

表現活動後の面談を行ううえでのポイント

2012年2月 渡部友晴

1. 面談を行う目的

- ・児童が自らの体験に向き合ったことや表現したことを改めて受け止め、共有し、ねぎらう。
- ・必要に応じて、こころの収まりをつける作業を行う。
- ・必要に応じて、ストレス反応への対処を改めて学ぶ機会とする。

2. 面談を行う児童のめやす

- ・被災体験について詳しく記している（特に、家族の死に触れたことや、亡くなった人を目撃したことなど、本人が衝撃を受けたことが記されている場合）。
- ・悲しさや辛さなどの心情が多く記されている。
- ・出来事や感情などの、収まりがつかなくなっている（わーっと書いていて収拾がつかなくなっている。本人の文章力との兼ね合いで判断）。
- ・これまで話したり書いたりしていなかったことを、今回初めて書いた。
- ・ストレス反応が続いている（たとえば、思い出してつらい、眠れないなどの反応が、今も強く続いている場合）。
- ・先生へのメッセージ的な内容が記してある。
- ・表現活動中、泣いていたり、しんどそうにしていたりといった反応がみられた。
- ・その他、先生方からみて、もう少し話をしたほうが良さそうな児童（たとえば、作文の内容にかかわらず、家族を亡くした児童や、普段から様子が気になる児童など）。

3. 面談を行ううえで

■大枠として

- ・必ずしも、きちんとした「面談」の形でなくてもよい（日常の何気ない会話の中のほうが話しやすい場合も）。
- ・時間は長くても15分くらいをめやすに（それ以上になると互いに負担になることも。話し足りない場合は「続きはまた明日話そうか」）。また、特に話さなくても大丈夫という場合には、さらっと切り上げる。
- ・必ずしも担任がすべてやらなくてもよい（人数的に、あるいは内容的に負担が感じられる場合は、遠慮なく他の先生方やカウンセラーにまわしてください）。

■話の進め方の例

①取っ掛かりとして

- ・ねぎらい：(例)「しんどかっただろうけれど、よく頑張って書いたね（向き合ったね）」

- ・受 容：(例)「〇〇さんがこういう風に感じていたということが、先生にちゃんと伝わってきたよ」

②必要に応じて

- ・意味づけ：向き合ったり表現したりしたことへの肯定的な意味づけを伝える。
(例)「悲しくなって泣いてしまったかもしれないけれど、それはこころの整理をするうえで役に立つことなんだよ」
- ・心理教育：起こりうる反応について伝える。
(例)「辛いことを思い出すと、その時の気持ちがよみがえってきたり、ドキドキしたりすることは、誰にでもあることだよ。おかしいことではないよ」
- ・対処法：ストレス反応など、本人の訴えに対する対処法について伝える。
対処法の基本は、1) リラックス、2) 人に話を聞いてもらう、3) 趣味や楽しいことをする
- ・「(今回書いたことについて) もう少しお話しする？」
- ・3月11日を迎えるにあたって
：アニバーサリー反応（ストレス反応の再燃がありうる。それは誰にでも起こるあたえいまえの反応）と、その対処法（上記）について伝える。メモリアルと日常は共存することが可能（特別な2・3月になるかもしれないけれど、いつもどおりのイベントや楽しいことを制限する必要はない—たとえばバレンタイン、ひなまつり、お誕生日など）。

■その他

- ・表情、話し方、身のこなしなどに目を配っておく。また、自分自身の心身の状態にもアンテナを。
⇒児童・自分自身のどちらか一方でも厳しそうなら「今日はこのくらいにしておこうか」
- ・本人の訴えに対する対処法が見つからない場合。
⇒「あなたが〇〇と思っている(感じている、抱えている)ことは、ちゃんと私に伝わっているよ」 一見しらじらしいと思われるメッセージも、意外と心に響くものだったりします。
- ・しんどさを抱えていると思われるが、それについて話さない場合や、核心に触れない場合。
⇒「(話したくなったら) いつでも話を聴くよ (力になるよ)」周りに味方となる大人がたくさんいるよ、というメッセージを伝える。

☆ カウンセラーが話をきいたほうがいいと思われる児童がいる場合は、遠慮なくつないでください。

(たとえば、本人がカウンセラーと話すことを希望する場合、反応が強い場合、出来事や感情などの収まりがつきにくい場合、しんどい体験をしていると思われるがなかなかそれに触れない場合、どう対応してよいか判断につかない場合など)