

## コラム17：【相談に行くことは簡単ではない】

あるお母さんが相談にいらした時、一枚の折りたたんだ紙を見せてくださいました。見てみると、相談事業に関する5年前の新聞の切り抜きでした。そのお母さんは「当時は、『明日相談に行こう』と思っていたけれど、『もう少ししたら息子は動き出すかもしれない』と待ち続けていたら5年も経ってしまいました。」と教えて下さいました。

一人で悩んでいると、堂々巡りや悪循環に陥り、そこから長期化になることも珍しくありません。「案ずるより産むが易し」で、話してみたら案外すっきりしたり、頭が整理出来たりします。

また、別のお子さんの話ですが、2回目の相談のときに、初回の相談の感想を聞いたところ、「相談に行くのは、車の前に飛び込む思いだった。」だそうです。

このお子さんは、「何を話せばいいんだろう」「質問されて答えられなかったらどうしよう」など不安と恐怖で一杯だったそうです。

しかし、実際に相談に行こうと一歩踏み出したことで、うまくいったケースがいくつもあります。うまくいった方法の一つとして、「相談するまでを数回に分ける」方法があります。

一回目は最寄りの駅まで行ってみて町の雰囲気を感じる。二回目は相談室の入っている建物まで行って大きな建物なのか小さな建物なのかの感じを掴む。三回目は建物の中まで入ってみるといった感じです。

建物の中に入ると受付の人が「こんにちは」などと声をかけてくるかもしれませんが。そうしたら次には予約を取り、実際に相談員に会ってみる。その頃までには、相談場所が何となく親しく感じられるかもしれません。

キーワードは「ゆっくり、しっかり」です。

「ゆっくり行く人は遠くまで行く」という言葉もあります。例えば、何かを習得するとき、自分は4回トライすれば出来るようになるんだ！と分かれば、他のことにも少し希望が見えるかもしれません。