

## 令和8年 1 月 「はこでみ親の会」

はこでみ親の会を開催しました。

今回の親の会の中で話題に挙がったのは、「このままで良いのでしょうか？」という強い不安についてです。

日常生活や仕事、学校、対人関係などの中で、親も子も毎日懸命に頑張っています。嬉しい時や楽しい時もあれば、悲しくて辛い時もあります。

中でも保護者の皆さんにとって強い不安を感じるのは、我が子の不調または停滞期間です。

例えば、

- 体調を崩す                      ⑦気分が落ち込む
  - ⑦やる気が出ない              ⑦朝起きられない
  - ⑦学校を連続で休む            ⑦ずっと寝ている
  - ⑦イライラが止まらない      ⑦家族以外との交流がない
  - ⑦好きな事しかしない
- (ゲーム、スマホ、ユーチューブ)
- などです。

上記の状態は誰にでも起こる事ではありますが、親の会にご参加の保護者の皆さんにとっては、「我が子が今まで出来ていた事全てがリセットされ、世間から取り残されてしまうのではないか。このままでは社会に出られず、現在の状態が永遠と続くのではないか。」と捉えられている方が少なくありません。

これは決して大げさに言っているのではありません。この様な見通しがなく不安や心配ばかりが募る状態になることで、最初の「このままで良いのでしょうか？」という言葉に繋がっていきます。

強い不安や心配が続くと、当然、その状況から抜け出したいくなります。その保護者の焦りは、やがて我が子への否定的な言葉や感情的な関わりに変化してしまいます。しかし、子どもの不調/停滞時期に否定的や感情的に叱責しても効果はありません。むしろ状態を悪化させていきます。子どもの不調/停滞時期こそ、焦らずに子どもの気持ちや話を聞かなければいけません。

これは本当に簡単なことではありません。不安や焦りは、人から冷静さを奪い、子どもの立場に立つ心の余裕も奪っていきます。

ここで、親の会の出番です!孤立し責任を背負い悩まれている保護者の皆さんの味方となり、「皆さんのせいではありません。今のままで大丈夫!これからの事を親の会の仲間と一緒に進めていきましょう!」とお伝えします。特効薬や魔法はありませんが、保護者自身が前向きな気持ちを持ち続ける事が大きなパワーとなります!

今回の親の会も皆さんと様々な気持ちや状況を共有しながら真面目に楽しく前を向いて進めていきました!

