

ベン・ファーマン先生が中国の新聞コラムに掲載したケース例をご紹介します。読者からの質問に答える形のコラムです。

今回のケースの回答のベースになっているのは、「エンジョイ子育て！」第4回「ミニキッズスキル」です。「エンジョイ子育て！」にご興味おありの方は、キッズソリューションズHPよりお問い合わせください。

質問:

息子のエリックは1年生です。先学期は学校を楽しんでいる様子で成績も良かったのですが、この春から突然学校に行くのを嫌がるようになりました。学校に近づくと腹痛を訴え、吐き気がするといいます。病院で検査してもらいましたが、特に異常はないとのことでした。学校で何かあったのではないかと思い担任に話をしたところ、エリックはクラスメートと授業中うるさく騒ぐことが何度かあり、結果本人にとってはうれしくないような罰を受けたとのことでした。この問題は最近になっても解決できておらず、今ではクラスに入りたがりません。どうしたら良いでしょうか。

ベン先生の回答

子どもが学校を嫌がるということは、世界中でよく見られる問題です。繊細で感受性の鋭い子によく起こるようです。たいていの場合、その子にとってあまりうれしくないことが学校であり、その結果、学校に行くのが怖くなってしまいます。専門家はこれを「学校恐怖症」と呼んでいます。このような恐怖は、小さな出来事から大きな出来事まで、何かをきっかけとして生まれます。先生に批判された、ほかの児童とギクシャクした、他の子に嫌われたくないなど、繊細な子にとっていろんなことがきっかけとなり得ます。しかし幸いなことに、子どもがこの恐怖に打ち勝つために保護者が手助けできることがありますし、ここで私が提案する方法はそんなに難しくありません。

ステップ1: エリック自身に、学校に行きたくなくなったのは、学校でこんなことがあったからかを聞きます。学校で経験したことを話すように促しますが、どんな理由であれエリックが話したがない時には、絶対に無理強いしないでください。あなたに話したいかどうかはエリックに決めさせて下さい。今はなしたがるなくても心配しないでください。その内きつと話してくれます。

ステップ2: 何かを怖いと思う気持ちはふつうのことだということを、エリックに理解させましょう。子どもだけでなく大人でも、誰でも時には怖いという気持ちを持ちます。あなた自身どんなことに対して怖いという気持ちを持っていたか、そしてそれをどのようにして乗り越えたかを話してあげましょう。たいてい誰でも何かを怖いと思う気持ちを持ったことがあると思います。犬だって馬だって、恐怖という感情はあるのです。

ステップ3: エリックが過去に抱いたことがある恐怖について話しましょう。それをどのようにして克服したか質問してみてください。たとえば、「小さい頃は、暗いところが怖いつて言っていたよね。どの怖いつていう気持ちをどうやってなくしたの？その時役立ったことはどんなこと？」ここでは、自分がかつて怖いと思ったものを克服できたのだと子供自身が気づくことが大切です。この話合いから、今抱いている恐怖に打ち勝つためにどうしたら良いかという方法の元になるようなアイデア出しを始めることができます。

ステップ4: 次のステップでは、エリックがこの恐怖を克服したいと思えるようにモチベーションを高めます。そのために、この恐怖に打ち勝ったらどんな良いことが待っているかをエリックと話合います。学校に行かないとどんな悪いことが起こるか、ではなく、この怖いという気持ちをなくすことができたなら、どんなに良いことがあるかについて話してください。「学校に行かないとひどい

ことになるぞ！」なんて言わないでください。代わりに、「怖いという気持ちをなくして、また学校に行くことができたなら、どんな良いことがある？」と聞いてください。たとえば、「友達とまた遊べる」「戻ってきてくれたら友達もうれしい」「自分に自信が持てるようになる」「どんな風にこの怖い気持ちをやっつけたかおばあちゃんに話せる。きっとおばあちゃんは喜んでくれるよ」「先生やほかの友達が、エリックを怖がらせてしまっでごめんねと謝ってくれるかもしれない」など、沢山の良い点が挙がるでしょう。この恐怖に打ち勝ったらどんな良い、ポジティブなことがあるか、エリックと一緒に考えてみてください。

ステップ5:この問題について話すときには「恐怖」ではなく「勇気」について話そう、話し方を変えます。エリックには、どんなものに対する「怖い」という気持ちであっても、それをやっつけるためには「勇気」を持つことが一番の方法なのだと説明してください。たとえば、暗いところが怖いという子は、暗いところに対する勇気を持てるようになる必要があるし、犬が怖い子は犬に対して勇気を持つことが大切なのだというように。ここで大切なのは怖い気持ちについて話すのではなくて勇気について話そうにシフトすることです。どんな子も怖い気持ちを乗り越えることよりも勇気を持つことの方が関心高く取り組むことができるからです。

ステップ6:学校に対する勇気をどんな風に練習できるか、エリックと話し合しましょう。たとえば、「エリック、遅かれ早かれそのうちこんな問題解決できちゃうと思うけれど、学校に立ち向かう勇気を練習したらきっともっと早く解決できると思うよ！」というように。

ステップ7:次のステップはエリックと一緒に学校での勇気を持つためにどのようにしたら良いか計画を立てることです。ここで大切なのはエリックと一緒にやるということです。幸い、どうやって勇気を持てるか子どもは沢山の面白いアイデアを持っています。たとえば、ある4歳の男の子は暗闇を怖がっていましたが、暗闇に立ち向かう勇気を持つための練習方法として、電気を付けずにトイレにしばらく居るという方法を考え付きました。学校に行きたがらなかった子は、夜父親と一緒に校庭に出かけ、そこで父親に視界から消えてもらい、その時間を徐々にのばしていくという方法を考えた子もいました。エリックもきっとどうやって学校に対する勇気を持てるか、彼なりの練習方法を思いつくとおもいますよ。

学校に対する勇気を持つための練習法についてエリックと話し合う際に役立つ質問をいくつか挙げておきましょう。

- ・学校に対する勇気を持つために、助けてあげられる大人は居る？その人にどんな風に助けてほしい？
- ・友達で助けてくれる子はいるかな？どんな風に助けてほしい？
- ・学校に対する勇気をどんな風に練習できる？
- ・ポケットに入れたり、首から下げていつも勇気を与えてくれるようなもの(医師とか、リング、写真など)は何かあるかな？
- ・学校に行ったら、どんなことでまた怖いという気持ちになりそう？そんな時に「勇気」を取り戻すためにどうしたらいいかな？

私からのこのアドバイスをエリックと共有してもよいと思います。大切なのは、エリック自身がこの問題を解決するために積極的に参加することです。質問者の方、エリック、そしてエリックのサポーターのみなさんに幸運をお祈りいたします！

ベン・ファーマン