



## 子どものため息<sup>いき</sup>



小・中学生のお子さんをお持ちのお父さん・お母さんに質問です。

例えば、お子さんに「宿題は終わった?」「塾へ行く時間でしょ?」「もうすぐテストがあるんでしょ?」と言うと「フーッ」と“ため息”をついたりしていませんか?

また、お子さんが一人で部屋にいたり、テレビを見たりしている時、こっそり様子をうかがうと、ため息をついているのに気づいたりしませんか?

もし、「うちの子はよくため息をついている…」ということであれば、ぜひこの先も読み進めてみて下さい。

子どもはどんな時に“ため息”をつくのかを考えてみると、大きく分けて“2つ”あると思います。

1つは『何か悩み事があって気持ちがブルーな時、自然に出てしまうため息』。

そして、もう1つは『嫌なことが話題に上がった時、それに対して当てつけのように出すため息』です。

もし、お子さんが「宿題」「塾」「テスト」といった嫌な話題に対してため息をつくようであれば、「本当は遊びたいし、やりたくないけど仕方ないからやるか…」といった気持ちをため息で表現しているのかもしれませんが。ため息でささやかな<sup>はんこう</sup>“反抗”と<sup>いさめ</sup>“息抜き”をしているともいえるでしょう。それならば、「ため息はいけない!」と強く注意するのではなく、「ため息の数だけ幸せは逃げていくよ!」と軽くたしなめるくらいにして、逃げ道を残しておいてあげましょう。

心配なのは、お子さんが一人で部屋にいる時にもため息をついていることです。一人でいる時までため息をついているのは、もしかしたら何か<sup>なや</sup>「悩み事」<sup>かか</sup>を抱えているからかもしれません。



ある調査では、「いじめを受けている子はため息が多い」と報告されたことがありますので、もしそういったため息をついているようなら、念のため学校での様子を担任教師に聞いてみてはいかがでしょうか。

お父さん・お母さんに考えていただきたいのは、“**ため息の背景**”にあるものです。

ため息は悪いクセのように思われがちですが、もしかしたら“**何かを伝えようとする信号**”なのかもしれません。

まず、「最近ため息ばかりついているけど、何か悩み事でもあるの?」「お父さん・お母さんにできる事なら何でも力になるから相談してね」と、お子さんを心配する声を掛けてあげて下さい。

たとえお子さんが打ち明けてくれなくても、「**いつでもあなたの味方だからね!**」というメッセージがお子さんに伝わっていることが大切です。それだけでお子さんの心は安心感で満たされ、自ずとため息の数も減ってくるのではないのでしょうか。