

すくすく

NO.69 平成29年10月1日発行

朝起きられない・学校に行けない
ー診療の進め方と対応ー

院長 金原洋治

夏休みが明けると朝起きられない・学校に行けない子どもとの相談が増えてきます。前号は主に体の病気が中心のお話でしたが、今回は家庭や学校での対応についてのお話です。

不登校 学校に行けない(こ)が意味するもの

私の外来には不登校の子どもが毎月何人も受診します。その際に、「子どもやご家族に 不登校には、信号・入場券・安全弁・問題解決手段の意味がある」とお話しします。不登校になるのには様々な理由や経緯がありますが、これ以上学校に行き続けたら心と体が壊れてしまうので、身を守るためにやむを得ずとっている行動です。

一番困っているのは子ども自身ですが、なぜ行けないのかを口に出しては言えませんし、行けない理由が自分でもわからない場合もよくあります。不登校は困っている自分をなんとかして欲しいという信号(シグナル)や相談機関への入場券の役割を果たします。心と体が壊れないように身を守る安全弁や問題の解決手段としての役割も果たします。

登校を急かさない

不登校が始まった当初、お母さんやお父さんは朝になると「今日は学校に行ってくれるのだろうか」という心配で胸が「一杯になり、なんとか学校に行って欲しい」と願い、無理にでも登校させようとしてしまいます。多くのご家族に



は青天の霹靂へきれきの出来事ですので、当然の行動だと思えます。しかし多くの子どもは「みんな学校に行っているのに、行けない自分はダメなやつだ」と思っています。

学校から「さにかくなんとかして連れてきて下さい」と言われる場合があります。学校に行きたくない・どうしようかな」という段階であれば背中を押しながら登校の手助けをすることも良いのですが、無理をすると親子関係がこじれ不登校が長期化します。私は子どもさんには「行くか行かないかは自分で決めるんだよ」と言っています。急かさずゆっくり待ってあげて下さい。

登校はゆっくりと段階的

不登校の始まりから一定の時間が経つと、昼夜逆転の子どもでも生活リズムが徐々に戻ってきます。家では元気にしているのに、今までのように普通に学校に行ける」と思われがちですが、学校に行く気になっても内心は不安で胸が「一杯で、いきなりみんなと同じように登校できることは稀です。①相談室登校や保健室登校を検討する。②挨拶だけ。③1時間だけ・午前中だけ学校に行く。④フリースクールや適応指導教室の利用など、子どもに情報を伝えながら焦らず時を待ち、子どもの意思を尊重し、スマートフォンステップで最良の方法を考えましょう。

居場所をつくる

もつすべ2学期。学校が始まるのが死ぬほどつらい子は、学校を休んで

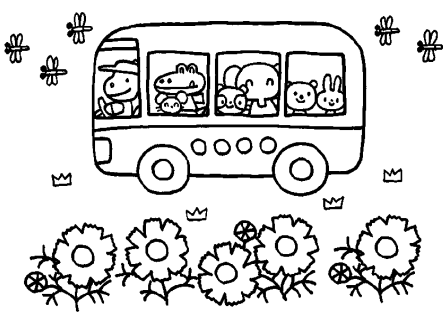


図書館にいらっしやい。マンガもライトノベルもあるよ。一日いても誰も何も言わないよ。9月から学校に行くくらいなら死んじゃおうと思ったら、逃げ場所に図書館も思い出してね!!」18歳以下の自殺者数は、9月1日が年間で最も多いという「自殺対策白書(内閣府)」を見た、鎌倉中央図書館の職員が、2年前の夏に投稿した有名なツイートです。

さまざまな進路がある

中学校で不登校であっても、さまざまな進路があることを子どもに伝えましょう。通信制高校、単位制高校、通信制サポート校、定時制高校、高等専修学校の他、高等学校卒業認定試験を受け、大学や専門学校に進む道もあります。普通高校にこだわらないことが大切です。

