

2017年(平成29年)8月26日(土)

夏の冒険や思い出、みんなで共有

続・元気のひけつ

休み明けを元気に

の声のかけ方こそ大切です。

日本学校心理学会理事長で、東京成徳大学の石隈利紀教授(学校心理学)は、

「旅行へ行ったり、遅く起きたりした日々が終わり、また学校へ行くのは嫌だなと思うのは、正常な反応」という。

「『いつまで寝ているの?』『宿題、終わってないよ!』と大人が言うのは、自分の不安を子どもにぶつけているのかもしれない」と石隈さん。楽しい夏の思い出すら、つらい記憶にならかねない。

「夏休み明けは、夏の体験を友だちとシェアする場と考えると、休み明けのハードルがぐっと下がります」と助言するのは、東京都立小児総合医療センターの

副院長で、子ども家族支援部門の田中哲部長(児童精神科)。休みの終盤は楽しかったことを思い出し、達成感を味わう時でもあるという。また、運動会や学芸会など、休み明けの行事の話題を通じ、学校へ行く楽しみを見つけるといい。

たとえ宿題が残っていても、「どうするの!」と相対すると、子どものやる気を損なわせる。「一緒にやる?」などと、同じ方向を向くことが大切だ。

生活習慣を取り戻すため、週末の朝に親子で散歩したり、一緒に朝食を作ったりすると、早起きのきっかけになる。

文部科学省の不登校生徒に関する追跡調査研究会の調査によると、小学1年〜中学3年で不登校になった子どもが休み明けに多くなると考えられるという。

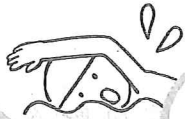
休みが明けても起きられず、吐き気や腹痛を訴えることもある。田中さんは「心が発するストレス反応が体に出るもので、決して仮病ではない。真剣に受け止め、子どもの体に触れて欲しい」という。背景にいじめや勉強への不安など、深刻な悩みを抱えていることもある。石隈さんは「子どもが『大丈夫』と答えても、2度、3度と声をかけ『気にしているよ』というメッセージを伝え続けて欲しい」と話す。

(宮島祐美)

楽しい思い出を共有して、気持ちを軽く



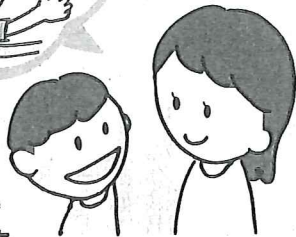
夏休みにできたことを振り返る
「プールで25分泳げたね」



不規則な生活や残る宿題を責めない
「いっぱい楽しんだね。宿題も一緒にやる?」



休み明けの楽しい行事を話題に
「秋の学芸会、運動会が楽しみだね」



心配ごとの相談先

- 24時間子どもSOSダイヤル(0120-0-78310)
- 各都道府県の教育相談窓口
- 日本小児科医会の「子どもの心相談医」