

## 9. すぐ吐気や気分の悪くなる子

**【問い】** 小3の息子が、時々吐き気や気分が悪くなったりするので心配です。医師の診断では、内臓に異常は認められないとのこと。家庭生活面で、どのような注意をしたらよいでしょうか。

**【答え】** お子さんの場合は、神経性おう吐と思われます。まずお母さんにして欲しいことは、お子さんの日常生活をよく観察することです。このような場合の誘因として考えられることは①顔面に疲労の色や、心に緊張感が感じられる②幼少時期から過保護に育てられたため忍耐力が弱く、神経質で自信がない③過保護とは反対に、両親のお子さんに対する態度がきびしすぎ、精神状態が不安定である場合。

以上について心当りはないか検討してください。次に日常生活面での注意として上げられることは

1, よい生活習慣が身につくように助け、趣味など関心のあるものは積極的に進める。正しいことをした時はほめ、悪いことをした時にはすぐ結論を出さず、子どもの考えを聞き、子どもに価値判断をさせて自分で決定させるようにする。

2, 親子の温かい人間関係が保てるように気をつける。子どもの気分をめいらせているのはなになのか反省し、過度の期待や負担をかけることは控えるようにする。

3, 戸外で友だちと元気に遊ぶよう仕向ける。

4, 家族全体の共通の楽しみを見いだすようにする。

旅行、ハイキング、ボール遊びをすとか、なにかを家族でつくるなどは、みんなの心が一つになって相互理解の一助にもなります。生活に楽しみ、喜びを持ち、感情の豊かな生活ができるようになるでしょう。