息切れした子どもたち

～不登校の理解と支援のために～

Family communication･lab

不登校の正しい理解のために

学校教育が始まって以来、病気など正当な理由なく、学校を長期にわたって欠席する子どもの行為は、学校側からみて「問題行動 」としてとらえられてきました。こうした長期欠席にはまず「怠学」というレッテルがはられ、研究対象となっていったのです。不登校（学校恐怖症・学校ぎらい・登校拒否）は、その怠学研究の中で、従来のものとはちがった神経症的症状を持つものがいるとの指摘から始まりました。つまり、学校教育が問題とした長期欠席の代表ともいうべき怠学から分離・独立した一類型として登場することになったのです。

2014 年の調査では、不登校児童・生徒数は小中学校合わせて約 12 万人でした。中学では減少傾向にあり高等学校では増加傾向にあります。ただ、放課後登校、別室登校、適応指導教室や一部フリースクールも登校にカウントされ、そうしたものが近年充実してきた事で、中学校の不登校が表面的に減少してきているとも考えられます。

不登校は過去には「親のせい」と言われ、次には「学校のせい」となり、現在ではどちらとも言えないという考え方に変わってきています。不登校に関する書籍なども多数出てきていますが、まだまだ正しい理解が世間に周知されているとは言えない状態です。

もっと多くの方々にその概観を簡単に知っていただく方法として、このリーフレットが作られました。できるだけ誤解のないように注意して作成しましたが、十分に説明しきれていないこともあります。さらに詳しく学びたい皆様は、ぜひ関連書籍や Web サイトなどに目を通し、参考になさってください。

目 次

●不登校の代表的なタイプついて・・・・・・・・・・・・ 4～6
①無気力タイプ
②人間関係が原因の不登校
③心身症タイプの不登校
④その他の不登校
●子どもが行き渋りを起こしたら・・・・・・・・・・・・ 7～10
①保護者の皆様へ
②ご親族、ご近所の皆様へ
●不快の法則、快の法則
●おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

不登校の代表的なタイプについて

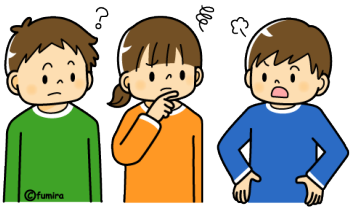
不登校の原因は本人の資質や環境（学校、家庭、社会）が複雑に絡み合っていますが、決して「サボり」ではなく、本人も学校に行きたいのだけど、なぜだか行けない状態です。そのような時に、無理に連れていこうとしたり子どもを非難するような事を言うと、容態はより悪化する事があります。ここでは４タイプに分けて、説明してまいります。

①無気力タイプ

家では比較的元気に明るく過ごしている。友達などとも遊ぶ事ができる。でも、なぜか学校には行こうとはしない。時には、就寝時間がずれ込むこともある。

このタイプは学校を休む事に罪悪感をあまり感じていません。強く言えば登校することもあり、学校のイベントなどにも参加できます。それまでは真面目で親や先生の言う事を聞いてきたけれど、年齢が上がるにつれて疲れが出て、それとともに登校や勉強に意味を感じなくなった時に起こります。勉強する意味や登校の意味を明確に持つと動き出します。失敗しながら学ぶタイプでもあります。なので過干渉にはならず、気長に育てる覚悟で子どもの成長を認め、他人と比較せずその子なりの成長を喜んであげて下さい。社会の事がわかっているようでわかっていないお子さんが多いのもこのタイプです。しっかりと子どもの話を聞き、親子の関係が良い場合は、「わかっていないのかな？」「勘違いしているのかな？」と思った時は確認してあげて下さい。とはいえ、不安感や緊張感の強いお子さんである場合も多いので、無理な登校刺激はせずに目をそむけているネガティブな感情を出せるような傾聴的な援助をしてあげる事が大切です。

②人間関係が原因の不登校



いじめ、からかい、友達や先生とのトラブルなどはっきりとした原因で起こる不登校。いきなり行けなくなる事が多いのが特徴。我慢しすぎていて、神経症状などを伴う事もある。

