

コラム 31 :【一歩踏み出したわが子の見守り方】

ひきこもり状態のお子様を持つ親御さんが相談に来たときのことで、お子様が元日に「今年こそ少し動きたい」と SNS で書かれていたのをこっそりと親御さんが見た、とのことでした。

その週に短時間ではあるものの、一人で外出したということで、親としては、さらに後押しをしたいという思いが強くなっていました。

本人なりのスモールステップを踏んでいく中で、親はどうしてもすぐに次のステップを！と考えがちです。しかし、そのようなときは、本人のペースに沿うことがとても大事で、それを見守ることが親の役割となります。まずは子どもが動けたこと、その勇気と行動を承認すること、そして出てみてどう感じたかなどを聞いてあげるなど、親は期待をしなくて見守ることをぜひ心がけていただきたいと思います。