

## 保護者の方々へのメッセージ

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）

新城温古

長い休校期間を経て一斉登校が始まってから、2か月がたちました。初めは不安そうに登校していた子どもたちでしたが、徐々に笑顔を取り戻し、学校生活を楽しんでいる姿が見られるようになりました。しかしながら、ようやく学校生活も軌道に乗ってきたのも束の間、短い期間とはいえ明日からまた夏休みです。

休みになれば、家族と過ごす時間が必然的に増えます。

中学時代は心の大きな揺れを伴いやすだけでなく、小さな頃と違って心の内を素直に話さなくなったり、不機嫌が態度に現れたりもします。そして同時に、コロナ禍という世界的な緊急事態の中で、私たち大人の生活スタイルも大きく変わり、徐々に疲れが出始めてきています。だからこそ、家族間の距離の近さが大きなストレスとなることもあるでしょう。

家庭の中が密にならざるを得ない状況の中で、それぞれが心穏やかに過ごせるために必要なのは「物理的距離」と「心理的距離」です。みなさんが少しでも心穏やかに過ごせるよう、この二つの視点から今日はお話ししたいと思います。

### <物理的距離>

家族が密になるほど、家の中が片付けにくくなったり、家族の食事の支度が増えたり、家の仕事が滞ったりします。ご家庭によっては在宅勤務が続き、仕事とプライベートの境界が無くなっているかもしれません。そのような中、お子さんがやるべきことをやらず、目の前でスマホを眺めたりゲームをしたりしてリラックスしていると、その光景にイライラして心無い言葉を投げかけてしまう。これはどのご家庭にも起こりうるシーンです。

家族の行動、言動が気になりすぎて心が落ち着かない時は、意識的に自分にとって居心地の良い「パーソナルスペース」を確保することをお勧めします。どんな小さな空間でもよいので、自分にとって落ち着く場所、自分の好きな場所を見つけてみてください。窓の外を眺めながらお茶を飲むとか、雑誌を読むとか、ご自分のリラックスできる時間と空間を確保することが大切です。このコロナ禍できょうだい喧嘩が増えたというご相談も多かったのですが、その場合はお子さんたち一人一人が、自分の安心できる小さな「基地」のような空間を家の中で作ることをお勧めしたことで解決したケースもありました。家族間で衝突した時は、状況が許していれば外出してクールダウンするという方法も有効であると思います。家族だからこそこのほどよい距離感が、大切なのです。

## <心理的距離>

そして物理的距離以上に大切なのが「心理的距離」です。

日本は特に、「家族は仲良くあるべき」「支えあうべき」という「家族の絆」が美学とされています。これは決して悪いことではないのですが、この既成概念にとらわれすぎると、「良い妻でなければ」「良い夫でなければ」「良い親でなければ」ということばかりが誇張され、「自分の時間を持ちたい」「個でありたい」という心の声を封じ込めようとする苦しさが生まれてしまうのです。

自己犠牲的に子どもに尽くしてしまったり、全エネルギーを子どもに注いでしまったりすると、お子さんが何かに躓いたときに「あんなにしてあげたのに何がいけなかったのだろう？」という罪悪感を持ってしまったり、「これだけ手をかけてあげたのにあの子は答えてくれない」と不満を持ったりしてしまいます。このような状況で親子関係がうまくいかなくなり、相談にいらっしゃる方がとても多いように感じます。

お子さんたちの成長を大切に見守りつつも、「親として」ではない自分のためだけの時間を意識的に作っていくこと、日常でちょっとした幸せを見つけ、心のテリトリーを大切に守っていくこと。同時にお子さんの心のテリトリーにも侵入しすぎないこと。このことを少し意識するだけで、実は家族内のストレスを緩和させることができます。つまりこれが、家族との「心理的距離」です。

自分の空間と時間を大切にできる親の元に育った子どもたちは、将来自分を大切にできる大人に育ちます。実際、親自身の満足度と子どもの幸福度は比例しているという研究結果があります。大人たちが自分の時間を豊かに過ごすこと、日々を笑顔で過ごすことが、子どもたちの幸せにつながるのです。

今までに経験したことのない状況が続く中、子どもだけでなく大人にも、今後さまざまなストレス反応が表れてくることが予想されます。お子さんの事に限らず、何か心配なことや不安なことがございましたら、どんな小さなことでも早めにご相談ください。子どもたちの問題が長期化しないよう、微力ながら皆様のお手伝いできればと思います。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。