早期にチームを組んで解決する事が望ましいのですが、子どもからいじめの話はなかなか聞き出せない事も多いでしょう。家では、しっかりと話を聞く姿勢で関係をもち、スクールカウンセラーなどの相談機関に早急に相談してみてください。いじめの場合は、直接的な解決を急がない事。又、問題が解決しないうちは、登校をさせる事はひかえた方がいいでしょう。登校時間になると、腹痛や頭痛を訴える事も多いのがこのタイプです。学校での孤独感や腹立たしさ、悔しさ、やりきれなさも抱えていると思われるので、しっかりと気持ちを受け止めてあげて、孤独感を癒してあげて下さい。保護者も腹立たしさや悔しさはあるでしょうが、まずはお子さんの心配をしてあげて下さい。

③心身症タイプの不登校

ストレス感情が視床下部というところに溜まりすぎると、そこに何らかの影響がおきます。視床下部には交感神経と副交感神経が集まっていて、緊張などの連続で交感神経を刺激しすぎる事が続くと、二つの交感神経がバランスを崩し、いろいろな身体症状を出してくるのです。このタイプは真面目で優しい優等生タイプが多いと言われています。そして、自分の意見がわからない。自分の感情もよくわからなくなっているお子さんも多いのです。

本来、のんびりとマイペースでやりたい子どもが

頑張りすぎて息が切れた状態です。接し方としては、自分のペースをつかめるように、できるだけ影響を与えず、口出しもせずに好きなようにさせてあげる事。そして、のんびりとしたかわいらしさが見えたら、その部分を承認してあげる事が大切です。

④その他の不登校

・母子分離不安

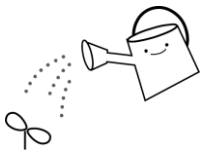
小学校の低学年で始まる事が多いタイプです。慣れるのに時間がかかる不安感の強いお子さんに多いので、気長に付き添い登校や保健室登校などでならしていく事を考えて下さい。中学年から高学年へと長引く場合は、こだわりのきついお子さんかもしれません。納得しないと動かないお子さんなので、せかすのは逆効果。しっかりと、考えさせてあげるといいでしょう。

・学習障害や感覚過敏を伴うケース

勉強面などで何か不得意な事があって、しんどくなるケースでは、宿題を非常に嫌がる。時間がかかる。ある特定の宿題を嫌がる。字が非常に汚いなどの兆候が出ます。また、五感が人より敏感であるため、集団にいるととても疲れて慢性疲労のような事になるお子さんもいます。こういったケースは、早めに、小児精神科専門の病院を受診なさってみてください。

・非行タイプの不登校

非行タイプの子はさびしがり屋のお子さんが多いです。寂しいので友達に好かれようと一生懸命気を遣って、頑張っています。親の頑張って欲しいところとは頑張りどころが違いますが、頑張っているのは事実です。責めるのではなく、しっかりと話を聞いて、その子なりに頑張っている事を認め、弱音や愚痴などを吐ける環境を作ってあげて下さい。



子どもが行き渋りを起こしたら

・保護者の皆様へ

休み始めたらすぐに専門機関に相談してください。

最近の風潮で、具体的な手立てを検討せずに見守りましょう…というのでは、先の見通しも立たず、ただ、腫れ物に触るようになってしまいます。

又、強制的に学校に連れていく事は控えられた方がいいでしょう。専門家と行動を決めてから、登校刺激をする時も慎重に行って下さい。症状や親子関係が、より悪化する事もあります。

相談員の中には、見守りましょうタイプも多いのですが、保護者の皆さまの司令塔になってくれるような相談機関を探して下さい。

相談機関は、学校のスクールカウンセラー、児童相談所や子どもセンターなどの心理相談員、児童精神科、民間のカウンセラーなどです。

お子さんが動いてくれない時は、親だけの相談が可能であるところも多いので、そういったところを探してみてください。

お子さんが不登校になると親のストレスもかなりの物があります。相談機関でご自身のごみ吐きをしたり、親の会などに参加して、同じ立場のお母さんたちの中で、安心、安全にお気持ちを吐き出してみてください。皆さん、優しく受け止めて下さいます。

不登校について学ぶ事も、お母さんのストレスを和らげる事に効果があります。知らないまま漠然と不安を感じるよりは、知識をつけて不安を具体的にした方が、解消しやすいのです。

