

## 【番外編】 反抗？SOS？ どちらにしても親は

子供の、反抗することと、SOSを出すことの違いは、日頃よく観察していないと勘違いすることあります。小学校高学年くらいまでの子のSOSは「(親にとって)可愛くない」「赤ちゃん返り」「やたら反対する」「反応しない」などですから、初めての子であれば、親は「わけ分かんない！！！」となってしまいうでしょう。でも、反抗にしてもSOSにしても「なんだかどうしていいか分からないんだよ〜」「なんて説明すればいいんだよ〜？」という子供の切ない気持ちを感じませんか？

反抗の場合は、「どうしてよいかは分からない・なぜだかは分からないけれど、親の言うとおりにほしくない」ことだけは確かです。

一方SOSの場合は、「どうしてよいか分からなくて、不安」になっていると思います。不安が根っこにあるので、食事を摂らなくなる、話しかけると何だか困った感じを出す、何も言わず毛布をかぶって居間にいる(たまに親の傍でうずくまることもある)、返事もしないのに居間に一緒にいる、理由が見当たらないのに部屋にすぐ戻ってしまうというような行動や態度で、親にSOSを出しているのです。

反抗していても不安にはなるので、どちらにしても、親がカッカとするよりは、「何かあった？」と子供の話を聴く気持ちの余裕を持ちたいです。まずは、そこからです。

もしも、親の方がカッカとしてしまったら、まずは「クールダウン」するために、「ちょっと落ち着いてくるね」と言って、別の部屋に行くとか、その場を離れてみてください。そして落ち着いたら戻って、また、子供と話してみましよう。また、その場で大きく息を吸って1から5まで声に出して数えてみてください。少し変な感じはしますが、親が落ち着こうとしていることは子供に伝わります。「落ち着こうとしているのよ」と説明したら、子供がフフと笑い、改めて話し合える場面ができたという本当の話があります。

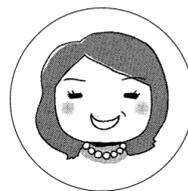
少し頑張っって雰囲気を変えてみると、子供との新しい繋がりができます。大人の方が長く生きているのですから、何かを変えるには大人の方からですね。「大人の方がつらいよ」という感じですが…。

執筆：認定特定非営利活動法人育て上げネット 「結」相談員 森 裕子・墓田 薫

「ニート・ひきこもりの子をもつ親の会『結』」  
(運営：認定特定非営利活動法人育て上げネット)

若者の「働く」と「働き続ける」を実現するために、若年無業者就労基礎訓練プログラム「ジョブトレ」など、多方面からの支援を行っている「認定特定非営利活動法人育て上げネット」の活動の一つで、親をサポートするための会。1か月ごとの定期相談やすぐ実施できる「接し方・伝え方」ワークショップ、親同士の気軽な茶話会などを提供している。

※執筆者の肩書等は、令和2年(2020年)3月現在のものです。



墓田さん



森さん