

おやつのかん3 -ちょっとひとやすみ-

—「ホッとするんだよ」—

NO. 84



朝の一杯と夕食後の一杯、職場でも夕方のあのタイミングで一杯、温かいもの入れるのが、私の毎日の習慣になっています。忙しくて、それが叶わなそうになると、“いやいや、ここで小休止”と、立ち止まります。習慣（ルーティン）は、自分のリズムをいつも通りに整える大切な時空間ですね。みなさんのお決まり習慣は何ですか？ 他の方にお邪魔じゃなければ、きっと大事にしたほうがいいことだと思います。

4月は、新たなことが始まったり、今までと変わってしまったことがあったり、同じような展開でも、小さな違和感を少なからず感じる日々だったと思います。「ここどうしてこう変わったの？」「あれがないんだけど」「おもしろそうなあれ、どうやって遊ぶの？」「あなたは誰？」「よくわからないよ」と、隣にいる人に尋ねられれば、答えてもらえれば、少しは落ち着くかもしれません。でも、十分に思いを伝えられないと、納得したり解消したりすることがしにくいので、真正面から大波小波をかぶってしまいがちです。楽しい時間でもアップテンポになってしまいます。

そうすると、誰でも自分のペースを取り戻したくなるものです。新しくないことや、変わっていないことに、しがみつきたくなります。たとえ、楽しそうに過ごしているように見えても、場所や人に馴染んできているように見えても、です。

以前もお話しましたが、自分の周囲がいろいろ変わるときこそ、これまでと変わらないモノが、その人その子にとって大事になるときがあります。まるで“こだわり”が強くなったかのように見えるかもしれません。大人を振り回しているかもしれません。だって、「こうしなきゃ落ち着かないよ」と、子どもも必死ですからね。そんな4月だった子は少なくないと思います。

付き合う大人にも大変です。「こうしなきゃダメだろうな。やっぱり付き合わなきゃかな」「昨日も今日も、きっと明日も…」「いつまで続くのだろう…」「こうしていいの？ やめさせたほうがいいの？」「???」さて、どうしたらいいのでしょうか？

まずは、その子なりに“バランスをとろうとしているのだ”“ホッとしたがっているのだ”と、理解することが大切です。アンバランスになっているのは、『いつも』が『いつも』じゃなくなっているからです。そうは言っても「頭ではわかっているもなかなか…」ですが、そこが原点です。そして、その強いルーティンやこだわりのような行動を変えていこうとするのではなく、今その子の背伸びをしていることが楽しくなるように、少し余裕を持てるようにしていくことが大事になります。新たな展開の中で、改めて『好きな遊び』『好きな場所』『好きな人』を見つけていくお手伝いをするのが、いちばんの対応になります。ご家族は、通っているところと話し合っ、様子を共有していくことが有意義です。支援者には、子どもに寄り添い、少しずつ違和感を安心感に変え、新たな『いつも』を作っていくことが求められます。そして、「あれっ？ 少し緩んできたかな」と感じられるようになったら、その山をひとつ越えたことになります。

育っていくうちに、そのルーティンやこだわりは“落ち着いて過ごせる時間”となり、スマートになっていきます。一杯のブレイクと同じです。 (R5. 5) K

