

# こころ の 健康

～思春期の心の悩みと病～

「中学生の不登校」について質問がありました。  
ぜひ、ご参考になさってください。

## 「子どもの不登校」

千葉県医師会 橘川 清人 医師

はじめに念頭においていただきたいのは、からだにであれ心にであれ「症状」が出たときには、すでにそれなりの「ムリ」がたまっているということです。まずなるべく早く病院を受診した方がよいのはどのような場合でしょうか。①眠れない、食べられないなど基本的なからだのはたらきに大きな支障が生じている場合、②本来のお子さんの様子から考えるとまるで人が変わってしまったのではないかと思えるくらい落差が感じられる場合、には医学的評価と治療がすみやかになされる必要があります。この場合には児童精神科、あるいは心療内科か精神科が望ましいでしょう。本人の受診が難しいときには、はじめは親御さんだけでも相談受診して、緊急性について評価してもらってください。

まだ余裕がありそうな場合には、お子さんをどのようにケアするかということになります。私が最もたいせつと考えるポイントを4つだけお伝えします。①すぐに解決しようと焦らないこと。私たちはつい目の前の問題を受けとめたり見つめるよりも、解決しようと強く反応しがちです。そして心に関わる問題は、焦ることによってかえってこじれることが多いのです。「学校に行かせる」ことよりも「学校に行けない背景を“理解しよう”とする」ことの方が優先です。とはいえ②本人から事情や気持ちをすぐに聞けると期待しないこと。思春期には親だからこそ言えない、言いたくないこともあります。そして何より問題の根というのは本人自身にもハッキリとはわからないことが多いし、うまく言葉にならないものなのです。だとしたら、親にできることは何か。まずは③お子さんと話しながら、あるいは様子を見守りながら「この子はどんな気持ちでいるだろう」と想像力を精一杯はたらかせることです。親としてどうしてほしいか、ということ伝える前に、子どもがどんな気持ちでいるかに関心をもつことです。理解できなくても、“理解しよう”と努める親御さんがそばにいてくださることが、子どもにとって最大のエネルギー源になります。そうは言っても親としては焦眉の問題です。心理的にも大きな負担です。④親御さんご自身も、勇気を持って相談相手を求め、見つけていただきたいと思います。

