

心声をきいて不安のループを止めよう

インクルーシブ教育研究者・博士（障害科学） 野口晃菜



今回のこぼこポン!のテーマは『心の声』を知る発明品」です。

自分の作った物語を先生にほめられたぼこすけ。一週間後にみんなの前で発表することになりましたが、自信がなさそうです。練習をしますが、だんだんうまく読めなくなってしまいます。なぜ練習をしているにも関わらず、うまく読めなくなってしまっているのでしょうか。でこりんは、ぼこすけの心を知る発明品「シンキング」を作ります。すると、ぼこすけは、心の中でずっと「失敗するかも」「うまくできなかつたら笑われる」「先生もがっかりする」などと思っていることがわかりました。ぼこすけは、どうしてもマイナスな方に考えてしまう傾向があるようです。その結果、練習をしているにも関わらず、うまく読むことができなくなってしまっています。

ぼこすけのように、どんな時も最悪のケースを考えたり、「なにか悪いことが起こるかもしれない」とまだ起こっていないことに対して不安が止まらなかつたりする子どもがいます。自分で「考えすぎ」とわかっていても、どうしても頭の中をぐるぐるとネガティブな思考がまわり、止まらなくなってしまう。結果、余計に不安が高まってしまうこともあります。

そんなぼこすけに対して、でこりんは「シンキング」のプラススイッチを押します。すると、「絶対成功する」などと、マイナスではなくプラスの言葉がたくさん出てきます。心の中で前向きな言葉を使うと、不安が軽減されたようです。

ぼこすけのように、まだ起こっていないことに対する不安が止まらない子どもは、まずは自分自身の心を知ることで大丈夫です。言葉に出したり、書き出したりして、自分は心の中でどんなことを言っているのかを知るのをサポートしてみましょ。言葉にするだけで、自分の頭や心にこびりついてしまっていた言葉が自分から離れていくように、少し楽になることもあります。そのほかにも、不安な言葉をつかって替え歌をつくってみたり、「自分を研究する発明品」に出てきたように、不安な気持ちをキャラクターにしてみるのもよいでしょう。大切なのは、自分の中にこびりついてしまっている不安を自分から少し離してみることです。それだけでも不安な気持ちがどんどん高まるのを抑えることができます。その上で、今回ぼこすけがやってみたように、プラスの言葉に置き換えてみたり、または、おまじないのように、不安を軽減する言葉を考えて言ってみたりするのもよいでしょう。

自分自身で自分をどんどん不安にしてしまうことが癖になっている子もいます。ぜひまずは心の中を一緒に聞いてみましょう。そして、不安のループを止める方法を探してみましょう。