

うちの子、なんとなく気になる

公認心理師 加瀬 葵



その「気になる」を大切に

椅子に座っているのに手足がそわそわ動いている、お母さんや先生が話をしているのに、なんだかぼーっとして聞いて聞いているのかどうか分からない、何度注意されてもまた同じことをして叱られる、急に泣き出してその場から動かなくなる、いつも一番じゃないと嫌でお友だちと喧嘩になってしまう。ご自宅や園でお子さんの「なんとなく気になる」様子は見られませんか。

今、いらつしやる場所からいつもその子が座っている席に座ってみてください。

その子が急に泣き出したとき、それはどこでしたか、どんな場面でしたか、実際にそこに行き、ゆっくり思い出してください。

もしかしたら、話をしている人の後ろにあるテレビや黒板に貼ってある物に注意が向いているのかもしれない、もしかしたら、何を言っているのか分からないのかもしれない、言われたことを記憶に留めておくことが苦手なのかもしれない。お外遊びだったはずが、急に雨が降って室

内活動に変わってしまい、混乱し不安になっているのかもしれない。勝つことや結果にこだわらず、お友だちと一緒に遊ぶことが楽しいと思えないのかもしれない。ともすると周りを困らせるように見えている、気になる様子は、もしかしたら困っていること、そのSOSなのかもしれない。気になる様子は、その子になんとかその場を過ごそうと懸命に努力した結果なのだと思います。視点を変えてみると、いつもとは違った風景が見えてきます。



プロフィール

精神科病院の心理士として勤務後、若者サポートステーションにてカウンセリングを行う。その後は、市の幼児健診、発達専門相談、5歳児相談事業にて心理相談に携わる。現在は、諫早市のすくすく広場にて妊産婦の心理相談や5歳児相談事業に従事している。

気づくことから始めよう

まずは、あれ？なんだか気になるなと気づくことです。気づいた後は、先生や私たちのような専門職でもいいので周りに相談してください。そして、その子には、こう見えているのかもしれない、こう感じているのかもしれないと仮説を立ててください。次にどうすればよいのか一緒に対応策を考えます。

例えば注意するときには、してはいけないことを伝えるのではなく、して欲しい行動を伝えてみてください。「走らないで」ではなく「手を繋いで歩こうね」「喋らないよ」ではなく「お口にチャックね」と伝え方を変えてみてください。そして、その行動が出来たときに

大人も心身の健康を

は思い切り褒めてください。

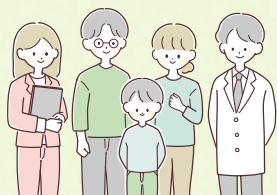
対応策を実際に行ってみて、一度で上手くいくこともあれば、そうでないこともあります。これまでは、この対応で上手くいっていたのに上手くいかなくなることもあります。

こどもは大人をよく見ています。周りの大人が辛く、きつそうな顔をしていたら、こどもはその様子を感知取り、緊張し不安が強くなります。まず、大人がしっかり睡眠をとること、睡眠は心身の健康につながります。規則正しい生活リズムをこどもに見せることも必要です。そして、こどもと体を使って遊んでください。体を使った遊びは発達の土台になります。大人

ひとりで悩まないために

にとってもこどもにとっても気分転換になります。

県内各市町では、こどもの健やかな成長や子育て支援のため乳幼児健診・相談事業を実施し、発達上の心配事にも対応しています。諫早市では、令和8年度より、こどもとの関わりに悩む保護者や保育者向けに支援プログラムを新たに設けました。こどもの発達について学び合い、大人とこどもの絆が深まるお手伝いができればと考えています。



育児をするなかで、上手くいかないときには一緒に頭を悩ませ試行錯誤する人が、上手くいったときには喜びを一緒に分かち合う人が、必要です。何より見守る目は多い方がその子の助けになります。ご家族でも、先生でも、私たちのような専門職でもいいです。地域みんなで、その子がよりよく生きていけるように。