

不登校 二人三脚サポート BOOK

子どもが朝ぐずぐずし始めた！身体の不調を訴えることが多くなった！
お父さん、お母さん、それはお子さんからのサインかもしれません。
不登校のタイプに応じた特徴や子どもから本当に喜ばれる関わり方・声
のかけ方をまとめました。

はじめに

不登校という言葉は以前、「登校拒否」と表現されてきました。この拒否という言葉には、要求されたものをはねつけたり、拒んだりするという意味が含まれています。登校しろ！という命令に、子ども自身があたかも拒絶するような印象が含まれています。しかし、時を経て置きかえられた不登校という言葉の「不」には、否定の意味があります。すなわち「～せず。」と表現されるものです。

『登校せず。』

学校へ行っていないことだけを表現した言葉に置き換えられました。様々な理由で学校へ行くことができていない子どもたちがいて、その一人ひとりが思い悩み苦しんでいます。また、その子どもたちを見守る親も、えもせず起こった状況に驚き心を痛めていることでしょう。

【今子どもになにが起こっているのか】を把握し、【これらどうすればいいのか】のヒントを探していただけるように本誌は作成されました。子どもと一生懸命関わることは間違いではありません。しかし、常に声をかけ続け、常に背中を押し続けることが、時に子どもを苦しめてしまっているかもしれません。ほんの少し関わり方を変えるだけで、親も子どもも今の苦しみから少し楽になることができます。ぜひ一度、試してみてください。

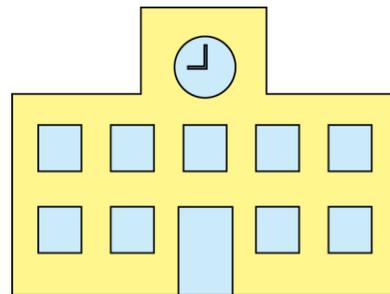
<不登校は一日にしてならず>

不登校とは、文部科学省の定義によると

『何らかの、心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために、年間 30 日以上欠席した者のうち、病気や経済的理由による者を除いたもの』

となっております。この定義に挙げられる心理的・情緒的・身体的・社会的要因というものは、要は「どんな理由でもあっても、登校できなくなることはある」と説明されているのです。では、あなたのお子さんはどんな理由で今学校から少し距離を置いているのでしょうか。

と、その前に。。。



<あなたのお子さんはどんな子ですか？>

不登校のサインが出る前のことを思い出してもらうときに、大切なことがあります。それは、**お子さんのことだけを振り返るのではなく、お父さんやお母さんが、どのように子どもと関わっていたのかも一緒に思い出してみてください。**

- 家族でのコミュニケーションはどれくらいありましたか？
- 一緒に食事をしたり、どこかへお出かけしたりする頻度はどのくらいでしたか？
- 何か共通の趣味や楽しみがありましたか？
- 子どもの友達のことは知っていますか？
- 悩み事を抱えているような様子がありましたか？
- 相談を受けた時にはどう答えましたか？

などなど、いろんな場面を振り返りながら、どんな風に子どもと接してきたのかを少し振り返ってみてください。



<不登校になる前の様子憶えていますか？>

朝起きてきた子どもが突然「今日は学校へ行きたくない。」と言いだしたり、朝から身体の不調を訴える日が続いたり、まさか自分の子どもがそんなことを始めるとは、青天の霹靂だったことでしょう。

実はこの学校を敬遠し始めるサインは不登校の始まりではありません。子どもが目に見える形で周囲にサインを出すようになる、1ヶ月前だったり、3カ月前、はたまた半年前や1年前から、何かよからぬことが起こっていた可能性があります。

もちろんそんな些細な変化にはなかなか気づけないかもしれませんが、子どもの方から言わないものは分からないかもしれません。変調に気付くことができれば、事前に手を打つこともできたかと思います。今この本を手にとってくださいている人からすると、「そんなこと今更言われても。」という気持ちになっていることでしょう。

しかしこの「不登校になる前の様子」の中に、実はこれから将来に向けて考えて行くべき大切なことがいくつか含まれているのです。



<お互いの口癖を見つけましょう>

これまでのお子さんとの関わり方を振り返ってもらった時に、**自分がよく使う言い回し**や**よく使う言葉**などを思い出してください。同時に、子どもがどんな言葉をよく使い、どんな話し方を普段からしていたのかを思い出してみましょう。

