

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2023年8月15日 15時12分～15時38分



スクールカウンセラーが伝授する「聞く技術」と親ができること

—鈴木裕美先生です。こんにちは。

(鈴木) こんにちは。

—こんにちは。よろしく願います。

—今日はスタジオに鈴木先生ともう一方ゲストに来ていただいております。では鈴木先生、ご紹介お願いします。

(鈴木) はい。こちらは中村直子さんと、私の数少ない友人の一人です(笑)。元中学校教員で、現在は公認心理師さんです。高松市と三木町の小、中学校でスクールカウンセラーをしていて、週末は「ねむの木心理相談室」でカウンセリングもしているらしいです。年間延べ千五百人のカウンセリングをしているスーパー心理師さんなんです。

—すごいですね。年間延べ千五百人！では、中村直子さん、お声をいただきます。こんにちは。

(中村先生) こんにちは。県のスクールカウンセラーの中村直子です。鈴木先生とは三木町でスクールカウンセラーをしている関係で知り合うことができ、トリプル向前向き子育てプログラムを学ばせてもらいました。友人と違ってもらえて、とても嬉しいです。でもスーパー心理師は言い過ぎで、どちらかといえば地味な心理師です。どうぞよろしく願います。

—公認心理師ということですが、臨床心理士との違いは何ですか？

(中村先生) 臨床心理士は民間資格で、大学院まで進んで取れる資格になっています。公認心理師は、新しくできた国家資格で、本来ならば心理学部を卒業して大学院まで進んで受験をする資格ですが、私の場合は実務経験をもとに経過措置で公認心理師資格を取得できました。

—という現場を経験して、いわば叩き上げという感じの国家資格なんですね。

—学校現場でもカウンセラーという役割がすごく重要視されてきていて、どの学校にも配置されていますが、改めて仕事の内容やどのような子ども達や親御さんを相手にするのかなど、いろいろ教えていただけますか？

(中村先生) スクールカウンセラーは、一九九五年(平成七年)に、文科省が心のケアとして導入をして二十八年目になります。初めはそれぞれの県に小学校一名、中学校一名、高校一名のたった三名からはじまったと聞いています。

—そんなに少なかったんですか？

(中村先生) いじめ問題や東日本大震災、ヤングケアラーといった貧困問題などから拡充されて、現在はほぼ全校に配置されています。ただ全校配置といっても学校にスクールカウンセラーが常駐しているのではなく、一人のスクールカウンセラーが複数の学校を回っています。

—私の子どもが通う小学校でもスクールカウンセラーの先生が来るので、面会希望があれば連絡してくださいという案内が来るんですが、そういう形でどの学校もしているんですか？

(中村先生) そうですね。小学校はお便りを出してくれるので、保護者の申し込みが大半です。

—保護者とカウンセラーの先生がお話をするんですね。

(中村先生) はい。中学校になると保護者からの申し込みもあります。生徒自らスクールカウンセラーに相談したいと希望してくれて繋がるお子さんも増えてきます。

—なるほど。年齢によって違うんですね。カウンセリングは何人ぐらいをどのくらいの時間でやるもんなんですか？

(中村先生) これは回ってる校数もそれぞれではありますが、私の場合は小中合わせて七校巡回しています。中学校が一月につき月に二〜三回、小学校が月に一〜二回行かせてもらっています。相談人数は一日で六人ぐらい、多い時は十人ぐらいのお話を聞く日もあります。

—そんなに？

(中村先生) はい、それで人数が多いときは一人三十分程度話しています。

—イメージ的には一人当たり十五分ぐらいなのかなとか想像してたんですが、思ったよりも長い時間を取ってじっくり向き合ってもらえるんですね。

(中村先生) 十五分だと話を深めるのが難しいので、三十〜四十分はかかります。特に初めて来られた方は少なくとも一時間ぐらいはじっくり時間をかけたいのですが、実際は時間が足り

ず、限られた時間の中で話を聞いています。

―それぞれ聞いてほしい内容は違うでしょうから、一概に何分だと決めるのは大変ですね。

(中村先生) そうですね。時間的に前後が詰まっているので、次の方が来られてそこで終わるようになります。

―そうなんですか。今までいろんな方のお話を聞いてきたと思いますが、差し支えない程度で小学校では親御さんからはどういった悩みの相談が多いか教えていただけますか？

(中村先生) 保護者からの相談は圧倒的に不登校や行きしぶりについての相談が多いです。次に多いのはお子さんの発達の相談で、すぐこだわりが強いけれど、どう対応したらいいかというようなことをよく聞かれます。

