

# パニックを起こす子どもとの関わり

## 1 はじめに

パニックという言葉を聞くと、何かドキッとしてしまうのはなぜでしょう。その子どもに関わる難しさ、大変さが頭をよぎります。家族や回りの人達の困惑と疲労の表情が目に見えます。

パニックとまではいなくても、特異な行動を起こす子どもが学級にいませんか。問題となる行動は多様で、原因も様々です。家庭で、学校で、地域社会で、他の人と接触する様々な場面で、回りの人々の関わり方が大切になってきます。恐れることはありません。一人一人に合った対応をとれば、特異な行動は軽減するのです。

## 2 パニックの背景

パニックの原因には様々なものがありますが、対応のためには、当然そのきっかけや背景を可能な限り明らかにしていかなければなりません。パニックの背景となることについて一般的にいえることをまとめてみましょう。

### (1) 身体的な不調

これまであまり問題を起こしたことのなかった子どもが、急に不機嫌になる、パニックが頻発する、他害が生じるなどというときには、真っ先に身体的な不調を疑ってみる必要があります。風邪や腹痛などは比較的分かりやすいのですが、中耳炎や虫歯の痛みなどは分かりにくいことがあります。場合によっては、虫垂炎などの早急な治療を要する問題が隠れていることもあります。

### (2) 無理な課題が課せられている

パニックが多発するのは、9月と1月と言われています。それぞれ休み明けの体に鞭打って、運動会及び学習発表会の練習を強いられるからだと思われます。また、本人の能力以上に回りの人の期待や要求が課せられている場合、それに応えようとする気持ちと、現実には応えることができないこととのジレンマに悩み、パニックを起こすことがあります。ですから、子どもにやさしく無理な課題が課せられていないかチェックしてみる必要があります。

大人の「いい子」理想も子どもにとっては苦痛です。世間一般の大人にとって「都合のいい子」像、親の抱く「いい子」像は、とかく子ども本人の個性を無視し、子どもの心を抑圧しがちです。子ども自身、それが抑えられなくなったときにパニックとして現れることがあります。

### (3) 性格的に固執傾向が強い

通常では見られない過敏性 — 例えば、

- ・ 犬の鳴き声に過敏に反応する。隣の犬の声が聞こえている間、パニックがおさまりにくい。
- ・ 女性教師の真っ赤な口紅に反応し、それを見るとパニックが生じる。

など、普通では全く脅威とならないものが、こだわりの対象となっていることがあります。

また、一つのことにこだわり、なかなか作業が進まない場合もあります。このこだわりを回りの者がなおざりにし、無理に急がせようとすると、パニックを起こすことがあります。

### 3 一人一人に合わせた対応を！

上記のような背景があり、パニックを起こす子どもとどのように関わればよいのでしょうか。ここでは、背景（2）と（3）の例で紹介したいと思います。

#### (1) 無理な課題を課せられパニックを起こすAさんの場合

Aさんは一人っ子。教育熱心な母親の期待を受け、1年生のときから、テストではいつも百点をとることを強いられていました。

始めの頃よかったです。だんだん勉強が難しくなると、母親の期待に応えられなくなってきました。母親は間違えた問題に固執し、Aさんをとがめ、よい点数をとらせるために、帰宅後は問題集を過度に与えて取り寄せました。Aさんは、テスト中に分からなくなると、頭髪をかき乱し、涙声でわめき出しました。

また、テスト以外でも、例えば書写の字がうまく書けないと同じようにパニックになりました。担任の先生が「焦らなくてもいいんだよ。」と、一つ一つ丁寧に導いても、聞く耳をもちません。母親の期待に応えようと必死になっていました。

#### ① 保護者の話を聞く

そこで、担任は両親と懇談をしました。最初の懇談では、親さんの思いを話していただきました。担任は受容的に聞くことを心掛けました。

その後、しばらくしてからの2回目の懇談では、Aさんの学校での様子とその原因が過度の期待にあると思われることとお話ししました。具体的に理解していただけるように、よい子にしようと親が期待すればするほど子どもは苦しくなることを書いた本も紹介して、読んでいただきました。（コラム参照）このときも親さんと同じ立場で共に考えることを心掛けました。

叱ることは簡単ですが、それでは意味がありません。共感しながら、親さんの話を十分に時間をとって聞いていくことで、母親自身が自分自身のしていたことに気づき、姿勢が変わっていきました。

#### ② 関わり方を具体的に考える

そして、これからどうしていったらいいかを親さんと一緒に考えました。

子どもから少し目を離すこと

具体的には

- ・ ランドセルの中身を細かくチェックしないようにする
- ・ 学校でも、テストや忘れ物を今までより大目に見る（家庭と学校が同じ歩調で）
- ・ 子どもを外で友達と遊ばせるようにする。

