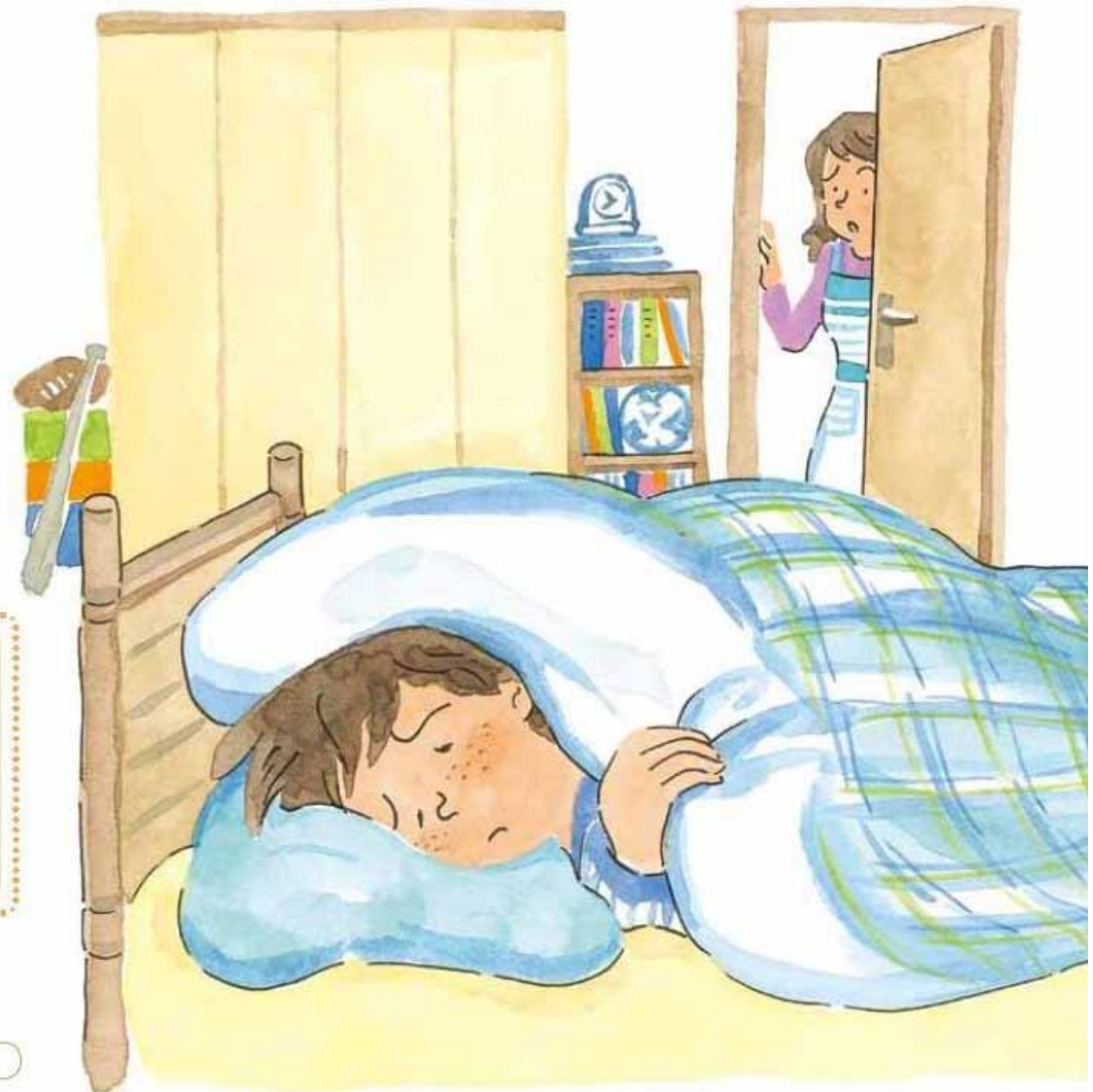


## 元気がない

高校1年の優太の元気がない。  
食事をかなり残すし  
朝、なかなか起きてこない。  
今朝も「学校を休む」と言う。  
「何かあったの？」  
「別に……」  
布団を顔まで引き上げた。

思春期に入ると、それまでのように親に何でも話す、ということがなくなります。親は、子どもが考えていることがわからずに不安になります。しかし、「どうしたの？」と聞かれても、本人もうまく説明できず、かえっていらいらしてしまう、というケースもあるようです。無理に聞き出そうとするよりも、食事や睡眠の状態などから、こころの調子に注意するようにしたほうが効果的です。



食事と睡眠については p.20 ~ p.21