



うつのみや **子ども かがやきだより** — 保護者・市民のみなさまへ —

No14 “見通し”は、安定した生活を送る上での第一歩

— 「初めてのこと」「変化や変更」から生じる不安 —

目的地に向かう途中、いつもと違う道を通り、道に迷ってしまった。辺りは広大な田畑が続くばかりで、目印になるような建物もない。地図は持っているけれど、現在地が分からないため役に立たない。もと来た道に戻ろうと思っても、ぐるぐる回りすぎて、どの道を通ってきたのかも分からない。誰かに道を尋ねようと思っても、人ひとり通らない。日が暮れてだんだん暗くなってきた…



こんな経験をしたら、誰でもさぞかし心細く不安なことと思います。

「これから先、どうなるか分からない。」という“見通し”のない状況は、私たちに恐怖感すら与えます。なかには、一度でも怖い思いをしたなら、同じ状況はずっと怖いと思ってしまう、その考えを改めるのがとても難しい子どもたちもいます。



さて、上記のような経験を一度してしまったら、次はどうするのでしょうか？

いつもと違った道を通ってしまったために怖い思いをしたのだから、今後は違う道は通らない。多少遠回りであっても、いつも同じ道を通るのが安心だ。



予期しない新たな状況に直面して恐怖や不安を感じたり、臨機応変に対応することが苦手なために失敗体験を積み自信を喪失してしまったりすると、変化や変更を好まず、いつもと同じ状況を維持することで、安心感を得ようとするのです。



「初めて体験すること」「変化や変更」に対して不安を感じやすいお子さんには、

- ① **これから起こる出来事に対する“見通し”を持たせてあげましょう。**
⇒ いつ、どこで、何を、どれだけするか、どのように行動すればいいのか、終わった次はどうするのか、困ったときはどうしたらよいか等
- ② **早めに伝えて、心の準備をするための十分な時間を保障しましょう。**
⇒ 何がどのように変わるのか、できるだけ文字や絵等を使って目で見て分かるように示すのがポイント。