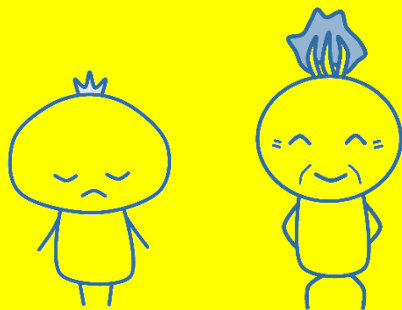


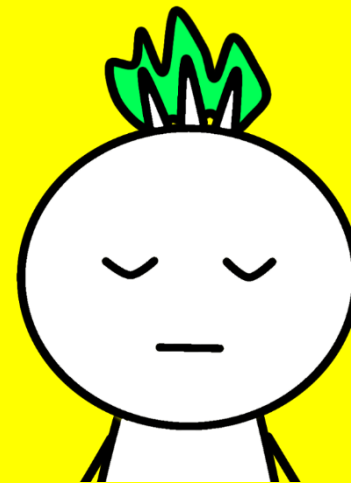
学校のこと
明日への
家族のこと
ソ
ナ
エ
体調のこと



発行 柏市

学校に通う
お子さんのいる
ご家族へ

いつもと子どもの様子がおかしいな
と気付いたあなたへのメッセージ



登場人物の紹介



親カブ

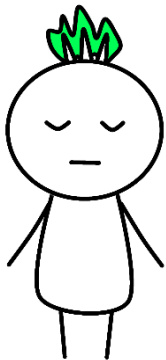
はい わたしです

子カブ

そう うちの子です

ご近所さん

うちの近所に住んでいる
人生の先輩

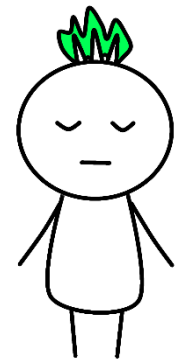


どうも はじめまして
親カブです

今から半年間の間に起きた
わたしと子カブ
それからご近所さんとの

山あり谷ありの体験談を
お話します

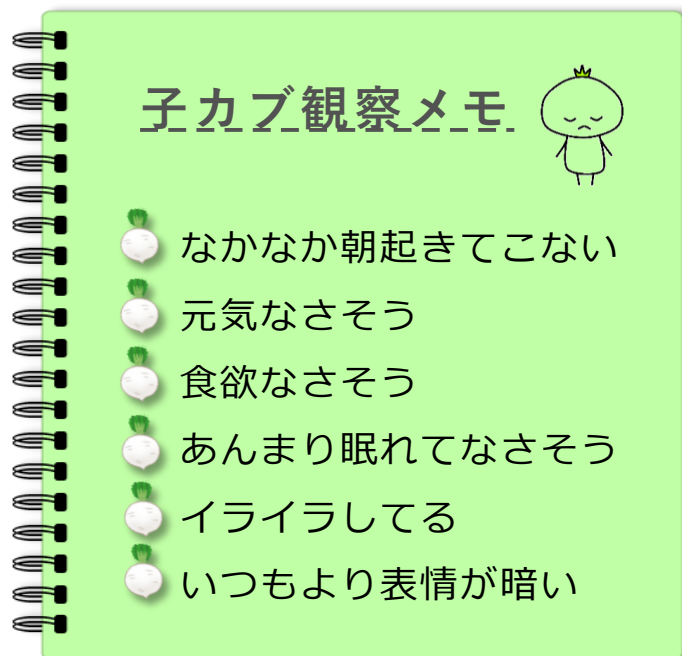
どうぞよろしくお願ひします



①子どもの変化

そう あれは
今から半年前

子カブの様子が なんとなく
おかしいなあ...と



「まあ そういう日も あるか」

わたしは心の中で
そうつぶやいて

とりあえず
様子を見ようと
思ったのです



②からだのサイン

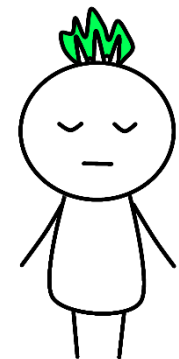
日に日に
子カブの体調は
悪くなっていきました



今になって思えば
あの数々の症状は

子カブが
言葉にできないかわりに

からだが出していたサイン？
からだが出していたSOS？
だったのかもしれない



③ 行動のサイン

そして

子カブはある時から

部屋であばれまわるようになりました

何度「やめて」と言ってもやめない



わたしは

叱ってばかりだった

ちがう...怒ってばかりだった

毎日イライラしていたと思う



でも それも今になって考えてみたら

言葉にできない 不安 苦しみ

が行動になっていたのかなと...

「こういうことせずにはいられない つらい状況なんだよー！」

って
子カブは 教えてくれていたのかも

家出

リストカット

過剰なダイエット

頻繁な遅刻や無断欠席

などもサインなんだよ



そう ご近所さんが教えてくれた

④ 子どもが学校を行きしぶる

そして 子カブは
学校を行きしぶりだした

