

突然のダウン/学校に足が向かない

表面上は上手くやっているように見えて、ある日急に不調が表れたり、学校に行かなくなったりすることがあるかもしれません。周囲は突然だと感じるかもしれませんが、無理が積み重なって限界を迎えているサインかもしれません。学校ではかえって楽しそうにしているなど、本人も頑張り過ぎていることに気づいていない場合もあります。

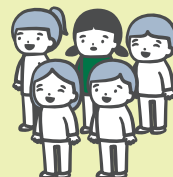
本人要因

- 人一倍エネルギーを使って周りに合わせようとする
- 「周りと同じ」でしようと頑張り
- 周囲の期待に応えようとする
- 自分の感情や限界に気づきにくい
- 相談が苦手



環境要因

- 頑張ることが良しとされる
- 集団行動など周囲に合わせる場面が多い



限界

ある日突然動けない
学校に足が向かない
体調不良



「怠けている」「甘えている」のではなく、心と身体がこれ以上は無理とブレーキをかけている状態といえます。

周りが声をかけても、「大丈夫」と答えてしまうかもしれません。本人は気づいていないこともあります。

△ 対応のポイント

■ まずは休むことを認め、気力の回復を

「休んでいいよ」と明確に伝えましょう。無理に学校に行かせようとすると、状態が悪化することがあります。まずは勉強よりも、楽しいことややりがいを感じられることを優先し、気力を回復させましょう。



■ 何に無理をしていたのかを確認する

落ち着いてから、ゆっくり話を聞きましょう。本人も気づいていないことがあるので、一緒に探っていく姿勢が大切です。



■ 家を安心できる場所にする

息抜きが苦手な子の場合、親御さんからお子さんの好きな活動に誘うのも一つの手です。また、学校や習いごと、友だちとの約束などが負担になっていないか確認し、予定を調整することも大切です。学校では精一杯頑張っている分、家ではゆっくりリラックスできるようにしましょう。



■ 専門家にも相談する

本人が無理なくできるやり方や選択肢を、外部の専門家と一緒に考えていきましょう。



保 護 者 の 方 へ

もし、完全に閉じこもっている場合は、無理に引き出すことはせずに、日頃の家族との日常会話などを大切にして、安心できる家庭環境を作ることを意識しましょう。

家族と過ごせるようになったら、本人の好きなことを手がかりに、家以外でも安心して過ごせる居場所を探していきましょう。

年代別で大切なこと

困りごとへの対応

家族の関わり方

神経発達症について

相談先を知りたい

SNSやゲームについて

お子さんのゲームやSNS、インターネットの利用の仕方でお悩んでいる親御さんもいると思います。「ゲームばかりしていると友だちができない」「知らない人とつながって事件に巻き込まれる」という保護者の心配はもっともです。しかし、今の子どもたちにとって、ゲームやSNSは単なる遊びではなく、友だちとつながる大切な手段になっていることが多いです。

本人要因

- 人間関係が苦手
- 現実世界で人間関係が上手い／居場所がない
- 好きなことに没頭しやすい

ゲーム・SNSの世界

- 自分に合う仲間を見つけやすい／居場所を作れる
- 好きなことで称賛される
- 自分のペースで関わられる



**ゲームやSNSが大切な居場所になる
現実よりもそちらを優先するようになる**

現実の人間関係が上手くないお子さんの場合、オンライン上で自分に「合う」仲間を見つけ、安心できる居場所を得ることがあります。そのため、現実よりもゲームやSNSを優先してしまいます。その場合、ゲームやインターネットを悪者にして取り上げると、かえってお子さんが閉じこもってしまったり、関係が悪化してしまったりすることがあります。

△ 対応のポイント

■ まずは関心を持って聞く

「楽しそうだね」「どんなゲーム?」と子どもの「好き」に関心を持って聞いてみましょう。



■ 時間管理は「話し合い」で

一方的にルールを押し付けるのではなく、話し合いながら実行可能なルールを作りましょう。年齢や状況に応じてアップデートしていくことも大切です。

■ 約束を守れた時は褒める

約束を守れなかったことばかりに注目せず、守れた時にはサラッとでも褒めるようにしましょう。



■ 使い方について話し合える習慣を

お子さんの方がスマートフォンなどの電子機器に詳しいことも多く、一方的なフィルタリングはいずれ突破されます。課金、個人情報への扱い、知らない人と出会うリスクについて、一緒に考える機会を作りましょう。家庭で話し合う習慣を作ることが大切です。



保 護 者 の 方 へ

SNSは現実の人間関係とつながっている場合が多く、その中で
のいじめは「見えにくい現実のいじめ」です。「SNSを使わせない」
という対応では解決しないことがほとんどです。いじめを大人に伝
えるのは、子どもにとって大変勇気のいることです。まずはその辛
い気持ちをしっかり受け止め、その上で学校などと相談しながら対
応していただくことが大切です。

年代別で大切なこと

困りごとへの対応

家族の関わり方

神経発達症について

相談先を知りたい

いろいろな タイプの紹介

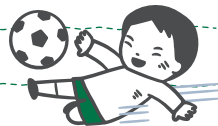


Bさんの場合

Bさんの特性: 注意欠如多動症

小学校

忘れ物が非常に多く、宿題も後回しにすることが多い。保護者が一緒に確認するようにして、忘れ物はいくらかは減る。身体を動かすことが好きで、好奇心旺盛であった。



中学校

部活はサッカー部。衝動的な発言や行動でトラブルもあったが、仲間と楽しく過ごす。



高校

普通科の高校に進学。定期テストなどは一夜漬けではあったが、なんとか卒業する。

現在(20代)

