

# 子どももののパニックの基礎理解

## 『抱っこ法』に学ぶ対人援助技術

阿部 優美

知的障害者生活施設「八王子平和の家」心のケア担当

### I パニックとは何か？

(1) 私たちはどういうときにパニックになるか？

子どものパニックを考える前に、大人の場合を考えてみたいと思います。どういふときに私たちはパニックに陥るのでしょうか？ 最近、「切れる」という言葉がよく使われますが、パニックとは「切れる」状態のことだと言ってよいでしょう。例えば、次

※本稿は「児童養護セミナー」における阿部氏の講義レジュメをもとに編集部で整理したものです

のような場合を考えてみましょう。

久しぶりに旧友とゆつくり会うのを楽しみにしていたお母さん。子どもは父親がみてることになっていたので、当日突然、仕事の電話でお父さんは出かけることになり、お母さんは頼む相手もないので、あきらめることになる。

〈展開1〉

母「またなの!?」「もうやだ……」

父「しょうがないだろう。仕事なんだから。

文句言うな！」

母「そんな言い方ないでしょう!!」と切れる(パニック)

〈展開2〉

母「またなの!?」「もうやだ……」

父「そうだよな。ずっと楽しみにしていたのに、いやだよな。悪いなあ。おれも行かせてやりたいんだけど……」

母「そうよ。いつも仕事でつぶれて、たまらないな……」

(この後も会話がつきつき、最後に母はいやだけどしょうがないという気分になる)



うせ、自分はろくな人間じゃない。生きてる価値なんてない)を持ちます。そのうえ、充実した生活のなかで得られる達成感や人から認めらるという経験が少ないため自分に対して自信を持っていないことも容器を大きくできない原因になっています。

パニックを起こしやすい子は、我慢が足りないわけではなく、逆に、いつも一人で精一杯我慢してる状態なのです。ただしコップが小さいので、すぐ溢れてしまうのです。

### ②「入る量が多い」ストレスが大きい

・過酷な環境なので家庭で虐待を受けずに育った子どもより、もともと持っているストレスの量は大きい(はじめからコップに水がたくさん入っている状態)。

・家族の喪失感や施設という集団生活でのストレス。不安・不信任感が強いので、物事の受け取り方が被害的になることも多く、人とのよい関係をつくることがうまくできず、トラブルを起こしやすい。

・問題を起こすことで怒られ、「わかってもらえない、受け入れてもらえない」とさらにストレスが大きくなる。

・問題を起こしては自己否定(やっぱりこんな私じゃダメ)し、自分を責めるストレス。

・悲観的、被害的なので、出来事を悪い方に大きく感じてしまう。

### ③「出す量が少ない」

「出す」とは「出てしまう」のではなく、自分でコントロールして表出することです。

出す量が少ないとは、自分でうまくストレスの発散ができないということです。ストレスの発散の一番の方法は人に受け止めてもらうこと。例えば、だれかの胸に顔を埋めて泣く

とき、黙ってもしくは慰めることばをかけてもらいながら抱きしめてもらう、話を共感的に聞いてもらい、人に「わかってもらえた」と感じたりできるとほっとして肩の力が抜けるといふことです。親に聞いてもらっていない子どもは上手に相手に甘えたり話したりすることができない。親から人との「いい関係」を教えてもらえなかった子は、人との「いい関係」をつくる方法を知りません。結果として、思いを人につけることなく、表現できず、

一人ぼっちで我慢をすることになります。また人に身を任せられないことで、体を通して安心を手にすることができません。人に落ち着かせてもらう体験の少ない子は、人から安心感を得られず、身を硬くして身を守ろうとするので、人からの働きかけを受け入れず、人に身を任せられませぬ。そのため、安心感をもたらえるチャンスを自分の方から拒否してしまふのです。

日常的に自己表現、自己主張がうまくできなかつたり(苦しみを一人で抱え込む:一人ぼっちの我慢、諦め、無力感)、間違つたや

り方(表現方法)を身につけてしまひます。人に対する攻撃、威嚇などの行為は、受けとめてもらえないだけでなく、怒られたりするので、さらにストレスが増え、結果として「入る量が増える」という悪循環を起こします。必然的に自分の辛い気持ちを日常のなかで受けとめてもらえる出し方ができず、まわりの大人からの援助がもらえないで、結局一人で押さえて我慢していることが多くなります。

