

## 子どもの充電場所？！

運動会の参観、ありがとうございました。今年度は、「子ども主体」にできる部分を少しでも設けようと、各学年取り組んだ運動会でした。今年度後半には、児童会の子どもたちや代表委員会の子どもたちと「来年度の運動会」について話し合い、今年度以上に「子ども主体」の運動会にできるよう取り組んでいくつもりです。乞うご期待です。

さて、先日、本校に月に1度ご勤務いただいているスクールソーシャルワーカーの原さんとお話して、なるほどなるほどと思ったことがあったので、保護者の皆様にもお伝えしたいと思います。

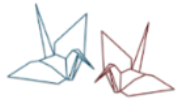
DoingとBeingって聞いたことがありますか。Well Beingなんて言葉としては最近よく言われていますね。この2つ、辞書でひくと「何かの行動を起こすこと」「何もせず、ただその状態にあること」と出てきます。僕らの生活を振り返ると、このDoingとBeingの繰り返しなんだなあと感じます。

会社に出勤して、様々なお仕事を疲れて帰宅する。お家では、ゆったりと自分自身にもどって休む。これは、専業主婦の方も場所移動がないだけで、時間のもち方としては同じですね。〇〇としてと期待されたり、立場を考えたりせずに、素の「自分」としていること、その自分を家族やパートナーに受け入れてもらえることは、とても大切だとお分かりになるでしょう。

原先生は、精神科医の方を講師とした研修会で、そこには人がもつエネルギーの放出と充電というサイクルがあるのだと改めて知ったそうです。そして、その精神科医の先生はそのことをバッテリーに例えてお話をされていたとうかがいました。

人は、Doingの状態ではバッテリーを消費します。子どもたちで言ったら、学校に来ている状態です。子どもたちは、勉強したり、遊んだり、友だちや先生と関わる事で電力（エネルギー）を消費することになります。そして、今度はお家へ帰ります。これが、Beingの状態です。減ってしまったバッテリーの電気を、ゆっくり安心して過ごすことで、充電するのです。自分のこととして考えてみると、イメージしやすいと思います。

ここで心配になるのは、充電が十分にできなかったら・・・ということ。充電ができなかったら、Doingのためのエネルギーが足りなくなります。使うばかりであれば、当然のことです。



それでは、どうして充電ができなくなってしまっているのでしょうか。いくつか理由があるそうです。

【1つ目は、「充電機能の不具合」です。】

- ①安全が確保されない（虐待・DV・経済苦等）
- ②家庭内の緊張が高い（家庭内別居）
- ③子どもの役割が過剰（ヤングケアラー等）
- ④脅しを含むしつけ、不幸の予言（〇〇しないと、××になるよ）
- ⑤条件付けの承認（大人の思い通りじゃないあなたに価値はない）
- ⑥多忙（塾・習い事等）
- ⑦集団生活の続き（SNSの過度な利用等）

【2つめは、「消費電力の増大」です。】

- ①普段と違うこと（行事・クラス替え等）
- ②日常の大変さ（勉強・友だち関係）
- ③環境に合わない（本人の特性・学級との相性）
- ④傷つき（いじめ等）

【3つめは、「バッテリー自体の不具合」です。】

- ①バッテリーの容量や充電のされやすさには、もともと個人差がある
- ②幼少期のアタッチメントが、バッテリーの容量、特性に影響を与える
- ③急にバッテリー性能が変化したと感じられる時 → 精神疾患の発症・トラウマの存在（いじめ、虐待、性被害等）

どんなことをお感じになったのでしょうか。お家がBeingの、バッテリー充電のための場所として、大切だということにお気づきいただけでしょうか。大切だから、ちゃんとしろと言いたいわけではありません。（もちろん願いはありますが、そんな単純な、簡単な事ではないことは百も承知しています。大丈夫です。）それでも僕がお願いしたいことは、まずご家庭がバッテリー充電の場所だと自覚し、本当によく充電できているのかと考えてほしいということです。「十分ではないな」と感じたら、それはどうしてなのか、思いを巡らせてみてください。よりよく充電できるためには何が必要で何をすべきか、考えてみてください。

でも、解決が難しいとの思いや、分かってはいるのだけれど・・・ということももちろんあると思います。それは特別ではありません。多くの親御さんがもつ悩みです。親御さんは。子どもの成長と共に「親」になっていくのですから、当たり前です。そんな思いをおもちであれば、1人で抱えず、学校に、あるいは様々な機関に相談することを、まずやって欲しいのです。僕らは、いつもここにいて、必ず耳を傾けてお話をうかがいます。どうすればよいのか一緒に考えたいのです。