

## コラム21：【まずは低い山から】

皆さん、「急がばまわれ」という言葉をご存じですよ。

例えば富士山に登りたい時、初めから登れる元気な人もいるかもしれませんが、まずは高尾山のような誰でも登れる初心者向けの山から初めて、徐々に高い山に挑戦していく方が、確実かつ失敗しない方法です。

これは、相談に行く場合でも同じです。在宅期間が長くあまり外出しないお子さんの場合、初めから支援機関に直行するのはハードルが高い場合があります。外出することだけでも不安と緊張で一杯なのに、初めての場所で見ず知らずの人に会うというのは、初登山で富士山に挑戦するようなものです。

なので、まずは支援機関のある町まで行って、その場所の雰囲気慣れることから始めてみましょう。徐々に頭や体を慣らしていくことで「知っている場所」として認識し、抵抗感を低くすることが最初の目標です。

若者の中にはとても慎重で、石橋を叩いてしか進めない人もいます。初めの一歩が進めるよう、まずは「登山の準備」から始めてみてはいかがでしょうか。