

実践レポート

対人援助技術 心のケアの視点

阿部 優美

さぼーと優&遊

第3回

困らせる行動への対応

〈子どもにどうかかわるか〉

連載の第1回、2回で、困らせる行動のからくりと対応の基本的な考え方をお伝えした。大人を困らせている子どもは、子ども自身がどうしたらよいのか？ どう大人に助けを求めたらよいのか？

自分から困っている子どもでもある。今回はその子どもたちに、具体的にどうかかわればよいのか、なんらかのヒントになることをお伝えできればと思う。

子どものもっている思い込み

落ち着かない、乱暴をする、悪態をつくなど外に向かう子どもも、だれも寄せつけずに自分の中に引きこもる子どもも、やり方は違うが、そのもとにある思い込みはそう変わらない。大人に温かく見守られたり、受けとめられた経験が足りない子どもたちは、たいていの場合、「だれも助けてくれない」「だれも分かってくれない」「だから愛される価値がない」「自分は人から愛される価値がない」などという思い込みでいっぱいになっている。そして、自分なりの方法で必死に

自分を守ろうとしている。自分で必死に守ろうとする行為が、かえて人との「いい関係」をつくりにくくする。「いい関係」がつかないければ、この思い込みはなおいつそう大きくなる。

どの子にも必要なのは、その子のもっている、その子を苦しめる思い込みを変えていくことである。世の中のすべての人がそうでなかったとしても、そこには、「助けてくれる人や、分かってくれる人もいるんだ」「自分にも愛される価値はあるのかもしれない」などと思えるようになってもらいたい。なぜなら、この思い込みは一生ついてまわるものだからである。

そういう思い込みをもっている子どもたちにもまず必要なのが、「安心感」である。人の信頼感はずは「安心感」を感じるところから始まる。

安心感をつちかう Being

（一緒にいること）

食事をさせたり、お風呂に入れたり、身の回りの世話をしたり、目的をもって「Doing（何かをすること）」はもちろん大事だが、「安心感」をつちかうためには、何をするかでなく、どうそれをするか、つまり「Being（一緒にいること）」そのものがとても大事になる。Beingとは、そばに一緒にいてもら

えている、という感覚である。大人の側は忙しいので、つい何かすることに気持ち向きがちだが、ほんの少し自分の気持ちを子どもに向け、Beingを意識してかわってみることをお勧めしたい。

楽しく遊んでキャッキョッと一緒に笑ったり、甘えたい気持ちや、思い通りにならない辛さには身体ごとつき合うつもりで抱っこしてやったり、泣きたい気持ちのときはその気持ちを認めてあげたり、と子どもの心を抱っこするつもりで、安心感を伝えてあげたい。安心感こそが「いい関係」の基盤になる。

そのためには、困らせる行動への対応以前に、一番大事なのは、日常のつきあいなのである。子どもが困らせていないときにほっと安心できる大人とのかかわりが大切になる。

効率的なBeing

忙しい大人にとって、Beingをする時間を確保するのは大変なので、効率のよい方法を考えることも大事である。Beingをするときに身体のやりとりを心がけると、短時間でも深いかかわりができることが多い。

その例として、NICU（新生児集中治療病棟）でカンガルーケアという方法が効果をあげていることを紹介したい。1kgに満たな

い赤ちゃんをオムツだけにして、裸のお母さん（お父さんも）の胸に抱いてもらい毛布などで包んで、ただ一緒にいるという方法である。テレビで実際の場面を見たが、お父さんと赤ちゃんと一緒に気持ちよさそうに、眠ってしまっていた。

病院では、はじめは保育器から出すことによる感染症の心配をしていたようだが、いまでは、カンガルーケアをすることで、赤ちゃんの体温、呼吸、睡眠が安定し、病気の感染までも減ることが分かっている。

カンガルーケアは子どもの側だけでなく、親の側にも大きな意味があるということも分かってきた。未熟な赤ちゃんを育てる不安がなくなり、かわいいと思う気持ちが増す。子どもにとっても、親にとっても安心できる「いい関係」が築けるといえることである。

