



想定外を減らすことで安心感を

札幌国際大学 准教授 安井政樹

今回のてこぼこポン!のテーマは「“予定変更”ができるようになる発明」です。

急な予定変更直面したときに、「なんで!!」「いやだ!!」と受け入れられない子がいます。どれだけ無理だと説明しても、納得できず…。そんなとき、周りからは「わがままだ」などと言われてしまい、本人は、「わかってもらえない悔しさ」をさらに味わう。こんな悪循環が生まれてしまうことも、残念ながらよくあります。

時間変更ができない急ぎの用事があって移動している時に「バスが来ない」「タクシーも来ない」というピンチ。さらには、せっかく乗ったのに「渋滞で前に進まない」という状況を思い浮かべてください。「ああああ!!!もう!!!」と焦りませんか？

連絡できないなど解決策が見当たらなければ、自分の予定通りにいかない現状を受け止められず、どこにもぶつけられない不安や怒りを抱えてしまうのではないのでしょうか。

こういう事態に直面しているときに「こんなことはよくあるんだから、仕方ないでしょ。」と言われたら、当の本人はとても腹が立つはず。こうして、立場を変えると見えてくるものがあるのです。

今回は「カエル (変える)」がキーワードになります。しかし、バスに乗ってしまっている時には、すでに変えられません。これと同様に、**起きてしまったからではなく、事前に想定しておくことが大事**なのです。番組では、「もし~なら、どう変える?」と問うことで、状況を受け止めつつ、選択肢を考える練習をしていました。経験的に、そういうこともあるし、別のことをしたらいいさと考えられるようになっていけば、あえて事前の想定は必要ないかもしれません。でも、実際には、ピンチを受け入れるのは、大変なのです。

まず、これがダメならこれ!と選択肢を考える。それでもダメなら、と伏線を張っておくことも大事です。最終的には「これがダメなときは、その時考えようか!」を受け止められるようになる時も来るかもしれません。そのための**合言葉が「なんとかなるさ」**なのです。これが「安心感」につながります。

想定外が苦手なら、想定を増やしておく。想定するときは「チョコレート」や「アイス」という狭い言葉から、「他のおやつ」と広い言葉を受け入れられるようになっていけるといいですね。

子どもの成長を長い目で見ながら、一步一步の成長を楽しみたいですね。