そして、ストレスがたまると何らかのきっかけ(最後の一滴)で溢れ出し、パニックとなるのです。

### (4)パニックを起こす子どもの気持ち

◇我慢(表面的には平気な顔)とパニックの

繰り返し

パニックを起こす子は「困つた子」ではなく「(本人が自分ではコントロールできずに)困っている子」。

子どもがパニックなど困らせる行動を怒られ、自信をなくし、自己否定でさらに皆を困らせる:…といった悪循環から抜け出すためには、大人の助けが必要です。切れる行動は、子ども自身ではコントロールできないのですから、単にことばで怒つたり、言い聞かせても助けになりませぬ。それは大人も同じです。大人もかつかとしているときには、怒られても自分を止めることはできないでしょう。ま

してや、事が済んだ後に、かつかしちやダメダよ！ などと言われても、表面的にはうなずいても心の中では「そんなことわかってるよ！」と言いたくありませんか？ 子どもも同じです。どういうかわかりが私たちの助けになるでしょうか。「かつかしちやうよね……。腹が立つのは当然だよ」わかったから、話を聞くから、とにかく、ちよつと座って話そうよ！」と言われたら、どうでしょうか。少しは自分の気持ちをわかってくれた気がして落ち着きませんか？ 子どもも同じです。

まずは、大人が子どもの困らせる行動に目を奪われずに、行動の裏にある、そうせざるをえない気持ちに共感することが大事です。

子どもの内面世界は表に現れた行動からは想像しにくいものです。ひとりぼっちの我慢の限界―「どうせ自分の気持ちなんかだれもわかってくれない」、「どうせ自分なんかいないほうがいいんだ」という気持ちは裏返し願望―「だれか気持ちをわかってくれる人がほしい―」「自分に価値があると思いたい」ということなのです。パニックは「もう自分一人じゃ抱えきれないよ！ 助けて！」という心の叫び（表現）です。我慢もパニックも大人の側からかわらなければ「やりとり」にはなりません。

(5) 子どもの情緒の発達（「コップの容量はどう

やって大きくなるか）

子どもは大人の腕の中に抱っこされ、「不安―安心」の繰り返しのなかで「基本的信頼感」「安心感」を獲得します。泣いては抱き上げられ、「よしよし」と慰められ、泣きやんでゆつたり弛緩して落ち着きます。それが何度も何度も繰り返され、その結果子どもは大人に守られている、助けてもらえると感じます。

人に身を任せ、落ち着かせてもらう体験が、自分で自分を落ち着かせる基礎となります。

〔幼児期〕安心感を土台に、自立心と自制心がバランスよく育つ。

自立心（自己主張する心）「やりたいからやる」「やりたくないからやらない」  
 自制心（自己抑制する心）「やりたいけどやらない」「やりたくないけどやる」

安心できる大人にしっかりと壁になってもらい、自分の気持ちをぶつけ、相手をしてもらい自己コントロールの練習をつむのがこの時期です。自制心を育てるためには、「だだをこねたい気持ち」に十分つき合い（言い分を聞いてやる）その後でこちらの言い分をわかってももらうようにします（納得してその気になってもらう）。

そのときのコップは、行動は止めるが、気持ちは聞いてやるということとです。たとえば、

人の物を取ろうとしたり、叩こうとしたら、その子の手を大人がしっかりとつかんで止め、「欲しいんだよね」「いやだったんだよね」と子どもの気持ちを言葉にしてあげます。そのうえで、「これは人のものだからね。残念だけどあきらめようね。でも欲しいのはよくわかるよ」などと言葉をかけてやりませう。

子どもの手を止めることができれば、叱る必要はないはずとです。大人側がことばだけでも行動をコントロールしようと思っても何ら助けになりません。結局、行動を止められずに「悪い子」として怒られることとなります。逆に、大人がしっかりと体を張って子どもの行動を止めてやれば、落ち着いたときに「いい子」としてほめてもらえるわけです。また、大人が子どもに言うことを聞いてもらいたいときは、子どもの自尊心に働きかけるのがいいと思います。

自尊心とは子どもが自分自身を肯定したい気持ち、また他人からも自分の意志や感情、ひいては自分という存在に敬意を払ってほしいという気持ちです。子どもだからと説明をいいかげんにしたり、一方的に言うことを聞くのが当然という態度ではなく、一人の人間として向かい合い、話し合う態度が大事だということとです。病気の治療に必要な痛い処置でも、大人の側が「この注射はとても大事な

