



Answer

真面目な中2の息子が時々不登校に

塾や部活で疲れているのでしょうか？

心身ともに著しく変化している時期ですから、一日中、集団の中にいれば疲れるでしょう。早めに布団に入らせ、ごろごろするだけでも違いますよ。

■心と体を解きほぐして

真面目で頑張り屋、がまん強い性格がうかがえます。よくしゃべる子は、話すことで自分に折り合いをつけますし、あれこれ要求してくる子供も親には状況を理解しやすいもの。けれども、そうでない子は親も後回しにしがちで、気づいたときには子供が自分を追い詰めて動けなくなっていることがあります。

Question 2

中学2年の息子が時々学校を休むようになりました。本人の希望で半年前から塾へ通い始め、運動の部活も続けているので「疲れるな

ら休んだら」と言うのですが聞き入れません。機嫌が悪いときもあり、性格的には真面目なので心配です。

(40代後半・母親)

学校を休むのは、気力や体力がもたないからです。子供のOSなので、塾や部活はいったん休ませるようお勧めします。

自分一人になれる時間、空間をつくってあげ、お布団でごろごろするだけでも心と体が楽になります。家族と他愛のないお話をしてもいいですね。そんな機会を作ってあげてください。

■父親と二人でいい時間を

思春期は、無性に眠いものです。思春期の心身症や不登校の子供を長年、診ている小児科医の渡辺久子さんは、「思春期は年齢から10歳、引き算をして」と

言います。つまり12歳なら「2歳」の、14歳なら「4歳」の大人の幼児です。大人の脳に成長し、感性も豊かになるので、生活するだけで疲れるのだそうです。だから睡眠はしっかりと取りましょう。

けれども実際は、学年が上がるとつれ就寝時刻が遅くなり、高校生の半数近くが12時以降に寝ています。これでは心身ともに不調になります。

わけもなく怒ったり、寂しくなったり。「男の子は、最後だと思ってお母さんに抱きしめてもらいなさい。そして自分からお父さんに近寄り、いい時間をもちなさい」と、渡辺先生は男の子たちに助言しています。思春期は、とりわけ両親の連携が大切ですね。