上記のことを決め、しばらく様子を見ることにしました。

また、学校でもテストよりも仲間との関わりを大切に、友達と遊ぶ楽しさを味わえるように「クラス遊び」や「誘い遊び」を積極的に位置付けました。この取り組みを続けるうちに、仲間の目も変わってきました。Aさんがパニックを起こしても、温かい目で見ることができるようになってきました。

Aさんも少しずつ変わってきました。表情が明るくなってきました。そして、以前のようなパニックは起こらなくなりました。

過度の期待をかけられている子どもへの対応では、過度の期待から解放することが大切です。そのために、担任は親さんの気持ちを理解した上で、親さんと一緒に考え、対策を立てることを心掛けましょう。

#### (2) 性格的に固執傾向が強いBさんの場合

Bさんは、一つのことをするのに非常に時間がかかります。

絵を描くときは、紙を丁寧に並べ、消しゴム、鉛筆の位置を定め、鉛筆を持つ角度がうまく決まらなると描き出せません。「早く描こうよ」とうながしたりするものなら、とたんに動作が止まってしまう。手伝うと、また、一からやり直します。「こうするんだよ」とアドバイスを何度かすると、今度は突然立ち上がり、大声をあげて、物を投げたりひっくり返したりします。

### ① 子どもの立場から考える

このような固執する性格によるパニックは、非常に対応しにくいものです。しかし、本人の立場から考えてみると、また違った見方がでてきます。

日常生活の中で、不安や緊張を感じる場面に出くわした時、私達は怖かった経験を人に話したり、助けってもらったりして乗り切ります。しかしながら、このタイプの子どもは、人と関係を作る力が弱く、人に聞いてもらったり慰められるという関係によって緊張を解消することが難しいのです。このため、一人だけで対処せざるを得ないのです。多くのこだわりは、不安や緊張を低減させるための手段だと考えられます。

Bさんの場合、配置や手段をいつもと同じようにすることによって、その場を一定に保ち、気持ちを安定させようとしているのです。それが妨げられると、体が動かなくなったり、ときにはパニックの状態に陥ったりします。

### ② こだわりを認めた上で関わる

ですから、本人のこだわりや問題行動を認め、それを個性としてとらえていきましょう。課題について、無理やり本人に押し付けず、興味を引き出すように関わります。本人がイライラしたり、苦痛に感じることをできるだけ少なくすることが、本人の精神的安定につながります。特定の大人との関係において、安心できるようになることを目指すことが必要です。

Bさんも、無理に絵を描かせず、描くペースを本人のペースに合わせて働きかけることで、動作が止まったり配置にこだわったりすることが、かなり少なくなりました。また、突然暴れだすことも減りました。

性格的に固執傾向が強いことからパニックに陥ってしまうタイプの場合は、無理にみんなと同じようにさせないで、個性を重視し、その子に合わせた接し方をすることが、情緒の安定のために大切です。

これらの例に加えて、

- ・ 引っ越しなどの環境の変化
- ・ 夫婦間、嫁姑間、兄弟姉妹の問題などからくる家族内のストレス
- ・ 本人の感じ方、行動の仕方が一般的な枠組みでは理解されにくいこと

などが影響する場合があります。これらの一つ一つを考慮して、問題行動の原因を推測しながら、言葉で尋ねてみたりしましょう。言葉だけで分かりにくい場合は、問題行動の原因と推測されることについて、実際に吟味しながら確かめていくと、徐々に子どもがそうせざるを得ない背景が分かってきます。周囲の理解が深まると、本人も安定してきます。子どもも理解しにくい行動で訴えるのではなく、言葉や動作で何とか自分の気持ちを伝えようと努力するようになります。

いずれの場合も、その子の視点で、その子に寄り添って見ていくことが大切です。

## 4 子どものチャンネルに合わせて

### (1) 時間をかけて！

対応には、時間がかかります。しかし、家庭と学校とが協力し、家庭と学校とで同様な接し方を継続していくことによって、問題行動の多くは必ずといっていいほど減少、もしくは消失します。言葉や感情表現での成長が見られます。

生活全般に渡り、子どものものの見方や考え方について、もう一度見直す必要があります。教師にとっても、保護者にとっても、大変なことです。しかしながら、この見直しと取り組みにより、結果として、子どもを含めた家族の生活が改善され、生き生きとしたものになっていきます。

### (2) その子に合わせたコミュニケーションを！

#### ① 気持ちをどのように伝えるか

パニックを起こしやすい人に要求する前に、私達自身の言動を見直す必要があります。パニックを起こしやすい人に対するとき、私達の発信したことは本当に伝わっているのでしょうか。こちらの気持ちや要求を、相手が理解しやすいように伝えているのでしょうか。相手が理解できないような言葉や身振りを使い過ぎていないのでしょうか。

