

マスクを外すことへの抵抗感

文部科学省が、学校での教育活動では4月から原則としてマスクの着用を求めない方向で調整に入りました。来年度からのマスク着用は、子どもや保護者の主体的な判断に委ねられそうです。

マスクを外す・外さないは個人の自由です。ただ、思春期にはマスクを「外さない」のではなく「外せない」という状態の子どもが出てきます。自由の範疇で「外さない」のであれば良いのですが、心理的な事情で「外せない」のは不自由なので、その点について紹介しておきます。

思春期は、ちょうど「自分の人格」を作っている時期になります。親からもらった価値観、友達や学校生活の中で身につけてきた考え方をミックスして、自分なりの価値観や考え方を作り上げ、文字通り「親とは違う人格をもった人間」になっていきます。

ただ、家を建てる時に骨組みが丸見えになったり雨風にさらされてしまうように、「自分の人格」を作り上げるときにも一時的に「こころの守り」が弱くなり、周囲からの刺激に敏感になりやすくなります。

こういう「こころの守り」とは、自分と外の世界の境界線として働いているものです。これが一時的に弱くなることで、顔から自分の「こころの内側」が外に伝わりやすくなったように感じてしまいます。マスクをすることで「こころの内側が外に伝わる」という感覚を減らすことができ、安心感を得ることができるためにマスクを外しにくくなるのです。

こうした「マスクの外しにくさ」については、無理をして外すのはお勧めしません。

大切なのは、マスクを外さないということを認められつつも、どうやって「こころの守り」を強化していくかです。思いつく方法を挙げておきましょう。

① 関わりを増やす

まずは関わりを増やすことが大切です。やり取りを重ねることで、一時的に弱くなっている「こころの守り」を親子の関係性で支えていくということですね。

一方で、親子げんかなども実は大切な機会になります。親子間で意見のぶつけ合いや、不満を向けられるということを通して、「自分と親との境界線」を経験することになります。こうした境界線が明確になるほど、「私は私」「外は外」と分けることがしやすくなります。

ケンカをすると「こころの守り」が弱くなるのでは、と不安になる人もいますが、親とケンカができるほど成長した子どもと親との絆はそんな程度で崩れるほどヤワなものではありません。良いことも悪いこともやり取りできるということは、親子間に強固な絆がある証拠です。

② 気持ちを聴くように

子どもと話をするとき、どうしても人生の先輩としてアドバイスしがちですが、それよりもしっかりと気持ちを聴くことが大切です。「これが私の気持ちだ」ということが明確になり、それが認められる体験があるほど、自分の内側が守られる感覚が強まります。

③ 主語を付けるようにする

思春期のマスクの外しにくさは、「内と外との境界線のゆるみ」によって生じるので、子どもと話をするとき「私はこう思うけど、〇〇はどう？」のように主語を明確にして話すようにすると、「自分は自分、相手は相手」という感覚が得やすいです。ちなみに、自分の気持ちと子どもの気持ちをごっちゃにしやすい人ほど、主語が不明瞭になる傾向（自分のことを言っているのか子どものことを言っているのかわかりにくい）があるので気をつけましょう。