お父さんはお母さんを支えて下さい。特に中高生男子の不登校は父親の出番である事が多いです。男の子は父親によく思われたい気持ちが強い子が多いので、関わりの中で、お子さんの良い部分を見つけ、応援してあげて下さい。その時も極力お子さん主導での関わりが望ましいでしょう。父親がリードを取るのではなく子どもにリードを取らせ、子どもの得意な事

を発見し、承認してあげて下さい。

・ご親族、ご近所の皆様へ

もし、身の回りのお子さんやお孫さんが学校に行けなくなったら、ご心配して下さるお気持ちは嬉しいのですが、そっと見守って欲しいのです。

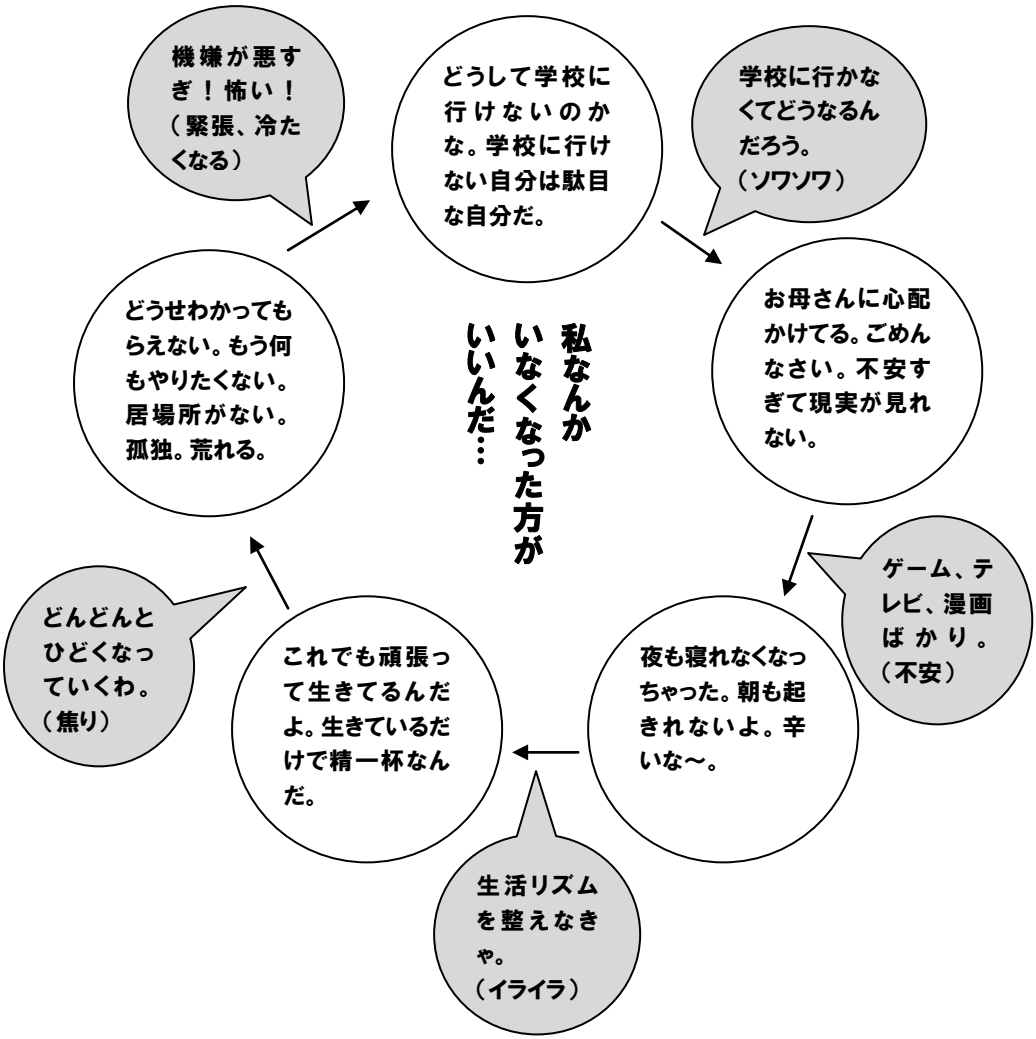
学校に行けなくなる子にはいろんなケースがあります。どのケースも、決してさぼりではなく、大抵のお子さんは自分でもわからない。行きたいけど行けないという苦しい状態にいます。

