

おやつのかん3 -ちょっとひとやすみ-

—7秒だそうですよ—

NO. 43



「まいったなあ」「もうヘトヘト」「どうしたらいいの…」「悲しい…」と、何やら気持ちの針が振り切れそうになったとき、いちばん助けになることって何でしょうね？

みなさんは何ですか？ 相談できる人がいること？気持ちを紛らわせる趣味？他愛のないおしゃべり？思い切り食べること？寝ちゃうこと？人それぞれだと思います。何かで気持ちを軽くしたいし、安心したいし、心や身体を休めたいし、エネルギー補給したいし。それでも明日はやってきますからね。

子ども達の毎日も、そこまで深刻ではないにしろ（聞いてみないとわかりませんが）、“困ったな”“わからないよ”“ヘトヘトだよ”“上手く伝えられないけど悲しいな”と思う場面が多いはず。言葉をまだ上手く操れない子の場合、伝える手段、発散する手段が限られています。たとえ言葉を話せていても、おしゃべりな子であっても、気持ちを言い表せない子はたくさんいます。思いを伝えられない子もたくさんいます。

やっぱりスキンシップかな。最近特にそう思います。

挨拶代わりに、ギュ〜ッと抱きしめるスキンシップもあります。「どうしたの？」と、柔らかいソファーに身を委ねるようなスキンシップもあります。「元気？」と肩に手を回したり、やさしく頭を撫でたり、ポンと肩を叩いたりするライトなスキンシップも。小さな子どもには、どの子にも大切なことだと思います。ところが、大きくなってくると、そうベタベタするわけにもいきません。子どもの“お年頃”を意識しなければいけませんから。でも、心のスキンシップってありますよね。ただ、「うんうん、そうなんだ」と話を聴いてくれること。「最近どう？」って、隣に座って大したことない世間話をしてくれること。何も言わず何も聞かず、いつもと同じように付き合ってくれる場面。心が寄りかかれば、スキンシップと同じですね。

スキンシップが上手ではない子がいますが、決して求めていないわけではありません。自分から相手に合わせるのが苦手だったり、距離感が上手くとれなかったり、触れるのが苦手だったり。でも、みんなみんな人が好きで、人恋しいはず。そんな子(人)には、こちらが合わせていけばいい。その子(人)の波長に合わせていけば、きっと、気持ちよく人で立ち直れると思います。そんな経験も重ねてほしいと思います。人は一人では生きていけませんからね。“困ったら頼ってもいいんだ”“失敗しても助けてもらえるんだ”と寄りかけられる安心感が、コミュニケーションを育て、自分で立ち上がる力(自立)の原動力になります。

『できることを増やして』『わかることを増やして』『一人で立ち上がろう』ばかりがサポートではありません。くっついたり離れたり、甘やかしたり背中を押したりを繰り返して、子ども達(人)は次の段階に進んでいくのだと思います。その“さじ加減”を一緒に考えていくのが“あんず”みたいな場所なのではないでしょうか。

どこかの何かに載っていました。「ハグは7秒がベストです」って。物足りなくなく、寄りかかり過ぎない加減なのではないでしょうか。ちょっと試してみてください。でもね、子ども達にはもう少し。歌一曲ぐらいが、ちょうどいいプレゼントかもしれません。(R1. 12)

