

Q

中学2年生の女子生徒の母親です。もともと早起きが苦手な子でしたが、最近、朝起きるのが遅いだけでなく、その後の身支度に時間がかかるようになり、また、朝食もあまり食べなくなりました。子どもに聞いてみると、「何もないよ、別に。」と言いますが、その様子が心配です。学校の先生に相談してみようとも思いますが、迷いもあります。親としてどのように接したらよいでしょうか。



A

朝の様子の変化から、お子さんのことを心配されているのですね。さきほどの様子以外にお子さんにどのような姿が見られますか。たとえば体がだるそうな様子、顔色が悪い、腹痛や頭痛を訴える、親との会話の中にいつもと違った変化が見られるなど、お子さんの様子に変化があるときは、お子さんからのサインの可能性もあります。また、子ども達の中には自分にかかってくるストレスを体を感じ、それに反応して表情や行動に変化が起きてくることがあります。ただ、子ども達自身はそれがどのように自分に及んでいるかを意識しておらず、本人が分かっていない中で、心や体が反応していることもあります。このようなことも踏まえ、お子さんの様子を注意深く見ていきましょう。

そして、親の心配している気持ちを伝えながら、まずはお子さんに尋ねてみましょう。本人が話さない場合もありますが、無理に話させようとするのではなく、「・・・のことどうかなあ。最近・・・のようだけれど。」などとお子さんに話しかけてみましょう。少しでも話すことができれば、子どもの気持ちに共感し、その内容を受け止めることから始めましょう。このとき親としての意見や思いを押しつけないことが大事です。

また、迷いもあるかもしれませんが、まずは身近な学校に相談しましょう。担任や部活動顧問等はお子さんの学校での様子をしっかりと把握していますから、学校でのくらしや授業の中から必要な情報やアドバイスを得ることが期待できます。内容によっては心のサポートの専門職であるスクールカウンセラーと連携することで、お子さんについての理解を深めることもできるのではないのでしょうか。さらに必要であれば、医療機関（お子さんのことをよく知っているかかりつけの小児科や内科等）や外部の相談機関への相談も考えられます。

早めに相談し、お子さんにとってより良い対応を探し、周りの協力を得ながら、お子さんにしっかり寄り添うことを大切にしたいですね。

