令和5年度 保護者向け教育講演会 記録

1 日時 令和5年9月30日(土) 13:45~16:00

2 講師 公益財団法人こども教育支援財団 特別研究員 茨木 泰丈 氏

3 演題 不登校児童生徒との関わり方 ~親のキモチ・子のキモチ~

4 講演記録

(1) 第一部：不登校を経験した高校生と保護者の体験発表

参加者 A…高校1年女子生徒 B…高校2年男子生徒

C…大学1年女子学生の母

① 学校を休み始めた時期、きっかけ、感じていたこと

A… 中学1年9月から。小学6年より親からの学習への期待を辛いと感じていた。中学生になって定期テストの結果を見た親から「勉強しないと」と言われた。また、友達や先生とのトラブルもあった。「学校へ行かなくては」という気持ちがあり、9月中旬までは我慢して登校していた。トラブルが重なり疲れている中で担任の先生からいろいろ聞かれたり、任されていた学級委員の仕事が苦しくなっていたりしていた。先生との面談の時、質問されることが責められているように感じ、泣きながら帰宅して、親に「学校へ行かない」と言った。糸がぷつんと切れたように感じた。その後は、心を休ませるためにひたすら寝た。1日12時間以上。1日ずつ寝る時間がずれ、昼夜逆転した。よくないとわかっていたが、寝られないときはスマホを触ったり、ゲームをしたりしていた。

B… 中学2年の7月頃、部活でのいじめ、トラブルが原因で部活をやめた。クラスにも居場所がなく、学校へ行くことをやめた。行こうと思えば行けたかもしれないが、家で勉強した方が効率がよいと思い、行かないという選択をした。自分は不登校でよいと思っていたが、親は心配していた。親のスマホを見たときに、検索サイトのおすすめ記事に「不登校への対応」が出ていた。

C… 中学1年の6月半ばから中3まで不登校。中学校での登校は2か月だった。入部した部活が合わず、娘は考えすぎたり戸惑ったりしていた。自分(母)は焦って何とかしようとしたこともよくなかった。学校は行くべき場所だと思っていたので焦ってしまった。2か月だけの登校だったが、娘にとってストレスのかかった2か月だっただろう。休み始めてから、「どうするつもりなの」と娘に言い、登校させようとしていた。登校していた時に、娘の「辛い」という話をよく聞いていたので、登校できなくなったことについて、親としての自責の念を感じていた。自分(母)の関わり方のせいだと思っていた時期もあった。校外学習の次の日から休み始めたが、休み始めた「引き金」の一つは自分(母)だったと思う。娘の苦手なこと、性格的なことにしっかりと気付いていたら違っていたのではとも思う。自責の念はゼロにはなっていないが、今は苦しんで生きているわけではない。

B… (Cさんの話を聞いて) 自分もいろいろあって大変だったが、親も苦しんでいたのだと思った。

A… (Cさんの話を聞いて) 「引き金」がなければ、逆にもっと大変だったかもしれないと思った。親が「行かなくていい」と認めてくれたら、私も行きたくないの、これでいいのだ」と感じ、気持ちが落ち着くと思った。

② 質疑応答

Q 不登校になったとき、親にどうしてほしかったか

→ (Aさん) 最初はしゃべりかけないでほしかった。そっとしておいてほしかった。テストの結果について、「もうちょっと頑張ってもよかったんじゃない」と言われ、「やめてくれ」と思った。自分ではなく、妹に関わっていてほしかった。

→ (Bさん) テスト1週間前に「テストを受けに行ったらどう」と言われた。「急に言われても…」と思った。「今月〇回登校する」など、無理がないプランを一緒に考えてくれたらよかった。

Q 高校へ行こうと思ったのはなぜか

→ (Bさん) 自分自身で高校には行くしかないと思っていた。

→ (Aさん) 高校は毎日行くものだと思っていた。しかし、通信制や定時制など、いろいろな選択肢があることに気付いた。自分は毎日通うことは難しいと思い、通信制に進学した。

Q 高校進学に向けて、親がどう動くとういのか

→ (Cさん) 通信制や定時制の高校のことは中学2年の時から調べておいた。中学3年の何気ないときに通信制高校の話をした。娘が「自分にも行くことができる高校があるのだと分かって、未来が明るくなった」と言っていた。その後、学校を調べていく中でかわいい制服を着て毎日通うことができる学校を娘が選び、説明会へ一緒に行った。娘にとって「かわいい制服を着て毎日通う」ということがモチベーションになった。その後、他の学校も見に行っただ方がよいと考え見学をしたが、娘は辛そうにしていたため、途中で帰った。よく2~3校見に行っただ方がよいと言われるが、それは娘には難しいと感じた。

Q 小・中学校に配属されているスクールカウンセラーと対話をするに抵抗はなかったか

→ (Aさん) あった。

→ (Bさん) 進路や学校関連の話でなければ大丈夫だった。雑談とかで学校に行くことは大丈夫だった。自分はずっと野球の話をしてきた。

Q 学校は行くことができるなら行った方がよいと思うか

→ (Bさん) 行きたいなら行く、行きたくないなら行かなくてもよいと思う。

→ (Aさん) 無理して辛い思いをしてまで行かなくてもよいと思う。友達と会いたい、昼食を食べたい、好きな授業があってそれは受けたいなどがあれば、その部分だけ行くことはよいと思う。