注射だから、ちよと痛いけど……」と丁寧に説明し、話せばわかる一人の人間として子どもに接すれば、子どもは応援されていると感じ、それに応えて一人の人間として頑張ろうとしてくれます。

私たち大人も一方的に何かをされるのはいやです。大人がいやだと思うやり方は、子どもも同じようにいやなのです。

## (6) 大人が子どもの気持ちに気づくためのヒント

すべての行動を表現として見る。  
善悪の判断をちよと横において子どもの行動が、自分に何と言っているか？  
と考えてみる。

この場合は「見る」といっても、一点を集中してじつと見る「観察」というやり方ではなく、花や絵の全体を眺めるような「鑑賞」するつもりで見ます。少し気持ちを対象から離して、全体を感じながら見るというやり方です。行動を鑑賞するように批判せずに見ていると、その行動から子どもの気持ちが何かしら感じられると思います。

相手の行動の意味が見えないときは、  
①「自分だったら？」どんな状況が、似てるかな？と自分に引きつけて考えてみる。

②同じ行動、動作を真似してやってみて（味わってみて）そのときの「自分のなかになんか気持ち」がわいてくるかに気づいてみる。

相手を理解しようとするとき、基本となるのはいつも自分の気持ちです。「自分だったら？」とまず考えてみるのが大事です。もちろん感じ方は人それぞれですから、同じということはありません。それでも人が共感したりできるのは、似たような感情があるからです。「いままでどんな人生を歩いてきたのか？」「自分がその人生を生きてきたとしたら、いま、どんな考え方をしようになっただろうか？」「いま、目の前のその子と同じような状況におかれたら自分だったらどう感じるだろうか？」「その子のいまおかれてる状況は、大人の自分だったらどんな状況に似ているか？」そういうとき、自分はどう感じるか？……こんなふうに分かることとして味わってみると何かが見えてきます。

例えば、甘えに承えていれば「ご機嫌だが、承えられないと暴れてしまうという子どもの場合、子どもにとってその職員は「大人だっ

たら恋人のようなものかな？」と考えてみます。そうすれば、「恋人が忙しいときに「自分だったら」どういう対応をしてくれたら、会えなくて寂しくても待ってられるか？」と自問自答してみればいいのです。そうすると、「少し先でもいいから約束が決まっていれば待つのが楽かな？」とか「相手も会いたいと思っているという気持ちが伝わってくればほっとするかな？」などと対応のヒントが見えてくるはずですよ。

パニックは子ども側からすると「助けて！」という心の叫びですが、大人と子どもの関係から考えて別の言い方をすると、パニックは、捻じ曲がった関係性を回復させようとする試みでもあるのです。ですから、パニックは子どもとの「やりとり」の大きなチャンスでもあるわけです。

他者への基本的な信頼を獲得してこなかった子どもは、なかなか人に心を開きません。パニックはふだん心を開かない子どもの心がむき出しになっているときです。そのむき出しになっている心を包んでやることでできれば深い信頼関係をつくることができます。

パニックは、海でおぼれて、何とかしようとして一人で必死にもがいているような状態と似ています。自分でも、もうどうしたらいいのかわからないとき、海に飛び込んでだれかが必死で助けてくれて、安心するまで傍にいて

くれたら、落ち着いてわれに返ったとき、「自分は一人ぼっちじゃない」「困ったとき助けてくれる人がいるんだ」と人を信頼するようになるでしょう。

ここで大事なものは、人に助けてもらって落ち着かせてもらう体験が安心をつくるということです。子どもは飛び込んで助けてくれる人がいなければ自分ではどうにもできない状態です。ですから、大人の側から近づくことが必要なのです。

ただし、助けるつもりが、しがみつかれて一緒に溺れてしまったということにならないために、ある種の心の強さが必要です。その強さとは、職員が子どもことばや行動に巻き込まれたり、振り回されたりせずに、落ち着いた優しさで寄り添い続ける強さです。

相手に巻き込まれると、職員の側が不安になったり、イライラしたり、怒りがこみ上げてきたりします。「もういいかげんにして！」となったら、相手を助けることはできません。そういうときは、応援を頼むことです。自分でできることだけやればそれで十分です。できないときは、私たちが助けを求めればいいのです。職員がお互いに信頼し合い助け合う姿は、それ自体が子どもへの良いモデルにもなります。

