

令和4年度家庭教育学級第1回合同講座質問事項・回答

No.	質 問	回 答
1	メンタルクリニックに行こうと決心した具体的なきっかけはありましたか？	今思い返してみると、まずはネットで自分の症状を調べまくりましたね。 ああ、自分の病名はこれだろうと確信をもったことがキッカケといえればキッカケかもしれません。
2	自分自身は今では鬱症状には当てはまらず、周囲の人が又は家族が鬱になってしまったら、どう接してあげたら良いのか？という観点で視聴しました。「お決まりの12の型」はどれも口に出さなくても頭の中で思ってしまったり、正解だと思ってしまうような対応で、悪気は全くなくても傷つけてしまうことが起きるのでは？と怖くなりました。間違った対応をして、傷つけてしまうくらいならなるべく接しないようにそっとしておくしかできないのか？と思いました。ただ、日々接しかなければならない家族が鬱になった場合、近くにいる者としてはどう接するのが正解、ベター、なのでしょう？	「周囲の人がうつ病になったらどう接してあげたら良いのか？」 まずは、この視点を持っていただけていることが素晴らしいですね。 こういう視点を持っている人が増えると世の中はもっと優しくなるんでしょうね。 「お決まりの12の型」はおっしゃる通り、誰もが悪気なくってしまうものばかりです。だからこそ、傷つけてしまうくらいなら…と考えるももたないですね。でも怖がらなくて大丈夫です。もし家族や周囲にうつかな…と思う人がいたら、まずは声をかけて、気にかけているということを伝えてあげてください。そのあと、相手の行動（目に見える、耳に聞こえる）をみて、箱に入っているなど感じたら話を聞くように切り替えてみてください。どう接したら迷う…と感じる場合は、「お決まりの12の型」を言わない！というよりも、伝えたら「話を聞こう！」ということ意識して接してみると自分も相手も楽になるはずですよ。
3	生駒先生、ありがとうございました。目で見て耳で聞く情報が正しい！まさにそうですよね。思い込み等は気分が塞ぎ込んでいいる時は、囚われがちな思考ですが狭い箱から脱却するには大事な作業です。先日、国立成育医療センターの薬剤師さんとお話しする機会がありました。お若い方の子ども達を救ってあげたいと思う強い気持ちに深く共感しました。私も自身のセルフケアもしながら地域で出来る事を継続していきたいと思いました。	この度はご視聴ありがとうございます^^ 「地域で出来ることを継続して」 素晴らしいですね♪ わたしまで力をいただきました。 いつかどこかでご一緒した際にはよろしくお願ひいたします。
4	まさに今の自分のもやもやした感情にぴったりの内容でした。自分の事、家族の事、今後の参考にします。ありがとうございました。	この度はご視聴ありがとうございます^^ 感想頂き光栄です。 ぜひぜひ、アイメッセージで自分が自分と仲良くなってモヤモヤを吹きとばしていきましょう！
5	うつ病に当てはまる項目が多々あるので、精神内科を受診しましたが薬では改善されず、その場合は、うつ病ではないのでしょうか？毎日疲れが取れず、眠れないし、心配症は治るものなのでしょうか？	うつ病に当てはまる項目が多いと感じていらっしゃるんですね。精神科を受診し薬を処方してもらったにもかかわらず症状の改善がみられないんですね。診断については私の方では判断ができませんが、うつ病で処方される薬には多くの種類があるようで、その人に合う合わないがあるようです。薬では改善されない旨を次の受診のさいに伝えてみるのもよいと思います。また、心配症については多少なりとも生活に影響がでているようですね。うつ病や不安障害の場合、薬で症状が緩和されたあたりで薬と並行して認知面や考え方の見直しに取り組むことが効果があると言われております。ぜひ、このあたりも病院で相談してみるといいかもしれませんよ。

