



# オリーブの実

2022. 春号

発行 児童家庭支援センター オリーブ

児童家庭支援センター 相談室 ルッカ



## 柏市に児童家庭支援センター『相談室 ルッカ』OPEN!!

子育ての悩み…発達、不登校、非行、友だち関係、夫婦のこと…親なのに子どもを可愛いと思えない、どうしたらいいのかわからない…。誰かに聞いて欲しい。でも、相談したりすることはとても敷居が高い。「ひとりで抱えないで気軽に相談してください。」なんて書いてあるけど、どんな答えが返ってくるのか、否定されるのではないか…そう考えただけで怖くなったりして、忙しくしているうちにもういいや。誰かに聞いてもらうことに罪悪感さえ抱いてしまう。頑張るしかない! そう自分に言い聞かせる毎日…。そんな親御さんがきっとたくさんいるのだと思います。

『子育ては親だけが担うものではない、子どもを育てることは未来の日本を支える人材を育てること、子どもの成長を社会全体で支えよう』等と国は言っているけれど、日本の現状では、まだまだ子どものことでは親の責任を問われるし、お母さんなのだからしっかり育てなさい、家庭の問題なのであとは家族で…とか周りの人たちからいろいろ言われてしまう風潮はなかなか変わっていかない…。

子どもって一人一人みんな違うし比べられない、上の子にはこのやり方で大丈夫だったけど、2番目はそのやり方ではうまくいかない…悩んで当然なのだし、相談していいのです。だから、お母さんが、お父さんが、勇気を持って相談してきてくれた時、よく電話してくれましたねって思います。

社会福祉法人 晴香では、今年の4月に千葉県での認可を受けて、子どもとその家族のことを相談できる児童家庭支援センターを、もう一箇所増やしました。オリーブに、もし電話をかけて繋がらなかったら、相談室 ルッカにお電話ください。匿名でも構いません。18歳までのお子さんのいるご家庭のご相談をお聴きして一緒に考えていきます。 (センター長)



“オリーブの木”の花言葉は「平和」「知恵」、幸せを呼ぶ木とされています。  
“ルッカ”は、オリーブの木の種類で、寒さや病気に強くたくさんの実をつけます。



## 褒めるチャンスを見つけよう！



子育てでは「褒めること」が大切だと言われています。褒めると子どもはもっと褒められたいとなり、よい行動が増えていきます。それでも、普段は困ったことやうまくいかないことに目が向きがちで、いいところやできているところはなかなか気づかなかったり見過ごしてしまいがち…

褒めるチャンスを逃さないよう、タイミングを見つけるコツとして「行動で考える」ことを紹介します。

お子さんのいいところってどんなところですか？明るいところ、元気なところ…いろいろなことが浮かんでくると思います。しかし、そのままだとどんな時に褒めたらいいのか難しく感じますよね。そんな時、「行動で考える」ことをしてみると褒めるタイミングが見えてきます。

例えば…「明るいところ」を、子どものどんな行動から明るいと思うだろうか？と考えてみます。すると「お友達に笑顔で挨拶するところ」などが思いつくかもしれません。

こんな風に考えると、どんな場面で褒めたらいいのか分かりやすくなりませんか？

いいところがなかなか思いつかなくて褒められない…そんな時もあるかもしれません。しかし、よく観察してみると困った行動の中にも褒めるチャンスが潜んでいます。

例えば、スーパーで走り回ってしまう…そんな困った行動があるとします。実際にその場面をよく観察してみると「野菜売り場では歩ける」「お父さんがいると手をつないで歩ける」など、走らずに済んでいる場面が潜んでいるかもしれません。そんな場面が褒めるチャンスです。「手をつないで歩いたんだね」などと、子どもの行動を口にするだけでも褒めることにつながります。褒めるのは、特別できていることでなくてもいいのです。

### 子どもへの支援、プレイセラピーってなんだろう・・・？



心理支援の中にプレイセラピーというものがあります。

これはお子さんとセラピストのかかわりを、安全な環境の中で、遊び道具を使って、子どもが自分の気持ちや考えや行動を表現したり探索したりするのを、促進し手伝うものです。