心の強さの源は、「いま溺れて助けを求めている人も、安心感さえ手にはいれば、あと

は自分で解決する力を持っている」という人間本来の自己実現の力を信頼することです。何かをしてあげるのではなく、本人が自分でできるように寄り添い支えになってやることです。私たち援助者が、相手を信頼し、支える者として援助するためには、知識と技術が役に立つでしょう。

## II パニックへの対応

### (1) パニックの悪循環

パニックは心の叫びですが、その行動にはまわりが困るので、現実には、溢れ出た切れる行動のみに目が向けられ、コントロールできない行動を言葉で怒られるということがよく起こります。職員側は何とかしたいと思っているのですが、子どものほうは怒られたことがさらにストレスとなり、切れやすくなり……、職員からも子どもたちからも困った子と見られ……、それがまたさらにストレスになり……また切れる……。職員も何度言いかせてもわかってもええ、怒っても効果がないとだんだんイライラして、さらに怒ることが増えて……。かわいいと思えなくなっていく……。それを感じて、子どもは自分は嫌われている……と、またストレスが増え、切

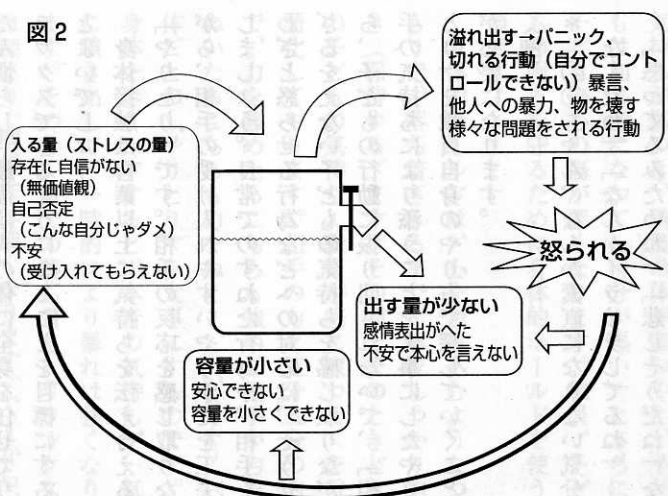


図2  
れやすくなるということになります。悪循環を起こすのです(図2)。

### (2) 日常での対応が大事(パニックまで追いつめない)

パニックを起こすにはかならず理由があります(直接のパニックの原因だけが、その理由ではありません)。私たちはどういうとき、パニックを起こすのでしょうか。大事なことは、日常の関係性がそこに反映されるということです。ですから、パニックへの対応とい

うのは、単にパニックを起こしたときにどう  
いう対応をするか? ということではありま  
せん。パニックは日常のかかわりの延長線上  
にあるのです。日常でどういう「やりとり」  
をするかが一番大事なのです。

パニックは確かに騒ぎが大きいので、特別  
な感じを受けますが、結局は、パニックとい  
う相手の状態と、どう「やりとり」するかと  
いうことです。このことは病気に似ています。  
病気には薬や手術などが必要で、「病気への  
対応」は日ごろから考えておくことは必要で  
す。いざとなれば処置も必要です。でも一番  
大事なのは「どうやったら病気にならないか」  
という日常生活での対応です。

「やりとり」とは一方的な押し付けの「や  
りやり」でも逆に一方的に受け入れる「と  
りとり」でもありません。「やりとり」  
は、よくキャッチボールにたとえられますが、  
相手が思い切り投げってきたら、しつかり受け  
とめ、力いっぱい投げ返す。「受けとめる」  
ということがとても大事です。「受けとめ  
る」、つまり自分の目の前で「とめる」こと  
をしないとボールは体に当たるか、体の横を  
素通りするからです。

「受け入れる」ということはありますが、  
相手のペースでどんどんボールが投げられて  
最後は逃げたくなる気がします。どうもこち  
らの主体性が弱く相手にコントロールされて

いる印象があります。「やりとり」を考え  
ると、ここはどうしても「受けとめる」とい  
うことばを使いたいと思います。相手が初心  
者の子には何の条件もつけずに、どんなボー  
ルでも受け取ってやり、子どもには取りやす  
いボールをそつと投げてやりませう。力のある  
子、力の弱い子、チャレンジしたい子、臆病  
な子……など相手に合わせてこちらのやり方  
を変えることが必要です。どうしたら楽しく  
「やりとり」できるかがこちらに問われて  
いる課題なのです。キャッチボール（人との  
関係）がおもしろいと思ってもらうために、  
そんなふうにもいつも相手を意識して、対応を  
かえていくことが大事です。

