

Dr.ひろみの

# ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医


みなさん、こんにちは。香川県が作成したiSwing ネット依存回復プログラムをご存知ですか？保護者を含む支援者用と子ども用の2種類があり、医療機関や行政で使われています。保護者の方は子どもが長時間ネット・ゲームをしていることが心配で、相談機関に行くのだと思います。でも、子どもだけプログラムを受けるよりも、一番関わる保護者がプログラムを受け、ネット・ゲーム依存に対する正しい知識と子どもへの適切な接し方を学ぶことが最も効果的なのではないかと思えます。私も来年度から通常行っている子育てプログラムにiSwingをプラスした保護者向けの講座をやりたいと計画しています。興味のある方は、参加してみてください。

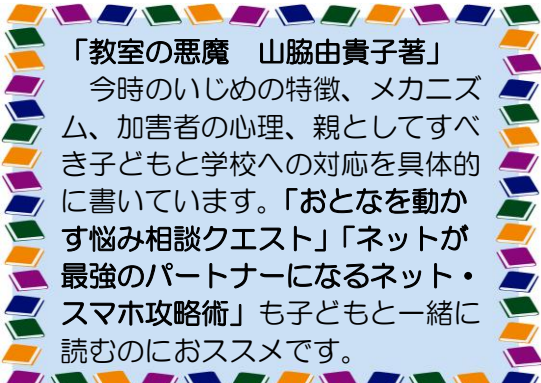
## 子どもの調子が悪いとき、それはSOSかも…

子どもから体調が悪いと訴えられた時、みなさんはどんな反応、対応をするでしょうか。少くなら我慢させますか？それともすぐ病院へ行きますか？例えば、こんな症状はどうでしょうか？

① 頭痛・腹痛・吐き気・食欲低下・いつも疲れているように見える	→ 検査して原因がはっきりしなければ、薬を飲みながら様子を見たりしますよね。続くと、「また？」と思ったり、心配したり。
② やる気が出ない・投げやりな態度・些細な事にイライラする・寝つきが悪い・夢中になっていたゲームもしなくなった	→ これらをゲームのせいにしたたり、ゲームをしなくなったらよかったと思うのでしょうか？実はうつ症状かもしれないので、心配ですよね。
③ 学校のノートや教科書を見せたがらない 親を学校行事に来させないようにする 尋ねると『別に』『ふつう』と具体的に答えない、話題に友達の名前が出てこない	→ 今までとは違う様子を「思春期」とはそんなものと片付けてしまいがちです。でも、何かを隠す様子が必死だと気になりますよね。
④ 物忘れがひどくなった・成績が下がった リストカットをする・死をほのめかす	→ 「心配」や「気になる」が、「慌てる」に変わる瞬間ですね。

これらは、「いじめのチェックリスト」(「教室の悪魔」)の症状です。まさかうちの子がいじめにあっているなんて。まさかうちの子がうつだなんて。見たくないものは見ず、信じたくないものは信じない。それが親というものです。事態がひどくなる前に対応できるよう、上記の症状をスルーしないように毎日子どもの顔を見、声に耳を傾けましょう。気になる言動こそ、叱らず「何かあった？」と優しく聞いてみませんか？すぐに答えなくても詰問してイライラしたり、オロオロしたりせず「いつでも聞くよ」「困ったことがあるなら、一緒にどうすればいいか考えよう」と伝えておくことは大事だと思います。

  
ぐっすり眠る自分の隣の部屋で、あなたの子どもが不安と苦しみの日々を生き、眠れないでいるかもしれません。「親に心配させたくない」と抱えている悩みを話せない子どもは多いです。安全に相談できる人(保健室の先生、スクールカウンセラー、行政の相談機関、医師など)が親以外にいることを事前に伝えておきましょう。まさかの事態に慌てないように。

  
「教室の悪魔 山脇由貴子著」  
今時のいじめの特徴、メカニズム、加害者の心理、親としてすべき子どもと学校への対応を具体的に書いています。「おとなを動かす悩み相談クエスト」「ネットが最強のパートナーになるネット・スマホ攻略術」も子どもと一緒に読むのにオススメです。