

# こころ の 健康

～思春期の心の悩みと病～

千葉県医師会 橘川 清人 医師



◆ ◆ 中学生の態度の変化 ◆ ◆  
態度の変化が激しい息子。  
キレて暴れたかと思えば、落ち込んで部屋に閉じこもるなどを繰り返しています。親としてどのように対処したらよいのでしょうか？

「キレて暴れる」事と「部屋に閉じこもる」事には、共通点と正反対の点とがありますね。共通なのは「うまく自分の気持ちが表現できない」ということ。正反対の点は、「引きこもること」は関係を断つ振る舞いですが、「キレて暴れる」のは拙<sup>つたな</sup>くても本人なりに必死の「関係の持ち方」であるということです。「キレて暴れて」も伝えたいことがある」ということです。

忘れないでおきたいのは、怒りというのは、様々な感情が入り乱れて混沌とした状態であり、本人自身も自分の感情がよくわかっていないということです。混沌の内側には、傷つきへの反応、自分自身に対する嫌悪、わかってもらえないことに対する悲しみ、自分でもどうしていいのかわからないいら立ちなどが、ごった返していることでしょう。

子どもが「自分の気持ちをうまく表現できない時にどのように接するか」、大切だと思われることを、ここでは4つだけ指摘しておきます。(ただし、言うは易く行うは誠に難しいことばかりなのですが。)

## ① 本人のことを「変えようとしなくて」接する、そして聴く。ただ、わかろうと努める。

思春期の子どもは助けを強く求めながらも、干渉されることに対しては敏感に反発して自らを閉ざすものです。

## ② 感情と行動を区別する。感情はどんな感情も「あり」ですが、行動はそうではありません。

「殺したいくらい憎しみ」を持つことも、それ自体「悪いこと」では決してありません。しかし暴力をふるうことは許されないことです。

## ③ 子どもが「不快な感情」をみせた時が、絆を結ぶかけがえのないチャンス。

その感情をしっかりと受けとめてもらう経験こそが大切。子どもが自分の感情に気づき、それに対処する力を育み「自分の存在価値」に信頼を寄せる土台となります。

## ④ 子どもが気持ちを表現できない時には、「どんな気持ちなんだろう？」と親が想像力を一杯働かせながら寄り添う。

「親の心の中に抱かれた自分の心」を発見するという経験は、子どもが人を信頼する土台になります。

ただ、学業や日常生活上の差し支えが大きく、しかも続いているような時には医療機関に相談してください。うつ病や統合失調症のような病気である可能性もありますので。

