

青年総合相談Q & A (3 2)

Q 29 才の娘のことです。実家で楽しそうに社会人生活を送っていましたが、1 年前に「そろそろ自立しないとね」と言って、一人暮らしを始めました。何事も順調かと思っていましたが、最近連絡が途絶えがちになり、母親としてはとても心配です。

A 「最近連絡が途絶えがち」とは、どの程度ですか？連絡が取れた時は、どんな様子ですか？

全くの音信不通だった場合、親御さんが生存確認に行ったほうが良い時もあります。電話に出ても元気のない様子だったら、ご実家で休ませてあげたほうが良いかもしれません。

それ以外であれば、仕事や友人関係で忙しく、親御さんは後回しになっているということです。

寂しいことですが、娘さんの中で、ご実家の優先順位は少し下がったので、頻繁に連絡が来なくなったと考えられます。娘さんは充実した毎日を過ごしているのではないのでしょうか？

娘さんに連絡を入れてどんな生活をしているのか、定期的に尋ねることは良いと思います。しかし、連絡する頻度も肝心ですね。連絡がないのは元気な証拠と捉えることが必要です。親も子離れを試みる時期に来ているのだと思います。