

大人と子どもが「はなしあう」「こ」と

白百合女子大学 人間総合学部 発達心理学科 講師 堀口 康太



ほりぐち こうた
川崎市職員として、児童虐待、不登校、非行、貧困などの子どもや家庭に関する課題への対応に取り組んできました。現在は、児童福祉や高齢者福祉に関する心理学的な研究に携わっています（公認心理師、社会福祉士、臨床発達心理士（博士：生涯発達科学））。

新型コロナウイルス（以下コロナ）の影響で、私たちの生活はさまざまな変化を強いられています。そうした変化の一つに、保護者と子どもが共に過ごす時間の変化が挙げられると思います。多くの場合、「コロナが流行する前より、子どもと保護者が家庭の中で共に過ごす時間が増えている」と思います。こうした変化は、「子どもと一緒に過ごす時間が増えた」といったポジティブな側面もありますが、「子どもがいると仕事にならない」、「親といつも一緒にいるといろいろ言われて疲れる」といったネガティブな側面もあったのではないのでしょうか。

このようなネガティブな側面が強くなってきてしまうと、保護者と子どもがお互いストレスをためたり、抱えている問題が家庭生活の中で表面化したりしてしまう可能性もあると思います。今回は「子どもと向き合い、距離を置く」という内容で、そのために役立つと考えられる「はなしあう」ということについて考えてみたいと思います。



●保護者と子どもが

「はなしあう」「はなしあう」と

「はなし」という言葉を聞いたときに、まず浮かぶのは、「話す」ではないでしょうか。誰かに悩みやストレスを「話すこと」によって、自分の抱えている問題をその場に「放す」ことができます。カウンセリングなどの対人支援においても、相談に訪れた人は、カウンセラーに「話す」ことによって、自分の内側にあるものを自分の外側に「放す」ことができ、それによって自分の問題との距離を置くことができるようになるといえます。

家庭生活の場においては、お互いが「話し合う」関係性だと思えます。それは悩みやストレスを「はなしあう」ということです。これは、「向き合う」ために役立つことです。たとえば、おやつやご飯を食へながら、あるいは散歩をしながら、子どもから学校の友達の話やその日に学校であった出来事などを聞いてみるというように、保護者もちょっと困っていることを切り出してみたりすると、お互いのちもちもした

気持ちを解きほぐすことにつながるでしょう。それが、家族がお互いに向き合っていて、悩みやストレスを「はなしあう」ことにつながると思います。

しかし、向き合って話をする一方で、かえって問題がこじれたり、わだかまりが残ったりする場合もあるかもしれません。そういう場合は、問題と自分を「離す」ことが必要かもしれません。これは「距離を置く」ために役立つことです。子どもがいない時間にゆっくりと昔好きだった音楽を聴いたり、好きだったドラマや映画を見てもいいと思いますし、自分の時間をつくって一人で外出したりしてもいいでしょう。子どもと一緒に公園に行ったりリフレッシュしてもいいでしょうし、一緒に料理を作ったりしてみてもいいと思います。そんな風にして日々のストレスや不安定な気持ちをいったんその場から「離す」ことも、家族が悩みやストレスを「はなしあう」ための手段の一つになるはずです。

このように、いろいろな方法を使って、抱えていること、あるいは問題を「はなしあう」ことで、心に少し余白ができると思

います。その余白には、家族と一緒に楽しめることを描いていくことができます。「コロナの影響で今までとおりの生活の仕方は難しいかもしれませんが、今まで家族が楽しんできたことに近いやり方でその家族ごとに「はなしあう」ことができる方法を見つけることができるのではないかと思っています。

今年一年の初めに、家族で「はなしあう」て、「この不安定な状況を一緒に乗り切るための方法を考えてみませんか。」

※このコラムのアイデアは、山梨県立大学人間福祉学部 山中達也准教授の研修資料等を参考にしていることを記しておきます。

