

「子供が「学校に行きたくない」「今日は休みたい」と言い出したらどうすればよいか。学校に行き渋る、病院を受診しても異常がないといった小さなサインがあったら親は接し方を見直そう。自身がうつ病を克服した経験のある精神科医、宮島健也さんの助言を日経DUALの共働き世帯向け情報サイト「日経DUAL」から紹介する。

不登校の兆しが見えたら

絶対に避けたいのは子供を叱ること。つらい気持ちを抱えているのは子供自身。親からも問い詰める、責められると「自分の気持ちを分かってくれない」と心を閉ざし、逆効果だ。

親に少しでも「学校に行つてほしい」という気持ちがあると子供は察し、心の内を話さなくなる。「学校に行きたくない」には「そう。行きたくないのね」と受け入れる。「休みたい」と真剣に訴えてきたら「じゃあどうする?」と我意を通してあげることが大事だ。

その日の登校より大切なのは、まず安心させてあげることだ。親が心から受け入れ、学校に行かなくても大事な我が子であることに変わりないという姿を見せれば事態は好転していく。

不登校や行き渋りの兆候が表れると、親は理由を特定し、その原因を取り除けば変わると考えがち。しかし、仮に友達とのトラブルなど直接のきっかけがあっても、それは単なる表面上の原因で、根本原因ではない。友達との

育む

日経DUAL

接し方 見直すきっかけに

親が意識すべきこと

- 1 我が子は「欠けている三日月」ではなく「満月」と認識する
- 2 学校には「行っても行かなくてもいい」というスタンスに立つ
- 3 学校を休んだ日は勉強以外のことを学ぶ機会と考える
- 4 「夫婦仲」を顧みる
- 5 我が子が心の内を話し始めたら、親はカウンセラー役に徹する



いざこざは子供の成長につながる試練という場合もある。親が介入し解決しても再び同様の問題が起きたときに乗り越えられず、不登校や別の形で問題が噴出することもある。

根本の原因は子供が本来の自分を見失い、物事を悲観的に捉える癖が付いて生きる力が弱まってしまっていることだ。心は3層構造で顕在意識、潜在意識のさらに下に「本来の自分」があると考えられている。親は本来の自分を引き出すサポート役に徹してあげてほしい。心の癖が改善し、生きる力も回復するはずだ。

自分が本当に安心できる環境がないと本来の自分は引き出せない。親が心掛けるポイントは5つある。

否定せず、冷静に耳傾けて

1つ目は子供を「欠けている三日月」ではなく「満月」であると認識すること。どんな状況であれ、人は存在そのものが素晴らしい。心療内科で欠けたところなどない。

2つ目は「学校には行っても行かなくてもいい」というスタンスに立つこと。「学校に行かなければならない」背景には「高学歴でなければ、社会で活躍できない」といった不安がある。親の不安は子供に伝わり、学校に行かない自分には価値がないと思わせて悪循環になってしまふ。「学校に行かない人生もある、高学歴でなくても成功する人はたくさんいる」と伝えてほしい。

3つ目は、学校を休んだ日は勉強以外のことを学ぶ機会と考えること。料理や家事を任せたり、お金の使い方を教えたり、近所の人を手伝わせたり、地域の手伝いをさせたり。勉強は追いつけるし、逆に、嫌々でも頭に入らず、無駄だからだ。生きるために役立つことを学ばせるほうが、有益な時間になる。

4つ目は夫婦関係を見直すこと。子供の不登校に相談に来る親の約9割は「夫婦関係」に問題を抱えている。本来、子供が安心して過ごせるはずの家が不安な場所になると、心配で学校に行けなくなる。夫婦の関係がこじれていると、関心が子供に集中し、窮屈な気持ちになる場合もある。

5つ目は、子供が心の内を話し始めたなら、親は「親として」ではなく「カウンセラーのように」聞く役に徹すること。「親の自分が何とかしなくては」といった焦りから客観的に話を聞けなくなるからだ。カウンセラーはすぐに何か行動を変えさせようとするのではなく、まずは否定せずに耳を傾け、自分がどうしたいか、思っているのか、冷静に尋ねる。子供は安心して親に相談したり、自分の考えを口にしたりできるようになる。そういった親子の関係が構築できれば、子供自身が自分の進みたい道を歩めるようになるはずだ。

詳細は日経DUAL (https://dual.nikkei.com) 8月19日付で

精神科医

宮島 健也さん



みやじま・けんや YS 此ころのクリニック院長。防衛医科大学卒業後、研修医の時期にうつ病を発症。食生活改善を法やた著書『うつつが折れない心』(KADOKAWA)など。