学校の支度をなかなか始めず
玄関に座りこんで泣いていたり...

わたしは どうしていいか わからなくて
「朝の忙しい時間帯にこまらせないで！」
と半分パニックになりながら
なんとか学校に行かせようと必死だった

それが
わたしの役目だと思ったし
子カブのためなんだと思った

あの時は

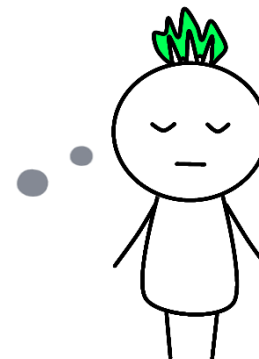


正直に言うと
わたしは子カブのつらさに
気付いていなかった

あの時
子カブが学校に行くのを見送るわたしは
どこかホッとしていた
「行ってくれてよかった」って

あの時は

でも 行きしぶりも
必死に出していた
サインだったんだね



⑤ 子どもが理由を言わない

毎朝学校をいきしぶる子カブに
「何かあったの？」と聞いてみた
でも子カブは理由を言わない

「言わなきゃ わからないでしょ！」
「もう勝手にしなさい！」
そう 何回 子カブに言っただろう
多分 わからないくらい言っただろうな

「おなかが痛い あたまが痛い」
そう子カブが言う時もある
「明日は必ず行くのよ！」
なんて言いながら
休ませたこともあったなあ

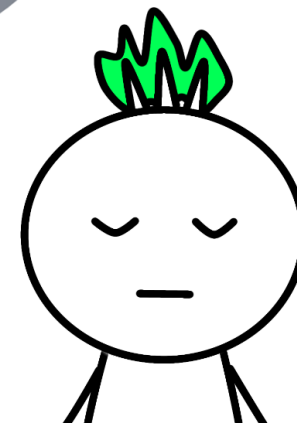


言わない
というよりも
言えなかったのかな

考えてみたら
わたしも子どものころ

まわりの人に言ったら
チクったと思われるとか
相手の迷惑になるかもとか
どうせ わかってもらえないだろうとか

いろいろ考えて言えなかったのを思い出した
特に親には言えなかった
家族には知られたくないこともあるし



⑥子どもが起き上がれなくなった

いつも通り迎えた朝

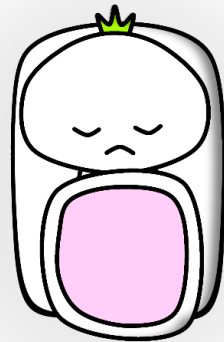
でも その日

子カブはベッドから起き上がれなかった

そして

その次の日も

またその次の日も



以前は学校から帰ってくるなり

「早くメシ！」

と元気に言ってくれた子カブから

「しにたい」

という言葉を知るとは思わなかった

子カブのことは

心配だった

その気持ちにウソはない

でも

この時点でもまだ わたしは

子カブのつらさに

あまり気付いていなかったんだ

「いつまで甘えてるの！」って

20回くらい言ったし

クラスの子たちと同じように

子カブを学校に行かせようと

わたしは必死だった



⑦わたしも疲れた...