令和4年度家庭教育学級第1回合同講座質問事項・回答

No.	質 問	回 答
6	<p>お話ありがとうございました。生駒先生のご経験が興味深かったです。そこで、メンタルを保ちながら子育てや夫婦生活をする上で心がけていることがありましたら教えてください。</p>	<p>動画をご視聴いただきありがとうございます。 経験が興味深いと言っていたいただき恐縮です。 きっと、今も以前の自分と同じように感じて毎日を過ごしている人も少なくないと思っているので、自分の経験が少しでもお役に立てたら嬉しいです。 私自身、親子関係や夫婦関係が良いことがメンタルを保つ大元ではありますが、普段の生活や仕事においても、出来る限り内外一致でいられるようにしたいと思っています。 なので、自分のことは自分で分かっているというのが秘訣かもしれませんね。</p>
7	<p>心の病は誰にもありうるし、私の周りでも話を聞くことが最近増えてきました。身近な家族がうつ病になったとき、自分の意見を言うのではなく、相槌をうって聞いてあげることが大事とのことでしたが、ただ黙って聞くだけというのが難しい場合、例えばメールやLINEなどで相談があった時は相槌だけでは終らなく、どうしてもなにか一言いってあげたい気持ちになってしまう気がします。そのようなときに唯一かけていい一言などが具体的にあれば参考までにお聞きしたいと思いました。</p>	<p>本当に、こころの病気は増えてきましたね。 聞いている側も人間なので、ただ黙って聞き続けるというのは難しい時もあります。特に、身近であればあるほど。ちなみにこちらの意見が言いたくて仕方がないときというのは、ある意味自分が箱に入ってしまった状態です。箱に入ったこと自体は決してダメではなく、箱に入ったら相手の話は聞けないんだというのがポイントです。なので、そんな時は、何か言う前に、まずは自分の心の中でアイメッセージを作ってみることがおすすです。そのアイメッセージを伝えるの伝えないのかは本人に任せられますが、伝えた後は相手の話を聞くことを意識してくださいね。 また、唯一かけていい言葉というのは難しいですが…「こういうやり方もあるよ」とか「わたしだったらこうするかも」のように、相手が押し付けられた、決めつけられたと感じない言い方はありかと思います。(するかしないかを相手が決める余地を残す)そして、そのあとには聞いて終われると良いですね。 また、メールやLINEの最後には「いつでも連絡を待っているよ」というようなwelcomeな言葉は良いと思いますよ。</p>
8	<p>コロナによる緊急事態宣言が発令され、長期休校のため子どもたちが学校へ通えなくなった時のことが思い出されました。親は仕事で家から出ることが出来ましたが、子どもたちは家の中にこもり、テレビ、ゲーム、YouTube漬けになりました。始めは止めさせようとしたのですが、子どもだけが家から出ることができず不安な日々を送っていることを考えるようになり、叱るのをやめました。現在も行動制限は残っています。コロナ前、子どもたちは屋外で活動することが好きでしたが、最近では周囲の目を気にしてか、あきらめの気持ちがあるのか、休日でも外に出ることが少なくなりました。その代わりに、ゲームや動画視聴の時間が増えました。家族で話をする機会も少なくなりました。今年度は制限が緩和の方向に進んでいます。「子どもたちが安心できる環境を整えること」「子どもの話を共感して聴くこと」は日常生活を取り戻していく中で、大切な親の役目だと感じました。「子どもたちが安心できる環境を整える」ために心がける事などがありましたら、教えてください。</p>	<p>緊急事態宣言の発令に伴う一斉休校！子育て中、特に小学生以下のお子さんをお持ちをご家族にとっては大変な時期でしたね！そうでしたか、はじめはテレビ、ゲーム、YouTubeを止めさせようとしていたけれど、子どもの気持ちを考え始めてから叱るのを止められたんですね。素晴らしいマインドシフトですね！このコロナ禍では、同じような状態の中で親子の関係が壊れてしまうと、ご質問者さまのように親子の理解を深められた家とで二極化した感があります。さらに、その中から子どもの話を共感して聴くことの大切さを感じられたことに私まで嬉しくなります。 「子どもたちが安心できる環境を整える」ために心がける事、私自身もまさに子どもの話を共感して聴くことが一番かと思います。そして、聞くことで親子の良い関係のベースを作って、親の価値観もたくさん話してあげたいですね。あっ、あと、ユーモアも忘れずに^^</p>