大人とのかかわりを受け入れない子どもたちへの対応

大人が意識してBeingするチャンスをつくるだけでうまくいく子もいるが、自分を自分で守ろうとする子は、甘えない、泣かない、触らせてくれないという子が多い。その子たちはそれまでそういうやり方で自分を守ってきたのだから、そう簡単には自分の城（人と人の壁）を明け渡すわけにはいかないのだ。外

の世界が安全だと思えないときに門を開けるのは恐いことだ。

その一方で、一度学んだ、人とのやりとりの方法は自分の意志とは裏腹に自動的に「反応する」というかたちで、自分の行動を支配する。本人に自分のやり方を変えたい気持ちがあつたり、人との「いい関係」を求める気持ちがあつたとしても、相手の言動にすぐ反応してしまう自分の行動をコントロールするのは難しい。お箸の持ち方を変えることすら難しい私たちがなから、ましてや、そこにいろいろな思いがからみついている行動を変えるのは大変なことである。

そこで、大人がかかわるときは、その子どものペースに合わせてやる必要がある。ただし、「身体に触れられるのがきらいだから」と大人の側が引いてしまつては、城は永久に孤城となつてしまう。城をもつことが悪いわけではない。しかし、いつもたった一人で孤城にいるのではあまりに寂しい。城は必要ときに門を閉じ、自分にとって歓迎すべき人は迎え入れ、状況に応じて開けたり閉めたりできる城であつてほしい。

Beingのかかわりのヒント

かかわりを受け入れてくれない子には、リ

ラックスしているときに少しずつ身体へのかかりを増やすといいだろう。お風呂あがりとか、寝る前とか、本人の身体がリラックスしているときには気持ちもリラックスしている。子どもによって、その身体接触の苦手な度合いに合わせてやり方を変えるといい。

たとえば、お風呂あがりにバスタオルに包みながら、

①「かわいいなあー」と、身体を拭く手を少しゆっくりして、普段身体接触を好まない子にも、身体接触の時間をふやして Being を試みる。

②身体に触れるのがある程度できるなら、立っている子どもをバスタオルにくるんだまま、ほんの1〜2秒、ちよつと強めにギュ1つと抱きしめて、「はい、終わり！」とパツと放すという方法もある。身体を硬くして自分を守る子は、そつと抱きしめられるよりも少し強めにギュ1つと短めに抱かれたほうが安心する場合が多い。身体接触が苦手な子は、長く抱きしめるといろいろな気持ちが出てくるので、嫌だという気持ちが出る前に終わらせるのがコツ。最初は一秒から、だんだん延長する。

③もつと身体接触が大丈夫な子なら、バスタオルに包んで、赤ちゃんのようにひざにのせて、ギュ1、パツの抱っこを楽しむとい

うのもいい。もちろん、おしゃべりを楽しんでもいい。ただし、子どもがおしゃべりすることで、Beingしにくくなる子もいる。大人が子どものおしゃべりに巻き込まれず Being することが大事。

④慣れてくれば、お風呂あがりのように本人の身体がリラックスしていないときでも、遊びのなかでギュ1、パツの抱っこを大人の側からしかけて楽しめばいい。朝起きたら、おはようのギュ1をしてもいいし、握手をするのもいい。そのとき、ちよつと大人が Being を心がける。握手すること (Doing) そのものが目的ではない。握手を通してほんのちよつと一緒にいること (Being) が目的。

具体例をだしたのは、同じ場面でもいろいろな Being の方法があるということをお伝えしたためである。この通りにやることをお勧めしているわけではない。どんな場面でも、「いま、目の前の子どもとどんな Being ができるか？」は、そこに実際に向き合っている大人が、時間や場所、子どもの人数などの制約のなかで、やれることは違ってくる。

Being のコツは、大人自身がちよつと深呼吸をして自分に余裕を取り戻しながらかかわること。そして、あきらめないこと。城の扉

を叩いて拒否されたときに、がっかりしたり、自分が嫌がられたなどと思わないこと。「いい関係」になりたいと思っていてくれる大人から、肯定的な関心をもたれることを本心から嫌がる子などどこにもいない。

