大人の脳」へと変わる過渡期にあり、脳の仕組みとして最も感情が不安定になりやすい時期なので、子どもが処理しきれない感情を抱えた時に、周囲の大人が、感情をそのまま共感して返しながら「聴く」に徹するサポートが極めて重要になります。

こちらの家庭教育通信を
お読みいただいたご感想を
お聞かせください!

感想フォームは
ログイン不要で
送信できます!

まってる
びょん♪

真岡市では家庭教育について情報を
発信しています!
ご覧いただき、ぜひご利用ください。