



Answer

## Question 2

中学で不登校だった息子が高校に通い始めました。不登校の原因は分からず、繊細な性格のせいかもしれません。制服姿を頼もしく

思う反面、友たち関係をうまくやっていけるか心配です。親ができることは何かありますか。  
(40代後半・母親)

### 中学で不登校だった息子が高校へ

#### 登校再開後の彼をどう見守れば？

#### ■少し遠くを見て

登校再開のときが大切だと言われます。腫れものに触るよう

外国の若者は自己評価で自

己肯定感を得ているのに対し

にしないで「普段通り」を心がけ、  
他愛のない話をしたりして適度  
に息抜きをさせましょう。

て、日本の若者は他者評価で自  
己肯定感を得ていると言われま  
す。他人が自分をどう思ってい  
るか、常に気にかけていたら心  
が疲弊してしまいますね。

気掛かりなことがあれば、担  
任に相談しましょう。中学の情  
報は入っていますから友達関係  
にも気を配ってくれています。

#### ■頑張り過ぎない

不登校になった理由は、本人  
も分からない場合が多くありま  
す。ストレスが溜まり、ちよっ  
としたきっかけで気持ちが落ち  
込んだり、周りの期待に応えよ  
うとし過ぎたりして、応えきれ  
ずに自信を失うなどです。思春  
期でホルモン・バランスが崩れ、  
怒ったり、不安になったりしや  
すいこともあるでしょう。

それに、登校を再開しても、「ま

た学校に行けなくなったら……」  
などと考えて、過度に不安を抱  
え込みやすくなります。真面目

な子供ほど頑張り過ぎますから、  
うまく息抜きさせましょう。  
休みの日にごろごろするのも

いいし、子供さんの話を聞いて  
あげると、話すことで心が整理  
され、落ち着きます。

多くの会話がなくても父親と一  
緒に山登りしたりして、行動を  
共にすることで伝わるものがあ  
ります。

少し遠くに目をやり、少しず  
つでも自信を培いながら、いず  
れ自立できればいいと考えては  
どうでしょうか。肩の力を抜い  
て、自然体で子供さんに接しま  
しょう。