良い「やりとり」は、お互いを良い気分  
にするはずですが、どちらかが、良い気分でない  
ときは、「やりとり」がうまくいっていない  
ときです。良い「やりとり」ができてい  
るか、子ども様子の様子を見るだけでなく、  
自分（職員）が楽しいかどうかにも気がつけ  
ます。職員が楽しくないときは何かうまく  
いっていないのです。それが何なのか見てい  
く必要があります。その意味でも自分が楽し  
くないというのは関係がうまくいっていない  
サインですから、そういう自分の気持ちに気  
づくことが大切です。相手のために一生懸命  
になると、自分の気持ちを忘れがちになりま  
す。そうすると、サインを見逃すことになり

ます。

### (3) 日常的なかかわり

「良いときに良いつき合いを！」していく  
のが大原則です。安全で時間が少なくてもで  
きるのに、日常的にやりやすい方法です。と  
くに子どもが小さければ小さいほど身体接触  
から安心感を得るので、身体接触の機会を多  
くする、いわゆるスキンシップです。体に直  
接痛みを伴う経験のある被虐待児の場合、慎  
重に、その子が受け入れやすい接触からだん  
だん慣らし、最後は人の体に全身を任せてリ  
ラックスできるようにすることを目標にする  
とよいでしょう。

身体接触は言葉以上に気持ちを伝え合える  
「やりとり」です。相手の反応を感じ取りな  
がら、相手の受け入れやすいやりかたを工夫  
しましょう。日常でのすねた行為や、相手を  
わざと怒らせる行為などへの対応は、そうせ  
ざるをえない子どもたちの気持ちを感じ取りな  
がら、子どもたちの行動に振り回されないで、「相  
手の気持ちにより添うことを大事にしたやり  
とり」を職員自身のやり方で探していくこと  
が必要になります。

#### 例

\* ○○ちゃん、なんか素直になれない気分  
なんだね」「なんかイライラしてるね」

「怒ってるみたいだね」「悲しそうだね」な

どと、そのときの子どもの様子から職員が感じ取った気持ちを言語化する。何か話し始めたら、共感しつつ聴くことが大事。

\*「○○ちゃん、あなたは どうして そんなひどいこと言うの!!」と「あなたは……!」という「あなたメッセージ」ではなく、「○○ちゃん、私はそういうこと言われると、ちょっと悲しいな」というように「私は……:」という「私メッセージ」で伝える。

\*友だちをいじめたり、きついことを投げける子には、「○○ちゃん! 幸せじゃないね」と愛をこめて抱きしめてしまう。長く抱くと「ほっといて!」という抵抗が起きるので、抵抗を引き出さない程度に短い時間(三秒ぐらい)でギュッと少し強めに抱き、パッと離す。

\*「○○ちゃん! そんなことすると、くすぐっちゃうぞ!」と、くすぐって気分を盛り上げて、楽しく遊びながらパターンを崩す手伝いをしてやる。本来の年齢にふさわしい行動ができるように助け、褒め、自信をつけていく。くすぐりすぎに注意! くすぐって言うことを聞かせることが目的ではない。大事なものはいつも「やりとり」になっているかどうかです。くすぐりはやり方をまちがうと「やりーやり」になるので要注意。

\*「ちゃんとできるよね。ちゃんとやろう!」

と誘い、「イヤダイヤダー」という体の動きに十分つき合ってあげる。つまり「だだをこねたい」気持ちや体の動きに十分つき合って、最後は自分の力でやれるよう手伝う。自立心を養うためには自尊心に働きかけることを忘れずに。子どものなかの「本当はちゃんとやりたい」という気持ちに働きかける。できたら、本人の満足に見合うほめかたをする。ただし、気持ちを出しにくい子どもであれば、目標は「イヤダイヤダー」と言えるだけで十分という場合もある。どういう「やりーとり」が、いまの子にはちょうどいいのか? をやりながら見つけていく。

