

.....うちの小1男児にコーピングスキル教育をして思うこと

プロローグ

我が家の小学校1年生の息子は、ビビリ・心配性・打たれ弱い の3点セットを持ち合わせた典型的な豆腐メンタルである。そんな彼は、小学校にあがると学校に対して少なからず苦手意識を抱くようになった。実際、これまでに何度も登校をためらい、休んだのは数日程度にとどまるが、朝はなかなか一歩が踏み出せず、親と一緒に登校したり2時間目からようやく学校に行ったりすることが続いている。

彼の登校しぶりの理由は、ちょっとしたことで心配になってしまうことが多いからである。例えば、「宿題の内容がもしかしたら違うかもしれない」とか「置き勉強しているはずの教科書が学校にないかもしれない」といった些細な不安である。しかし、もっと根本的には、特に「これがイヤだ」という具体的な理由があるわけではなく、「なんとなくイヤな感じがする」という惴然とした不安感に支配されているのである。

学校以外での彼の様子を見てみると、何かにつけて「イヤだなあ」と口にすることが多い。例えば、歯磨きや着替えることなど、毎日のルーティーンに対してもため息をつき、なかなか行動に移せない。多くの人がなんとも思わないことにも「イヤ」認定して、自分で頭の中を「イヤ」でいっぱいにし、それが気持ちを持ちをますます後ろ向きにさせ、物事に対して消極的になっているように感じられる。

.....うちの小1男児にコーピングスキル教育をして思うこと

学校について、何がイヤか、何が不安かを話してくれることはあるが、よくよく考えると、彼は学校に行きたくない「イヤ」の理由を無理やり作ってしまっているようにも見える。イヤなこと探しをして、「イヤ」なことを意識することが、さらに「イヤ」を増幅させ、ますます「イヤ」が強くなっていく。そんな風を感じられて、このままだとちょっとまずいなと思った。そんな彼の豆腐ソタルをこんにやくメンタル化するべく、このように話をした。

「君は少しのことでもイヤだと言うよね。イヤなことはイヤでその気持ち自体はいいんだけど、すぐ終わらせてしまえることを、考え続けてイヤだイヤだと言っていることも多いと思う。イヤだって言っても、その問題はなくなるしないことの方が多いし、せっかくの楽しい休日も、〇〇するのイヤだなーって考える時間でムダにしているような気がするんだよね。自分で『イヤ』を探して、自分で頭の中を『イヤ』でいっぱいにしてしまっているから、イヤなことはなるべく早く終わらせてなくす、そして余った時間を楽しいことやテンションがあがることに使うのが大事だよ。あと、なかなかイヤなことに取り組めない時に気持ちを切り替えたり自分の気持ちをあげてくれるものを持っておくことも大事だよ。そういうことをたくさん見つけていこう」

