

## こどもの心相談 その2

2005.06.02

インフルエンザがようやく収まったと思ったら、溶連菌におたふく風邪、みずぼうそうと外来は相変わらずごった返しています。予防接種に関してはいろいろと報道で迷うこともあるかもしれませんが、予防接種で予防できるものは積極的に予防しましょう。病気になる負担と看病にかかる負担を考えれば、予防接種のほうがはるかに負担は軽いです。

4月から始まったこどもの心相談室ですが、相談しに来てくれる人がいるかしらんと心配しておりましたが、予約でうまっているようです。

10年前に私が函館の地をふんでから、函館市内では3～4件のメンタルクリニックの開業がありました。お話を聞くとどちらも混んでいて、それだけ自分の心を相談するという敷居が低くなってきたのかなと感じています。

ある心理相談の教科書には、人は相談しようと考えたときから心の動きがあって、そう思って相談の予約を取る段階から心の問題の解決が始まっていると書いてあります。またある教科書には、相談者が相談するときにはすでにどう自分がしたいかは決まっていて、それを後押ししてくれるのを望んでいるだけだとも書いてあります。先日、予約された電話の後で、「悩んでいないで相談すればいいんだと思っただけで、少し心が軽くなった」と相談の予約をキャンセルされた大人の方がいました。

こどもはどうでしょう。話をしたいと考えたり、自分の考えを後押ししてほしいと願ったりはおそらくありません。言葉にすることができない分、周りはより丁寧に話しかけたり、絵本を読んであげたりしてコミュニケーションを心がけることが大切です。いっぱい話を聞いてくれる親や近所の人がいれば、自分の気持ちを言葉にできなくても心の中の絡まった糸をほぐしていけるのかもしれませんが、昔はそんな心の問題を抱えているこどもなんていなかったと、言われる方もいらっしゃると思いますが、今を考えなければ、何も解決にはなりません。こどもの心相談室がその一助になればと思います。