

生徒の支援のために

茨城県臨床心理士会スクールカウンセラー専門部会

★★ 初期の望ましい対応 ★★

【生徒の様子にいつも以上に丁寧に注意を払うことが、なにより大切です】

「昨夜は眠れた?」「朝すっきり目が覚めた?」「朝ごはんは食べた?」などと、答えやすいことをさりげなく聞きながら様子を見ていきましょう。「大丈夫」といった返事が返ってくると、安心してくなりますが、実はいろいろな身体症状があったり、それをきちんと言語化できないでいる場合も多いのです。しかし「先生は自分のことを心配してくれているんだ」とどこかで感じていますので、丁寧に声をかけ様子を見ていくことが大切です。もともと不安定な面があった生徒や、震災当日に帰宅できなかった生徒、被害の大きかった生徒など、生徒の状況に応じた声かけも今回の場合は大切になると思います。

身体の調子が悪くなったり、混乱してパニックになったり、恐れや不安を感じて動揺する生徒がいるかもしれません。無理のないことです。安心感が持てるように、さえぎらずに落ち着くまで一緒にいてあげて下さい。多くの場合、時間とともに生徒たちは落ち着いていくものですが、ときに症状がしばらくしてから出ることもあります。先生方の上述のような姿勢は、生徒たちの微妙な変化に気づきやすく、何かあったときの早めの対応が可能になります。

【何でも話すことのできる雰囲気を作りましょう】

先生方や保護者は、生徒を思う優しさから、「思い出させるのはかわいそう」「そっとしておくのが大事」と考えられることが多いかもしれません。しかし、生徒は「不安な気持ちを誰かにわかってもらいたい」と思っているかもしれません。話す事ができずに孤立するつらさの中で「こんな風に感じたり、こんな風状態になるのは、自分が変なのでは」と思いつめ苦しんでいるかもしれません。

先生も生徒も地震やその後の不自由な生活に関連することに触れてはいけないという雰囲気があると、感情を抑え込んでしまい、かえって傷つきを深めてしまうことがあります。先生が地震のことを口にしないことで、生徒も言いにくい雰囲気になってしまうこともあります。また、気持ちを無理に奮い立たせようとすると、逆に疲労感のため込むことになります。

悲しい気持ちや不安な気持ちなど、どんなことでも話せる雰囲気作りが大切です。先生ご自身の素直な気持ち（「先生も怖かったよ」「不自由で大変だったよね」など）を生徒に伝えることで、生徒は先生もそんなだと安心できます。安心して話せる場を設け、ゆっくり話を聞いていくことは、大事な支援になります。もちろん、根掘り葉掘り聞き出すのは禁物です。丁寧に、無理のない聴き方が大切です。「そうか」「そうだったの…」「そういう気持ちになったんだねえ」「それは当然のことだね」といった、そのまま生徒の話を受け止めることが、まず求められます。

一方で、「話したくない」「ひとりでいたい」という思いを強く持っている生徒もいるでしょう。その生徒が何を望んでいるのかをキャッチしましょう。それには、丁寧な観察とさりげない声かけが、役に立つようです。

【潜在していた問題が、表面化してくることがあります】

なんらかの問題をかかえていた生徒が、今回のことをきっかけに不安定さが激しくなったり悩みが深まるというようなことが起こる可能性があります。より丁寧な個別の対応が求められます。生徒が希望する先生が個別でゆっくりと話を聞いてあげることは大事です。でも長すぎる話は「子ども返り」を助長してしまうことがありますから、「またお話しようね」という形でせいぜい1時間以内にとどめるのがよいでしょう。

【保護者との連絡は、いつもより密にとりましょう】

学校と家庭では、生徒の様子が異なることもあります。学校では目立たなくても、家では不安定でさまざまな反応を起こすことがあります。そのため保護者が不安になることも多々あります。

まず、保護者に安心感を取り戻してもらい、ゆったりと子どもを受け止められるようになっていただくことが大切でしょう。そのために保護者に大きな衝撃を受けたときの心身の反応を丁寧に説明し、家での接し方など特に気をつけていただきたいことなどをお願いたします。

—☆☆ 気をつけていただきたい言葉 ☆☆☆—

大きなショックを受けた時は、敏感になっています。つらい状況で混乱している人への援助は、「余計なことは言わずにそばに静かに座っている」「温かい飲み物を差し出す」といった言葉より気遣いのある態度が大きな意味を持ちます。

さらにそれだけではなく、少しでもなにか言葉をかけたい、言葉かけによって少しでも楽にすることが出来たら、と考えます。多くの言葉はいりません。相手を気遣う優しい言葉かけが、こころを癒します。

しかし生徒を思う気持ちから言った言葉も、かえって生徒を傷つけてしまうことがあります。気になる生徒に声をかけるときは、以下のような点への注意も必要です。

◎気持ちを封じ込めないで

よくある例	望ましい例	
「もうそんなに悲しまないで」 「いつまでも泣くな」 「いつまでも悲しんでいては、この地震で亡くなった人も悲しむよ」	「ああ、そうだねえ。本当に悲しいことだね」 「泣きたいときには泣いてもいいんだよ」 「壊れたり、無くなってしまったり、本当に残念だったね」	※生徒の落ち込んだ気持ちをなんとかしたくて、無理に押さえ込もうとすると、生徒は更に混乱したり、つらさが増すこととなります。大きな衝撃を受ければ、つらく悲しく泣きたいのは当たり前。自分の当たり前の気持ちを否定されると、自分の心さえ信じられなくなります。悲しいときは、心から悲しむことが大切です。

◎無理に励まさないで。アドバイスも無用

よくある例	望ましい例	
「つらだろうが、頑張れ！」 「君は本当は強い子だ。だから頑張ろう！」 「地震で亡くなった人達の方まで頑張らなくてはね」	「こんな大変な体験をしたのだから、動けないのは当たり前。頑張らなくちゃなんて思わないで」	※生徒を元気づけたくて、つい励ましてしまうが、懸命に悲しみをこらえている時の励ましは、頑張れない自分を責めることにもなることがあります。良かれと思うアドバイスが、かえって負担になることもあります。

◎安易な保証は、信頼を失うことに

よくある例	望ましい例	
「こんなひどいことは、もう二度と起こらないよ。これからは、もう良いことばかりだから」	「本当につらいね」 「本当に悲しいことだね」 「大変だったよね」	※悲しんでいる生徒を見ると、自分がつらくなり、安易で無責任な保証もしたくなってしまいます。でもその安易さは、傷つき敏感になっている人には、すぐに分かってしまうことで、信用ができないと思われてしまうこともあります。

◎弱音が吐けるような言葉かけを

よくある例	望ましい例	
「元気そう良かった」 「大丈夫だよな」 「思ったより元気で安心したよ」	「調子はどう？」 「眠れている？」 「ご飯は食べている？」	※元気かどうかは、本人が感じることに。無理して懸命に元気そうにしていることもあります。言葉かけによっては、悲しむことが出来なくなり、ますます「もっと元気に振舞わなければならない」と思わせてしまうこともあります。