！ポイント！

振り返る時に思い出して欲しい特徴の例・・・

<親の場合>

- ・普段から子ども否定するような言葉づかいになっていなかったか（冗談なども含めて）
- ・抵抗なく褒める言葉を使うことができていたか
- ・〇〇したら××してあげるといような交渉事の言い方になっていなかったか

<子どもの場合>

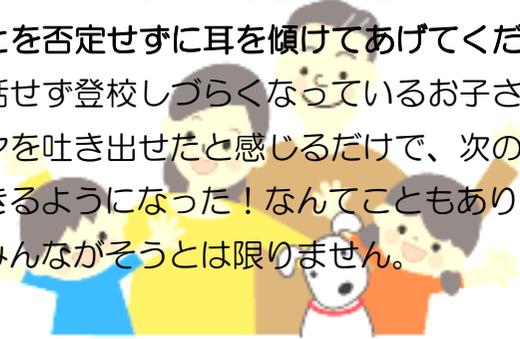
- ・自分から褒められに来ることができていたか
- ・自己否定（どうせ～、～したって）の言い方になっていることがあったか
- ・自分の意見や考えを言葉にして親に伝えられていたかなどなど。



＜親が子どもの味方になるために＞

「自分もよし、相手もよし」の状態で見解が交わることが良い関係を築いていくためには必要とされています。専門用語では「アサーション」と呼ばれる方法になります。この方法は技術なので、どなたでも意識して練習すれば、使いこなせるものです。

今、子どもが不登校の状態のお家の方も、少しぐずり始めて遅刻欠席が増えてきた子どもの様子を心配しているお家の方も、まず相手（子ども）の意見を聴いてみましょう。どんなことを考えていて、どんな思いを抱いているのか、**子どもが話すことを否定せずに耳を傾けてあげてください。**悩み事を誰にも話せず登校しづらくなっているお子さんなどは、心のモヤモヤを吐き出せたと感じるだけで、次の日からすっきり登校できるようになった！なんてこともあります。しかし、**みんながそうとは限りません。**



そこで、次に親の気持ちもお子さんに伝えましょう。**親も子どものことを思っているいろいろな考えているんだ**ということが子どもに伝わるだけで、子どもも安心できるものです。

【コラム】親の心子知らず??

ARCHの代表をしております私、弓場はこれまでに教育センターなどで多くの不登校の子どもに関わりながら、保護者の方の相談もお聴きすることがありました。そして、多くの親御さんたちが、自分の子どもの将来を心配し、現在の人間関係に不安を抱き、学習や生活習慣などの改善に期待をしていました。またその中の多くの方が、「自分の子どもは親の思いをよそに自分のしたいことばかりしている」と嘆かれています。

専門家として子どもと接しているからには、そういった親の気持ちを代弁して子どもに伝えることもあります。しかし、不思議なことに、親の気持ちなんて知らないとか何を考えているか興味ないと答える子どもは経験上一人もおらず、皆口をそろえて、

「(親の思いなんて)そんなん知ってる。分かってる。」

と答えてくれました。子どもは子どもなりに自分の親の思いや考えを想像し、理解しようとしているものなのです。ただ、それを面と向かって伝え合い、想いを重ねて問題に取り組もうとする前に、互いに恥ずかしさが先立ってしまうようです。

※ここで、「分かってるならどうして・・・」と思われた方、次ページ以降を読んでいただき、ご参考にしてください。

<なにを伝えるか>

さて、今度はお家の方の順番です。お子さんに自分の考えや思いを伝えましょう。その際、NGワードと呼ばれる、「伝えてもあまり効果のない、伝え方や言葉（ワード）」がいくつかあるので参考にしてください。

【NGワード】

「そんなんでどうするん？」

「知らんで。(もう知らん。)」(関西弁ですみません)

「そんなことしてたら～」

「勝手にしろ。」

などなど、否定的で拒否的な言葉や伝え方には注意しましょう。

思い当たるところはありませんでしたか？これって、普段なら意識せず使ってしまう言葉も含まれています。だからこそ意識して使わないようにしてください。では何を伝えるのか？それは、どのお家の方にも共通のことです。