―今の内容を聞くと、三十分で答えにはたどり着かないですね。

(中村先生) 一回だけで解決するということはほぼなくて、初回は今の状況を聞かせていただいています。スクールカウンセラーの強みは、直接学校の先生と繋がることのできることで、ネゴシエーターとして環境調整をお願いすることも多いです。

―先生に環境整備をお願いするケースもあるんですね。話が一回で無理なら月一回とか二回来られる時に、また何度も話を聞いて解決の糸口を探っていくようになるわけですね。

(中村先生) そうですね。一回で終わることはなくて、また次の来校日に来てくださって継続して関わっているケースがほとんどです。大体1〜2カ月に一回会う感じですね。

―そして中学生になると生徒本人から、どんな悩みの相談が先生の元には寄せられますか？

(中村先生) 中学生になると、友達や学校の先生、親には言えないという悩みが増えます。主に人間関係の悩みなのですが、思春期ってそういうことを周りの人に言いにくくなる時期なので、それこそ私のような第三者で利害関係のない相手の方が言いやすいと感じ、申し込んでくれるようです。でもなぜか女の子が多くて、自分からスクールカウンセラーに相談したいと言ってくれます。男の子はどちらかといえば親に言われたとか先生に言われたという感じで、ちょっと渋々来てくれるようなところがあります。

―男の方が溜め込んだり、周りに促されて背中を押されないと相談できないんでしょうか。

(中村先生) 鈴木先生もよくおっしゃっている、男性脳、女性脳が関係していると思っています。女性脳は共感脳といわれているので、話を聞いて共感してもらうだけですっきりするところがあるのですが、男性脳は問題解決志向なので、初対面の人に話をして何が変わるのかと考えるんだと思います。

—なんかちょっと分かります。その考えは。

—女性は聞いてくれるだけでいいんですね。男性が余計なことを言って「そんなこと求めてないんだ」って逆に怒られたりもしますよね？

(鈴木) そうですね。話を聞く技術がすごく大事だと思うんですね。スクールカウンセラーだからみんなが話をしたいわけじゃなくて、やっぱり話を聞くのが上手だから集まってこられるんだと思いますね。だから私も中村さんと一緒に食事すると五時間も喋ってますよ。

—長いですね！それ、もうお店追い出されませんか？

(鈴木) 二か所所くらい行きますよね。話を聞くのがうまいから、つつい他の人に言わないことをぼろぼろ喋ってしまいます。口も堅いですしね。

—中学生だったら誰にも相談できないけど中村さんだったら聞いてくれる、受け止めてくれるっていう信頼感があるってことなんでしょうね。

—男の子が「話したからって解決するわけじゃないのに」って斜に構えながら来て、話してるうちに「この人は信頼して話していいんだ」って思ってもらった瞬間って感じますか？

(中村先生) 瞬間といわれると難しいですが、最後に「次どうしようか？」と聞いた時に「なんか楽しかったので次も入れてください」と言ってくれる子が多くて、そう言われると私も嬉しいです。深刻な悩みが背景にあったとしても、まず初対面は好きなものを教えてもらったりして、それから、辛い経験があるなら話したくなったときに伝えてねと言っことが多いです。

—だからですかね。「何？何が悩み？」ってぐいぐい来られると話じぶらいですよ。特に思春期の時はばたっと心のドアを閉めちゃいますよね。話を聞いてくれる人ってみんな好きだと思うんですが、聞き上手の人って少ないですよ。聞き上手の人ってどの現場でも重宝がられるなと思います。親もそうありたいなって思うんですが、心配でついつい口が出ちゃげ。

—子どもが話そうとしてる時に、親がかぶして話しちゃう。

—そう、それ皆さん経験あると思うんですが、上手に相手の話を聞く、いわゆる傾聴のコツをぜひスクールカウンセラーの中村先生に教えていただきたいんですけど。

(中村先生) 日頃子どもに話している時の自分の顔を思い出してください。もしかしたら三角の目に小さい耳、大きな口で、「いつまでゲームしているの！宿題終わったの！」とか言われてないでしょうか？

—いやー、どんな顔って言われると…

(鈴木) そう、大きい口でね。

—中村先生。いつまでもゲームしてるんですよ。もういい加減にしろっていうぐらいしてるので、やっぱり目は三角になって、耳は小さくて、口は大きくなりますね。そういうのは駄目なんです。

