

心が回復するまでの地図 (心療内科医・明橋大二)

① 身体症状

対応 環境調整

② 感情の噴出

対応 付き合う

③ 言語化

対応 最後まで聞く

④ 自立・親離れ

400人の当事者取材して分かった

親がしなくていいことリスト ✓

- | | |
|--|---|
| ☐ 「出席」「欠席」にはこだわらなくていい | ☐ 無理な自宅学習はしなくていい |
| ☐ 学校によく思われなくていい | ☐ 会話に目的はなくていい |
| ☐ 同伴登校はしなくていい | ☐ 子どもの苦しみを自分に置き換えなくていい |
| ☐ 親だけで解決しようとしなくていい | ☐ ゲームは禁止にしなくていい |
| ☐ 家族の歩調は合わせなくていい | ☐ 子の居場所は親が決めなくていい |

出欠は**基準**を持って判断を



10万人登録のチェックリスト