

サイン

外見 体調 行動

子どもの異変・気づきのヒント(例)

「異変」の基本的な考え方

異変＝何らかの原因によって起きた1つの事象

何らかのつらい状況にあることを示す「サイン」と捉える

「異変」に気付いた際の基本的な対応

- ◆原因が分からないからこそ決め付けず知ろうとする
- ◆声をかけて受容的態度で話を聞く
- ◆安心感を与えることを優先し、強引な原因追及は控える
- ◆問題解決だけにとらわれず、相手との信頼関係の構築を大切にする

サインを「解決すべき問題」と捉えると対応を誤ったり、意図せず追いつめてしまうことがあります。サインは「相手を知るための手がかり」です。

<例>

子どもが学校に行か(け)なくなった。もしいじめを受けていたとしたら…病気を発症していて動けずにいたとしたら…その状態の子を無理に学校に連れて行っても解決とは言えません。理由が簡単には分からないからこそ甘えや怠けと決め付けてはなりません。「学校に行けない」はその子のつらさに気づくためのサイン・手がかりです。

外見	サインとしての捉え方
いつもより表情が暗い	何らかの悩みを抱えていたり、体調不良などの可能性が考えられます。元々笑顔をあまり見せない子など、分かりづらい場合もありますが、普段と比べた時の違和感に気付くことが大切です。
身なりがだらしなくなった	うつ状態の可能性も考えられます。以前から見られる場合は、発達障害の特性による可能性もあります。
急激に痩せた・太った	大きなストレス・不安を抱えたことによる食欲不振、食べて不安を抑えようとする過食症、何らかの病気に罹っている可能性なども考えられます。「もっと食べた方がいい」「ダイエットした方がいい」といった体型に関する助言は、余計なプレッシャーを与えることもあるため、ストレス源など背景をまず知ろうとすることが大切です。
不自然な傷や痣がある	暴力を受けた可能性が考えられます。事故や自傷行為の可能性もありますが、何らかのつらい状況にある可能性が高いです。本人に聞いても「転んだ」「何でもない」などはぐらかすことがあります。慎重に日常の状況に目を向ける必要があります。
持ち物が汚損・破損している	本人の不注意の場合もありますが、誰かに汚された・壊された可能性も考えられます。家族に知られたくない気持ちから本人が隠したり破棄した上で「失くしたから買って」と親にせがむこともあります。
多量のフケ(入浴していない)	しばらく入浴していない場合、うつ状態の可能性も考えられます。うつ状態時に入浴をしんどく感じる子は多いです。中には、不適切な養育環境で入浴させてもらえていないケースもあります。周囲から「臭い」と言われていじめを受けるキッカケになることもあります。単に入浴するよう促すのではなく、「入浴できない理由があるのではないか」と目を向けてみてください。
常に長袖で肌を隠している	リストカットの傷、暴力痕、タトゥー、体毛を隠しているといった可能性が考えられます。宗教上の理由である場合もあります。見られて他人に嫌悪されたり大ごとになる不安から隠す場合が少なくないため、強引に袖を捲ったりしてはいけません。
常にマスクを外さない	視線恐怖の緩和のために着用しているケースがあります。本人と対話や傾聴を行う場合、信頼関係が築けるまでは着用した状態で行う方が良いです。ウイルス感染に対する不安から外せない場合もあります。
常にイヤーマフを外さない	「防寒対策」「ファッション」「ヘッドフォンで音楽を聴いている」などと思われがちですが、聴覚過敏による刺激を和らげるための対策として着用している可能性が高いです。着用を認めるかどうかだけでなく、刺激の少ない環境調整の検討も大切です。

体調	サインとしての捉え方
頭痛、腹痛、下痢、便秘、めまい、ふるえ、吐き気、過呼吸、発熱、不眠、過眠、眠気、食欲不振、倦怠感、失声、多汗、湿疹、生理不順、起床困難、集中力低下 など	精神的に大きな負荷がかかることで身体に症状が表れることがあります。その場合、症状が複数かつ長期的に続くことが多いです。精神的な要因のために、病院で身体の検査をしても医者から「問題ない」と言われることがあり、「学校を休みたくて嘘をついているのではないかと」周囲から疑われて余計に追い詰められる子もいます。発症の原因として過大なストレスがかかっている可能性が考えられるため、症状を抑えるための薬や対処法を探そうとするだけでなく、子どもの日々の状況にも注意して目を向けてみてください。