—「今日、学校でこんな辛いことあったんだ」みたいなことを話したときに、そんな顔だったら話したくなくなりますね。

(中村先生) 話したくなくなるどころか、言われている声すら聞いてなくて、しらんぷりしてゲームをやり続けたりとかされてないでしょうか？

—確かに聞いてない。それでますます親が怒り出して、ね？

(中村先生) 「あなたのためを思って言ってるのに」とさらに親がエスカレートしてしまう…

何回言ったら分かるの？

悪循環ですね。では、どうしたらいいですか？

(中村先生) そうですね。人間は言葉そのものの情報よりも、非言語と言われる情報の方が入りやすいんです。言葉の意味そのものの情報は百%のうち七%しか伝わらないそうです。これはメラビアン¹の法則と言われています。言葉そのものが七%しか伝わらないとしたら、残りの93%は一体何なんだろうと思いますか。それが非言語と言われるもので、表情だったり声のトーンだったり仕草だったり、聴覚はもちろん視覚からの情報が五十五%を占めていて、聴覚と合わせると大半の情報量になっているんです。ということは、三角の目で、大きい口で言われても、残念ながら子どもたちは、怖い、鬼みたいって思うだけなんです。

―駄目ですよね。

(中村先生) さらに耳に蓋しちゃうという状況になってしまったので。

―見たら鬼だし、言葉は入ってこないし。返事しなかったらもつと怒るし。

(中村先生) 悪循環でしかないし、親もエネルギーを減らすだけになってしまいます。その時にイメージとしては、優しい目の、ダンボのような大きな耳で、小さい口で「見守る」ことをしてほしいんです。子どもは見守ってくれていることを感じると、困った時は相談しようかなと思ってくれるんです。

―鈴木先生もいつも穏やかに大きな耳でって言われますけど、難しそうですね。

(鈴木) そうですね、難しいですね。

―でも、お風呂に入ってる時ってお互いがリラックスして気持ちいいので、子どものいろんな話が聞けたりしていいと思うんです。でも、今後お風呂に一緒に入ってくれなくなるんですね。だから中村先生がおっしゃるみたいな優しい目で普段から過ごすといいんですね。

―ダンボのような耳で口は小さく、大きい声出さないで。それだけで随分印象が変わりますね。

(中村先生) 実行するためには、お父さんやお母さんに余裕がないとできないんです。日々お忙しいと思いますが、ご自分のための時間や休養も取ってほしいと常に思っています。それができてはじめて優しい顔で子どもを見守ることができるので。

―あんまり根詰めて考え過ぎず、心にゆとりを持つことも大事になってくるかもしれませんね。

―カウンセリングに来られる親御さんにもそういう言葉をかけたりされてるんですか？

(中村先生) よく伝えていきます。一生懸命になりすぎるあまり、さらに子どもさんを追い詰めてしまうお父さん、お母さんが多いので。「言っても駄目な時は少し待つ」という時間も大切ですよ。言っても言っても変わってくれないんだったら、ちょっと気持ちを切り替えて、自分の好きな時間を取ったり、休養の時間を取ったり休んでいいんです。「子どもからサインが出てきた時にサポートできるエネルギーを親も蓄えておくようにしてください」とお伝えすることは多いです。

―今日は私、カウンセリング受けた気になりました。貴重な時間をいただきまして、ありがとうございます。

―本当ですね。岸さんも日々お忙しいですが、わりと好きな時間も取ってらっしゃいますよね。

―結構ね。そのわりに余裕がない(笑)。

(一同)(笑)

―それは、私も同じことが言えます。お話を聞いて自分の時間も大事にしたら、子どもと向き合う時間ももっと丁寧にできるんじゃないかって思いました。鈴木先生が五時間話したくなるっていうのも分かります。

(鈴木) 分かりますか？今度一緒に一緒にしますか？

いや、五時間は結構です。さすがにそれは勘弁させていただいて(笑)。

(鈴木) あ、そうですか？あつという間ですけどね。

―そんな気がします。今日は鈴木先生の数少ない友人の一人であるスクールカウンセラーの中村直子さんにお越しいただきました。鈴木先生、いつものように今後の予定を教えてくださいよろしいでしょうか。

(鈴木) はい、Zoomで行う「子育てセミナーと交流会」があります。今回のテーマは「適切なしつけをする」です。九月十五日十時から一時間です。もう一つは「子どもの居場所ミーティング」で、不登校の子どもが行ける学校以外の居場所の紹介をZoomで行います。香川県内のフリースクール、フリースペース、親の会を紹介します。こちらも九月十五日で二時から三時半までです。お申し込みは「NPO法人親の育ちサポートがわ」のホームページ「セミナー案内」からお申し込みください。

―はい。よろしく願います。鈴木先生、そして中村直子先生ありがとうございました。

(鈴木) (中村先生) ありがとうございました。