年齢的に抱っこなどの身体接触のしにくい大きな子には、足をマッサージしてあげたり、耳搔きをするとか、何かやること (Doing) を通して Being を試みるといい。本人の気持ちに寄りそう気持ちで、身体を通して一緒にいるつもりでそばにいる。本人から話し出すのを待つゆとりを大人がもつのも大事。身体に Being するというのは、相手を味わうということである。食べて味わうことと同じなので、たとえば美味しいラーメンを食べていても、おしゃべりに夢中になったり、他のことを考えて頭を働かせると、味は分からなくなる。

放っておけない困らせる行動への対応

「いいときに、いいつきあい」をすることが一番大事といっても、危険な場面では介入が必要になる。苦しい気持ちがあき動かし行動は、本人がもう自分でコントロールができないのだから、大人が止める。第2回の「棒」と「ぐちゃぐちゃ」のところでお話したよう

に、ぐちゃぐちゃの気持ちにはつきあい、棒をしっかりとさせるための助けがいるということである。

たとえば、他の子とのトラブルで暴力になりそうときは、暴力をふるう側の子どもを止めることになる。言葉だけで行動が止まるなら、「本当は暴力がふるいたいわけじゃないよね。ただ悔しかったんだよね」とか「で怒っているんだよね」と、じっくりその子の気持ちに共感して言葉をかけながら、話を聞いてやればよい。

ただし、言葉だけでは助けが足りないこともある。言葉だけで行動が止まらず実害が及びそうな場合は、大人が体を張って止めにはいることが必要になる。その際、間に入った大人自身がぶれたり、蹴られたりしないように止めること。そうでないと、コントロールのきかない子どもはいつも加害者になってしまう。

しっかりと止めながら、先の言葉かけと同様に、共感的に子どもの気持ちを代弁してやる。そうして、大人が子どもの行動を最後までコントロールすることができれば、だれも傷つかずに終わることができる。そうすれば、「悔しかったのによく我慢したね」と行動のコントロールがうまくいったことを一緒に喜ぶことができる。

やりとりのためのワーク

行動を止められるときに、どんなやり方をされたら自分にとって受け取りやすいか？
ぜひ実際に、される側（子ども）を体験してみてほしい。考えるのと、体験するのではまったく違う。大人同士二人組で次のワークを試してもらいたい。

〈場面設定〉

される側を体験する人は、糖尿病になったために大好きな甘いものを医者から止められているが、どうしても我慢できずにいま目の前にあるケーキを食べようと、お皿に手を伸ばしているところ。それを見た家族は次の四つのやり方でかかわってくる。

〈かかわり方〉

- ①もう！ 医者に言われているのに！ というイライラした気持ちで、「食べたらだめでしょー！」「身体に悪いこと分かっているでしょー！」「強い口調で叱る。身体を止めず、言葉だけで叱るので、本人は食べたくない、家族は「あくあ！ 食べちゃった。まったくもう！」とため息をつく。
- ②かわいそうに！ という気持ちで、「しかないね」「身体のためだからって頑張れ

ないよね」と悲しい気持ちになっていう。本人が食べてしまうのを見てため息。

- ③身体を止めて（皿に伸ばす手を止める）、食べることを阻止する。気持ちや言葉の対応は①と同じように叱る口調でやる。

- ④身体を止めて、食べることを止め続ける。そのうえで、「食べたいよね。食べちゃいけないって分かっているけど、我慢するの、もうイヤだよね」と辛い気持ちに十分共感してから、「でも、元気でいてほしいから頑張ろう。身体のために我慢しよう」と励ます。

このワークをやることで、相手の気持ちに共感しながらも行動を止める、ということがどういうことを理解してもらえるとと思う。言葉だけではできないことが、身体を止めることで、「食べたい気持ち」と「食べずに頑張りたい気持ち」の両方の気持ちを同時に応援できる、ということを体験してもらえるとと思う。

甘いものが苦手な人は、肝臓病の人がアルコールを飲みたいという設定にするといい。自分だったら、どんな場面が子どものいま体験していることと似ているだろう？ と、考えてみると、相手の体験に近いものを感じることができると。