

Dr.ひろみの



ハッピー子育て

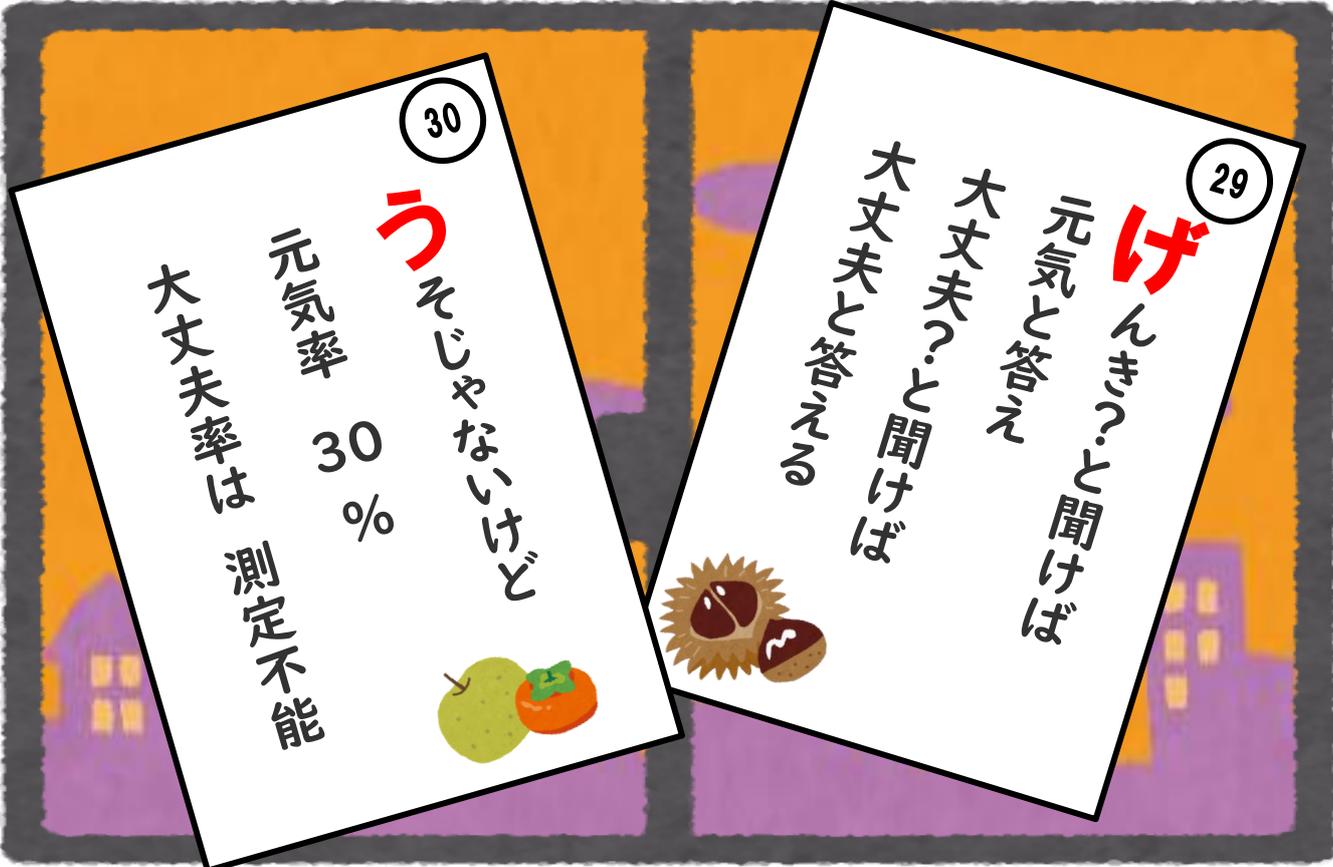
かるた



みなさん、こんにちは！暑い日が続きますが、お元気ですか。先日、あるイベントで一人の女子高校生に声をかけられました。その人は去年私が講演をした中学校の卒業生で、彼女の感想に返事の手紙を書いた人でした。高校生活や進路の悩みなど話をしたのですが、別れ際に「また会えますか？」と聞いてくれました。また会いたいと思ってもらえたこの再会が今夏の一番嬉しかったことでした。



☆読み手☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医



今月のかるた解説

私たちは子どもによく「元気？」とか「大丈夫？」と聞きますね。そう聞かれたら誰だって、「元気」とか「大丈夫」って答えてしまいます。それ以外の答えをあまり想定していませんね。不登校になったり、うつ病になったりする子には「過剰適応な子」が多いと言われています。周りからの期待に頑張っ**て** 応えようと、自分の意志と関係なく頑張り続けて、ガス欠状態になってしまう子です。いわゆる（大人にとって）問題のない、都合のいい「良い子」です。そういう子は大丈夫じゃないときに、大丈夫じゃない、しんどい、もう無理と言えません。

大人の私たちは、子どもに「元気？」と聞く代わりに、「どのくらい元気？」とか、「大丈夫？」と聞く代わりに、「大丈夫率どのくらい？」とか聞いてみるのはどうでしょうか。誰だってやる気に満ち溢れて、体も軽い日もあるでしょうが、起きていられるけど体がだるく、気分が落ち込んでいる日もあります。どちらも元気だし、大丈夫なんですけど、レベルは全然違いますよね。そんなところの波の位置に注意を向けられたら、ダウンする前に手を差し伸べることもできるのかなと思います。