あ　わたし　もう　なんだか

つかれた...

どうしたらいいか
わからなくなっちゃった



⑧ わたしは打ち明けた

「どしたん？ えらい疲れた顔して～」

ご近所さんが 声をかけてくれた

子カブとのことを

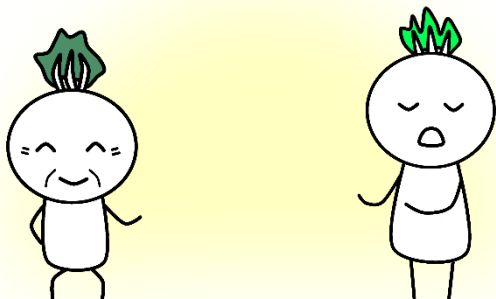
ひとりで抱え込んで悩んでいたわたしは
相当疲れているように見えたらしい

長々話す気はなかったけれど

ご近所さんが予想外に聞き上手で

わたしは話しだしたら止まらなくなった

それだけ **ため込んでいたってことなのかな**



話を聞いてもらって
少し心が落ち着いた
アドバイスは特にしてもらっていない
とにかく聞きまくってもらった

ご近所さんが言っていたけど
人に話すことで
脳にある扁桃体という部分の
興奮がおさまって少し楽になるらしい



子カブの症状を心配してくれたご近所さんから
「念のため病院で診てもらおうっていう案は
あなたとしてはどう思う？」と聞かれた

「うーん...まあの方がいいのかなあ...」

⑨ 子どもは毎日がんばっていたんだ

うつ病

そう診断された



病気になるくらい
大きなストレスを
子カブは
抱えていたんだ

ずっと つらかったんだ



子カブは
しんどい毎日を
がんばって過ごしていたんだ...

わたしは
そのしんどさを やわらげるどころか
かえって追いつめてしまっていたかも...

うつ病に関する知識メモ

- 🍒 うつ病は甘えではない
- 🍒 単なる気持ちの問題ではなく
脳がうまく働かない状態
- 🍒 心身に様々な症状が出る
- 🍒 しっかり休養が必要
- 🍒 うつ病の症状の一つとして
自殺を考える場合もある

⑩ わたしは気付いた

学校は
しばらくお休みすることにした

子カブの異変に気付いた時
安心感を与えてあげられたらよかったのかな
って今は思います

ただ 私自身も余裕がなくて
冷静に子カブのことが見られなかったし
ムリをして私も倒れたりしたら
もっと大変なことになっていたと思う

子カブのためにも
わたしが誰かに助けを求めることは
大事なんだなって
ご近所さんに教わった気がします

ご近所さんの
迷惑になるかなと思って
最初は抵抗があったけど
話してよかった



⑪ わたしも子どもに

実は
わたしも子どもに
学校に行けなくなった時期が
ありました

だから なおさら
「どうしてわたしは子カブのつらさに
気付いてあげられなかったのだろう...」って
自分を責めました

子カブについ きつく言ってしまったりして
そんな**自分がイヤになったりもしました**



子どものころの わたしの気持ち

体調が良くなったら
「学校に行け」と言われるから
治ったと言えない

先生が家に来たら
どうしよう

深夜はちょっと
ホッとできる

自分は生きている価値が
無いんじゃないかな

ゲームに意識を向けていないと
頭の中が不安で埋めつくされる

休んだ罪悪感がつらい

学校に行けない自分は
ダメなのかな

クラスの人に見つかるから
外に出られない

登下校の時間帯は
隠れていなきゃ

親同士のケンカは
自分のせいなのかな

親と顔を合わせるたびに
耳の痛いことを言われるから
部屋から出られない

消えたい



学校を休んだ自分自身を責めているあなたへ

どこの誰だかわからない大人から根拠のない励ましをされても「あなたに何がわかるの？」っていう気持ちになるだろうと思う。だからこれは、ある人のことを考えながら書くわたしのひと言です。

