



スクールカウンセラーだより

令和7年 7月号

「子どもの叱り方を考える」その5

【3】「身体症状に振り回されるな」の法則

子どもと話をしている、同じ話や症状がぐるぐる回り、どうしたらいいのか分からなくなる時があります。

母「なんで学校いかへんの！」子「お腹が痛くなるから」
お母さんは病院に連れて行き、CT スキャン、レントゲン、胃カメラなど全ての検査を受けさせますが、どこにも異常はありません。

母「なんでまだ学校にいかへんの？お腹は大丈夫やったやん」

子「今度は頭が痛くなるから」

お母さんはまた病院に連れて行き、MRI など全ての検査を受けさせますがどこにも異常はありません。

母「お腹も頭も大丈夫やったのに、何でまだ学校にいかへんの？」

子「朝起きた時にめまいがするから」

お母さんは小児科に連れて行き、医師から起立性調節障害かもしれないと言われる。それなら仕方ないと思っていたが、学校のない時や遊びに行くときには早朝から元気に起きる。

母「お腹も頭もめまいも大丈夫やったのに、なんでまだ学校にいかへんの？」

子「なんか膝が痛くて歩きにくい」

このままでは総合病院の全ての診療科目を制覇しかねません。ここらあたりでお母さんの堪忍袋の緒が切れます。

母「あんた！ええ加減にしいや！」

さて、ここで保護者がキレてはいけません。同じ話や身体症状がぐるぐる回っている時は、実は「本当に自分の言いたいことを聞いてもらっていない」と思っているのです。

子どもは身体症状を解決して欲しいのではなく、「なんで身体の調子が悪くなるのか」を聞いて欲しいのです。

これらの症状が全て仮病かという、そうでもありません。子どもは本当に頭やお腹が痛くなっています。身体の具合が悪いから学校に行けないのではなく、学校に行きたくないから身体症状が出ているのかもしれないということを、想像できるようになりましょう。

身体症状は心の状態と連動しています。これを心身交互作用と言います。もちろん本当に病気の場合もありますから、医療にかかることも必要。ですが、何度医者に行っても次から次に症状が出てキリがない時（これをドクターショッピングと言います）は、そこに振り回されず、熱くならず、子どもの話に耳を傾けましょう。

ドクターショッピングを続けていると、本当に病気になってしまいかねません。古来、日本では「病は気から」と言いますね。ちょっと例えが古いですが、アルプスの少女ハイジに登場するクララは、お医者さんは大丈夫と言っているのに何で歩けなかったのか、またそれがどうして歩けるようになったのかを思い出して下さい。

判断に迷う時や、親子で話がしにくい時はお母さん一人で抱え込まずに、ぜひカウンセラーにご相談ください。

一人で悩まずにスクールカウンセラーに相談してみませんか？
あらゆる心理技法を駆使して、みなさまのメンタルヘルスをお守りします

～～ご予約について～～

完全予約制です。初回のご予約は先生を通じてお申し込みください。2回目からは相談室で直接予約していただけます。

皆様のご来室を、心よりお待ちしております。

スクールカウンセラー 古川秀明