そんなコンセプトのもと、一ヶ月くらいかけてコーピングスキルをリストアップした。

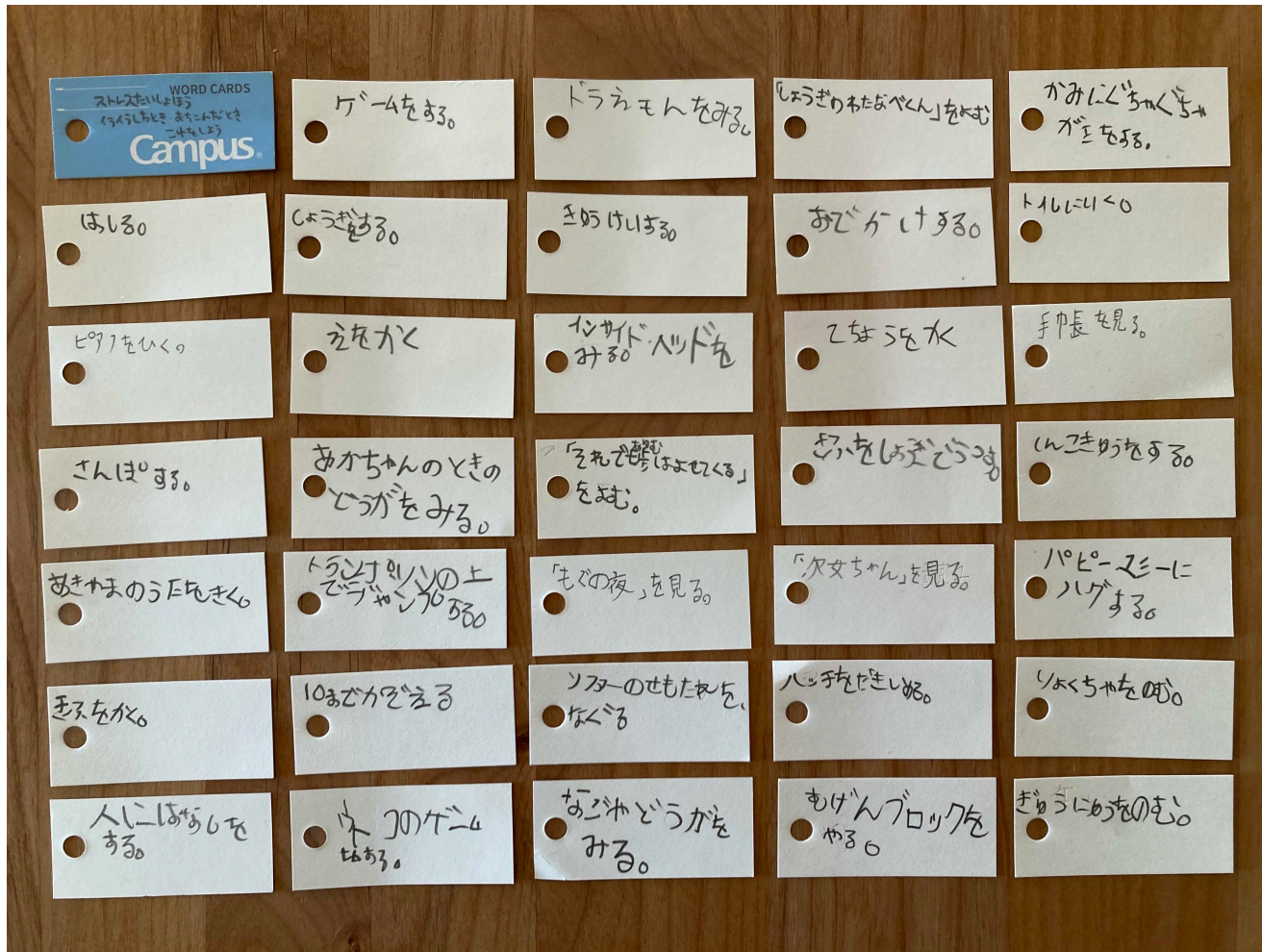
..... ということで、コーピングスキル単語帳を作ってみた



こんにゃくメンタル化プロジェクト第一フェーズ『コーピングスキルを獲得する』

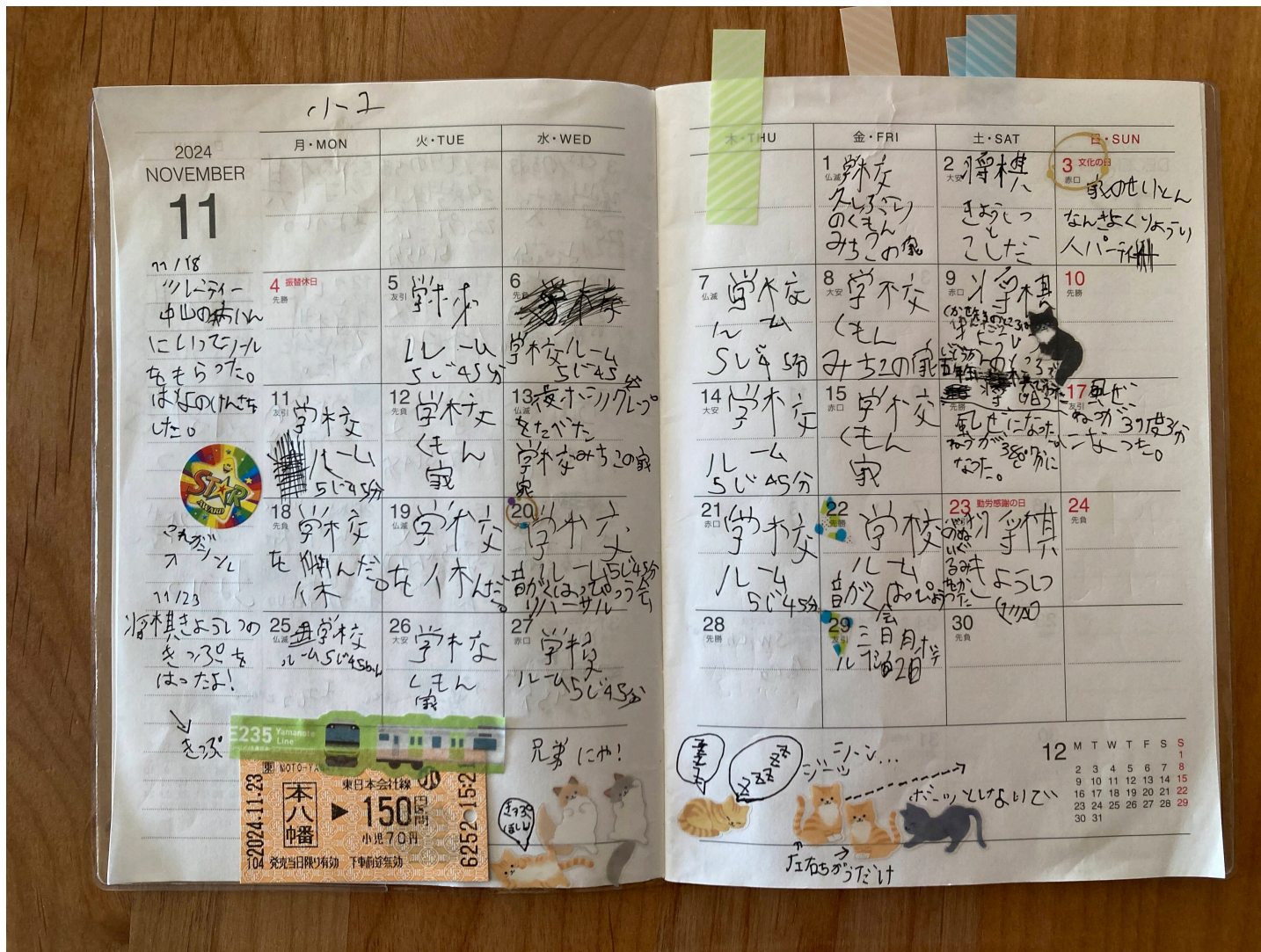
..... ということで、コーピングスキル単語帳を作ってみた

こちらから提案したものと本人が考えたものと半々くらい。



この中ではまっているのは「手帳を書く」「手帳を見る」「牛乳を飲む」「秋山(ロバート)の歌を聞く」
「ドラえもんを見る」「もぐの夜を見る」「次女ちゃんを見る」(*もぐの夜・次女ちゃんは漫画)

..... 本人が一番はまっている「手帳を書く」「手帳を見る」



毎日書いている手帳

.....うちの小1男児にコーピングスキル教育をして思うこと

「手帳を書く」「手帳を見る」がここまで定着するとは予想外だった。最初は、私が毎日できたことや良かったことを書いてシールを貼り、「イヤ」ではなく「がんばった」「楽しい」が毎日の生活にはたくさんあるのだということ意識してもらうことを狙っていた。しかし、彼は私が書き込むことにはあまり興味を示さず、シールもさほど喜ばず、自分で書くことを好み、今や、月間スケジュール帳では足りないくらいに書き込むようになっている。

