



## 先が見えると安心できる

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「おちつく発明品（見通し編）」です。

お子さんの「落ち着かない」という気持ちが行動に表れるのは、いったいどういう時でしょうか。

- 退屈（ここから出たい。別のことをしたい。）
- 緊張や不安（失敗したらどうしよう・・・。うまくできるかな。どうしたらいいんだろう。）
- 別のことへの興味（あれは何だろう。）

今回は、「見通し編」となっています。先が見えないから不安という子に有効です。また、退屈な子には「あと何分で（時計が〇〇になったら）」という点で、見通しをもつと、やはり効果があります。

番組内では、じっとしてられないでこりに「どうしたの？つまらないの？」とぼこすけが尋ねていました。しかし、本人はその理由をうまく説明できないということがよくあります。こういう時に「周りの人に失礼だよ」と言われても、自分の心はうまくコントロールできません。短期的には、このように行動を改めさせようとすることも必要かもしれませんが、結局すぐに元通りなのです。自分の心を言葉でうまく整理できないと余計にいらいらしたり、もやもやしたりして「落ち着かない」のです。ですから、落ち着かない自分を自分で見つめる練習をしていくことが大切になります。

例えば、「明日の食事は、何時集合ね！」というシーンを思い浮かべてみましょう。「どんなお店？どんな服装で行けばよいの？」という不安が生まれるかもしれません。場所をどんな雰囲気のお店で、どういう服で行けばよいかの見通しがあれば、ちょっと心は落ち着きますよね。

「スケジュールを詳しく知りたい人もいる」というシーンがありました。ポイントは、見通しを立てているつもりでも、その子にとっては「まだ先が見えていない」ことがあるということ。先ほどの例えでは、お店への行き方が心配な人に。お店の雰囲気を伝えても、その人の不安は解消できないのです。

では、細かく伝えたらよいのか。これだと情報量が多すぎて、逆に見通しをもてないということもあるのです。「いつ」「どこで」「だれと」「なにを」「なぜ」「どうやって」のどれが気になるお子さんなのか、一緒に考えてあげたいですね。

見通しをもつことで、ある程度の不安は解消されます。不安なときに、動き回るのではなく、「予定表（紙でもスマホでも）」をたしかめるという行動レベルで伝えることも大切です。

予定を立てると、副作用として「変化に対応できない」という子も出てきます。そういうときには、「予定の変更とうまく付き合う発明品」と合わせて活用してみてください。