



Q156. イヤって言うてもいいの？



A. もちろんですよ。

むしろ「イヤ」と言えなければいけません。

なんでもかんでも他者の顔色をうかがって、気に入られようとするこのほうがいけないことですね。

この状態は「過剰適応」と呼ばれるものに当たります。

「イヤ」という言葉をいうときには、いくつか必要になる条件や能力があります。

ひとつは、自分と相手との間に[信頼関係](#)が構築されていること。

拒否の気持ちを表出しても、関係が壊れることはない、という信頼感ですね。

また、[自分はこうしたい](#)、という明確な意思も必要になってきます。

自分がやりたくないことを勧められたときに、それはやりたくない、という自分の意思ですね。

他者に強制されるのではなく、自分はこうするんだ、という強い気持ちです。

他に、それをやりたい、というときに「それ」を自分で選択できる力を持っていないてはいけません。

「それ」がどのようなものか解らないのに、「イヤ」も「応」もありませんよね。

いろいろなことに挑戦して、取り組んで体験することが選択できる力につながるので、たくさんの経験を積む必要もあります。

そして他者に「イヤ」を伝える技術が必要になります。

言葉で伝える、絵カードを使う、自分なりの方法がある。

どれでもいいのですが、他者に明確に伝えられる方法を持っていないてはいけません。

少し考えても、これだけの条件や能力があって「イヤ」という意思表示ができるのですね。

[放課後等デイサービス](#)や[児童発達支援](#)では、この条件や能力を子どもが身に付けられるように努めなければいけません。

「言うことをきくからいい子だ」「手がかからないからいい」というのは本末転倒、なのです。

「わかった？」とたずねたり「もう、しません！」と伝えると、どんな場合でも「ハイ」と答える子どもがいたりするわ。

本当に解った、もうしないと反省したから「ハイ」と言っているな、とどうしても思えないことがままありますね。

これは「ハイ」と答えておけばそれで事が済む、と誤学習しているからと考えられます。

この状態が繰り返されると「過剰適応」と呼ばれる状態になります。
周囲の人や環境に適応しようとするあまり、自分の気持ちを押し殺し過ぎてしまう状態のことです
ね。
過剰適応のある子どもは、表向きには「良い子」なので見落とされてしまいがちなのです。

自分の意見を聞かれているのに親や先生、スタッフの顔を見てしまう、「イヤ」や「やめて」が言えない。
学校や集団の中では生活態度の問題がないと言われる、やりたいことを聞いても親や先生、スタッフの喜びそうなことを答える、しっかり者に見える。
でも、家に帰ると異常に暴れたり、わがママが止まらない、などが特徴とされているわ。

過剰適応の奥底には、[マズロー](#)の「承認欲求」が存在すると言われているの。
親や先生、身近な大人に承認してもらいたいがために、自分自身の価値観を押し殺してしまうの
ですね。
小学校の低学年あたりまでは問題があまり表面化しませんが、高学年になってくると表面化しやす
く、放っておくと[二次障がい](#)を引き起こす、とも言われているの。

「過剰適応」の子どもは、助けを求めることが上手ではないことが多く、人との関わりに波風を立てることを嫌う傾向があるわ。
一度助けを求めてそれが不発に終わってしまうと、ぜんぶ自分でやらなきゃいけないんだ、と思
い込んでしまうことが多いのね。
特性や障がいを持っていて、0か100かの考え方の子どもだと、どんどん助けを求められなくな
ってしまうのよ。

「イヤ」を伝えることができる力は、いつかできるようになる、というものではないの。
[学校](#)という大きな集団の中でいきなりはムリだ、と思うなら、放課後等デイサービスなどの小集団
の関わりの中で、まずは試してみることが必要になります。
その方法をしっかりと教えてもらい、繰り返しながら身に付けることによって、初めてできるよう
なるものなのだから。

そして小集団の中で「般化」できたようなら、大きな集団(学校)でも試してみましよう。
最初から完ぺきというわけにはいかないかもしれないけれど、それも経験値を上げるためには必要
なこと。
「イヤ」なことは「イヤ」と言えることは、大人になっても大切なことなのです。

[《MENU》](#)

[《できないことがあるとダメなの？》](#)

[《ゲームが大好きなのはいけないの？》](#)

放課後等デイサービス支援事業
Support Project of
Day-service for After-school
At Kyoto

2023-10-30 掲載