

# 家庭教育通信

Vol.

23

監修：白井市家庭教育講座講師 富澤 優江<sup>ゆうこ</sup>  
発行元：白井市教育委員会（教育部生涯学習課 492-1111 内 3431）

平成23年3月発行

「家庭教育通信」は、子どもたちの健やかな成長を願い、よりよい家庭教育について、皆で考え行動することを目指して、白井市教育委員会が情報を発信するものです。

『たくさんの思いやり伝わってきます…希望をもって!』

3月の大震災から一カ月が過ぎようとしています。予想をはるかに超えた大地震、津波、原発事故の報道が日々伝えられています。ニュースを読むアナウンサーが声を詰まらせるほどの惨状と人々の苦しみに、多くの人が心を痛み涙しました。海外からの援助や募金の呼びかけに感謝し、ガソリン不足による救援物資の滞りへのいら立ちを感じました。放射能の恐怖・計画停電から不罹災者の苦しみを強く察し、多くの人が、何か手助けになることをしたいと思っています。既に自分のできることを行動に移している様子も多く報道されています。

苦しんでいる人・辛い思いをしている人・悲しみに暮れている人を前にした時、人は助けになりたい

い・支えになりたいと心が動きます。そして、苦しみの最中にある人に『ガンバッテ』と励ましのことばをかけたくなります。今回の一連の報道でも多く聞かれました。私はそれを聞くたびに胸が痛みました。インタビューされている人の悲しそうな表情と力ないありがとうのことばがテレビに大写しになっていたからです。

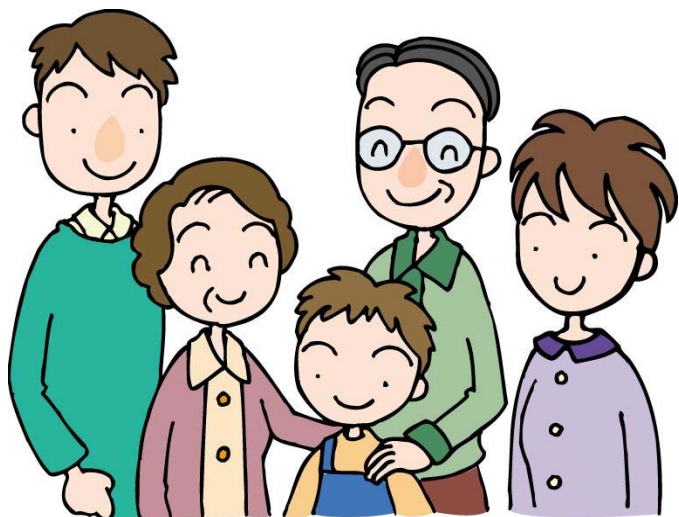
カウンセリングでは、苦境に立ちこれからどうしたらいいのか分からずに悩んでいるひとに『ガンバッテ』と励ましのことばをかけることは勧めていません。

悩み苦しんでいる人に『ガンバレ』と周囲の人が言う時、言っている人は「立ち直ってほしい」「大丈夫」「あきらめないで」と心からの励ましの思いを込め、寄り添っていることを伝えているのです。

では、言われた人にはどのように伝わっているのでしょうか。そのままを受け取って心強く感じる人もいるでしょう。けれどある人は、期待に応えなければならないと更に頑張り過ぎて体や心に負担をかけてしまうので、悪化させてしまうこともあるのです。

こんな例がありました。小学3年生の男の子が、ささいなケンカからいじめになり学校を休んでいる時です。男の子のおじいちゃんが「男なんだから、そんなことに負けないで、ガンバレ」と励ましました。すると、男の子は「じいちゃんにぼくの気持ちが分かるか!」と言って地団駄を踏み、それまで泣かなかった男の子が、ぼろぼろと涙をこぼして悔しがって泣いていたそうです。しばらくはおじいちゃんを避け、さみしそうにしていたそうです。このように今までの努力やがまんが足りないと言われてしまうように感じてしまう人もいます。

そうすると人は、苦しい時に「苦しい」。悲しい時に「悲しい」と本音を言っははいけない、言っても分かってもらえないと助けを求めることを諦めてしまいます。自分を責めたり相手を責めたり、



過去を悔いたりと今に生きていながら、心は過去に囚われしまいます。ですから、未来に向かって、夢や希望を持って歩く気力が湧いてこないのです。

苦しんでいる人に助けたい思いが届きにくいだけでなく、善意で助けようとした人との関係も男の子とおじいちゃんの例からも分かるように、損ないかねないのです。

善意の励まし「ガンバレ」のリスクは、罹災なされた方への対応に限りません。日常生活でもあるのです。転んで泣いた時、試合に負けてしまった時、病気で苦しんでいる時などです。

では、苦しんでいる人がいる時何をすればいいのでしょうか。病気やけがであれば、手当てが必要でしょう。それと合わせて苦しんでいる人が、その人の心の苦しさをその人のペースで自由に話ができることです。そのために、支えていく人は黙って苦しんでいる人に寄り添うことです。一緒に涙を流すこともあるでしょう。慰めもアドバイスもしないで黙って話を聞くことです。ただただ「そう」「うんうん」とうなづいて聞くのです。そうすると、がまんのタガが弾けて強い感情が噴き出してくることもあります。封じ込めて、心身を蝕み、事をこじらせ長引かせるよりは、早く解決に向かうことが多くあります。



更に、苦しんでいる人が、分かってもらえた・しっかりと受け止めてもらっていると感じる為に、聞いている人が聞きとったことばをくり返すことです。ことばのキャッチボールです。例えば、転んで泣いた時には、「痛いね」。試合に負けてしまった時「悔しいね」。病気で苦しんでいる時「苦しいですね。辛いですね。」苦しみのどん底にいる時、愚痴をこぼし弱音を吐いて。そうして少しほっとすると少し動けるようになります。その繰り返しをしながら一歩ずつ前に進んでいきます。そうして、その人が自ら歩みだせるようになるのです。人の心が元気になり前に向かう時には、『ガンバレ』の一言が百人力になるのです。それまでは、人の力を信じて、苦しみを察し寄り添ってみませんか。

## 県内の相談場所

### ・ 家庭教育の悩みや不安について

- |  |              |
|--|--------------|
| 白井市教育委員会教育部教育センター室                               | 492-2301     |
| 県子どもと親のサポートセンター<br>(障害のある・あるかもしれない子どもの養育や教育について) | 0120-415-446 |
| 県総合教育センター特別支援教育部                                 | 043-227-1166 |

### ・ 養育上の悩みや非行・虐待などについて

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 白井市家庭児童相談室         | 497-3477     |
| 中央児童相談所(子ども家庭110番) | 043-253-4101 |
| 社会福祉法人 千葉いのちの電話    | 043-227-3900 |

### ・ 子どもの非行などについて

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 千葉県警少年センター(ヤングテレホン) | 0120-783497 |
|---------------------|-------------|

### ・ 教え・育てる ウェブサイト 「親力アップいきいき子育て広場」

- |   |         |
|---|---------|
| <a href="http://www.kplaza.pref.chiba.lg.jp/emanabi_pc/">http://www.kplaza.pref.chiba.lg.jp/emanabi_pc/</a> | (PCサイト) |
| <a href="http://www.kplaza.pref.chiba.lg.jp/emanabi/">http://www.kplaza.pref.chiba.lg.jp/emanabi/</a>       | (携帯サイト) |