

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの西出です。  
保護者のみなさまからのご相談をお受けしております。どうぞお気軽にご相談ください。

今回は『精神科医が教える 子どもの折れない心の育て方』の中からご紹介していきます。

引用:『精神科医が教える 子どもの折れない心の育て方』藤野智哉/  
世界文化社出版/2025年3月10日発行

### 子どものサードプレイスは、どんなものでも絶対に否定しない

小学校3～4年生頃になると、仲のよい友だちグループ内で同じ行動や遊びをして、自分たちだけの世界観を持つようになる[ギャングエイジ]期に突入します。

この頃の子どもは、所属意識をとて大切にします。

多くの子どもが、家庭と学校の2カ所を所属場所の軸にしていますが、例えば学校でいじめられていたとしたら、自分の世界の半分で所属意識を否定されたこととなります。もし、家庭でも保護者とうまくいかなくて、家が自分の居場所でないと感じていたとしたら、所属場所をすべて失ってしまいます。

少し話が重くなりますが、所属意識の減弱が自殺願望に影響すると言われていています。安心できる居場所がなく、自分はひとりぼっちだと感じてしまうからです。だからこそ、居心地のよい安心・安全な居場所をたくさん持っておくことは、とても重要です。

家庭と学校だけでは、何かトラブルがあったら一気に居場所が減ってしまいます。そんなとき、それ以外に第3の居場所(サードプレイス)があれば、もし一つの居場所を失ったとしても「自分にはまだほかの居場所がある」という心の余裕が生まれて、前向きに考えることができるのです。

祖父母の家、習い事の教室、親しい近所の家、塾や学童施設など、子ども自身が所属意識を持てる場所であれば、どこでも構いません。

保護者としてはなるべく目が行き届く場所だと安心かもしれませんが、子どもによっては、SNSなどインターネット上での密な交流を居場所と考えるケースもあります。

顔見知りでない相手だからこそ本音で話せることもありますから、子どもの所属場所をきちんと調べない

まま、安易に取り上げたり、否定しないでください。

[こんなときは、こうしよう]

### 友だちが少ないことを悪だと決めつけない

友だちと遊ばずに、ひとりでゲームをしている様子を見ると、保護者としては少し心配になるかもしれませんが。

しかし、インターネットを通じてゲームの中でつながりを持って、多くの友だちを持っている可能性もあるでしょう。

保護者は、目に見えて友だちが多いと何となく安心しがちですが、子ども自身が友だちをほしがっているのかどうか、大きなポイントです。自分の子ども時代を振り返ったり、周りの子どもを見たりして、友だちが多いことを[ふつう]と認めていませんか？

みんなでワイワイ遊ぶよりも、ひとりで集中して本を読んだり、プラモデルを組み立てたり、絵を描いたりするほうが楽しいと思う子どももいるのです。自分の[ふつう]を押しつけていないか、“友だちはたくさんいるべき”と、“べき思考”になっていないか、振り返ってみてください。

ゲーム内であっても、コミュニケーションがしっかり取れているのなら、立派な友だちです。クラスの友だちと外で一緒に遊ぶのではなく、ゲーム内で集合していることも否定できませんから、過剰な心配は不要です。むしろ、子どもにとってのサードプレイスを取り上げてしまうことになりかねません。

どうしても子どもがゲーム内の交流について隠すときは、『誰とやっているの?』としつこく聞くのではなく、『どんなゲームなの?』、『どんなところが面白いの?』と、ゲームの内容について質問してみてください。

子どもは、自分の好きなことなら喜んで話してくれます。こんな風に子どもとのコミュニケーションを繰り返していけば、自然と自分からいろいろな情報を話してくれるかもしれません。

最後まで読んでいただきありがとうございます。