



## 思春期のメンタル不調・・・どうしたらいいの？

お子さんが精神的につらそうな時、医療やカウンセリングの力を借りることもできます。以下に体験談をご紹介しますので、参考にしてみてくださいね！



私がお医者さんに行ったのは、子どもが学校に行かなくなってから1年半くらい経っていました。いつ学校に行けるようになるのだろう、本人のしんどさをなんとかしてあげられないか、と悩み続ける毎日は正直とてもしんどかったです。本人が病院に行けるかどうかはわからない状態ではありましたが、家族とも相談して思い切って予約の電話ができたのは結果的には良かったと思っています。

初診の日、子どもはそれまでの苦しかった思い、母親の私にも言えなかった思いをお医者さんに伝えることができていました。じっと聞いていた先生はその場で、「あなたは間違っていないよ」と言ってくださいました。長い間自分を責めていた子どもは安心したのか、帰りの車の中で大泣きしていました。子どもがこんなにも辛くしんどかったんだなって気付かされました。

その時に起立性調節障害の診断がありましたが、薬は飲まずに定期的に通院して先生に話を聞いてもらっていました。何回か通ううちに、最初は下を向いて小さい声で話してたのが、前を向いて普通に話できるようになっていきました。子どもと先生だけで話す時間、私と先生だけで話す時間と分けてくださり、色々なことを相談しやすい雰囲気でした。先生は毎回ちゃんと子どもの話を聞いてくれて、認めてくれましたし、私自身にも温かく声かけしていただいて嬉しかったです。高校に受かった時もすごく喜んでくださいました。親でもなく学校の先生でもない人が、親身になって、話を聞いてくれて寄り添ってくれる、そんな場所があるだけで救われる思いでした。私は、あの時病院の先生に出逢えてよかったと思います。

【中学不登校生の母親の体験談より】

私は高校でスクールカウンセリングを月2~3回受けていました。カウンセリングのいいところは一対一の個室での相談なので親や先生にも言えないようなことを安心して話すことができることです。また、雑談から話が始まるので、無理に苦しい悩みを打ち明ける必要はないということです。話している最中に少しずつ言いたいことが出てくる感じで、緊張感なくリラックスして話せます。いつも50分があっという間でした。カウンセリングを受けることによって、絶対悩みが解決するわけではないですが、話していくうちに「あっ、自分ってこういう人間だったんだ！」と初めて気付くことができるので、終わった後は話す前よりスッキリしていました。

【高校生の体験談より】

★次回は1/20(土)10:00~11:30(玉泉苑)学校に行きにくいお子さんのこと、通信制高校等の情報交換など4~5名の親同士で集まっています。参加希望の方はLINEからお申込み下さいね →