令和4年度家庭教育学級第1回合同講座質問事項・回答

No.	質 問	回 答
9	<p>現在高校3年生の娘がいます。コロナと一緒に始まった高校生活で思い描いていたような経験や体験が全くできず、次の進路を決める時期になってしまいました。高校時代にチャレンジしてみたかったことが二つあり、それを経験した上で次の進路を決めたいと考えていた娘ですが、どちらも出来なくなり、結局どの道に進むべきか答えも見つけ出せず、また、自分がやりたいことはずっとやれないのではないかという、焦りや不安から、体調を崩したり精神的に不安定になったりすることがありました。親として、先生のお話の中の「12の型」もやってしまいがちなことが多く、反省しました。子供の声に共感して、投げたボールの色を確認する、そのことをもっとしっかりすべきだったと思いました。しかし、元気な人には12の型を、やって良いとのことでした。娘の場合は箱に出たり入ったりしている時もあれば、なかなか箱から出られないときもあったように思います。その辺の見極めはどのようにしたらよいのでしょうか。またうちのような悩みを抱えている子供にはどんな声掛けがよいのでしょうか。なにかアドバイスがありましたらお願い致します。</p>	<p>そうですか、娘さんは高校3年生なんですね。コロナ禍で思い描いていた学校生活が出来ず、進路を考える上でチャレンジしたかったことすら経験出来ないまま進路を決めなければいけないという状況に、不安と焦りを強く感じているんですね。高校生のこの時期はそれまでと違い、より論理的に物事を考えられるようになると言われる。そのため、通常でもこの時期は「自分って何者なんだろう…」と悩み悩むお子さんは多いんです。そこに…コロナ禍が加わったわけですから…今の娘さんの不安と焦りは親が思うより深いのかもかもしれませんね。</p> <p>前提として、子どもが抱える不安や焦りを乗り越える(解決する)のは子ども本人です。そして、いつ乗り越える(解決する)のかを決めるのも子ども本人です。親や先生の方が焦って(例えば)模試までになんとかしないと、受験までになんとかしないと焦って子どもの問題の解決に乗り出すことで子どもはもっと不安定になることも多いです。</p> <p>こうなると、子どもは箱に入っているけれど、親や先生も箱に入っている状態です。親や先生が箱に入ってしまうと子どもの話を聞くのは難しい(色んな色のボールを投げてしまう)んですね。こんな時は、「子どもの問題を解決するのは子ども本人！」と自分に言い聞かせてみてください。</p> <p>娘さんは箱から出たり入ったりしているようですね。箱に入ったな～というときは「いつものこの子と違う」と感じた時です。いつもよりご飯食べないな。いつもより口数が少ないな。いつもより顔色がわるいな。いつもは起きて来るのに起きてこないな。などなど…親だからこそ分かる「いつものこの子と違う」とき。もし、よく分からないな…と感じた時は、まずは話を聞いてみて(同じ色のボールを返してみても)大丈夫そうだなと思ったら普段の会話に戻ってみるといいかもしれません。</p> <p>また、受験期というのは子どもだけでなく、親も不安や焦りを感じるものです。その親の不安や焦りが子どもに伝わって、より子どもが不安になるということも起こってきます。そのため、親も好きなことをする時間を持つなど、子ども以外のことを考える時間を持つことも結果的に子どもには良い影響を与えることもありますよ。</p> <p>あと、お子さんが箱から出ているときに、親から進路の話や将来についての話ばかりすることはないでしょうか？お子さんが箱から出ているときは、進路以外の子どもの趣味の話やなにげない雑談、時にはおいしいものを一緒に食べに行くなど、楽しい時間を意識的に持てるといいですね。(進路の話はそのついでくらいで)</p> <p>高校3年生は一度きりですが、ここで人生のすべてが決まるわけでは全くありません。何があってもいつか娘さんは自分の力で乗り越えていきますよ。だからこそ、親は長い目で見守るようここから1年弱頑張ってください！</p>

