

子どもにがんを伝えること ～アドラー心理学から学ぶ～

ピンクリボンフェスティバル 特別講演

NPO法人りばていーOne 代表 坂本美奈子
(臨床心理士・公認心理師)

動物心理ゲーム

みなさんは、これらの動物と一緒に砂漠にいます。順番において行くとしたら、どの動物からおいていきますか？ 理由は何ですか？

うし さる うま ライオン ひつじ ぞう

伝える時に意識したい『3つのC』

アメリカのMDアンダーソンががんセンターで作成

Cancer(がん)

隠さず伝える

Catchy(伝染)

うつらない病気

Caused(原因)

こどものせいではない

伝えることの難しさ

- 自分の事で精一杯でこどもの気持ちまで受け止める余裕がない。
- こどもがまだ幼くて理解できないのでは？
- 高校受験の大切な時期に言えない。
- 親からがんを伝えられた14歳以下のこどもの約30%が心的外傷後ストレス障害になっているという情報を知って心配。
- こどもが「ママががんになったのはボクがお利口さんじゃないからだ」と思い自分を責めてしまうのでは？
- 高齢になっている親に心配かけたくない。

無理に伝える必要はありません

伝えたいのに伝えられない人は、家族や周りの大人に協力してもらいましょう

アドラー心理学の考え方

- 親の気持ちを伝える時は、「私メッセージ」を活用します。
「お母さんは、病気と向き合って治療に専念します。家事を分担してもらえると嬉しいな」
- 否定ではなく肯定的表現を使います。
「言うことをきかないと、ママの病気が悪くなるんだよ」



「ママは、言うことをきいてくれたら助かるよ」

- **アドラー心理学 = 勇気づけの心理学**とされています。

子育ての目標(心を育てる)

行動面の目標

- * 自立する
自分の事は自分でする
- * 社会と調和して暮らせる。
人の輪の中にいる

心理面の目標

- * 私は能力がある。
I am OK
- * 人々は私の仲間だ。
You are OK

アドラー心理学では、行動は信念から出てくると考えています。「自立する」とか「社会と調和して暮らせる」といった《適切な行動》ができるためには、それをささえる《適切な信念》が育っていなければなりません。その適切な信念は「勇気づける」ことで育ちます。

これがあるのはじめて、子育ての《行動面の目標》が達成できるのです。

内発的動機づけとは

内発的動機づけは、好奇心や関心など自分自身の内からなる動機づけです。

外発的動機づけとは

外発的動機づけは、お金や物など外からの報酬からなる動機づけです。
(きっかけづくり・逆効果)

	ほめる[叱る]	勇気づける
定義	優れている[劣っている]点を評価し、賞賛[叱責]する	困難を乗り越える力を与える
言葉	「あなたは優秀[最悪]だ」 あなたが主語になりがち (評価につながる)	「私はうれしい」 私が主語になりがち (勇気づけの基本)
関係	評価的態度 上下関係	共感的態度 横(対等)の関係
目的	相手をコントロールする 評価する	相手が自分の力で課題を 解決できるよう支援する
効果	他人からの評価を 気にする依存人間に	他人の評価を 気にしない自立人間に

初級

- 私メッセージを使う
- 「私は～」

実践編

子ども(ゲームをしているいる)

母「ゲームばかりしとらんと風呂はいられ。」

あなたメッセージ

母 「お母さんは、

中級

- 肯定的表現を使う
- 「～しなかったら」ではなく、「～したら」

にんじん食べんかったら、
大きくなれないよ



早くねないと、
起きれないよ



わがまま



めんどくさがり



上級

- できているところに注目する

実践編

子ども(ハンバーグは食べて、にんじんを残す)

母 「にんじん食べたら、大きくなれるよ。」

母 「

最後に

アドラー心理学では、小学校4年(10歳)からは大人と同じ考え方ができると考えます。

アドラー心理学では「**家族会議**」を重視します。

「ご飯を残さず食べるには、みなさんどうしたらいいと思いますか？」などの質問をして、毎週話し合いをします。

家族会議を週間づける中で、がんの告知も伝えていくことをお勧めします。