行動	サインとしての捉え方
遅刻や欠席が増えた	うつ状態の可能性が考えられます。本人の怠惰や不注意と捉えて叱責したり二度と繰り返さないように約束させることが、余計に失敗することへのプレッシャーとなり、うつ状態を悪化させる場合もあるため、まず丁寧に事情を伺うことが大切です。元から遅刻や欠席が頻繁にある場合は、発達障害の特性による可能性も考えられます。
ささいなことでキレル	反抗期特有のイライラ状態である場合もありますが、何らかの大きな不安や悩みを抱えて情緒不安定になっている可能性も考えられます。
過剰なダイエット	外見に対する悪口を受けてのコンプレックス、醜形恐怖症、摂食障害といった可能性も考えられます。「ダイエットの必要はない」と説得しても心の病で受け入れられず、自力ではダイエットを止められない場合もあります。状況によっては医療に繋ぐ選択肢も大切です。
リストカット	切ることでβ-エンドルフィンやエンケファリンといった脳内物質の濃度が高まり、一時的な安堵感をもたらします。不安やつらさを抱える中で自分を保つ手段となっている場合が多いため、カッターを隠したり、二度としないように約束させたりしても解決にならないどころか追いつめてしまうリスクが高いです。やめさせるのではなく、しなくても安堵できる手段や時間を増やすためのかわりが重要です。
オーバードーズ (薬の過剰摂取)	自殺を目的として、また精神的苦痛からの逃避行為として行われます。処方薬を使用する場合がありますが、市販薬の使用も増えています。依存性や中毒性があり、離脱症状が現れることもあるため、やめる場合には、一度に断つのではなく減量しつつ併行して背景にある問題改善に取り組むことも重要です。
不登校	学校が嫌で不登校になるとは限りません。ケースによって様々です。人間関係のトラブルだけでなく、本人の特性が学校環境と不一致を起こしている場合も少なくありません。甘えや怠惰だと安易に判断せず、かわりの中で本人を知ろうとすることが大切です。行けなくなった理由が本人にも分からないというケースが少なくありません。
深夜に外をうろついている	家に居たくない・居られない事情がある可能性がまず考えられます。虐待から逃れてきたケースもあるため、発見した際は事情を伺うことが必要です。家出、援助交際、パパ活、誰かに呼び出された、自殺する場所を探しているといった可能性も考えられます。
援助交際・パパ活	金銭目的の場合もあれば、他人から必要とされたい欲求があったり、寂しさを埋めるための手段となっていることもあります。家庭や学校に居場所が無かったり、周囲からありのままの自分を否定され続けてきたといった苦しい状況にいたることが多いです。
金遣いが荒くなる	買い物やゲームに依存する子もいます。買い物で得られる一時的な高揚感を得るために必要のないものまで購入したり、刺激を絶やさぬように新しいゲームを次々と買い求めたり、オンラインゲームの課金が止められなくなるといったこともあります。多額の請求が届くトラブルも少なくありません。ゲームのアカウントを売買するなどして収入を得ている場合もあります。つらい現実から意識をそらして情緒の安定を図る手段になっている場合があるため、強制的に取り上げると憤慨することもあります。買い物やゲームの代わりとなる他の情緒の安定に繋がる事へと移行させることが望ましいです。
親の財布から金を抜き取る	いじめや恐喝を受けて仕方なくといった可能性もあるため、発見した際は、感情的にならず話を聞くことが必要です。お金が目的ではない場合もあります。家庭不和による不安やストレスを抱えたケース、クレプトマニア(窃盗症)で外でも万引きをくり返しているケースなどもあります。
SNSへの暴力的投稿	過大なストレスのはげ口となっている可能性が考えられます。再び投稿しないよう強引に約束させたり、大人の監視の目が向いていると感じさせる対応は、束縛感から余計にストレスが溜まり、問題を肥大化させる可能性もあります。まず経緯や日常のストレス源などについて知ろうとすることが大切です。
スマホの通知音に怯える	SNSなどで何らかのトラブルに巻き込まれている可能性が考えられます。同級生や恋人とのトラブル、誹謗中傷やストーカー行為、個人情報や逆手に取られた脅迫被害なども可能性として考えられます。
公園や校庭で果実などを拾い集めて食べている	興味や好奇心からという場合もありますが、頻繁に見られる場合、家庭で十分な食事を与えられていない可能性も考えられます。

異変が分かりづらいタイプ	特徴
元々内向的で大人しい子	見た目には普段とのギャップが小さく感じられるため異変に気づきにくい場合があります。
大人にとって都合の良い「いい子」を演じている子	「(認められなくて)期待に応えなければならない」「相談をしたら情けないと思われたり迷惑に思われて見離されるかもしれない」といった想いから自分の気持ちや要求を表に出さない傾向が強く、つらくても平気な自分を演じることがあります。
しっかり者の優等生	周囲から「この子は心配ない」と思われているために小さな異変を見過ごされることがあります。自己無価値感を抱える子が承認の獲得を目的に学級委員や生徒会役員に立候補したり、「人に頼ると自分の価値を失う」と感じて弱音を吐けないこともあります。

作成 悠々ホルン 千葉県出身 / シンガーソングライター

10代で2度の自殺未遂を経験。様々な生きづらさを抱える青少年を中心に、9000通を超える応援・相談メッセージが全国から手紙やメールにて届いている。法務省、厚生労働省、学校、児童相談所など各方面から声がかかり、講演・研修活動を各地で行っているほか、朝日新聞やNHK、CGTN(中国)、AFP(フランス)など国内外の様々なメディアにて取り上げられてきた。