#### (4) パニック時の対応

##### ① 身体的ホールドを使つたかわり

パニックは、かわりを深めるチャンスです。普段はなかなか出せない本音のかわりができるからです。子どもは自分を隠す余裕はなく本音が溢れ出しているので、からだごと包み込むような気持ちで、ただそれにつき合えばいいのです。職員にとつても、危険からお互いを守るために本気にならざるをえないので、子どもに正面からぶつかるいい機会となります。

絶対に子どもも職員も両方が傷つかないようにします。子どもの体が傷つければ、職員

の気が傷つき、職員の体が傷つくと、子どもは加害者になって「自分が悪い」とさらに子どもの心の傷が深くなります。職員、子どもの両方を守るために身体的ホールドを使うのです。

身体的ホールドは、心を包み込むようなつもりで、落ち着ききるまで、体をしっかりと抱き(保持する)ます。その間、そのときどきの子どもの気持ち(職員が感じ取った)を言語化してやります。相手の力と五分五分の力で、力を強めたらこちらが強め、相手が力をぬいたらこちらも力をぬく、というように、体ごとの「やりとり」を大事にします。身体をホールドすると、本音の気持ちが一気に噴き出して、一時的により暴れは強くなります。その分、後での落ち着き・リラクセスは深まり、関係性は強くなります。ですから、時間がかかっても途中でとめたりしないで、落ち着くまでつき合います。大事なのは子どもも落ち着いて、最後は、職員の腕のなかで体も心もリラクセスして、安心することです。ふだんのかかわりではなかなか得ることのできない、人に対する深い安心感と信頼感を子どもは得ることができます。身体的ホールドの目的は、安心感の獲得です。人に身をあずけりリラックスするために、泣いたり・暴れたらという段階が必要になります。



### 〈身体的ホールドの注意事項〉

安全に行うためには、職員の気持ちの余裕が必要。まわりとの連携がないと安全にやれない。ふだんから連携がとれるように話し合っておく必要がある。時間もかかる（一〜二時間）し、子どもの体の大きさによっては、職員が一人でできない場合もあるので。

\*職員同士で練習する。自分がされる側を体験することがとても大事です。子どもの気持ちになつて子どもを真似して少し暴れてみて、それを同僚の職員にとめてもらいます。抱え方をもっと強く、もっと弱く、また言葉のかけ方も注文をつけ、いろいろ試してみてください。どんなやり方が安心かを自分で感じてみてください。子どもの側の気持ちを感じられれば、自信を持つために入れるようになるでしょう。

\*職員も子どももお互いが絶対に傷つかないように気をつける。

\*子どもの行為に腹が立つてる人はやらない（他の人に代わってもらう）。

\*被虐待児（とくに身体への暴力・性的暴力）には、恐がらせないよう言葉かけを丁寧にする。

\*「何かをしてやる」というかわり方ではなく、「危なくないようにしてあげてから、あなたの必要なこと（体を使って気持ち発散する）をしていいよ」という気

持ちで体を抱いて見守る感じ。人は自分が守られている、自分の気持ちが尊重されている、と感じたときには自分で自分を立て直せる力を持っている。

\*年齢が大きい子や父親の暴力を受けた子どもは、職員の性別も考慮が必要となる。とくに職員のほうが自分でいいのかな？ などと不安になるような要因はなくしたほうがいい。

### ②タイムアウト

十分つき合える時間がない、子どもを抱きとめる自信がない、まわりの助けがない（職員間の合意がない）などのときで、パニックの状態がそれほど危険でなければ、パニックの行為をとめずに、タイムアウトを使うといいでしょう。他の子どもやパニックの直接の原因となった職員などに退室してもらおうことで、パニックを起こした子どもを刺激しないような環境を設定します。パニックを起こすにはその子なりの必然性があるので、行動そのものを怒ってもだれの助けにもなりません。パニックを起こしている子どもを孤独にしないことを配慮しましょう。日ごろからその子と信頼関係のある職員の応援があれば心強いです。

職員は落ち着いて、静かな声で、ゆっくりと、まず怒つてないということを伝えます。その子どものそうせざるをえない辛さに共感

し、不安になっている子どもの気持ちを感じ取り、子どもの気持ちを言語化し落ち着く手伝いをしてやります。落ち着くまでそばにいてやります。直接、体に触れてパニックをとめないほうが早くおさまります。体に触れるのは子どもが落ち着いてからにします。日ごろから身体接触が苦手だとわかっている被虐待児の場合は、危険がなければ、無理に身体的ホールドに持ち込まないほうが無難です。

