

# サイン

## 外見 体調 行動

子どもの異変・気づきのヒント(例)

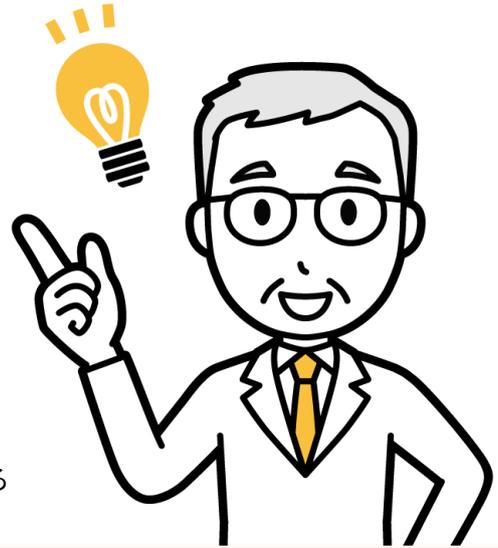
### 「異変」の捉え方

異変＝悩みを抱えることで起きる変化

→悩みをかかえていることを示す「サイン」と捉える

### 「異変」に気付いたら

- ◆原因が分からないからこそ決め付けず知ろうとする
- ◆声をかけて話を聞く
- ◆安心感を与えることを優先し、強引な原因追及は控える
- ◆問題解決だけにとらわれず相手との信頼関係の構築を大切にする



外見	サインとしての捉え方
表情が暗い	何か悩みを抱えていたり、体調に不調がある可能性も考えられます。元々笑顔をあまり見せないタイプの子もいるため、分かりづらいこともあります。普段と比べた時の違和感に気づくことが大切です。
身なりがだらしなくなった	うつ状態の可能性が考えられます。以前から見られる場合は、生まれ持った気質・特性の影響で身なりに意識が向いていない可能性もあります。
急激に痩せた・太った	強いストレスや不安を抱えることで、食事がのどを通らなくなったり、食べて不安を抑えようと過食症になったり、何らかの病気が背景にある可能性も考えられます。「もっと食べた方がいい」「ダイエットした方がいい」といった体型に関する助言は、余計なプレッシャーを与えてしまうことがあるため、まずは本人が抱えるストレスの要因や状況の背景を理解しようとする姿勢が大切です。
不自然な傷・あざがある	暴力を受けた可能性が考えられます。事故や自傷行為の可能性もありますが、何らかのつらい状況下にある可能性が高いです。本人に聞いても「転んだ」「何でもない」とはぐらかすことがあります。慎重に日常の様子に目を向ける必要があります。
持ち物が汚損・破損している	本人の不注意の場合もありますが、誰かに汚された・壊された可能性も考えられます。家族に知られたくない気持ちから物を隠したり、破棄した上で「失くしたから買って」と親にせがむこともあります。
多量のフケ(入浴していない)	しばらく入浴していない場合、うつ状態で入浴がしんどい可能性が考えられます。中には、不適切な養育環境で入浴させてもらえていないケースもあり、周囲から「臭い」と言われていじめに発展することもあります。単に入浴するよう促すのではなく、「入浴できない理由があるのではないか」と目を向けてみてください。
常に長袖で肌を隠している	リストカットの傷、暴力痕、タトゥー、体毛を隠している、宗教上の理由といった可能性が考えられます。他人に見られることで嫌悪されたり大ごとになる不安を抱えている場合が少なくないため、強引に袖をまくったりしてはいけません。
常にマスクを外さない	他人の視線が怖くて外せない場合もあります。本人と対話や傾聴を行う場合、信頼関係が築けるまでは着用した状態で行う方が良いでしょう。
常にイヤーマフを外さない	「防寒対策」「ファッション」「音楽を聴いている」などと思われがちですが、聴覚過敏による刺激を軽減するために着けている可能性が高いです。着用を認めるかどうかだけでなく、刺激の少ない環境を整える工夫も大切です。

体調	サインとしての捉え方
頭痛、腹痛、下痢、便秘、めまい ふるえ、吐き気、過呼吸、倦怠感 発熱、不眠、過眠、眠気、食欲不振 失声、多汗、湿疹、生理不順 起床困難、集中力低下 など	精神的な負荷が大きいと身体にさまざまな症状が表れることがあります。こうした症状は、複数かつ長期的に続く場合が多く、身体の検査では異常が見つからないこともあります。そのため医師から「問題はなし」と告げられ、周囲の人々から「学校を休みたくて嘘をついているのでは」と疑われ、さらに追い詰められてしまう子どももいます。発症の背景には、過度なストレスが関係している可能性があるため、症状を抑える薬や対処法を探るだけでなく、子どもの日々の様子に目を向けることも大切です。

