



# 東京都教育相談センターだより

東京都教育相談センター  
Vol.33 平成20年6月30日  
東京都文京区本郷1-3-3  
電話 03-5800-8545  
FAX 03-5800-8402

## 気がかりな子供たち

全5回の特集を予定しております



- その1 「不登校」の中にある“うつ”症状を示す子供たち -

「不登校」の中にはうつ病を疑うような症状を併せもちつつ、学校にも行かず医療にもかからずに過ごしている子供たちがいる。これらの子供たちには、不登校になる以前にどんな手立てをしてあげたらよいのだろうか。



## 学校で見られる様子は？

いわゆる「頑張り屋さん」で、まじめで責任感が強い子供が多い。繊細さを併せもって、周囲に気を配り、気疲れしやすいタイプである。自分で何とかしようとするので、遅刻・欠席という目に見える変化が起こるまで学校では気付きにくい。時に体調不良を訴えて保健室を訪れることがある。



## 子供の特徴は？



一人で葛藤を抱え苦しんでおり、うまくいかないのは自分の責任であると考え、絶望感にさいなまれたり将来に希望がもてなくなったりしてしまう。不安や抑うつ的な感じが強くなると、絶望感が転じて自暴自棄になりやすい。しかし、人前では明るく元気に振舞い、心配をかけまいとすることが多い。

## かかわりのポイント



### 1 安心感を与える声かけ

遅刻や欠席があったら「疲れたかな？」など、子供が心を開きやすいように声をかけます。もともと頑張り屋さんなので、頑張りようとする意欲を認めながらも、無理をしなくても大丈夫という安心感を与えるようにするといいでしょう。「頑張り」などとむやみに励ますことは、追い詰めるだけで有効ではありません。

### 2 表面に惑わされない見守り

明るく元気にふるまっていた後や友達と一緒に過ごした後、疲れた表情や暗い表情が見えた時には注意が必要です。しばらくは、さりげなく様子を見守り、繰り返されるようなら声をかけてみましょう。

### 3 見捨てられたと思われないかかわり

うつ病の治療のために、医療機関に通い始めたとしても、自分が学校の先生から既に忘れられた存在だという気持ちにならないように、「元気にしているかい？」などと声をかけたりすることが大切です。

### 4 保護者を安心させて医療につなげる言葉かけ

うつ病には薬が効きます。「早く診てもらった方が回復も早いから」  
「元気を取り戻して、学校のことはそれから考えましょう」など、保護者が安心して医療機関に相談してみようという気になる言葉かけが大事です。