

教育  
Education

## 子どもの巣立ち

# 子育てが一段落した時の

## 親のメンタルケア



駒澤大学  
八巻秀 教授に聞く

### イライラや 肩凝りの症状も

—子どもが自立して家を出た時に、親が感じる憂鬱や不安は「空の巣症候群」と呼ばれますが、どのような症状でしょうか。

心にぽっかり穴が空いたような感覚が起こり、「自分の落ち込み」「食欲不振」「不眠」「イライラ」といった症状の他、「肩凝り」「頭痛」といった身体症状が起こる場合もあります。現れ方、程度は人によって違います。ただ、人間には免疫機能があるので、体のちよつとした切り傷が時間の経過とともに回復するのと同じように、心の傷も時間がたつに連れて回復するものです。しかし、2週間以上、症状が続く場合は、投薬やカウンセリングによる治療が有効な可能性があるので、心療内科で診てもらおうとよいでしょう。

—イライラや肩凝りも、子どもの巣立ちと関連している場合があるのですね。

自分のことを後回しにしても子どものためにと頑張ってきた人ほど、症状を感じやすい傾向があるようです。「空の巣症候群」を感じるということは、それだけ子育てにエネルギーを注

ぎ、懸命に頑張られてきた、ということでもありません。

### 今できることを意識して

—気分が落ち込みを解消するために心掛けた方がよいことはありますか。

—自身の子育てが正しかったからこそ、お子さんは

### 「子どもの課題」から離れる

—心の調子も意識して過ごしたいものです。

その上で、今後は「子どもの課題」と「親の課題」は分離して考えるとよいと思います。親は子どもが抱える課題を、自分の課題のように捉えて関わることも多いですが、こうした意識を少しずつ変えていきましよう。

子育ては、子どもが大きくなるにつれ、親が関わる頻度は減るもの。それは悪いことではありません。子どもが自分で考え、決める機会が増えるので、自立する力が身に付きます。親は

巣立つことができず、長い間の奮闘を心からねぎらっていたきたいです。

また、寂しい気持ち、つらい気持ちをパートナーや信頼する方に十分に聞いてもらうことも大切です。

うつ病は過去を必要以上に気にしてしまう病氣、神経症は未来を必要以上に気にしてしまう病氣、といわれることがあります。過去の行動を悔やみ過ぎたり、逆に将来どうなるかと不安に感じ過ぎたりするのはどちらも良くありません。それよりも、今できることに

集中して行動する。例えば、好きなことを学ぶためにインターネットで調べてみる。そうしたらよつとした行動でも、一歩踏み出すことが、心の健康につながります。

また、ずっと先の未来のことではなく、少し先のことに思いを巡らすのもリフレッシュになります。「今日のランチ、どんなおいしいものを食べようかな?」などと、自分にとってワクワクするような楽しみを少し先の未来につくる。そうした心掛けをしてみたいかがでしょうか。

—「親の課題」とは具体的に何のことでしょうか。

本当はやりたかったけれど、忙しくて今までやれなかったことに意識を向けると、ということだと思います。趣味や勉強、社会を良くするためのボランティア活動など何でもよいのですが、「人とつながる」ものがよいと思います。「空の巣症候群」を感じる方は実はエネルギーが豊富な方が多いですから、その力を別のことに向ければ、また新たな人生の楽しみが増えるはずです。



子どもから求められたときにアドバイスする、その程度の距離感が心地よいものです。お子さんの課題を背負うことは減らし、親御さんご自身の課題に目を向けていきましょう。



子どもが自立して1人暮らしを始めるのは喜ばしいことですが、寂しくなるもの。中には長い間、気分が落ち込む方もいます。子どもが巣立つ際の親のメンタルケアについて、臨床心理士で駒澤大学の八巻秀教授に聞きました。