

令和4年度親向け教育講演会 記録

1 日 時 令和4年10月1日(土) 14:25～15:55

2 講 師 奈良女子大学・大学院教授 公益財団法人こども教育支援財団ディレクター
伊藤美奈子 氏

3 演 題 不登校児童生徒への関わり方

4 講演記録

(I) 「不登校を経験した現役高校生の体験発表」を受けて

発表した3人の高校生にコメントや質問をしながら不登校児童生徒が感じていること、親にしてもらえてうれしかったことなどをフロアと共通理解した。以下は3人の高校生とのやりとりを通して、フロアに伝えた内容を要約したものである。

① Yさんの事例から

起立性調節障害から不登校になる子どもは最近増えている。診断や的確なアドバイスをもらうために、Yさんのように病院を受診するのも一つの方法である。

「どうする?(自分で)決めていいよ」と選択肢を与えてもらったことがうれしかったとYさんは話したが、心に届く言葉は子どもによってそれぞれ異なる。同じ言葉でも言い方や言うタイミングによって反応が異なる場合もある。どのような声掛けが本人に合うのか、小出ししつつ試してみるのもよい。

② Hさんの事例から

Hさんは担任との関係が不登校に大きく影響している。Hさんは中3の担任の「無理して来なくていいよ」という言葉がうれしかったと話した。使う言葉や伝え方のニュアンスは難しいが、登校を強制せずにHさんを気遣う気持ちが伝わったのだと思う。

母親が毎日部屋まで食事を届けてくれたことに「見捨てられていない」といううれしさを感じたとのことだったが、親にとっては忍耐力が必要なこと。親も思いや悩みを打ち明ける場があるとよい。まずは親がスクールカウンセラーとつながることで、子どもも相談できるようになることもある。

不登校になった子どものことが心配なあまり、仕事を辞めていつもそばに居なくてはと考える方もいるが、仕事をすることで気持ちを切り替えられるよさもある。

③ Oさんの事例から

不登校になった理由が分からなかったと話していたが、このような子どもは多い。中学生になってからフリースクールに通い始めたことで、自分と同じ不登校で辛い経験をしている友達と出会えたことがよかったと思われる。母親から学校の話がされることが嫌な時期もあれば、安心感を得られる時期もあったように、一度話して反応がよくない内容でも、子どもの心の状態によってはプラスに受け止められる時期もある。

3人に共通していることだが、不登校を乗り越えた今は、不登校だったことに意味があったと実感し、不登校だった自分を前向きに捉えることができている。いずれ自分の子どもも乗り越える時期が来ると信じて待つことが大切。ただし、乗り越える時期はいつになるのかは分からないし、何もせずに待つことは大変なこと。親も相談したり楽しみを見つけたりしながら、子どもへの関わり方や声掛けを試行錯誤しながら待つというあり方がよいのではないか。

(2) 「不登校児童生徒への関わり方」

① 「問題ではない」と言われても

2017年に施行された教育機会確保法で、「不登校＝問題行動」ではないことが明記された。「問題ではない」と言われることでゆっくり休める子どもや安心する親もいるが、「問題ではない＝そのままでもいい・何もしなくていい」という誤解もある。しかも、「問題ではない」と言われても、子どもや親の不安や心配は完全には払拭されない。そのため、継続的な支援や進路の見通しは必要である。

② 不登校の子どものこころ

○ 本音を言えない子ども

楽しい学校や自分が行ける学校があれば行きたいと思う子どもはいる。しかし、「行きたい」と言えば周囲が期待することを察知し、本音を言い出せないことがある。

○ 不登校の理由が言えない子ども

理由を言えなかったり、簡単に説明できなかったりする子どももいる。一度質問して言えないようなら無理に聞かない方がよい。問い詰めるような聞き方にならない工夫が必要。

○ ゲームやPCに没頭する子ども

学校を休んで家にいても、心から安らいでいるとは限らない。ゲームやPCに没頭するのは、ゲームをしていないと時間がもたないし将来に不安を感じるという背景があるから。しかし、健康面などを配慮すると、ゲームを好きなだけやらせておけばよいかという悩ましい問題である。大切なのは、ゲームやPCに没頭することが本人の逃げ場所として意味があることを親が理解した上で、ゲームをする時間などを子どもと話し合えるとよい。

○ 昼夜逆転する子ども

ゲームやPC同様、昼夜逆転も本人の逃げ場所となっていることがある。朝起きてみると「今日は学校に行けるかもしれない」と周囲が期待する。そこに辛さを感じて布団をかぶって寝たふりをする子どももいる。

昼夜逆転を直さないと生活ができないわけではない。楽しみなことがあると朝起きて活動できることもある。朝日を浴びて生活リズムを整えることは大切なことだが、昼夜逆転を絶対悪として考える必要はない。

○ 家族はどう思っているのか気にする子ども

学校に行く自分は愛してもらえが、行かない自分は愛してもらえていないのではないかと思ひ込む。たとえ親がそう思っていなくても、親の何気ない言動で愛されていないと感じてしまうことがある。学校に行く行かないに関わらず、大切に思っ折るという気持ちを子どもに伝えられるとよい。

○ 親に「分かってほしい」と感じる子ども

学校に行けない辛さを「分かってほしい」と感じていても、簡単に言葉で説明できない（説明しない）ことが多い。「言葉にしても分かってもらえなかったらどうしよう」という恐怖心を抱いていることもある。また、言葉で言えず、行動化・身体化することもある。最近攻撃性を自分に向け、自傷行為に走る子どももいる。親として心配する気持ちを伝えることはよいが、厳しく叱ることはよくない。子どもたちの中には「死にたい」のではなく「死ぬほど辛い」という気持ちを分かってほしいという思がある。

○ 「そっとしておいて」は「何もしないで」ではない。「いつもどおり」「ふつう」でいてほしいとは？

学校を休んでいる、休んでいないに関わらず、「風邪ひかないようにね」「寒かったでしょ？温かいうどんがあるよ」「気を付けてね」など、自分の体を気遣う何気ない親の言葉にうれしさを感じる。不登校が続いていると、上記のような何気ない日常の会話がでなくなることがある。

○ 学校の先生に求める気持ち

ロープの先・・・引っ張り過ぎ（日々の家庭訪問、強い登校刺激）でも困る。

離されたら（連絡が途絶える、見捨てられる）もっと困る。

関係を切らず、いつも気に掛けていてもらいたい。

○ 不安な気持ちを抱え続ける子ども

不登校を乗り越え、高校に通い生徒会長を務めるまで立ち直った子どもでも、また不登校の自分に戻ってしまうのではないかという不安を抱えていることがある。言い方をかえれば、不安を抱えながらの前進もあるということ。

③ 不登校の子どもをもつ親の思

不安や苛立ち、悲しみを吐き出す場所が大切である。「来週学校に行く」と言いながらも、当日行けずに布団の中で泣いている子どもを見て「裏切られた！」と苛立ちを感じた親がいた。その親は苛立ちを子どもに出さずに、カウンセラーに吐き出し、気持ちを落ち着けることができた。

子どものためだけではなく親自身のためにもカウンセリングを利用してもらいたい。

カウンセリングで親が変わる（肩の力を抜く、視点を変える、笑顔を取り戻す、SOSが出せる）ことは子どもが変わることにつながる。セルフコンパッション（自分を大切にすること、自分を癒やすこと）は大切である。