今、ベッドで横になっているのかな。しんどい毎日の中で、そのつらさに耐えるだけで、もういっぱいいいいばいかもしれない。頭の中に「生きることに疲れた」「消えたい」という言葉が浮かんできたりとか。

学校に行けなくなって、家族はどんな感じだろう。ピリピリしているのかな。あなたのつらさに気づいてもらえていない感じかな。家族には言えないことだって当然あるだろうし、家族の顔色をうかがうのにも、だいぶ神経をつかっているんじゃないかなと思う。

家においても不安やイライラで心やからだ体が休まらなかったり、考えたくないことをいろいろ考えちゃったりもするもんね。

不安って心の中で鳴る警報みたいなもので、「傷つくこと、つらくなることが起こりそうだから気をつけて！」って自分が自分に教えているんだと思う。だから、学校に行けなくなるとらい不安になったのなら、それは心が弱いとかそういうことじゃなくて、それくらい何かつらいものがあるっていう証拠というか、それだけあなたの今の状況はしんどいってことなんじゃないかな。まわりの人が何と言おうと、つらいものはつらいもんね。

「行かない」と「行けない」とではちがうもんね。

つらいのは学校だけじゃなくて、家もかな。

⑬ 子どもが元気になってきた

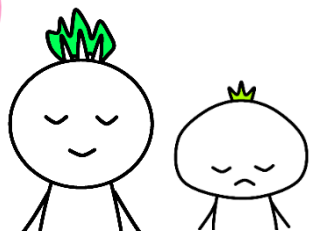
ゆっくり休養を取ったことで
子カブがだいぶ元気になってきた
ほんと 良かった

学校のことは
子カブと話し合うようになった

学校よりも
あなたの心やからだ大事だから
無理に行かせようとはしないし
どうするか一緒に考えよう

つらい時に休むことは
大事だし必要だよな

学校に行っても
つらくなったら
途中で帰っておいで



休むことを
わたし自身が納得していなかったら
きっと子カブにプレッシャーを与えていた
子カブは家で安心して休めなかったと思う

世の中には
追いつめられて命を絶つ子もいる
うちの子カブだって
そうなっていた可能性が ある

最初 わたしは
学校に行けなくなったことを
子カブの人生にマイナスなことだ
とっていたけど

実は 子カブの命が助かったんだ
と考えるようにしています

実際本当に そうかもしれないから



⑭ あなたへのメッセージ

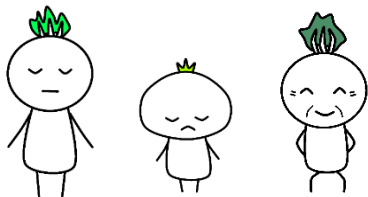
子どもに異変が起きたら
家族はどうしていいか あわてます

うちの子カブはうつ病になっていたけれど
異変の表れ方や原因は人それぞれ様々です

自分なりに精一杯がんばっても
うまくいかないこともあるし
子どもも家族も追いつめられてしまうことがある

だから
わたしがご近所さんに支えてもらったように
家族だけで抱え込まないで
相談窓口などに助けを求めてみる選択肢も
ありますよってことをお伝えしておきますね

親カブより



子育て・お子様のことをご相談されたい方はこちら

子育て情報サイト
はぐはぐ柏



はぐはぐ柏 相談



「あなたが困ったとき…」無料相談窓口一覧はこちら

柏市相談窓口一覧



柏市 無料相談窓口



今日の夕食は
子カブの好きなハンバーグを
作ってあげようかな



絵・文：悠々ホルン

企画・発行・問い合わせ：柏市 福祉総務課/児童生徒課

〒277-8505 千葉県柏市柏5-10-1

TEL 04-7167-1131

FAX 04-7164-3917

