

子どもたちの「心の声」を聴いてください

起立性調節障害(OD)の子どもたちをみていて、思うことがあります。

OD の正しい知識, 正しい理解は当然必要です。しかし, 子どもの体に起こった問題をすぐに OD と結びつけ, 「子どもの心」をみようとしないう風潮を, 私は危惧しています。

たとえば, 「朝起きが悪いのは OD だ。病院で検査してもらおう」というように, 短絡的に考える人がよくいます。「朝起きられない」というのは, 確かに OD の一つの症状ではあります。しかし, たいていの場合,

「起きたくない」

「起きる気分になれない」

「起きるだけの心のエネルギーがない」

こういった, 本人の心理状態が大きく関係しています。

仮に検査して OD だったとしても, 朝起きが薬だけで改善することはまずありません。

子どもの朝起きが急に悪くなったときは, 病院に相談する前に, まず子どもの最近の様子を振り返ってみてください。

学校で何か嫌なことがあったんじゃないか？

頑張りすぎて疲れてるんじゃないか？

よく眠れてないんじゃないか？

自分の将来が不安んじゃないか？

生きていても楽しくないんじゃないか？

実際に話を聞いてみると, このへんに原因がある子どもがかなりいます。

子どもの心身の成長に必要なものを, まずはきちんと満たしてあげることが, 何より大切です。

勉強も, 学校も, 人間としての土台がしっかりできて初めて成り立つものです。

病気の知識で頭でっかちになり, 子どもを分かつつもりになるのは危険です。

家庭や学校が本人にとって安心できる場所なのか。

家族や先生から認められているのか, 心から大切にされているのか。

自尊心は年齢相応に育っているのか。

自分の将来に希望が持っているのか。

こういったことを, きちんとみてほしい。

子どもの心というものを、大人の心の目でしっかりとみつめ、捉えてほしい。
そして、一人の対等な人間として、子どもに接してあげてほしい。
そうすることによって、初めて問題がみえてきます。
心をみてくれない大人に、子どもが心を開くことはありません。

まずは、子どもと1対1で、じっくり向き合ってください。
子どもの話を、子どもの目線に立って、よく聞いてあげてください。
それだけで、よくなる子どもがいます。
それでも元気が出ないときは、病院を受診してください。
治療は、そこから始まります。