一方で、彼は将棋にはまっているから、それがコーピングの1つになると思ったけど、負けず嫌いで打たれ弱いので、負けることもある将棋は精神的にかなりのエネルギーを使うらしい。だから、将棋はコーピングにはならず、むしろストレス要因にすらなる。

彼にコーピングスキル教育をして思ったことは、何が効果的かは人それぞれで、こちらが「〇〇したらストレス発散になるよ」「〇〇して落ち着きな」と勧めても、相手にとっては必ずしも役に立たないことも多いのだということ。大人が良かれと思って買い与えたおもちゃは、数日で飽きて遊ばなくなることが多いけど、色々遊ぶ中で、偶発的にお気に入りのおもちゃが見つかることと似ているのかもしれない。コーピングスキルも「数撃ちゃ当たる」の精神でたくさん試してみるしかない。そして、そのためには数を撃てるほどたくさん引き出しを持っておくことが必要なのだと思う。

.....うちの小1男児にコーピングスキル教育をして思うこと

このように取り組んでいるものの、登校しぶりはまだ解消されてはいない。行き渋る頻度は減ったような気もするし、彼なりに学校に行くことに前向きな気持ちを見つかるようになってきている気もする。それでも週明けはやっぱり行き渋り、調子良く登校を続けていたと思ったら、突然理由もなく登校を渋ることはまだある。しばらくは登校しぶりは断続的に続くのだろうし、きっと、大人になって社会人になっても、特別な理由はなくても会社に行くのは気が進まない、と思うタイプ（ほとんどの人はそうだろうけど）なのだろうと思う。

今は、しんどかったら無理しなくていい、逃げてもいい、学校に行けないなら行かなくていい、という考え方が尊重されるようになってきているけれど、うちの子の場合はまだその段階ではないような気がしている。やっていることはコーピングスキルの教育だけど、伝えたいことの本質は「世の中にはイヤなことたくさんある、そういうことともうまく付き合っていくことが必要」ということ。これは『感情の発達をロードマップにしてみた』の中の「感情と共存していく土台の醸成」のステップにあたり、それを作っていくことで、少しずつこんにやメンタルに成長していくと信じたい。結果はいかに。その答え合わせは、十年後に。

.....うちの小1男児にコーピングスキル教育をして思うこと

エピローグ

ここまで書いたのは12月。書いてみてあまりじっくりい内容ではなかったので、アップするタイミングを逃し、ポツネタにしようかなと思いつきながら3月になった。結果、どうなったのか。

