

気にしないでと言われたって気になる！

札幌国際大学 准教授 安井政樹



「考えすぎ」「気にしない」そんなことを他人に言われても、やっぱり気になる。そういうことありませんか？これは、悪いことではありません。やっぱり気になるものは気になるのです。

「おちつくうかん」は、クールダウンの方法と一緒に考える姿が描かれています。必ずしも、そういうテントのような場所が作れるとは限りません。だからこそ、番組で出てきたポイントをもとに「その子なりのおちつくうかん」を考えてみてください。

- ひとりになれるとおちつく人は多い
- 自分の好きなものがあるとおちつく
- きもちや言葉を絵にしてかくと スッキリする
- 音にじゃまされない工夫があれば 気がちらない

このすべてが必要！という子もいれば、そうじゃない子もいます。また、だんだんと減らしていける子もいるかもしれません。なくても大丈夫！という日が、数年後にはくるかもしれない。そういう長い目でクールダウンのレベルアップもきっとできる。そんな風にとらえて子どもに寄り添っていきましょう。もちろん、できること、できないことは各家庭や学校などで違いますので、できることを話し合っ決めていくことをおすすめします。

- まわりの人に「ひとりにして」って伝えるのもよい

というのは特に大事なポイントです。これを周りの大人にもしっかり理解してもらうことが大切です。良かれと思って、声をかけてしまう大人。きっと、とてもいい人なのですが、今すべきは、「そっとしておく」なんだということを分かってもらう必要があります。

ぜひ、そういう時には、周りの人に、「ほうっておいて」ではなく、「**そっとしておいてあげて**」と**代弁して**あげてください。そうすると、なんだかあたたかさを感じますね。