



どうしたら人は生きやすくなるでしょうか



初めまして。鈴木敦子と申します。発達臨床心理士で教育相談をしています。

神奈川県私立幼稚園連合会所属なので幼稚園にお子さんを通わせている保護者の方、幼稚園の先生のお話を聞く機会が多いです。

その他にも巡回心理士をしているので都内の公立小学校、中学校にも行っています。また、短大でカウンセラーもしています。

ですから子どもや生徒を観察する、保護者や保育者、学生と話をするチャンスがたくさんあります。

その中で感じるのはみなさん少しづつ生きづらいですね、ということです。何かうまくいかないと頑張りが足りないと言われたり、その人なりに頑張っているのにです。

さらに子どもはトラブルが生じると大人から叱られます。叱られて行動に修正が効けばいいですが、そうとも限らないです。

そもそも子どもは自分がなぜそのような叱られる行動をしたのかその理由を明確に言語化できることは非常に稀です。大人でも「なんでこんなことしたかな」と不可解になることがあるでしょう。

だいたい本人が快適な状態ならばトラブルを起こすことはないでしょう。でも自分がどんなコンディションなのかモニターすることは案外難しく、特につらい状態と自ら気づくのは結構困難です。

具体的な例をひとつあげます。

満3歳児のお母さんから子どもが言うことを聞かないと相談がありました。何時に寝ているかと尋ねると結構遅く10時とのこと。朝は6時半頃起床だそうです。子どもの脳の発達を考えると小学校2年生くらいまでは夜の連続した睡眠は最低10時間必要と言われていいます。このお子さんは8時間半です。10時に布団に入れば寝付くのは10時半近くかもしれません。すると8時間です。大人には十分な睡眠時間でも子どもには足りません。お母さんに、脳は寝ている間にメンテナンスを行い、それが不十分であると翌日の情緒などに影響がでるとのこと、安定して安心できる生活をおくればそれだけで脳は順調に発達するというお話しました。お母さんは納得なさったようでそれなりに努力されたようです。次回お目にかかった時、子どもの意味不明で言いがかりをつけているとしか思えなかった態度が改善して、起こしていた癇癢も激減しましたとうれしい報告を受けました。

本人もどうして癇癢を起しているのかわからなかったと思います。次回からどうしたら癇癢を未然に防げるか、嫌な気持ちにならないですむかそのヒントを提案していきたいと思っています。