令和4年度家庭教育学級第1回合同講座質問事項・回答

No.	質 問	回 答
10	<p>私の子育てを姑がすべてを否定したときに本当にこんな子育てでよいのかを不安になったこともありましたが、私の母に一番子どもたちのこと考えてるから大丈夫だよと言われたことによって救われたことです。成人した長女、18才で選挙権を取得により成人した次女とは親子ならぬ、友達以上の信頼感のもとで子育てが順調で私の思ったことと子どもたちの連携によって気持ちの行き疎通ができてことで誰ひとり私の意見を参考にし行動してくれてるのでとても安心して子育てができています。今現在、姑に子どもたちの方が大人として対応して私と同じように受け止めて行動してくれてます。姑に誰ひとりお話ししたいということもなく娘たちですが、私の父母と一緒にいたい、話したいという思いが強いことでよかったかなってたまに反省することもあります。私が子どもたち共用したわけではないので子どもたちが決めたことだと認識してるので今までどおりすすんで行く予定です。今に至っております。こんな感じで判断したことがよかったのが聞きたいことです。</p>	<p>まあ、なんて素敵な子育てでしょう^^ 「親の背中を見て育つ」という言葉がありますが、親が子どもに一番影響をあたえるのは「模範を示す」ことです。 この「模範を示す」ことは、即効性はないですが長い期間をかけて親の価値観が子どもに影響を与えていきます。 さらに、子どもは尊敬している人、好きな人のことを見習うものです。 お子さん達は質問者さまのことが大好きなんですね。そして、お子さん達は質問者さまの背中をちゃんと見ていたんですね。 姑とお子さんとの関係は、質問者様のおっしゃる通り、子ども達が自分で決めて行動していることです。今まで通りで何の問題もないと感じますよ。 ただ、質問者さまのなかで「これでよかったのかな…」と感じる気持ちがあるのであれば、その気持ちをアイメッセージで考えてみるのもいいですよ。例えば質問内容から抜粋してみると、子ども達が姑と話したがない(事実)わたしのこれまでの態度がそうさせてしまったのかと考えて(私への影響)反省することもある(感情)←こんなアイメッセージが出来上がります。これをお子さん達に伝えてみて、子ども達の話を聞いてみると心のわだかまりを解消するきっかけになるかもしれませんよ。</p>
11	<p>私も、子供達にイライラ・ガミガミです。子供達への接し方を改めなければなど考えさせられました。見えていない部分については、口出しをしないようにし、今見えていることだけ話していくように心掛けたと思います。ありがとうございます。</p>	<p>この度はご視聴ありがとうございます^^ おっ、イライラ・ガミガミ仲間ですね。 イライラ・ガミガミするということは子どもの事を愛しているということでもありますからね。 その愛が、愛としてよりお子さんに伝わることを応援しています。</p>
12	<p>質問ではなく感想になってしまうのですが。。。最初の箱に入っている状態というのが昔の自分を見ているようでした。私は実家も遠く軽い鬱状態に入っていた気がします。でも今は楽しく子育てしています。子供たちを怒ってしまう事ばかりですが楽しく毎日が過ぎて行けるように家族みんなや私の心と向き合い、見つめていけたらと思いました。</p>	<p>この度はご視聴ありがとうございます^^ 箱から抜け出して今は楽しく子育てしているとのこと。 そして、うんうん、怒っちゃダメ!じゃないんですね。 今、まさに箱に入っている人にとって、このメッセージを読むことで「大丈夫なんだ!」と力になります。</p>
13	<p>質問でなく感想です。具体例がもう少し聞けると嬉しいです。こういう症状の子供がこのくらいの時間をかけて回復したとか、家庭でこういうサポートをしてからずいぶんよくなったとか。共感の仕方をもう少し詳しくお聞きしたかった。</p>	<p>この度はご視聴ありがとうございます^^ 時間が短く、子どもの話を聞く(共感)の具体例や深いところのお話ができませんでしたね。 またの機会があると嬉しいです! ちなみに、大人も子どもも症状により回復の期間には差がありますよ。 でも、しっかり治療することで治っていく病気です。</p>

令和4年度家庭教育学級第1回合同講座質問事項・回答

No.	質 問	回 答
14	先生ご自身の体験談など、大変分かりやすく良かったです。	この度はご視聴ありがとうございます^^ 体験談が分かりやすいと言っていただき安心しました。 当時はこのまま一生終えるんだと覚悟を決めるくらい、出口の見えない日々でしたよ。 もし今、同じような方がいらしたら「大丈夫だよ」が伝わっていると嬉しいです。