

Q

家で子どもがふさぎこんでいることがよくあります。どのように声かけをしたらよいでしょう。

A 低 中 学 年

お子さんが普段と比べ、会話が少なく、ふさぎこんでいるようですと、困ったことがあるものの、周りの人には話せないような状況にある可能性があります。

このような場合は、落ち着いた状況の時に話を聞いてみるのがよいです。保護者に困っていることを知られるのは恥ずかしく思っていたり、先生に知られたくないと思っていたりする場合があります。怒らずに、「心配だから何か困っているなら教えてほしい」と伝えるとよいでしょう。

そして、話してくれたら、「話してくれてありがとう」と伝え、その困りごとをどうしたらよいか、一緒に考えるのがよいです。ただし、正しい解決の方法についてお子さんはわかっていないこともありますので、特に誰かに嫌なことをされている場合などは、本人に了承を得た上で、学校に相談するのがよいです。

もし話さないようであれば、「困っていることはあるの」と「ある」「ない」という答えられ方ができるように聞いてあげると、答えやすく、そこから話が進んでいきます。話すのは苦手な子であれば、困ったことがあるときは右手、ないときは左手を触らせる、紙に「困っていることは ある・ない」と書き、○をつけてもらうような方法もあります。

どうしても言いたくない場合には、「私はいつでもあなたの味方だから、困っていたら教えてね」と伝えましょう。そして、心配な場合は、学校の先生にも、最近の学校での様子を聞いてみましょう。

コラム

「注意欠如・多動症（ADHD）」

発達水準からみて不相応に注意を持続させることが困難であったり、順序立てて行動することが苦手であったり、落ち着きがない、待てない、などといった特徴が、学校、家庭などの複数の場面で困難が見られる場合に医療機関で診断されることがあります。この場合、家庭や学校ではお子さんの特徴にあった支援の仕方が大切になってきます。また、医療機関に早めに相談し、それぞれの機関が連携し合いながら、お子様に合ったサポートの方法を見つけていくことが大切です。

A 思春期

思春期においては、人間関係も複雑になってきたり、がんばってはいても物事がうまく進まなかったりして、思い悩むことも増えてきます。また、漠然とした不安に襲われることもあります。

悩むことや自分で答えを出していくことは、自立していくために必要なものです。その一方で、いじめが起こっている場合など、自分ではどうすることもできない悩みや、疲弊しているときには介入した方がよい場合もあります。

まずは、お子さんに「最近何かあった?」「心配けどどうした?」などと率直に聞いてみるのがよいと思います。何か話をしてきたときは、まずはしっかり話を聞いた上で、「どうしたい?」「私に何かできることある?」と聞いてみるとよいです。どう思うか尋ねられたら、「私はこう思うよ」と一意見として伝えるとよいと思います。いずれにしても頭ごなしに言うのではなく、お子さんの意思を尊重するように話を進めていくのがよいです。

もし、話さない場合は、「私はいつでもあなたの味方だから、困っていたらいつでも教えてね」と伝えてください。そして心配であれば、学校にも相談しましょう。

また、強くふさぎこみ、睡眠不足、食欲減退、体の不調等が現れている場合は、医療機関に相談してください。

コラム

「学習障害（LD）」

学習において、極端に特定の学習内容だけの理解が悪かったり、定着が図れなかったりした場合は、学習障害を疑っていいかもしれません。学習障害とは、「基本的には全般的な知的発達に遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算する又は推論する能力のうち特定のものの習得と使用に著しい困難を示す様々な状態を指すもの」です。実態把握と対応を考えるため、医療機関での診察を勧めします。学習障害は医療機関で診断されます。