身体的ホールドでもタイムアウトでも、そのときの施設全体、かわる職員個人の気持ちの状態、子どもの状態から、一番いい方法を選ぶことが大切です。無理は禁物。どの方法も完璧ではありません。

## Ⅲ 良い援助者になるための

### ヒント

(1) 子どもの言葉や行動に傷つかないために  
子どもは苦しさまぎれにひどい言葉を投げってきます。それを子どもの本心だと思わないことです。子どもの言葉で傷つく人は、「自分はどんなときに人を罵倒するか？」と自分に聞いてみる必要があります。そして、子どもの言葉は本心じゃないということを実感することです。たとえば、恋人や夫婦の間での喧嘩のとき、かっかして言ってしまう、相手

への攻撃の言葉はあなたの本心ですか？ 自分の攻撃的なことをその言葉どおりに受け取られ、それが本心だと思われたら困ると思います。だったら言わなければ良いのですが、でも言い出したらとまらないでしょう。

相手を攻撃したり、威嚇したりするうしろには寂しさがあるものです。本当は相手と良い関係になりたいのです。本当は温かい関係を求めているのです。それは、大人も子どももありません。ひどい言葉とは、傷ついてもがいている苦しさが言わせている言葉なのです。

そういうとき、私たちはどう対応してほしいでしょうか？ 本当はちゃんとつき合っているのです。でも、どこかで諦めていたりするので投げやりになるのです。売り言葉に買い言葉ではなく、「そんなこと言う」と悲しいだろう。「そんなこと言うなよ！ 大好きなのに」とか言ってくれて「ちゃんと話し合おう」と気持ちをおわかってくれようと思えば、苦しい気持ちがあるんで、本当は相手とのいい関係を望んでいるという本来の気持ちに戻れると思います。

ボクシングで疲れてくると相手がパンチしてきても抱きついていって、相手がパンチができなくなる「クリンチ」のように「わかったから……もう何も言わなくていいよ」と、こちらの傷つける言葉や近寄らせないように

押し返すパンチにもめげずに、相手が抱きしめてくれたら、大人でも泣きたい気持ちになるものです。

## (2) いまの自分を大事にする

良い援助者とは、その人がその人自身として十分に機能しているということです。技術も必要ですが、大事な人は人として相手にかかわる態度です。相手を尊重し、信頼し、寄り添うことができれば必ず良い援助ができます。ですから、職員自身が自分の一番良いところを発揮できるような工夫が必要です。

良い自分が（自分の実力が）発揮できる時はどんなときですか？「気持ちにゆとりがあるとき」「自分に自信があるとき」「皆の応援を感じるとき」ではないでしょうか。そういう自分でいられるようなヒントを次にあげておきますので、試してみてください。

\*辛い気持ちを安心して吐き出せる場を確保する（お互いの気持ちを聞き合える職員集団が大切）。私たちは聞いてもらえるだけで、状況は変わらなくても元気を取り戻せる。

\*自分達の仕事は（自分達の相手にしている子どもは）とても大変なんだという自覚をもつ。簡単に解決しないのは当然。結果を急がない（人はそう簡単には変わらない、でも変わる力は皆もっている）

\*できなかつたことを嘆かず、出来たことに

目を向け自分をほめる（明日へのチャレンジに向けて）

\*家族や友人に自分のほしい言葉を言ってもらう。そのとき目をつぶってその言葉をシャワーをあびるように聴く（例）「よくやっているよ」「いまのままで十分だよ」「ひとりじゃないよ」「そばにいるよ」

\*自分を安心させる呪文を見つけておく（例）「自分ができることを、自分のできる量だけ、自分のできるやり方でやれば、それで十分！」

\*自分を幸せな気分にするための時間を忘れない。何か自分にプレゼント（品物とは限らない）

## ＜参考文献＞

\*『ダダこね育ち』のすすめ 阿部秀雄著  
中央法規／本文中の自制心・自立心の育て方について必読。扱いにくい子どもを理解するための良書。

\*『抱く子は育つ』 M・ウェルチ著 石田遊子訳 学苑社／抱っこ法の実際『抱っこでスクスク』育児困難な子どものための育児学入門』安藤則夫著 学苑社／情緒育てる遊び、遊びの中で楽しく抱っこ、つきあいにくい子とどう付き合うかを解説

\*『親業』トーマス・ゴードン著 近藤千恵訳 大和書房／私メッセージの習得のために