行動	サインとしての捉え方
ミス・遅刻・欠席が増えた	うつ状態の可能性が考えられます。本人の怠惰と捉えて叱責したり、二度としないように約束させることが、かえってプレッシャーとなり、うつ状態を悪化させることもあるため、まず丁寧に事情を伺うことが大切です。元々遅刻などが多い場合、生まれ持った気質・特性が関係している場合もあります。
ささいなことでキレル	思春期特有のイライラ状態である場合もありますが、何らかの大きな不安や悩みを抱えて情緒不安定になっている可能性も考えられます。
過剰なダイエット	コンプレックス、醜形恐怖症、摂食障害といった可能性も考えられます。「ダイエットの必要はない」と説いても心の病で受け入れられない場合もあります。状況によっては医療に繋ぐ選択肢も大切です。
リストカット	切ることでβ-エンドルフィンやエンケファリンといった脳内物質の濃度が高まり、一時的な安堵感をもたらします。困難な状況で自分を保つ手段となっている場合が多いため、カッターを隠したり、二度としないように約束させたりしても解決にならないどころか追いつめてしまうリスクが高いです。やめさせるのではなく、しなくても安堵できる手段や時間を増やすためのかわりが重要です。
オーバードーズ (薬の過剰摂取)	自殺を目的としたり、精神的苦痛からの逃避行為として処方薬や市販薬を大量に摂取します。薬を常用している場合、急にやめようとする離脱症状が現れることがあるため、一度に断つのではなく段階的に減量しながら併行して背景にある問題改善に取り組むことが重要です。依存や中毒のリスクもあり、身体への影響も心配されるところです。救急搬送が必要なケースもあります。
不登校	必ずしも学校が嫌で不登校になるとは限りません。行けなくなった理由が本人にも分からないというケースも多々あります。甘えや怠惰だと安易に判断せず、かわりの中で本人を知ろうとすることが大切です。本人の気質・特性が学校環境と不一致を起こしている場合も少なくありません。
深夜に外をうろつく	家に居たくない・居られない事情がある可能性があります。虐待から逃れて家を飛び出すケースもあるため、発見した際はまず事情を伺うことが大切です。家出、援助交際、パパ活、誰かに呼び出された、自殺する場所を探しているといった可能性も考えられます。
援助交際・パパ活	金銭目的の場合もあれば、他人から必要とされたい欲求から寂しさを埋めるための手段となっていることもあります。家庭や学校に居場所が無かったりと苦しい状況下にいるケースが少なくありません。
金遣いが荒くなる	買い物やゲームに依存する子もいます。買い物で得られる一時的な高揚感を得るために必要のないものまで購入したり、刺激を絶やさぬように新しいゲームを次々と買い求めたり、オンラインゲームの課金が止められなくなるといったこともあります。多額の請求が届くトラブルも少なくありません。つらい現実から意識をそらして情緒の安定を図る手段になっている場合があるため、強制的に取り上げると憤慨することもあります。買い物やゲームの代わりとなる他の情緒の安定に繋がる事へと移行させることが望ましいです。
親の財布から金銭を盗る	「いじめや恐喝を受けて…」といった可能性もあるため、発見した際は、感情的にならず話を聞くことが必要です。お金が目的ではない場合もあります。家庭不和による不安やストレスを抱えたケース、クレプトマニア(窃盗症)で外でも万引きをくり返しているケースもあります。
SNSへの暴力的な投稿	過大なストレスのはけ口となっている可能性が考えられます。再び投稿しないように約束させたり、大人の監視の目が向いていると感じさせる対応は、束縛感から余計にストレスが溜まり問題を肥大化させる可能性もあります。まず経緯やストレスの理由について知ろうとすることが大切です。
スマホの通知音に怯える	SNSなどで何らかのトラブルに巻き込まれている可能性が考えられます。同級生や恋人とのトラブル、誹謗中傷やストーカー行為、個人情報や逆手に取られた脅迫被害なども可能性として考えられます。
公園や校庭で木の実などを拾い集めて食べている	興味や好奇心からという場合もありますが、頻繁に見られる場合、家庭で十分な食事を与えられていない可能性も考えられます。

異変が分かりづらいタイプ	特徴
元々内向的で大人しい子	普段との変化のギャップが小さく感じられるため異変に気付きにくい場合があります。
大人にとって都合の良い「いい子」を演じている子	「(認められなくて)周囲の期待に応えなければならない」「相談をしたら情けないと思われたり迷惑に思われて見放されるかもしれない」といった思いから自分の気持ちや要求を表に出さず、つらくても平気な自分を演じることがあります。
しっかり者の優等生	周囲から「この子はしっかりしているから心配ない」と思われているために、小さな異変を見逃される場合があります。また、本人が優等生としての自分のアイデンティティを守ろうとして、人に頼ることや弱みを見せることを避けようとする場合もあります。

## 作成 悠々ホルン

千葉県出身 / シンガーソングライター

10代で2度の自殺未遂を経験。様々な生きづらさを抱える青少年を中心に9000通を超える応援・相談メッセージが全国から手紙やメールにて届いている。法務省、厚生労働省、学校、児童相談所など各方面から声がかかり子どものSOSを伝える講演・研修活動を各地で行っているほか朝日新聞やNHK、CGTN(中国)、AFP(フランス)など国内外の様々なメディアにて取り上げられてきた。

