

# 子どものセラピー

## 親の離婚

### ハーグ条約加盟の意味



離婚は、当事者である夫婦だけでなく、子どもにも様々な影響を及ぼします。なかには、身体的、精神的症状を表す子どももいます。子どもの安定した状態を取り戻す助けとなるものには、どのようなものがあるでしょうか？今号では、親が離婚することになった場合の子どものセラピーについてご紹介します。

どのようなサインに注意する必要があるか？

自分から「セラピストと話したい」と伝えてくる子どもはあまり多くはないでしょう。大切なことは、子どもが表すSOSのサインを見逃さないことです。以下のような様子が見られるようになったり、いつもとは違う、気になる様子が見られるようになったりした場合には、子どものセラピーを選択肢の一つとして考えてみましょう。また、親が気づかなくても、先生や友達、周りの方が気づくこともありますので、子どもの周りにいる人たちとのコミュニケーションを密に取るように心がけましょう。

- ・黙り込んで、話さないことが多くなった。
- ・ぼーっと考えごとをしていることが多くなった。
- ・外に出かけなくなった。人との接触を避けるようになった。元気がなくなってきた。
- ・すぐ怒るようになった。暴力をふるうようになった。親との衝突が増えた。など攻撃的になった。
- ・突然、泣くことが多くなった。
- ・髪の毛を抜く、肌をひっかく、爪を噛むなどの行為をするようになった。
- ・下痢、嘔吐などの身体症状が表れる。
- ・その他、いつもと違う様子が見られる。

年齢と状態に合わせたセラピー

セラピーには大きく分けて二つの方法があります。一つは、セラピストとの対話を通じたセラピー。もう一つは、絵を書いたり、おもちゃで遊んだり、箱庭(砂と人形を使ったもの)などをはじめとする言葉あまり介さない方法によるセラピーです。前者は、言葉でセラピストと話せる年齢の子どもに適しています。一方、後者は、まだ自分の気持ちやうまく言葉で表現できない年齢の子どもに適しています。ただし、年齢が高い子どもの中にも、あまり話したくない、うまく話せないという状態の子どももいるかもしれません。そのような場合は、適宜、言葉によるセラピーと言葉を介さないセラピーを状況に応じて使い分けることもあります。どのようなセラピーを子どもが受けるかについては、セラピストとご相談ください。子どもへのセラピーを提供する専門家については、小児科、学校などを通じて探すのが一般的です。また、JB Lineのサイトのイエローページに「カウンセラー」の一覧を載せていますので、参考にしてください。



子供のセラピー

セラピーによって期待できる効果

セラピーによって期待できる効果としては、話すことで気持ちに楽になる、自分が気づかなかった考えや気持ちに気がつく、少しずつ前に進めるようになる、といったことが挙げられます。また、前述したような身体的、精神的症状が少しずつ改善に向かうことも挙げられます。

セラピーの前後に子どもにどのよう話すか？

〈セラピー前〉

多くの場合、子どもがセラピーを受けるとき、あらかじめ、別の日に親だけがセラピストに会い、どのようなセラピーをするのか、どの部屋で行うのかなどについて説明を受けます。これにもとづき、年齢が低い子どもの場合には、たとえば、「これからセラピーに行くよ。お絵かきをしたりお遊びをしたりますよ」「お部屋はね、〇〇な感じのところだよ」「おしゃべりをしたり、遊んだりすると気持ち良くなるよ」と、セラピーの思っよなどと、セラピーの内容やお部屋の様子、どういった良いことがあるのかなどについて、子どもに分かる言葉で概要を説明してあげましょう。一方、年齢が高い子どもの場合には、「専門的な人が話を聞いてくれるから、話したいことを話してね」「何を話したのかは、お母さん(お父さん)はセラピストからは聞かないからね」などと説明してあげましょう。

〈セラピー後〉

離婚のことで、保護者自身、また、家庭はとてどもピリピリした雰囲気になっていくかもしれません。セラピーが終わった後に、子どもが何か保護者の方に話したいことがあったとしても、言いづらく我慢してしまうことがあるかもしれません。そのため、セラピーが終わった後には、「話したいことがあったらいつでも聞くからね」などと伝え、子どもが話しやすいような雰囲気づくりを心がけましょう。

気を付けること

- ・セラピーを受けさせた方がいいと思っても、子どもが拒否感を示すことがあるかもしれません。そのような場合は、無理にセラピーに連れて行かないようにしましょう。
- ・子どもがセラピーを受ける前に、「いろいろ話してはダメよ」と話す内容に制限を加えないようにしましょう。
- ・セラピー後に、「いつでも聞かぬ」という言葉かけや、子どもが話しやすい雰囲気をつくることは大切ですが、「何を話したの?」と話を無理に聞き出そうとしないようにしましょう。
- ・そんなことをしたら、セラピーに連れて行かないよ」「セラピーの先生に言いつけるからね」「セラピーの先生に叱つてもらうからね」などといった言い方で、セラピーやセラピストのことを持ち出さないようにしましょう。

セラピストとのコミュニケーション

ご家庭や学校での子どもの様子で気になることや変化がありましたら、セラピストに伝えてください。子どもの変化のことについて、どれくらいの頻度で報告をしたらいいか、どのような手段で連絡をすればいいか、セラピストと親はどのような頻度で面接をするか、といったことについては、通常、初めの段階でセラピストと話合いますので、それに沿って進めてください。