

## 親子の会話がどのくらいあるのかちょっと振り返ってみませんか

普通かな、ちょっと少ないかな、あるいは多い方かな？

会話の中で受ける言葉の重さは、相手が自分にとって重要な人かそうではないかによって変わってきます。

相手の言葉を受け取る側の捉え方によって傷ついたり、怒ったり、喜びにもなりますが、気持ちが落ち込んだり上がったりもします。

自信とか自己評価はこのような感情の浮き沈みの中で形成されていくのではないかと思います。

その感情を表に出すことが、自己表現、自己主張につながります。感情をぶつけることから始まり、自分の考えを整理して相手にどのように表現し伝えるかが必要とされます。

しかし、摂食障害や心の病にかかる人の多くは、表現することができない何かがあるようです。

心の病にかかる人たちの多くは、幼少期から手のかからない良い子で、優秀で自主的に行動したり、リーダー的な役割を担う人が多いようです。

自分の考え方や思いを表に出すことが難しいということを親が理解しての会話は、自然に親子関係が改善され、会話も広がり前に向いて自分の足で進めていけるようです。

- 1 本人を理解して受け入れる会話（傾聴、受容、共感、質問）
- 2 話の中心に本人がいる
- 3 本人が一生懸命、夢中になっている時
- 4 人の役に立っていると感じられるように
- 5 優越感を持てるように

本人が自分自身を受け入れ理解し前に進めていけるような会話、支援を実践できるといいですね。