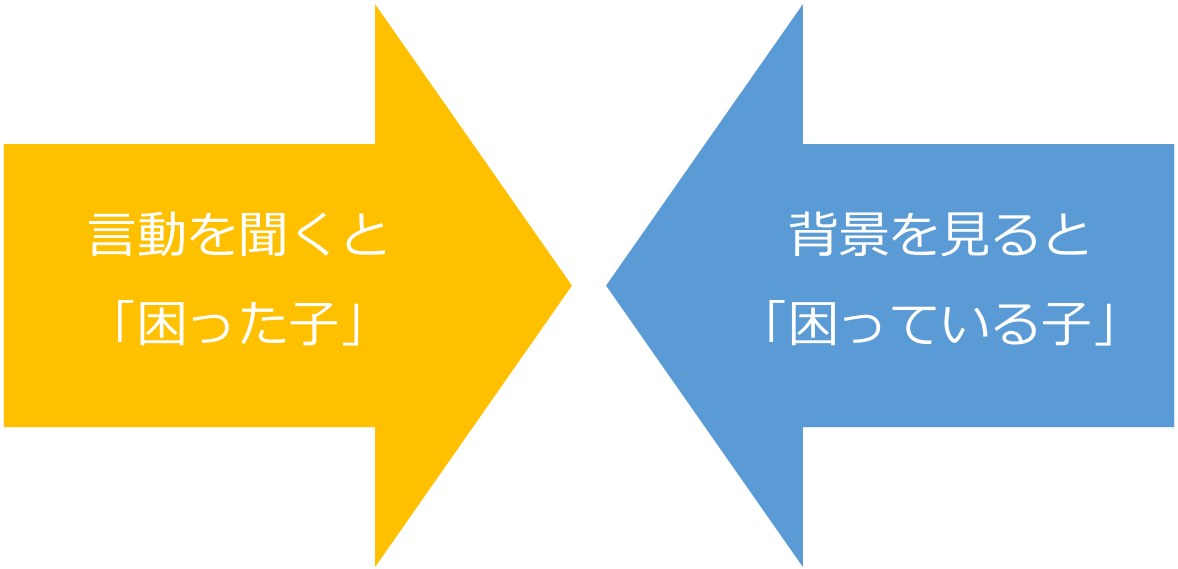
# 子どもの言葉とその背景
## ー中高生編ー

滋賀医科大学　精神医学講座　増田史

# 戸惑う言動・行動の例

| | |
|---|---|
| ①言うことが<br>コロコロ変わる | 昨日は学校に行くと言っていたのに、朝になると「起きられない」「今日は行かない」 |
| ②行動が一貫しない | 「しんどい」と言って休んだのに、ゲームは楽しそうにしている |
| ③生活リズムの乱れ | 生活リズムの乱れ：昼夜逆転している |
| ④暴言・暴力 | 「何で産んだんや」「お前のせいや」と言って暴れる |
| ⑤言われるととても悲しい | 「死にたい」「生まれてくるんじゃなかった」 |

# 子供の言葉をどう見立てるか




反抗・怠け・わがままに見える言動の背景に、
不安、疲労、傷つき、発達特性、助けてほしい気持ちが隠れていることがある

# ①言うことがコロコロ変わる

■ 子どもの言うことが変わるのは「嘘」ではない
- 「行きたい」と「怖い」が同時にある
- 「助けてほしい」と「放っておいてほしい」が同時にある
- 親を安心させたくて「行く」と言う
- 朝になると不安が強くなる

■ 対応：
- 「行きたい気持ちと、怖い気持ちが両方あるのかな」など、複雑な葛藤を言葉にして返す
- 「昨日行くって言ったでしょ」と責めない 、一喜一憂しない
- その日の状態を確認し、今日できる一歩を一緒に考える

# ②行動が一貫しない

■ エネルギーが落ちている状態
- エネルギーが低いときは「楽にできるもの」しかできない
- 学校に行く方が大変なら「学校には行けないのにゲームはできる」はある意味当然

■ 対応：
- 「充電中」と考え、叱責は避ける（心の逃げ場がなくなり、充電がうまくいかなくなる）
- 事前に決めたルール内での使用は守ってもらう（事前にルールを決めていることが大前提。一番しんどいときに、“新たに”決めるのは難しいことが多い）
- 親に余力があれば、他に少しでも「楽にできそう」なことを一緒に探す

# ③生活リズムの乱れ

- 思春期はそもそも睡眠ホルモンの分泌が遅れがちで、夜型になりやすい
- 特に、朝に嫌なこと（学校など）が待っている場合や、午前中にやりたいことがない場合、朝に起きられる子はいない。起きられないのは、わざとではない

- 対応：
  - 学校への抵抗が強い場合やエネルギーが低い状態の場合は、学校以外で本人が前向きに取り組める午前中の用事を作る（口では「行きたい」と言っていても、行動が伴わなければそれは「行かなければならない」という義務感があるだけ）
  - 早起きができれば、寝る時間は自然と早くなる
  - 起きている時間をまずは充実させる、学校はその次

# ④暴言・暴力

■ 自分への怒りや自信の無さを投影している場合も多い。本当に攻撃したいのは自分

■ 「どうしてそんなことでそんなに怒るの？」の背景には、フラッシュバックが関連している可能性（特に自閉スペクトラム症を持つ場合、タイプスリップ現象と呼ばれるほど、ありありと当時の感情を再体験してしまう）

■ 対応：

- 普段から、家の中におけるすべての暴力は無くしておく
- 言い返したり暴力の応酬をしたりせず、すぐに物理的に距離を取る
- 家族で止められないと思ったら警察を呼ぶことも視野に入れる
- 「親への暴力は仕方がない」で我慢してはいけない（暴力での対処に慣れさせない、また親が自分を大事にしない姿を見せないため）
- 落ち着いたら「しんどかったね」「辛かったね」など声掛け

# ⑤「死にたい」

- 親としては非常に悲しいが、それ以上に子どもが傷つき、SOSを発していると心得る
- 「そんなこと言われて悲しい」「そんなこと言わないで」と伝えると、本人としては「自分の気持ちを受け止めてもらえない」「つらくても、もう話さないでおこう」と感じる
- これを言われて「自分が責められた！」などと思ってしまう親御さんは、とても疲れているので、カウンセリング等自分のケアも並行

- 対応：
  - 受容
  - 「辛い気持ちを教えてくれてありがとう」
  - 「『死にたい』って思ってしまうくらい辛いんだね」（濁さない）
  - 「何かしんどいことがあったのかな」

# 最後に

■ 正論は傍に置いておく
- 正論より安心感、説得より関係性

■ 親だけで抱えない
- 配偶者がいる場合は、配偶者間で態度をなるべく一致させる
- 主たる養育者が一人なのであれば、周囲の大人はその人を支えることに努める
- 担任、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、市町の子ども支援に関する窓口、家庭児童相談室、医療機関などに相談する

■ 保護者自身も支えられなければならない
- 自暴自棄にならない
- 親が幸せを感じていないと子どもは罪悪感で幸せになれない