(2) 第二部：講演会「不登校児童生徒への関わり方」

講師 茨木 泰丈 氏

① 社会の捉え方

第一部でCさんが「自責の念」と語ってくれた。これは社会の構造の問題。以前は学校へ行くことが善で行かないことが悪、行かない子は変わった子という捉え方が私たちの環境の中にあった。登校しないことはエラーが起きたという判断になっていた。今は「教育機会確保法」により、学校以外の選択肢を含め、子どもたちが学び続けることが本来の目的となっている。小・中学校に登校することが目的なのではなく、子どもが自立して豊かな人生を送ることが目的であり、そこに向かっていくための手段の一つに学校という選択があるという捉え方に変わらないといけな。学校という枠にはまらないことが、ドロップアウトという捉え方になってしまうような概念が根強い。これは果たしてどうなのかという疑問が、この法律のきっかけになっている。私たちはその概念を変えなければならない。子どもも親もその概念にはまってしまう、親子共に学校へ行かないことに自責の念を感じてしまっている。

子どもは「学校へ行かなくてもいいよ」と言われた時が一番ほっとすると言う。そして、「行かなくていいよ」と言われるとその後、「高校へ行った方がいいかな」と自分で考え出す。「行かなければいけない(価値観)けど行きたくない(情動)」と子どもがよく言う。親が「行かなければいけない」という価値観の方を支援しているときは、子ど

もは「行きたくない」という情動の方を高める。ところが、「そこまで辛いなら行かなくてもいい」と親が情動の方を支援すると、子どもは「行った方がいかな」と、自分の価値観や物差しで地に足を付けて考えられるようになる。子ども自ら価値観の方に戻ってくる。大掃除も一緒。「やらなければ」と言われれば言われるほど、やりたくないと思う。「好きなことをのんびりやったらいい」と言われると、「でも掃除をしないと」と思う。また、大人には転職と有休があり、辛いときには休んだり転職したりすることができる。子どもには転職や有休がなく、これは労働者で考えると不当。子どもにも選択できる環境があれば、心が変わってくる。私たち支援者も選択を認めることが必要である。

② 子どもの段階に合わせる

子どもが学校に合わなくなる状態、行かない状態には、大きく分けて五つのステップがあると考えられる。

段階	前兆期	混乱期	安定期	回復期	成長期
様子	体調不良 顔色悪い 食欲不振	「〇〇でならねばならない」に縛られている	向き合えない ～好きなことに没頭	本人なりに もがき始める	自分の勝ちパターンをつかむ
ポイント	睡眠 筋肉の硬さ	「ねばならない」の逆張り 本音側の支援	一緒に楽しむ 普通の会話	螺旋のように 成長する	振り返り・内省を深める

子どもと関わる私たちに大切なのは、子どもが今どの段階にいるかを捉えることであり、段階に合わせた支援が必要である。

「前兆期」は嫌でも登校していた時期から小さな引き金があって登校しなくなる時期。「前兆期」から「混乱期」は不安で仕方なくなるため、いろいろなことを考えたくなくなる。たくさん情報の中にいるといろいろなことを考えなくても済むので気が楽になる。そのため、ゲームや動画サイトなどにはまりやすい。

「混乱期」は今の状態ではダメだと考え、何とかしなくてはと考える時期。

「安定期」は、ルーティンのように生活が安定してきて、保護者もいい意味で頑張ることをあきらめられる時期。子どもはなんとなく退屈だなと感じるため、好きなことに没頭する。趣味や感覚的なもの（おいしい、うれしい、泣けるなど）を親と一緒に共有しようとする。子どもの好きなことにいつまで付き合うとよいかと聞かれることがあるが、次の「回復期」まで付き合うとよい。付き合い方は、子どもが楽しそうにしていたら「楽しいね」と言い、一緒においしいものを食べているときに「おいしいね」と言う。情動を分かち合い確認する時間が大切である。

「回復期」に差し掛かるとちょっとしたチャレンジが始まる。しかし、無理をしても、一見、状態が悪くなってしまったと見えることもある。この時期のポイントは、親も子どもと一緒に気持ちを上げないようにすること。子どもは螺旋のように少しずつ回復していくので、親は少し手前で待つような気持ちでいられるとよい。ただし、後ろで待ちすぎると、子どもは「せっかく頑張ろうとしているのに」と怒ってしまうかもしれないので注意が必要である。

「成長期」では、「回復期」の経験を糧にして、無理をしすぎず、つぶれない方法（勝ちパターン）を考えるようになる。また、自分の生き方、学ぶ意味、進学する意義を考えるようになる。

③ 子どもが元気になる居場所

子どもの不登校は、学校に行きたくない理由ができたのではなく、学校に行く理由がなくなったと考えることができる。学校へ行く理由は四つの社会的絆（ソーシャルボンズ）であり、これを満たす居場所が必要である。

- ・ 愛着……………先生や友達から大切にされているという実感がある
- ・ 投資……………得意なこと・自信となることを認めてもらえる
- ・ 巻き込み……………楽しい・面白いと思うことと学習や課外活動がつながる
「自分が行かない」という役割意識・当事者意識をもてる
- ・ 信念……………「学ぶ意味（学ぶべきだ）」「学校に通う意義」が芽生える

コロナ禍は、子どもからおしゃべり・雑談・笑顔を奪った。愛着を感じる機会が奪ったと言える。

④ まとめ

私たちは子ども支援の専門家であっても、皆さんのお子さんの専門家ではない。皆さんのお子さんの専門家は皆さん（親）である。子ども支援の専門家とお子さんの専門家（親）と一緒に相談・確認しながら協働して支援することが効果的であると考えます。