「子どもが少しでも笑顔になれて、少しでも楽しく多くの時間を過ごしてもらいたい。だから今とても心配している。」

これではないでしょうか。この下線の二行を自分の言葉に置き換えて伝えてみてください。



<自分でも分からないことがある>

何故こんな状況になっているのか？物事には理由があって、その結果があります。しかし、「登校せず」という状態の理由は千差万別です。なので、はっきりとした理由があるために、学校から距離を取っていることもあります。本人にとっては全く理由が分からず、心と身体が学校に向かないということが起こります。

しかし、これは、「登校せず」の理由がないということではありません。【コラム】にも書きました通り、親の気持ちも何となく理解できていて、学校へは行った方がよいのだろうと知っているのに、気持ちや動作が思い通りにならない、理由になりそうなことを挙げればきりが無い、という状況になります。

では、どうやって解決策を探せばよいのでしょうか。それはとても簡単です。

できることを一緒に探す

ことから始めましょう。

<小さな目標から少しずつ>

みなさんは、自分の子どもにどんなことを願いますか？
「超一流大学をでて、グローバルに世界をまたにかけるよう
な仕事をして、大豪邸に住み、高級車に乗り……」
そんな大それたことはあまり期待したりしませんよね？

ではもう少し現実的な願いとしては、

- ・少しでも勉強を頑張ってもらいたい
- ・友達と仲良く過ごしてもらいたい
- ・好きな事を見つけてほしい
- ・幸せになってほしい

どうでしょうか？これくらいのことは望んでもいいですね。
では、これらの目標に向けて何から始めることが、**自分の子どもにとって必要だ**と思いますか？

目標に向かうために必要なことは、それぞれのお子さんによって違います。

何から始められそうか、どんなことならやってみたいと思えるかを見つけて行くことが大切です。

目標
達成

<行動を押し付けては意味がない>

「早く寝なさい！」「勉強しなさい！」「起きないと遅刻するよ！」「いつまでも夜更かししてたら朝起きられへんで！」といったやり取りを一度は子どもとされたことがあるのではないのでしょうか？これは、「こうしないと⇒こうならない」だから「こうすべき！」という目標のための行動だけを押し付けてしまうことになっています。

目的に向けて、どんなことから始められそうかを是非お子さんと一緒に考えてみてください。

【例】

朝起きるためには⇒早く寝る⇒早く寝るためには⇒寝るまでに用事を済ませる⇒用事を済ませるためには⇒用事の計画を立てる⇒用事の計画を立てるためには⇒どんな用事があるかをピックアップする
と言った具合です。

※朝起きられないについては、もう少し専門的な理解の仕方がありますので、単純に寝ることだけでは解決しない場合もあります。心配な方は一度 ARCH で尋ねてみてください。

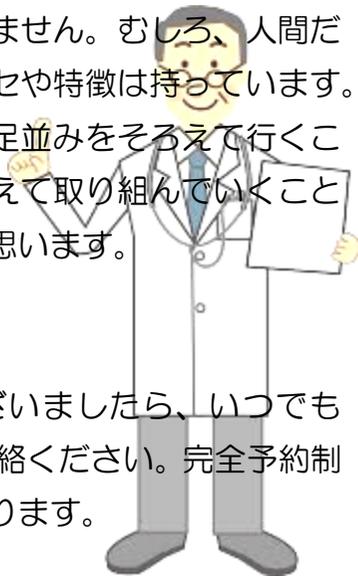
<専門機関を利用する>

ここまで読んでくださった方の中には、具体的にどうしたらよいのかが分からないと思われる方もいらっしゃるでしょう。そういった時には、学校にいるスクールカウンセラーや、小児科、各種相談機関などを利用することで、もう少し具体的な解決策を見つけることができます。

また、子どもとの関わり方についても、一緒に考えてくれるところもありますし、お子さんの特徴をもう少し詳しく捉えてくれることもしてくれます。

近年、発達障害という言葉をよく耳にしますが、発達障害だから不登校になるということはありません。むしろ、人間だれしも多かれ少なかれ他人と違うクセや特徴は持っています。そういった個性を伸ばしつつ周りとの足並みをそろえて行くことができるかを、子どもと一緒に考えて取り組んでいくことが、お家の方に期待されることだと思えます。

冊子に関するご不明な点などがございましたら、いつでもARCH(072-365-7100)までご連絡ください。完全予約制となりますが、相談も受け付けております。



上島医院提携 心理療法センターARCH

〒589-0022

大阪狭山市西山台 1-24-18

(医療法人上島医院 右隣 2F)

TEL : 072-365-7100