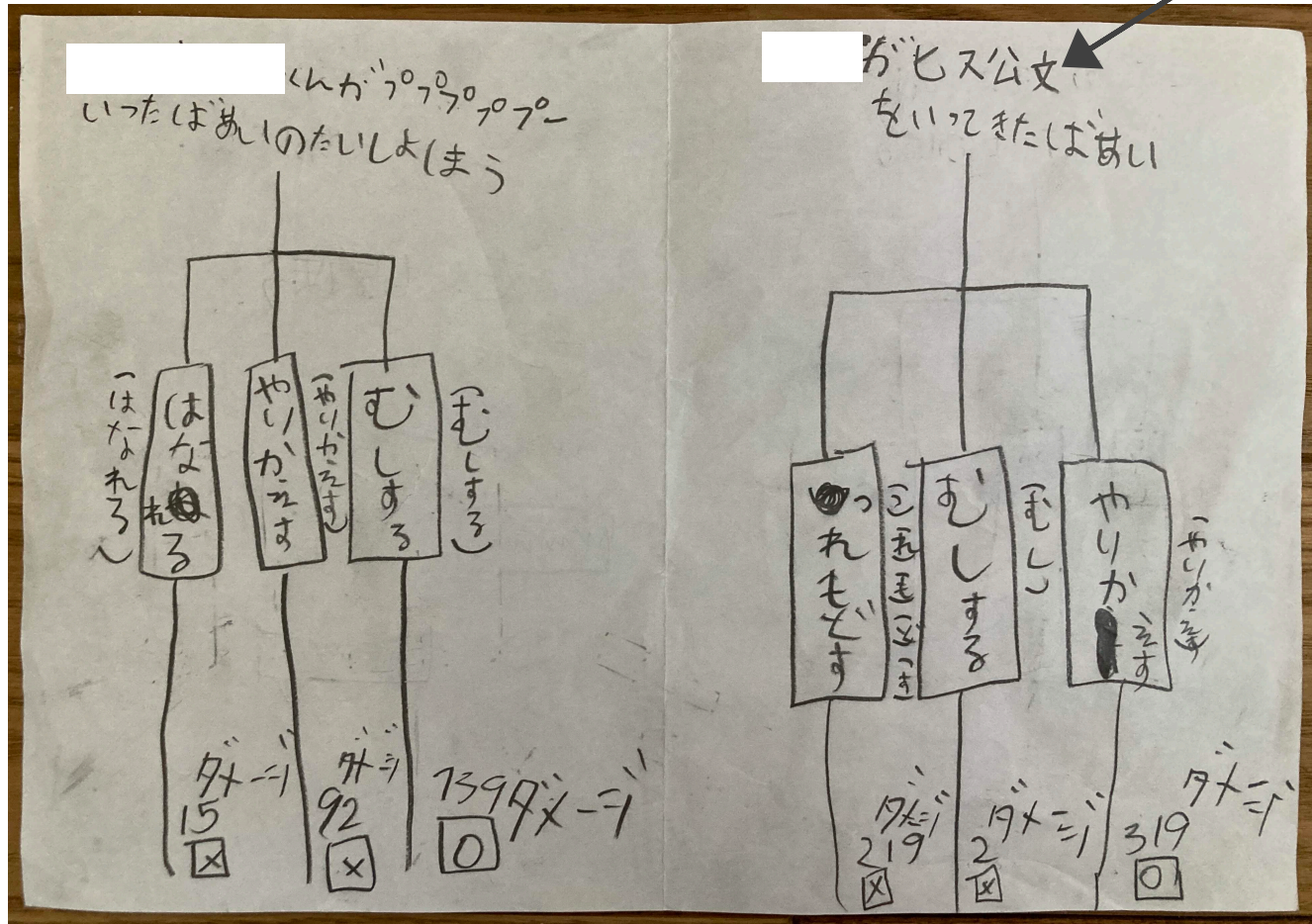
まず、手帳を書くという行為は早々に飽きてやらなくなったが、時々日記は書いている。本を読むのは変わらず好きで、漫画もあれば算数や科学の本もよく読んでいます。最近は秋山ではなく大谷健太にはまっていたり、Duolingoというアプリにはまって英語の勉強をしたりしている。やっていることの内容は変わっているが、私が伝えたいことの主旨は少しずつ理解してくれて、彼の頭にインストールされつつあるように思う。

そして素晴らしいことに、2月4日から登校しぶりがなくなり、1ヶ月以上一人での登校を続けている。以前なら些細なことに引っかかって行き渋っていたのが、今では「まあなんとかなるよね」「先生に〜って言えば大丈夫だよ」と考えられるようになってきている。「イヤだなあ」と言うことも少なくなり、言われたことはすぐに行動に移すようになったし、「楽しかった」とか「楽しみ」という言葉もよく聞かれるようになった。学校で嫌なことをしてくるクラスメイトもいるけど、彼なりに対策を考えて対処している。担任の先生も彼のことを理解してくれているのが大きく、2年生になって担任とクラスが変わったらどうなるかはわからないけど、とりあえずちょっとこんにやくメンタルに成長しているので、このようなことも早期教育が必要なのだと結論づけて、いったん締めくくりたいと思う。

to be continued...

..... おまけ 「嫌なことをしてくるクライアントへの対策」

「ヒス構文」のことです



「やりかえす」は道徳的にはあまり望ましい方法ではありませんが、やりかえせるようになったのも彼にとっては大きな成長なのでよしとしています。