

## コラム11：【言葉ではわかっているが実際には？】

### 【「見守る」とはということか】

コロナ禍で行動範囲が狭くなっている中、子どもが精神的に不安定になっていたり、元気がなかったりすると、心配して、心療内科や精神科の先生に相談する親御さんも少なくありません。しかし、いざ先生に相談してみると「まずは見守ってください」と言われた、という声を聞くことがあります。

「見守る」という言葉は、親から子に対して使われるものです。

そして、見守るということには、「子どもがやることをお試しだと思って、やらせてみる」という意味が含まれています。

多少危ないことだと思っても、子どもに一度やらせてみてから「これは、こういう理由で危険だと思うよ。あなたはどう思うの？」と尋ねてみてください。

また、「見守る」という言葉を「観察する」という言葉に置き換えると、見守ることが楽になるかもしれません。

例えば、どんな時に子どもがうまく行動できていないのか観察して（見守って）みましょう。観察すると、睡眠不足の時なのか、食欲がない時なのか等、うまく行動できない時の状況がわかるかもしれません。

期間を決めても構わないので、よく見守ってみましょう。見守ることで、子どもが見ている世界が少し見えるかもしれません。