

# 親としてできること: 子供のメンタルウェルネスの促進

**自分の子供のことに関しては、両親が一番の専門家です。子供の行動に何かしら変化があった場合、一番最初に気づくのはたいてい両親です。**

コリンは明るい子供でした。友達も多くて成績優秀、家族と仲良く暮らしてしています。ところがこの数ヶ月、コリンが以前に比べよそよそしくなったことに母親が気づきます。怒りっぽくなって自分の殻にこもりがちになり、前は好きだったバスケットボールやお絵かき、家族との食事の時間も楽しんでいないようです。両親は心配でありませんが、どうしたものか見当が付きません。

「自分たちが何かやってしまったのだろうか? 何かつらいことがあったのだろうか? メンタルヘルスの問題だろうか?」

こういった状況ではたいていの親は途方に暮れてしまいます。周囲に相談できず、心配するばかりで、問題があったとしてもその原因を突き止めることができません。こういった疑問や不安は大変よく起こります。

では、親にできることは何でしょうか?

子供の情緒的な健康状態には、早いうちから目を配っておく必要があります。その方法の1つが、子供のレジリエンス (回復力) を育む環境を作ることです。

レジリエンスは持って生まれるものではなく、物事を経験しながら培うものです。こうした経験を通して、子供は憂うつや不安といった情緒的な問題を回避する術を身に付け、そのような問題が起こった時には克服できるようになります。

レジリエンスを構成する2つの大事な要素は、"関わり合い"と"気づき"です。"関わり合い"とは、人と人の結びつきです。子供は、他の人(親や先生、きょうだい)を信頼して率直なコミュニケーションを行うことを通して、自分が経験したことを検証し、上手な対処方法を見つけるようになります。"気づき"とは、自分を内省する能力のことです。この能力は子供が身に付けるものですが、親が伸ばしてあげることができます。自分の中の憂うつな気分を子供が認識できるようになれば、他の人に助けを求めることができるようになります。

親が子供のレジリエンスを育み、またメンタルヘルスの問題に早期に気づくうえで役立つテクニックを以下に挙げます。大半は日常生活にも取り入れることができるものです。

## 子供を持つ方へのアドバイス

会話は早い段階から、頻繁に。"関わり合い"を促し、子供の気づきを育み、子供に今何が起きているかを理解する最良の方法は、子供とオープンに会話をすることです。大事なのは早い段階から始めることです。お子さんが幼児期でも思春期でも青年期でも、その時の気分や関心事、行動、友人関係、悩みや成功体験について、積極的に尋ねたり話したりしましょう。こういったコミュニケーションが日常の中で定着すれば、長期的に見て良い効果をもたらします。同時に、親の方も自分の経験を話してみましょ。子供は家族のお話が大好きで、両親がこれまでこういった経験をしてきたかを話すと喜びます。

行動の変化を見逃さないように。子供の行動の変化は、はっきりしていてわかりやすいこともありますが、微妙で把握しづらいこともあります。親が気づいてあげられるものとしては、食欲、睡眠、気分(怒りっぽい、不機嫌、悲しそう)の変化や、友人・きょうだい・親との人間関係、周囲からの隔絶、学校の成績低下、スポーツや音楽など好きだったものに対する関心の低下などがあります。こういったものはいずれも、不安などの心的状態や、精神的疾患、トラウマ体験、薬物使用、いじめといった対人関係の問題を示す兆候となっている可能性があります。

行動の変化に気づいたら質問を。もし早い段階から会話していたら、質問がしやすくなります。そうでなければ、まずは穏やかに聞いてみましょう。「最近様子がだいぶおかしいよ」など、あけすけに聞く必要はありません。そうではなく、「最近どんな感じ? 変わらない? 何か困ったことはない?」など、答えを絞らない質問をしてみます。こういった聞き方なら、単に"はい"か"いいえ"の2択ではなく、もっと詳しい話を引き出せます。辛抱強く行いましょう。現在の状況を詳しく聞き出すには、会話を何度も重ねなければならぬこともあります。しかし、子供が何かしら悩んでいる場合は、一度に無理やり何でも聞き出そうとすると、裏目に出ることがあります。

会話を始めたら、具体的な話を。ネットいじめやうつ、不安について、子供が悩みを打ち明け始めたら、さらに具体的な話を聞きます。人との関係や気持ちの落ち込みがどんなものか、あるいは不安な気持ちや自殺願望について詳しく尋ねることを恐れてはいけません。自傷行為といった危険な話題について話すことが、実際にその引き金になってしまう、という誤った通念があります。しかし、これはまったくの誤解です\*。子供も大人もたいてい、誰かが自分に悩みを尋ねて相談に乗ってくれると安心するものです。

他の人に相談を。自分の子供と普段一緒にいる学校のカウンセラーや先生、コーチ、あるいは他の保護者などに話を聞くのが役に立つこともあります。こういった人たちも同じことに気づいていたり、原因に心当たりがあるかもしれません。身体の健康の場合は問題があると小児科医に相談しますが、情緒面、行動面で気がかりなことがある場合も、同じように重要な問題が起きているということをお忘れなくください。

セルフケアの練習を。飛行機に乗ると、このようなアナウンスが流れます。「緊急時には、まずご自身が酸素マスクを着けてから、他の人の着用を手伝ってください」。これは親にとっても大事なことです。まずは自分自身をしっかりとケアしていないと、子供を助けることはできません。したがって、自分自身の不安や恐れ、憂うつな気持ちを和らげる方法を知る必要があります。自分の配偶者やきょうだい、友人、親といった人にサポートしてもらうことも非常に役立ちます。自分の子供と会話する際のルールは、身の周りの他の人と会話する際にもあてはまります。こういった会話を実践していると、自分の中でレジリエンスを構築でき、それが子供に示すお手本となります。