

# 子どもの「心の疲れ」と向き合うために

子どもたちにとって、今は夏休み真っただ中。でも、2学期が近付くと、久しぶりの学校にお子さんが行きたくない様子を見せたり、疲れているなぁと感じることがありますね。全国でSOSの出し方・受け止め方の講演を行っている高橋聡美先生に、子どもの「心の疲れ」と向き合うためのヒントをいただきました。子どもたちが創る明るい未来のために、一緒に考えてみませんか?



たかはし さとみ  
高橋 聡美 先生

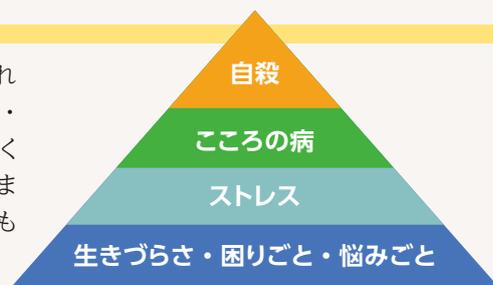
中央大学人文科学研究所 客員研究員。メンタルヘルスの分野で国内外を問わず幅広く活躍し、2022年には250もの講演・授業を行う。NHKの「クローズアップ現代」をはじめ、メディアにも多数出演。



## 1. 子どもの心

ここ数年、コロナ禍の影響もあり、子どものうつが増えるなど、子どもの心の問題は厳しい状況にあります。心の疲れ(ストレス)は小さな困りごとや悩みごとが積み重なって生じます。その疲れがたまって、うつ病などの心の病になります。

悩みごと・困りごとは子どもそれぞれ異なります。勉強・進路・友人関係・家族関係・部活・恋愛などなど、多くの子どもは複数の悩みごとを抱えています。これは子どもだけではなく、大人も同様でしょう。



## 2. 「心の疲れ」の現れ方

心の疲れはさまざまな形で現れます。

### 1) 直接的な表現

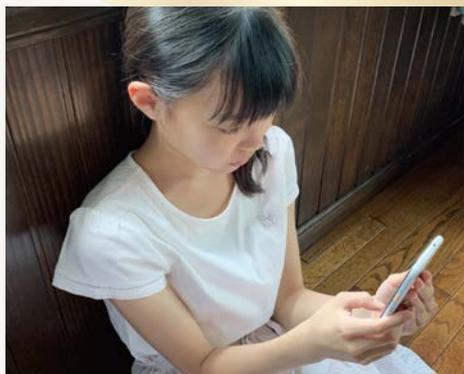
「疲れた」「学校行きたくない」「面倒くさい」。そのような表現で心の疲れが表出する子どももいます。親に心配をかけたくなかったり、逆に親には言いにくかったりする場合は、SNSなどでつぶやいている子どもも多いでしょう。

### 2) 生活面の変化

生活面の変化で一番よくみられるのは「食欲が減っている」などの食生活の変化です。元気がないと食欲が減りますが、緊張が高かったりする場合も食欲が落ちます。また、ストレスがたまると眠れなくなったりします。食事・睡眠の変化は、心の疲れのひとつのサインと言えるでしょう。

### 3) 問題行動

例えば、ゲームにのめりこむ、学校に行かない、などの行動で心の疲れを表現する子どももいます。大人から見ると「問題行動」なのですが、心の疲れを自分なりに対処した結果が、ゲームに逃げるなどの行動になります。大人が「困ったな」と思う子どもは何か「困っている」のです。



### 3.どんなふうに接したらいいの？

このような状態のとき、大人はどのように接したらいいのでしょうか。子どもの心の疲れと向き合うために、2つのことをお伝えします。

#### 1) まるっと受け止める(受容)

「疲れた」とか「〇〇したくない」と子どもが言うと、多くの大人は「なに言ってるの」「そんなことを言わないでがんばろう」と叱咤激励しがちです。

もちろん、その励ましが子どもの踏ん張りにつながることもあります。本



に心が疲れ果てているときは、追い込まれてしまいます。

みなさんも本当に何もやる気が起きないときに、急かされたり「怠けているだけだ」と言われたら「わかってもらえない」という気持ちになると思います。

子どもも同じです。責め立てられると、気持ちが追いやられ「自分はダメ人間だ」と自己嫌悪に陥ってしまいます。

やる気が出ない気持ちなどを、まずは「そういう気持ちなんだね」と、まるっと受け止めて受容してください。

#### 2) 情景を見させてもらう(傾聴)

「最近、ご飯を食べないな」と思ったとき「ちゃんにご飯を食べなさい」といきなり叱るのではなく「最近食欲ないね?何かあった?」と、子どもに何が起きているのか情景を見させてもらってください。あれこれこちらからアドバイスすることな



く、とにかく傾聴してください。人の心の健康には、話を聞いてくれて、自分のことを理解してくれる人がいることが大切です。

また、ゲームのことで家庭内でもめ事が起きることも多いと思いますが「また、ゲームやってるの!」「うるせえ!」のやり取りからは良い展開にはなりません。どんなゲームをしているか関心を示しつつ「ご飯は一緒に食べようか」など一緒にいる時間を過ごせるようなサポートをしていってください。

### 4.子どもたちの未来

#### 1) 大人側の心の疲れ

私自身、二人の娘を育て、子育てでの失敗談や後悔は数えたらきりがありません。でも、子育てに完璧はないと私は思っています。

保護者さんそれぞれ、がんばっている。できることもあればできないこともある。でも、できない自分を責めないでください。どうか、できた部分をしっかり認め、自分を許してください。

大人にそのような心の余裕がないと、どうしても子どもを責めがちになります。

#### 2) タフな時代を生きる子どもたち

子どもの心話をすると「今時の子どもは打たれ弱い」という話をよく聞きます。でも、私はそうは思いません。

私の子ども時代は、学校と家の行き来の世界でした。でも今の子どもたちはインターネットで24時間誰かとつながり、たくさんの居場所を持っています。発信したことは瞬間に拡散され「いいね!」をたくさんもらうことで、自分の存在を確認する承認社会の中にいます。一方で、何かあるとすぐに大量の批判を浴びせられるかもしれません。とても厳しい世界を生きて

いるタフな世代だと私は思っています。

#### 3) 子どもたちが創る未来

私も含め、大人は自分の経験から子どもにあれこれと指導をします。けれども、子どもたちは私たちが生きて来た時代と違う世界で生きています。普通にインターネットを使いこなし、授業ではプログラミングなど新しいことを学習しています。外国語を使いこなす子どももずいぶん増えました。

30年前に今のような社会が来ることは全く想像できませんでした。例えば、携帯電話ひとつとっても、今はみんながコンピューターのような多機能携帯電話を持ち、夢のようだったテレビ電話も普通にできる。そんな時代です。

これからの30年後は、もっともっと私たちの想像を超えることでしょう。その社会は子どもたちが作っていくのです。

大人が自分の経験だけで子どもをコントロールし続けている限り、新しい未来は創れません。

#### 4) 不安を手放すこと

子どもたちは自分たちを自由にしてく

れない大人に疲弊し、信じてくれない大人に失望します。子どもの心の疲れの多くは、私たち大人が作っているのかもしれない。

子どもの心の疲れへの処方箋は、大人が①不安を手放すこと ②子どもたちの力を信じること つまり大人への処方箋が先だろうと感じます。

不安を手放すのには勇気もいります。でも、信じて欲しい。

あなたが守りたいと思っている子どもは、あなたがその子を信じ、愛する限り大丈夫。私はそう思うのです。



全国でメンタルヘルスの授業や研修を行っています。