

不登校の疑問 児童精神科医 に聞きました!!

昼夜逆転でも大丈夫?

親にできることは...

【質問】中学生の息子が今年のゴールデンウィーク明けから不登校になりました。当初から昼夜逆転が始まり、最近ではご飯を食べる時間もまばらで、お風呂にも入ろうとしません。学校に行かないのはまだよいとしても、生活習慣の乱れがどうしても気になります。ずっとこのままになりやしないかと心配です。子どもは何を思い、そうした行動をとるのでしょうか? 親として、どんな声掛けや対応をすればよいのでしょうか?

多くの人間は、24時間の周期に無理やり合わせて生活しています。合わせるために、光による明るさが必要であることも、睡眠研究により、知られるようになります。ただし、それは生物としての人間の話であって、心理・社会的な人間の話ではありません。

つまり、いったん社会から撤収したいという心理が働いたときには、24時間の周期に合わせる必要は、なくなるのです。

社会から撤収したい子どもが思う理由は、さまざまです。たとえば、子ども自身は言葉でうまく表現できないけれども、ある種の食物や昆虫に対する重篤なアレルギー反応と同じで、学校に対して身体が拒絶反応を呈している場合があります。また、不登校は悪いものだという誤解を、周囲の大人や子ども自身も抱いている場合があります。

人や子ども自身が抱いていると、他人からの非難に満ちた視線を避けなければ、自分が深く傷ついてしまいます。さらに、けっして少ないとはいえない理由の一つは、いじめの被害にあっている場合ですが、その事実が周囲の大人はしばしば気づいていません。いじめの場合も、放置したままだと、生命にかかわる事態になりかねません。こうなると、生命を守ることは、すべて重要でなくなり、すべて重要ではなくなります。だから、当然にも24時間周期に合わせて必要もなくなり、その結果、24時間周期に合わせるのではなく、その子どもにとってもエネ

(たかあか・けん)1953年生まれ。精神科医。岐阜県立希望が丘こども医療福祉センター・児童精神科部長。著書に『不登校・ひきこもりを生きる(青灯社)』『引きこもりを恐れず』(ウエイツ)など多数。

お元気ですか。ようやく穏やかな秋になりました。子どもたちは楽しく学校に通っていますか。先生方は一日のなかでほっとするひとときを持っていますか。多忙な中でも、自分がご機嫌でいられるもの、時を見つけて暮らしてくださいね。

今日の折々のことばの徳永進さん。私にはどうもこの方の考え方に魅かれる

「ホスピスに必要なのは、言葉ではなく無言、だと思っ。」 徳永進

折々のことば 鷲田 清一 1273
食事や排泄のケアにあたるスタッフと共に、ホスピスの活動に長年取り組んできた鳥取の医師。この間、看取りを語る言葉は増え、医療措置も進化したが、病者の横に黙って座し「時の流れと共に乗る」ように、両者のまなざしに「弱さと柔らかさ」が行き交うという、太古からある看取りの形には何の変化もないと言っ。氏が開設した診療所の機関誌「野の花通信」第31号から。
2018・10・31

よんで、2016年5月24日の『ウッドペッカー』にも載せています。上記の説明文にある、「病者の横に黙って座し、時の流れと共に乗る」ということ。そういう経験を思い出しています。

母親の車に乗せられて学校には来たが、どうしても降りられない中学2年男子。「嫌だ、絶対学校には入りたくない」と泣き叫んでいました。私も車に乗り、彼の隣りにすわったとき、何故かわからないのですが彼の辛さが伝わってきたのです。思わず私も泣いてしまいました。

2003年に精神科医の新谷由美子さんが

次のような話をしてくださいました。「子どもの心を聴くというのはそんなに難しいことではない。寄り添って、隣にすわって、体に触れると心は聴こえてくる」

週に1回、病院で患者さん案内のボランティアをしています。午前中の2時間半くらいですが、この時間がとても好き。「ご案内はしめが」「お手紙はしめが」という言葉が自分の口から発せられて、自分の耳に届きます。すると(私の内にも優しいところがあるじゃない)と気づかされて、嬉しくなりほっとします。病院の中は時間がゆったりと流れている。患者さんペースでゆっくりゆっくりと歩くのもとてもいいです。