逆に、相手が発信したことを、私達は確実に受信できているのでしょうか。「こう思っているはずだ」と間違っ受けて取ると、本人とのずれが生じます。相手が表現したいことを十分に汲み取り、理解しようとしているのか点検する必要があります。

更に、パニックを起こしやすい子どもが、自分の意志や欲求を相手に的確に伝えられるようにするための指導を受けてきたのでしょうか。この点についても振り返る必要があります。

#### ② 絵や写真を用いてみる

言葉の発達や理解が不十分な人に向かって、話し言葉であれこれと要求や指示を伝えるということは、大変横暴なことです。身振り、絵や文字の書いたカード、写真や実際の物など、相手が理解しやすい手段や方法を用いて、こちらが意図する意味や意志を伝える努力を、まず日常的に試みてみましょう。

また、相手が自分の気持ちや意志の伝え方が分からないために困惑したり苛立ったりしている場合は、その子どもにも絵や写真のカードを渡して、その用い方を教える必要があるでしょう。

#### ③ 相手の立場で意味や意志の交換

パニックを示すという人が、誰もいないところで、自分一人きりのときにパニックに陥っているということはめったにありません。ほとんどの場合、誰か関わる人がいる場面でパニックが発生してしまうのです。すなわち、意味のあるコミュニケーションができないことに苦痛や不安を感じている時に、パニックは発生することが多いのです。ですから、私達が相手の立場で意味や意志の交換をすることが重要です。

環境の変化などで、不安をもち、今自分はこの場で何をすればよいのか、いつまでやればよいのか分からず、混乱してしまう子に対しては、その場その場で、場面の意味と何をいつまで（どれだけ）することが期待されているのかを、その子が理解できるような方法や手段で伝えなければなりません。さらにできれば、その後にはどういうことが起きるのか、そして何をすればよいのかという見通しや予定についても予告することが必要です。

一人で過ごしたい子もいます。逆に、誰か特定の好きな人と好きなことをして過ごしたいという子もいます。その見極めをし、配慮をする必要もあります。

一人で何かの活動をしたがっている子・・・いつも誰かにつきまわられていることを煩わしく感じているのです。周囲の人は相手を支援しているつもりでも、本人はそのことをひどく負担に感じていることがよく

あります。ですから、子どもが、自分一人で安定して取り組めることを、一つや二つと身に付くように指導をすることが大切です。

誰かと過ごしたい子については、どの時間帯に、誰がどのくらいそのことを一緒に楽しんでやれるかというのを、その前後の生活スケジュールの流れも分かるように伝えていきましょう。

### (3) 学校と家庭との協力

教師は、子どものよいところを見い出して積極的に評価し、誉める機会を増やしましょう。教師とよい関係にある子どもは、その後の適応上の問題を引き起こすことがずっと少なくなります。

また、特異な行動をとる子が学級全体から受け入れられるような学級経営を心掛けましょう。

家庭との連携も重要です。家庭を批判するのではなく、こうした子どもをもつ家族に共感し、励まし、子どもにとって望ましい情緒的環境を整えることが、教師の重要な役割です。

学校と家庭との共通理解が子どもの教育の基盤となります。

## 5 おわりに

パニックは、周囲の人と普通のコミュニケーションがとれないために生じる環境への不適応行動です。互いに理解し合えるように意志や感情を交換し合う方法を、周囲の工夫や努力によって探し出し、作り上げていくことが大切です。そして、その子らしさを認め、その子がパニックを起こさずに自分の気持ちを伝えられるようにすることを心掛けましょう。決して焦ってはいけません。時間をかけて取り組みましょう。

ここで紹介したことが全てではありません。子どもの数だけ色々なチャンネルがあります。一人一人の子どもにチャンネルを合わせた対応を心掛けましょう。

### 子どもに無理な課題を押し付けていませんか？

「明るく素直なよい子」は精神的な自殺者  
不安でたまらないから「よい子」を演じる  
わが子を精神的な奴隷にしたがる親たち  
「あるべき自分」によって自己を失う  
自分の要求を放棄し、親の要求をかなえる  
子どもへの過剰な愛は愛情飢餓の押し付け  
子どもの精神状態をゆがませる夫婦の不和  
遊びの不足は問題児をつくる  
自分を裏切り続けると生きることに絶望する  
見捨てられる恐怖よりは服従を選ぶ  
相手に迎合することで自分を守る  
「真面目ないい人」は敵意を抑圧している  
抑圧は自分にも他者にも心を閉ざす  
親の失望のため息が子どもを奴隷にする  
親子関係が清算されていない子は恋愛できない

加藤諦三 著「人生の悲劇はよい子に始まる」より