

運動をやめてから体に変調を訴える子

小学3年の男の子ですが、中体連大会までは勉強と部活動（野球）を両立し、調和のとれた生活をしてきました。部を引退してからは、自分自身で勉強しているようですが、思うようにいかず睡眠もよくとれていないようです。どうしたらよいでしょうか。

小学3年生になると高校入試があるだけに、受験意識過剰になり、精神が敏感になりやすくなります。そのためにスランプにおちいり、神経過敏に入眠困難などの障害を引き起こすことがあります。これは、まじめな勝ち気な子供に見られる傾向のようです。

この場合、①勉強と運動とのバランスのとれた生活から急に勉強一筋の生活に変化したための体のリズムの変調②さらに学力面の自己実現を果たそうとする家族の期待にこたえようとする責任感などの精神的負担が原因となることが起きていると思われます。そこで次のことに心がけてみてはどうでしょうか。①家族ぐるみで勉強のあせりを感じさせないように配慮する②適度にストレスによる不安や悩みを解消させるようにする③休息は家族生活に関係のある話題は避け、緊張緩和を図るようにする④受験勉強で教師の助言を得るなどに留意して不安な気持ちを除いてやること、安眠ができ、勉強の能率を上げるためには、まず情緒的な安定を確保することが大切です。

15. 受験期から続いている頭痛に悩む子

【問い】 今年高校1年に入学した娘のことですが、受験がせまくなるころから頭痛を訴えるようになり、それが現在も続いており、緊張性頭痛といわれ治療を受けておりますが、家で注意することをお願いいたします。教えてください。

【答え】 頭痛は、あらゆる年代によくみられる症状で、その原因はさまざまありますが、おたずねの緊張性頭痛は、小・中・高校の男女生徒と小学生になった年の男女に多いといわれており、筋収縮性頭痛とか筋緊張性頭痛の一種です。ストレスなどのために筋肉が緊張し、ちょうど鉢巻きをきつめたような状態が長く続いていると考えてください。

この頭痛を持つ子の母親の養育態度は大変特徴的で、子供が頭痛を訴える原因を追求するよりは、将来勉強や生活にさしきわりになることを心配し、保護になりやすいようです。またふだんもささいなことに干渉し、厳しくなったりしていることが多いようです。まず以上のようなことが改善されるように心がけてください。

そのほかに次の点に注意してみてください。

①直接に筋肉の緊張をときほぐす方法を考える。たとえば、あぐらをかき、深呼吸をするなど②精神的緊張の原因をとり除くか、それができなければ、時間をかけて話し合っ、そのことを十分理解させる③過保護な養育は自主性が育っていないことが多いので、その点を十分考えて、適切な教育をする。

以上の点を考え、ご家族で話し合ってみてください。