



長い休みが終わって学校が始まる日の前夜。大人と同じように子どもたちのストレスもかなり大きいと思われます。提出するプリントがどこかにいってしまっていたり、持っていかなくてはいけないモノが見当たらなかったり……。子どもが騒ぎ始めるのは、多くの家庭で見られる光景かもしれません。子どもがひとりで探しものをするだけでなく、親も巻き込まれることが多いのではないのでしょうか。「なんでもっと早く準備しておかなかったの！」などと親はイライラして、子どもは半泣きになったり……。見当たらないと言っていたプリントは、実はすでにランドセルの中に入っていたりします。

SOS の表れかたのタイプ

このように「困った!」と騒いで家族も一緒に混乱するような、休み明け直前の様子、これはある意味では、子どもが不安を行動で示していると考えられます。親も巻き込まれての混乱、家の中のドタバタした状態は、子どもの不安なこころそのものだといえます。子どもは辛かったり不安だったりして、泣きたい気持ちなのではないのでしょうか。でも、自分だけでは泣くことは難しいので、親を巻き込んで怒られるように仕向けることで、泣くことができます。

また、「さみしい」とか「辛い」「不安」と言う代わりに周りを巻き込んで混乱させるのとは逆に、過剰に優等生的な振る舞いや、ルールを守らないクラスメイトに対する極端な不寛容な態度をとる子どもも、同じ意味があると考えられます。いずれにしても、周囲に波風を立てて攪乱します。

このように親や周囲を巻き込んで不安を表現するのは別のタイプの子どももいます。頭が痛くなったり、お腹が痛くなったり、さらにいつもはしないような不注意な行動をしてケガをしたりというように、不安やしんどさを身体で表現する子どもです。もともと喘息がある子が発作を起こしたり、アトピー性皮膚炎

の症状が悪化したりということがあるかもしれません。これは、人に迷惑をかけまい、自分でなんとかしようという子どもに多く、「しんどい」とか「辛い」と口にすることが難しいようですが、自分のしんどさに気づいていないこともあるようです。チックや爪かみ、抜毛で表現されたりもします。また、身体のケガや病気ではなく、持ち物がなくなったり壊れたりというように、モノが子どもの身体の代わりの役目を果たす場合もあり、下敷きが折れたり、消しゴムがバラバラになったりということが続いたりすることもあるようです。

さらに、行動でSOSを出して親や周囲を巻き込むこともなく、身体の症状がでることによって親や周囲に関心を向けてもらうこともないような子どももいます。平気を装う、大丈夫であることをアピールするタイプの子供です。そのような子どもの場合、しんどさや不安は自分の内側に向かい、気分が沈んだり食欲がなくなったり、眠れなくなったりすることもあります。このような状態は、大人でいう抑うつ状態といえます。自分のこころの中に自分の居場所があり、こもることができる内的な世界が育っているのかもしれませんが、SOSを周囲に出せるようになることが必要な子どもである場合が多いようです。

言葉でSOSを伝えること

しんどい中でその人がどのような反応をするか、周囲を巻き込むのか、自分の身体を使ってSOSを出すのか、自分のうちにこもるのか……すべてが並行して使われていることもあるだろうし、どれか一つばかり使われることもあると思います。多くの場合に望ましく、人生を通じてかなり有効なのは、SOSを言葉で伝えること、信頼できる相手に自分はしんどいと言えることだと言われています。それは子どもだけでなく、保護者の皆さまにも身につけて欲しいスキルです。

日常の子どもの様子を、心理学の立場から考察してみました。よろしければ参考にしてみてください。