子どもは遊びの中で感情表現を行っているという観点から、プレイルームにある人形や絵の具やその他のおもちゃを使って、なにをどのように感じているのかを表現できるように支援します。自分がどのように感じているかを、理解してくれる誰かに伝えることができるよう、遊びの中で表現できるようにすることで、お子さんの感情が解放され、気持ちが楽になることを目的とした支援です。言葉で表現することを特段必要としないものになります。

悩んだり心配されていることを、本当に気にかけて理解してくれる誰かにお話することで、気持ちが楽になったり、その問題についてうまく扱えるようになった経験をお持ちの方もおられるかと思います。プレイセラピーをそのような経験を積んでもらえる機会として活用していただけたらと考えております。

## 夫婦げんかもほどほどに…



直接的な暴力、暴言でないために見落とされがちなものに「激しい夫婦げんか」があります。いわゆる面前DVと言われるものです(広い意味の家庭内での暴力という意味では夫婦喧嘩もDVに含まれます)。家庭の中で日常的に繰り返される夫婦喧嘩や夫婦間の険悪なムードは、子どもたちの育ちに良くない影響を与えます。大好きな父母が日々喧嘩や言い争いをしている状況は、子どもにとって、大人が考えるよりもずっと辛く、気持ちが引き裂かれるような悲しい体験を強いられていると言えるでしょう。

幼い子どもは、周囲で起きている出来事を全体として捉えることがまだ難しく、自分中心に物事を考えてしまうという特性があります。

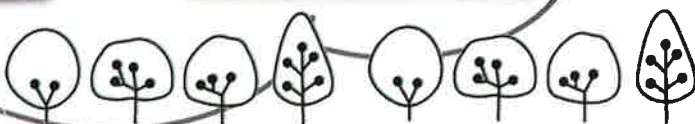
そのため、父母の喧嘩は自分のせいだ、自分が悪いからだとして自己否定を強めていってしまいがちです。これが幼少期に繰り返されることによって、否定的なセルフイメージの土台が出来上がってしまうのです。このことがその後の人生をとて生きづらいものにしてしまうことは容易に想像がつくのではないのでしょうか。もしかしたら将来結婚に対して夢を持ってなくなってしまうこともあるかもしれません。いま親御さんが日々、目の前で見せていることを子どもたちは良くも悪くもそのまま吸収し学びながら、これからの人生の土台作りをしているということを意識することがとても大切だと思います。

全く喧嘩をしないというのは無理な話だと思いますが、せめて子どもたちの前ではしないように心がける、大きな争いに発展しそうなときはどちらかが別の場所に離れるなど、なにかご夫婦で出来るようなことを工夫していただけるきっかけになればと願っています。

\*心理室 (セラピーのお部屋)



\*相談室





## 児童家庭支援センターとは…

千葉県から委託を受けている第2種社会福祉事業です。

☆0歳から18歳未満のお子さんがいらっしゃる家庭のご相談に応じています。

★電話相談・来所相談・訪問相談 ●相談料無料 ●秘密厳守

☆相談員、心理相談員 ☆相談室、心理療法室を完備

★開室日：月・水・木・金・日（祝日も開室しています）9：00～18：00

\*必要に応じて、臨床心理士によるプレイセラピー、カウンセリングも行っています

『オリーブ』 TEL：047-340-1151 松戸市根木内 145

『相談室 ルッカ』 TEL：04-7199-3552 柏市柏 5-8-6 柏中央ビル 405

### 編集後記

マスクを外さぬまま三回目の春がやってきました。

顔の下半分を覆うのは、感染予防の為だけではなく、今や周囲への気配りの意味もありますね。反面、表情がわかりにくい、個人の判別がしにくいという匿名性をも併せ持つことがあります。

人は、匿名性に守られると普段の自分より大胆な一面が顔を出すことがあります。例えば、車の運転では運転者の顔も見えにくく、一見で個人が特定されにくいことから、あおり運転や自分本位なふるまいを助長する場合もあるでしょう。

又、個人名を伏せた SNS 利用は、他者を不必要に批判したり、攻撃したりしてしまう恐れをもちんでいます。

匿名性を帯びた時、自分の意外な一面と出会ってしまう時があるかもしれません。でも、周囲を大切にすることは、自分自身をも大切にすることでもある気がします。マスクはしていても風通しのよい、すがすがしい心で春を迎えたいものですね。

