

おやつのじかん3 -ちょっとひとやすみ-

—苦手なこと—

NO. 102



小さい頃から苦手なことってありませんか？ 食べ物の好き嫌いのように、嗜好が変わって OK になるものもあるかもしれませんが、大人になっても、どうしても避けたいものが誰にでもあるはず です。私は、高いところがダメです。足がすくみます。お金を払ってタワーに昇るなんて…。お金を払ってでも昇りたくないです。あと、どうしても食べられない物があります。どんなにやさしく 促されても、きっと食べないでしょう。どちらも嫌な体験があったわけではありません。

たぶん、生理的に受け付けられないのだと思います。大人になって、上手に避けられていますか…

さて、子ども達の中にも、あることが極端に苦手だったり、敏感だったりする子がいます。いろいろ経験を重ねてほしい時期に、それがネックになって二の足を踏んでしまうことも少なくありません。さてどう考えればいいでしょう？ 今回は、“音”の苦手さについて少し話したいと思います。

“音”に敏感な子がいます。それはきっと今日に始まったことではなく、もっと小さい頃から気になることだったと思います。でも大丈夫な音もある。大きな音だから嫌なわけでもなく、小さな音でも気になることもある。苦手さは本人にしかわかりません。生理的に苦しいことなので、できるだけ尊重したいことです。でも生活していると、どこかに所属していると、そうはできないこともあります。どうすればよいでしょう？ ポイントは2つあると思います。

ひとつ目は、“避けられるのであれば避ける”です。負の体験で一発で懲りてしまうことのないようにすることは大切です。音に敏感ということは、許容範囲を超えてしまうと、その子にそのまま刺さるようにやってきてしまいます。それでも、そこにいなきゃいけない状況ならば、避け方はいくつかあります。音源から遠い、本人が安全だと思う場所から眺めることも、子どもによっては有効です。両耳を塞いで済むのなら、それでも OK です。そしてそれを周囲の人が認めることが大切です。日常の音でも気になるようなら、イヤーマフを使う方法もあります。

二つ目は、“音を理解すること”です。何となく大丈夫になってきた子は、ただ音に慣れてきたわけではないんです。音の意味（音源）をひとつひとつ理解し納得してきたのだと思います。車が大好きになったから、ダンプカーが近くを走っても大丈夫になったり、“花火ってこういうもんね”ってわかったから、興味を持って夜空を見上げられるようになったり。友達と一緒にいたいから、いつもと違うスピーカーからの大きな音でも、まあ苦笑いで済ませられるのかもしれませんが。音が大丈夫になったわけではなく、そのことの楽しさや興味関心が勝るようになったから、我慢できるようになったのだと思います。

大事なことは、“慣れればきっと大丈夫”と、まわりが勝手に決めつけられないことです。スマートにやり過ごすことができるようになって、苦手なものは苦手です。でも、「行きたい」「やりたい」「楽しみたい」という思いが勝ってくるから、かわせるようになってくるのだと思います。ただ、そこに割くエネルギーは、とても大きい。密かに冷や汗もかいていることを、忘れないください。

苦手さって、その子と同じ感覚にはなれないかもしれませんが、誰もが何か身に覚えのあることだと思います。まわり道をしたほうが良いことってあると思います。(R6. 11) K