イベント企画会社で働く。思いついたらすぐ動く行動力と発想力を活かし、新しい企画をドンドン提案する。締め切りはギリギリになることも多く、うっかりやケアレスミスもあるが、持ち前の明るさや素直さもあり「仕方ないな～」と周囲がさり気なくカバーしている。



うっかりや忘れ物

気をつけていれば、一日だけ忘れ物をしないことはできます。しかしそれを毎日ミスなく続けることは、神経発達症の特性上とても難しいことです。「たまたまよくできた日」を基準にしないようにしましょう。毎日キチンとしてミスを無くそうとすると、非常に疲れてしまいます。また、本当にできないことや苦手なことを注意してしまうと、余計に酷くなることがあります。本人が反省していないわけではなく、特性のために頑張ってもできないことを理解してあげてください。



▲ ミスを無くすではなく工夫とメリハリを

ミスを無くそうとするのではなく、ミスはあるという前提で、それをどう補うかを考えましょう。例えば、目で見てチェックできるようにする、一緒に確認する、必要なものは全部持ち運ぶようにするなど工夫をしましょう。また、大事な時にミスしないようによく確認するなど、メリハリをつけることも大切です。そのようなプロセスを通して、ポイントを押さえ、工夫の仕方を学んでいきましょう。

▲ 「結果オーライ」の精神で

周囲も本人も「結果オーライ」の精神で、大事なこと以外は気にしないことも大切です。「期日ギリギリでも間に合えばOK」「土壇場で臨機応変な対応がとれればOK」という心構えで接しましょう。お子さんの楽観的なところや明るく素直なところを大切にしましょう。

女の子の神経発達症について

神経発達症は、これまで男の子に多いと言われてきました。しかし近年では、男女差は小さいとされ、女の子の神経発達症は未診断のまま見過ごされている可能性が指摘されています。

女の子は男の子より初診・診断の時期が遅くなりやすく、問題が「発達特性」ではなく「気持ちの問題」や「性格」として受け取られがちです。



▲ 気づかれにくい理由

- 一見興味やこだわりが、動物・キャラクターやアイドルなど「女の子らしい」内容で、気づかれにくい
- 実際には輪に入れていない・浮いていても、表面的には「輪に入っている」ように見える
- 忘れ物やうっかりミスは多くても、じっとしてられない様子や衝動的な行動が目立ちにくい
- 「女の子だから」という期待や、みんなで一緒に行動するなどの振る舞いを求められ、人並み以上に頑張っている

▲「カモフラージュ」とその影響

女の子は、周囲から浮かないように、表情・話し方・服装・興味を模倣して、自分の特性を隠す「カモフラージュ」をすることが多いと言われています。このカモフラージュは一時的には上手くやっているように見えますが、以下のような問題につながる可能性があります。



「苦手だけど、頑張ればできる」ことを無理して続け、疲れ果ててしまう

自分も周りも「できて当たり前」と思い込み、より高い完璧を目指してしまう

本人も周囲も気づかないまま、「自分がダメなんだ」という自責感が強まる

長期的には、強い疲労、自己否定、不安、抑うつにつながるリスクがある

年代別で大切なこと

困りごとへの対応

家族の関わり方

神経発達症について

相談先を知りたい

▲ 思春期以降の注意点

思春期以降は、女の子同士の複雑な人間関係や女性らしさへの期待の中で、孤立・いじめ・不安や抑うつが目立つ場合があります。



▲ 性的な被害について

神経発達症のある女の子・女性は、性被害に遭いやすいという報告があります。相手の意図を読み取ることが苦手だったり、「嫌」と言えなかったり、危険な状況に気づきにくかったりすることが背景にあると言われています。

身体や性に関する正しい知識を伝え、「これは嫌だ」「助けてほしい」と言っていていいこと、相談できる相手がいることを日頃から伝えておくことが大切です。

保 護 者 の 方 へ

一見上手くやっているように見えても、お子さんが無理をしていないか、気を配ることが大切です。「頑張りすぎていないか」「完璧じゃなくていい」と声をかけることが必要です。体調不良、イライラ、やる気の低下などの疲れているサインに気づき、安心してお子さんが「自分らしく」いられる居場所を確保するようにしましょう。また、日頃から身体や性について気軽に話せる機会を作ることも大切です。

いろいろな タイプの紹介



Cさんの場合

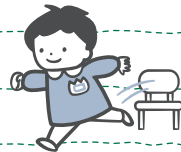
Cさんの特性: 自閉スペクトラム症・注意欠如多動症併存

幼児期

多動で目が離せず、保育園では集団活動が難しく、医療機関を受診し、診断を受ける。療育機関に通いながら、少しずつ落ち着けるようになる。

小学校

通常学級に在籍し、通級指導を利用。パソコンが大好きで、プログラミングに夢中に。服薬を始めたことで、多動や不注意が落ち着く。



中学・高校

進学校へ進学し、パソコン部へ入部。対人関係は苦手だったが、プログラミングコンテストで入賞する。

現在(20代)

大学の情報学部を卒業後、IT企業に就職し、システムエンジニアとして勤務。「コードを書いているときが一番楽しい」と語り、マネジメント業務は上司が行い、得意なことを中心に働いている。通院と服薬を続けながら、安定して勤務を続ける。