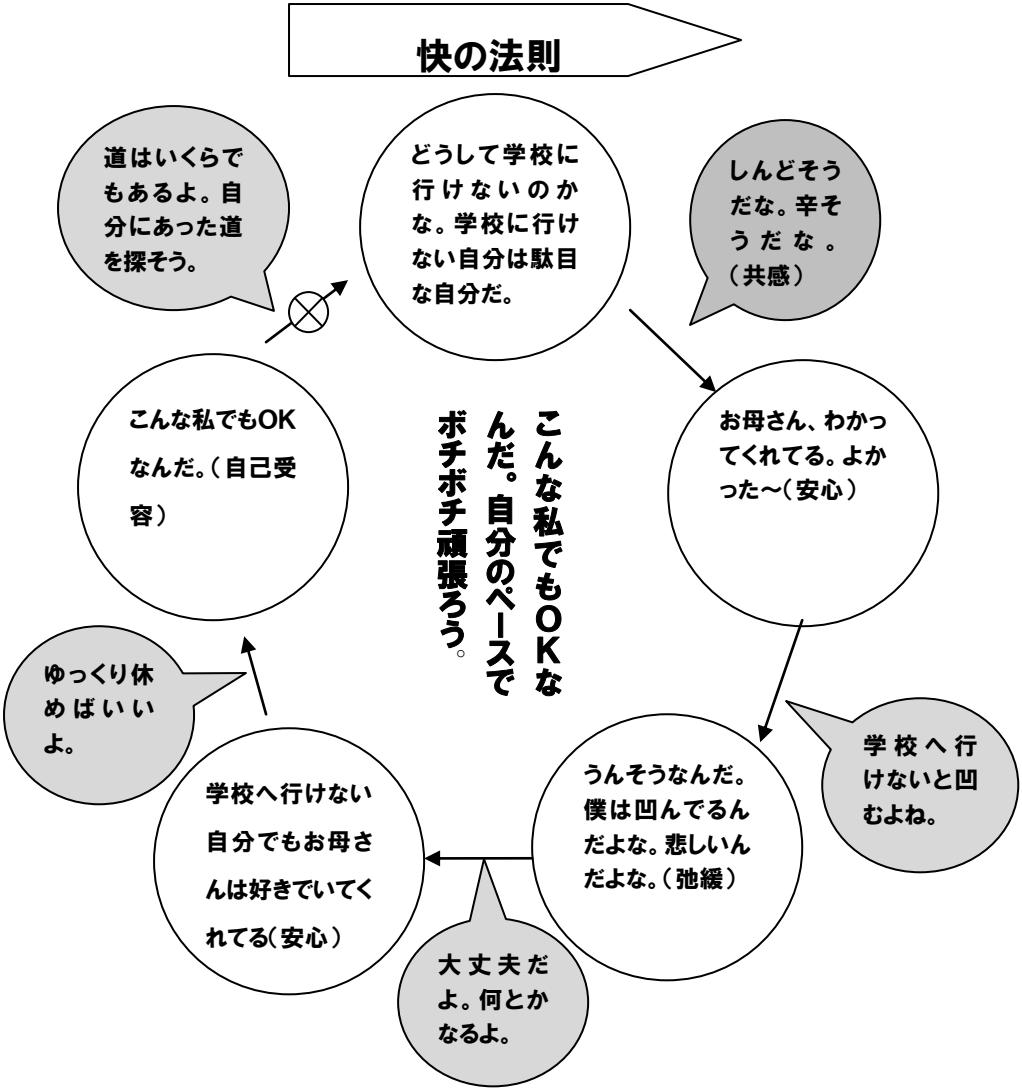
本人もご家族も不安の渦の中にいらっしゃって、それぞれに、ご家族のペースで頑張っておられます。これ以上、頑張れないというほど、いっぱいいっぱいの状態です。