子どもの未来を信じましょう。



ココロ・ココロ

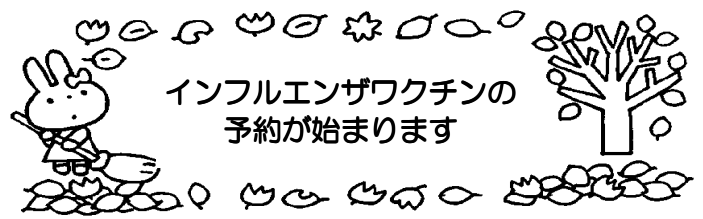
～こころとからだ～



毎日の家事、育児お疲れ様です。忙しいとイライラしてついつい「片付けなさい!」「ケンカしないで!」「勉強はしたの?」と叱ってばかり。こんな時こそ、ちょっとした事をしっかり誉めてやる気にさせることが大切です。叱ってばかりで「出来て当たり前!」と思っていることを「早くできたね!上手だよ!」などしっかりと認めてあげましょう。

こどもは宝物をいっぱい持っています。しっかり誉めて認めてあげることで宝物がいっぱい引き出されます。私たちもせっかく作ったごはんを「ますい!」と言われると寂しくなり「もう作らない!」と思います。「おいしいよ」の一言でキラキラになります。

しっかり1日10回は誉めて、お子さんの宝物をいっぱい見つけてあげましょう。きっといっぱい探せますよ。(みもぞ)



インフルエンザワクチンは予約制なので、お電話または直接受付窓口にてお申し込みください。

予約開始 10月 3日(火)

定員になり次第終了

接種開始 10月 16日(月)

	接種回数	1回の費用
1歳～2歳	2回	3,000円
3歳～小3	2回	3,500円
小4～高3	1回	3,500円

原則として、市内在住の1歳以上のお子さんのみとなります。2回目のご予約は1回目の接種が終わってから受け付けます。母子手帳を必ずお持ちください。

平日の来院が難しい方を対象に、土曜日の午後に(2回のみ)接種時間を設けています。ぜひご利用ください。

土曜日の接種日 11月18日(土) 14:00～16:00

12月 9日(土) 14:00～16:00



病児保育室「ここいえ」通信

ここいえでは子どもたちの体調に合わせて楽しく過ごせるように色々なおもちゃ、絵本などを準備しています。

先日、1年生の女の子が入室してきました。折り紙を用意すると大喜び。本を見ながら料理やお菓子をたくさん折りました。その後、ボールハウスに看板をつけ、作品を使ってレストランごっこを楽しみました。レストランの名前は「へんてこレストラン」。ジェットコースターに乗らないとお店には入れないそうです。子どもの発想はおもしろいですね。もちろん元気が一番ですが、病気でお困りの際はここいえをご利用くださいね。



おすすめの絵本

『またおこられてん』(童心社)

作・小西 貴士
絵・石川 えりこ



かあちゃんに叱られてばかりのけんたろう。ぼくのことくらいになってしもうたのかなあ... おふろでとうちゃんにきいてみます。しかれている時の気持ち、かあちゃんがだいすきな気持ち。ジーンと心にしみる一冊です。

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

10月11日(水) 11月 8日(水) 12月13日(水)

10月18日(水) 11月15日(水) 12月20日(水)

10月24日(火) 11月29日(水)

院長不在日 学会・講演・会議のため不在です

10月 3日(火) 午後不在

10月 4日(水) 終日不在

10月 7日(土) 終日不在

夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場 所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789



編集後記

先日、久住に星を見に行ってきました。まったく明かりの無い中で見上げた空には、まさに満天の星。宇宙にはこんなにもたくさんの星があったのですね。慌ただしい毎日ですが、たまにはゆっくり子どもと星空を見上げてみるのもいいものですね。秋の夜長、みなさんはどんなふうに過ごされますか?

(koume)

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://www.kanehara-syonika.jp/>