

Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



鈴木 裕美(すずき ひろみ)

みなさん、こんにちは。この間、久しぶりに大学で退官した恩師に会いました。その先生は大変人気があり、3年連続でベストティーチャー賞を受賞していました。先生に会いに部屋に行くといつも女子学生がいて、悩み相談を受けていました。先生曰く「自分は何も質問しないんじゃない。生徒は話したいことを話したいだけ話し、泣きたいだけ泣くと、すっかりして元気になって帰っていく。自分はただ座って、ティッシュを差し出すのみじゃ。」と言って笑っていました。先生の温かい存在にどれだけ励まされたことか。先生は「鈴木さんはそのままがいいんじゃない。」といつも言ってくれ、落ち込むとその言葉を聞いてエネルギーチャージをしていたのを思い出します。



人はやる気に満ちて、がんばろう！と思う時もあるけれど、やる気が出ない、体もしんどい、寝ても寝ても眠い、食欲もなくなり、イライラすることがあります。それは心のガソリタンクが空になっているからです。その状態を「うつ」と言います。



心のガソリタンクの大きさは人によって異なります。

また、満タンにする時間も人によってまちまちです。少し休んで元気になっても、動くとすぐゼロになって回復に時間がかかることもあります。もし、子どもが心身ともに辛い状況になって学校に行けなくなってしまったら、まずは「辛い気持ちを教えてくれてありがとう（親に心配かけるから言いたすのにすごく勇気があるし、信頼しているからこそ言えるのです）。心のガソリタンクの大きさが分かってよかった。」と前向きに捉え、「今はしっかり休んで、エネルギーチャージしようね。」と安心させましょう。

良い睡眠をとるために

ガソリタンクを空にしないためには
良い睡眠をとることが大切です。

- ① 夕飯は寝る3時間前
- ② 入浴は寝る1～2時間前
- ③ 寝る前にコーヒー、紅茶、緑茶を飲まない
- ④ ベッドにスマホやゲームを持ち込まない
- ⑤ リラックスしてから眠る（夜に叱らない、けんかしない、反省しない！知っている短いストーリーの本や漫画を読む、ストレッチする、静かな音楽を聴く等してリラックスする習慣をつける）
- ⑥ できるだけ毎日同じ時間に寝て、起きる

最近、香川県にある中学校でアンケート調査をしました。うつについては、以前の調査でも小学生で1割、中学生で2割弱に見られましたが、コロナ禍の今回は平均2割以上で、中学3年生は4割を越す学校もありました。これは大変な状況です。

うつ症状には、気分の落ち込みや無気力の他に、頭痛や腹痛など体に症状が見られ、イライラして物や人に当たるなど攻撃的になることもあるので、ただの反抗期や思春期のせいだと見過ごされやすいです。そのため適切な休養や安心できる環境が与えられず、状態が悪化しやすいのです。

子どものうつと強い関連があるのは、不適切な子育てや悪い親子・夫婦関係、高いネット依存度ですが、それ以上に注目すべきは睡眠不足との関連です。子どもの心身の不調や反抗的態度は睡眠不足が原因かもしれません。質の良い睡眠をとることで、体の調子が整い、嫌な記憶が洗い流され、前向きな気持ちと体力がチャージされます。子どもの睡眠を見直してみませんか。