皆様にお願いしたいのは、お母さんを支えてあげて欲しいという事です。お母さんたちは自分も不安で辛い中、子どもたちの不安やストレスを受け取って頑張ってらっしゃいます。なので、それ以上に、こうしたら、ああしたら…の提案はお母さんをより苦しめる事になってしまいます。皆さんの心配な気持ちを伝える事は、皆さんの心配（ストレス）を　いっぱいいっぱいのお母さんに押しつけ、もっと頑張れと言っている事と同じなのです。**特におじいちゃま、おばあちゃまからの叱咤激励はお母さんには辛い事です。**お母さんが辛くなると、どうしてもお子さんに当たりがちになります。そうなると、お子さんの回復は余計に遅れてしまいます。よって、何か一言言えば、お子さんの不登校は一日長くなると心得ていただくといいかもしれません。そして、できれば　お母さんの辛さや不安を「うんうん」と聞いてあげて欲しいのです。一言「大丈夫。何とかなるよ」と元気づけてあげて欲しいのです。お母さんの気持ちが楽になればなるほど、お子さんの回復も早くなります。大きな心でご家族と一緒にお子さんの成長を見守っていただけると嬉しいです。

不快の法則

学校に行かずに子どもが家にいると、イラッとしてついつい、叱ってしまう事も多いのですが、それではますます本人は「自信をなくし」自分を責めて心のエネルギーを少なくしてしまいます。





人は自分の感情を安心して出せると癒されて、心が元気になっていくものです。「快の法則」「不快の法則」どちらが安心してお子さんが感情を出せているか、一目瞭然ですね。「不安」「辛い」「情けない」などの負の感情をしっかりと吐きだせる環境を作ってあげて下さいね。

お わ り に

このリーフレットをお読みになり、「不登校はサボりじゃないの？病気でもないの？」と思われた方もいらっしゃるかもしれません。

まれに、内因性の病気の現れである事もありますが、ほとんどの場合、成長の一過程で起こる不適応症状です。そして、その原因は断定することはできませんが、原因の中に親の関わりが入っている事も否定できません。ほんの一部でしょうが、それは関係しています。私は親と子の相性が悪かっただけだと考えています。学校が苦手な子のお母さんは大抵の場合、真面目で常識的なお母さんが多いのです。なので、少し関わり方がお子さんに合っていなかっただけ。不登校の全ての原因を取り除くことはできませんが、親の関わりをお子さんに合った関わりに変化させてあげることで、お子さんはずいぶんと楽になる事が多いのです。

子どもの不登校は親子関係に深い信頼感を作るきっかけにもなります。共に苦しみ、お子さんをしっかりと支えてあげる事ができれば、強固な信頼関係を結ぶ事ができ、親にそうしてもらった子は親以外の人にも信頼をもちやすくなり、温かく心を通わせられる人に成長いたします。そして、人を愛し、社会を愛する事ができるようになるので、幸せな人生を送る事ができます。

しかし一方で、不登校から引きこもりに進展してしまう子もいます。自分の情けない感情と向かい合うことなく、本当の自分を認められず、自信喪失して投げやりになってしまうのです。

なので、お子さんが学校が苦手になったら、一人で悩まずに、司令塔になってくれる専門家と、心おきなく話ができる仲間を見つけて下さいね。人は多かれ少なかれ、いろんな悩みを抱えて生きています。見栄を張ったり戦闘モードでいる必要もない、自分らしく居る事ができる仲間と一緒に、ゆっくりとお子さんを見守って行きましょう。

NPO 法人ファミリーコミュニケーション・ラボ代表　谷田ひろみ

Family communication･lab

息切れした子どもたち　～不登校の理解と支援のために～

著者：谷田ひろみ（NPO 法人ファミリーコミュニケーション・ラボ代表）

編集：ファミ・ラボの仲間たち

発行日：2015 年 8 月発行

イラスト：子どもと動物のイラスト屋さん

発行者：NPO 法人ファミリーコミュニケーション・ラボ

〒543-0001　大阪市天王寺区上本町 9-1-12-401

Tel：070-5261-1115（直通）

email：famicom1008@gmail.com

URL:：http://fami-lab.com/npo/

この冊子は非営利目的に限り自由に利用できます。（変更、改変、加工、切除、部分利用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのまま「プリントアウト」「コピー」「無料配布」をする場合に限られます。）