



「親ガイダンス」

今回は、精神科医の関谷秀子先生が書かれた著書を紹介します。
タイトルは、

不登校、うつ状態、発達障害
「思春期に心が折れた時 親がすべきこと」
コロナ禍でも「できる」解決のヒント

私はこの本を読むまで「親ガイダンス」という言葉があることを知りませんでした。『親御さんに対して子どもへの接し方のアドバイスを行うのが親ガイダンスで、これは精神分析をベースにした発達論の専門知識に基づいて行われ、子育て経験などによるアドバイスとは異なります』と書かれています。関谷先生は法政大学現代福祉学部教授ですが、渋谷区にある「初台クリニック」で臨床もされています。



まえがきから

小学校高学年くらいから中学・高校生くらいの思春期のお子さんに対して、「うちの子どもは〇〇障害じゃないかしら？」とか「精神的な病気に違いない」と心配になったことはありませんか？
そこまでは至っていなくても、「こんな反抗的な娘に育てたつもりはないのに」とか「うちの息子は部屋にこもってばかりいる」などと、悩んだことはありませんか？...

しかし、どんな病名がついたとしても、子どもが心の奥底に抱えている本当の悩みごとや本当の気持ちに目を向けずして問題が解決することはありません。...

精神疾患の情報は世間に溢れています。難しい時期とされる思春期にあっても、心の不調の背景には、子どもたちの身近な存在である親との関係や両親の夫婦関係の問題が隠れていることが多いのです。その問題を取り除けるのは、薬ではありません。このことを、ぜひ読者の皆様にお伝えたくて本書を書くことにしました。

この本は関谷秀子先生ご自身が実際の診察の場で出会った方々の話をもとに構成されています。

「担任の先生が怖い」学校に行けなくなった小5男子

「ほかに安心できる場所がない」一日のほとんどをトイレで過ごす中2男子

「手を洗わずにはいられない」唾をとばしたクラスの男子がきっかけで不潔恐怖になった中1女子

「突然歩けなくなった」母親には甘えながらも、暴言を吐き、包丁を向ける中2女子

「特に思い当たるストレスはありません」原因不明の頭痛や吐き気が止まらない中1女子

「何もしたくない」両親の確執にさらされ、無気力となり目標を見失った中2男子

「痩せたい、カロリーが気になってしまう」親から受け継いだ価値観の書き換えが進まない中2女子

「食べることが怖い」女性として成熟することに自らストップをかけた中3女子
 「うぜえ」「うるせえ」「死ね」ピアノを壊し、カーペットに刃物を突き立てる小6女子
 「落ち着きがない。忘れ物が多い」父親を「君づけ」で呼ぶ小6男子
 「なんでこんな家に生まれたのか」家庭内暴力が止まらない不登校の中3男子
 「先生はわかってくれない……」いくら注意されても反省せず、人のせいにして暴力をふるう小6男子
 「以前の息子に戻したいんです」真面目で従順だった小学生が、一転、反抗する中2男子
 「お父さんは、汚い」父親を嫌がり避ける中1女子

これら難題と思われる事例に対して、それぞれの家庭で何が起きていたのか。専門医としてどんなアドバイスをしたのか。それに沿って対応を改善してもらったら、子どもがどう変化したのか。それらが丁寧に書かれています。本当に「目からウロコ」と思えるような視点からご家族を見つめ、表には現れていない、子どもが心の奥底に抱えている本当の悩みごとや本当の気持ちを突き止めています。どうしたらこんなにすごい診療ができるようになるのだろうと尊敬の念を禁じ得ませんでした。

かつて思春期を過ごし、思春期真っ只中のお子さんを持つ方、まだ思春期に至っていないお子さんを持つ方、つまりすべての親御さん必読の本だと思います。興味を持たれた方は関谷先生が診療されている「初台クリニック」を受診してみてもはいかがでしょうか。

番外編

ヨシタケシンスケさんの絵本もいいですよ。

「あつかったらぬげばいい」

「にげてさがして」



にげるために、さがすために、
きみのあしは、ついている。

生まづらい世の中の
すべての人へ、
ラストは、あなただけの
物語に続きます。

ヨシタケシンスケ

文責 ささききょうこ