文責 阿部陽子 スマイルサポート(017-722-3749)

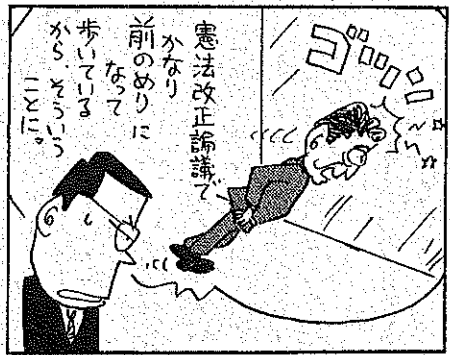
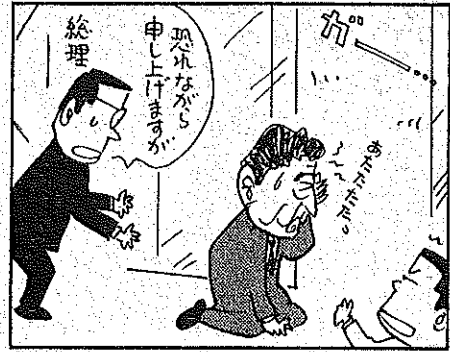
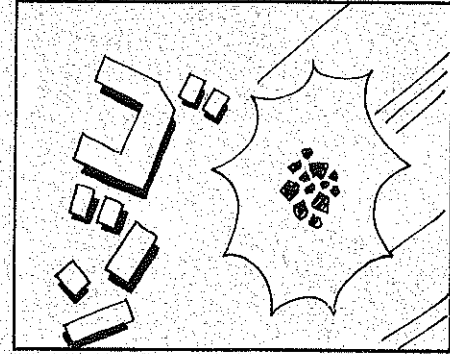


キツパリ

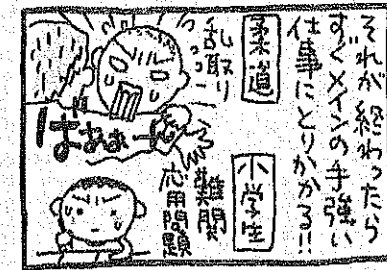
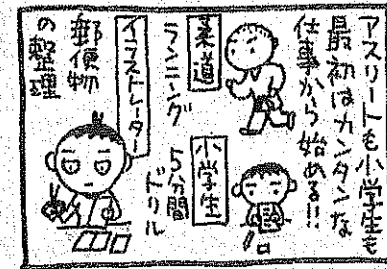
やくみつるの
小高・大言

その 589

●気持ちから、変えてみる!



難しい仕事は、カンタンな
仕事をひとつづつ終えてから
すぐにとりかかる。

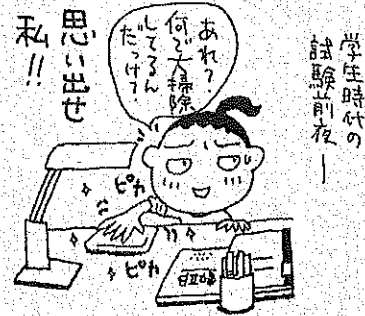


「ちょっと手こずりそう」という仕事があると、机に向かうのに時間がかかるんです。違う場所です。そりマンガを読んだり。こんな時に限って読むマンガが、また面白くてやめられ

ない。

そんな時は、とりあえずカンタンなものから始めることにしています。そうすると、机に向かいやすいですよ?

どんなスポーツも最初はランニングだし、ピアノはちょっと退屈だけど音階で指の練習。小学生は5分でできるドリル。初めはそんな感じで、仕事だったらメールチェックや領収書の整理とか。最近私の場合は小さいスケッチブックに一枚好きな絵を描いたりして、あんまり考え込まないような作業をしています。ただしカンタンな作業はひとつだけ、と決めましょう。カンタンな作業もはまるとキリがない。それが終わったら次は中くらいに難しい仕事、といきたいところだけどここで一気に一番難しい仕事に取りかかるんです。ここがミソ。食前酒を飲んだら一気に肉を食う。スープ、前菜などはパス。試験勉強を始めるつもりが、つい机の掃除に一晚かけてしまうような人にとってもお勧めです。



学生時代の 試験前夜!

CHECK!

上大岡トメ 幻冬舎