息子が好きな部活動をやめたら、欠席が増えてしまいました

高校2年生の息子は、中学の頃より陸上競技に熱心に取り組み、陸上部の盛んな現在の高校に進学しました。その息子が、1年生の冬に体調を崩して部活動をやめて以来、学校も欠席と早退を繰り返すようになりました。担任とも定期的に連絡を取り合っていますが、今後、どのように息子と関わっていけばよいのでしょうか。

(高校2年生の息子の母)

息子さんが1日も早く元気になるといいですね。

まずは息子さんと何気ない日常的な会話を楽しみましょう。話を聞いてくれる人がいれば、息子さんは気持ちや考えが話しやすくなります。万が一、保護者の考えと隔たりがあっても、息子さんの思いや考えを受け止め、よき理解者になることに努めましょう。そうすることで息子さんの気持ちを整理させ、将来への目標や見通しをもてるようにすることが大切です。

担任の先生との定期的な連絡は続けてください。また、スクールカウンセラーなど、専門家の意見も聞きながら、息子さんとの関わり方に生かしていくこともお勧めします。