先生にできる事

～親と手をたずさえて～

Family communication･lab

先 生 方 へ

まずはこのリーフレットをお手に取っていただきお礼申し上げます。また、日頃よりお忙しい中、学校が苦手な生徒児童のためにご尽力を賜り心より感謝申し上げます。このリーフレットは先生方に不登校を正しく理解していただくために、親の立場から作成いたしました。

2019 年調査では不登校児童・生徒数は小中併せて約 16 万人でしたが、フリースクールや適応指導教室が各都道府県で増設され、そこへの出席も登校としてカウントされる事を考え合わせると、やはり、増え続けていると言えるでしょう。また、高校生の不登校は確実に年々増えてきている状況にあります。このような背景から不登校への理解も少しずつされるようになってきている半面、正しく理解されずに誤解されている部分も少なくありません。「親のしつけのせいである」「コミュニケーション障害だ」「片親だからだ」などです。もちろんこれらの事は関係ないとは言えませんが、不登校は「いじめ」などの明確な理由がない限り、複雑にいろいろな事が関係して起きます。もちろんこれには「学校環境」「社会環境」も関係いたします。最近は不登校の対処にいろいろな本が出てきていますが、そうした本を手に取る多くの方たちは現在緊迫した状態で、今まさに不登校の課題に直面している人たちです。

子どもが行き渋りを起こすと、母親は大抵非常に困惑し、平常心をなくしてしまい、学校や先生方に対しても冷静にお話しすることはできなくなるでしょう。そこで、このリーフレットを通じて、親が先生方にお願いしたいと考えている事を知っていただきたいと考えています。お手数をおかけいたしますが、ぜひ終わりまでご一読いただき、子どもや家族の力になって下さいますようにお願い申し上げます。

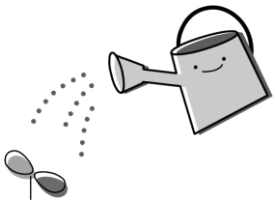
不 登 校 と は

学校が苦手な子どもたちに行かない理由を聞くと、いじめ等のはっきりとした理由がない限り、ほとんどの子どもたちが、なぜだかわからないけれど学校には行けないと言います。このようなケースでは、学校での緊張がひどく、体調不良を起こしている、もしくは起こす寸前であると考えられます。

では、どうしてそんなにひどく緊張するのかという事に関しては、児童・生徒により一人ひとり違ってきます。先生方がよく仰られるのは「学校に来ると元気にしていますので、とにかく来させて下さい。」という言葉です。確かに、学校に行けば元気にしているでしょう。でも、子どもたちは本人も気がつかないのですが、ひどく緊張状態が続いている事は確かなのです。そのような状態で無理をさせてしまうと、頭痛や過敏性大腸炎、起立性調節障害などの身体症状を起こし、学校に行けない状態が長引いてしまう事になります。

子どもたちはみんな、学校に行きたいとは思っています。小学生の場合、家にいても暇を持て余しています。また、中高生になると、他の子ができている事を自分ができないと言う事で、ひどく自分を責め、自己肯定感を下げてしまい、そんな自分を認めるのが辛すぎて、ゲームや IT に逃げてしまう子も多くいます。また、朝が来るのが怖いという心理状態から、夜なかなか寝付けなくなったり、朝が起きられないという現象も起きます。何が原因で子どもに緊張が起きてしまうのか分かれば、何らかの手立てを講じる事ができるのですが、なかなかそれを見つけることは難しい事ですし、原因が複合的である事もあります。

又、「非行」と言われる子どもたちも、
何らかの理由で学校になじめず、それで
寂しさから友達を求めているケースも
多くあります。



先生に知っていただきたい不登校豆知識

☆子どもが少しでも学校へ行けている場合☆

【不登校席をご存知ですか？】

学校が苦手な子どもには、居心地の良い席がある子がいます。多いのは一番後ろの窓側ですが、一人ひとり違ってくるので、子どもに確認していただけると嬉しいです。

【叱り声が苦手な子も多いのです】

学校が苦手な子は、他の子が叱られているのを聞く事がものすごくストレスになる子もいます。もちろん、叱るべき時は叱らないといけないお立場にいらっしゃるのでしょうが、怒鳴らない叱り声でお願いできると嬉しいです。

【朝一番なら登校できる子がいる】

お友達が数人いる教室には入れなくても、自分が一番で来れば登校できる子もいます。そんな子の場合は、集団登校にこだわらず、お母さんと登校する許可を出してあげて下さい。

【先生の思いやりがあだになる】

数日休んでいる時に先生が気をきかせて、クラスメイトに「体調不良で休んでいる」と伝えたケースがあります。でも、本人にすれば体調不良ではなかったので、誤解されたと受け取り、その後、長期にわたり行けなくなったケースがありました。子どもたちに聞かれた時は「先生もよくわからない」と本当の事を伝えて下さい。

【おしゃべりな先生は苦手です】

学校が苦手な子は、言葉数の多い指示、同時に複数の指示が苦手な子も多いです。特にお説教交じりの指示は苦手な子が多いのです。指示は簡潔に一つずつ、できれば、視覚からも指示が入るように黒板に書くなどしていただけると疲れずに済みます。

【付き添い登校ならできる子は付き添いの許可を出して下さい】

低学年のお子さんでは母子分離不安のケースがあります。そんな時は、お母さんの付き添い登校の許可を出してあげて下さい。又、付き添い登校をしているお母さんはものすごく疲れます。頑張っているお母さんをねぎらっていただけると、お母さんたちも頑張り続けられると思います。

【急な予定変更も苦手です】

普段は保健室が使えるのに急に使えない、急に時間割が変更になる、などの予定変更は子どもの緊張感が増す事になります。予定は極力あらかじめ伝えておいてください。

【細かい事は言わずに褒める】

漢字の止めやはね、ノートの使い方、字の丁寧さなど細かい事は大目に見て下さると嬉しいです。上手にかけた時だけ、褒めてもらえると、伸びる子どもたちが多いのです。

【「こうするな」より「こうしてね」】

注意をする時に否定形で言われるとその事ばかりが気になってしまい、行動を起こす事に緊張が増します。難しいお願いですが、肯定形で伝えて下さい。

【平和なクラスづくりを】

イガイガ言葉の排除やアンガーマネジメントを取り入れるなど、穏やかで静かなクラスだと登校できる子が多いようです。

【無理に教室に入れない】

相談室や保健室だと登校できている場合、無理に教室に入れるような事をすると、たちまち次の日から登校できなくなる子もいます。教員数の関係で相談室、保健室の利用が無理な日は、予めお母さんや本人と相談していただいて、その日は欠席などの方がいいかもしれません。

【先生に嫌を言えてますか？】

先生に「嫌」がはっきりと伝えられ、それを受け入れてもらえるようになると子どもたちは本当に安心できます。口で言えない子もいます。先生の察する力に期待いたします(__)

完全不登校の子との関わり方

【先生からお子さんへの訪問や電話について】

アプローチとしての訪問や電話は定期的にお願いいたします。学校にいけなくなる子どもは基本真面目というか律儀な子どもが多く言葉を言葉通りに取ってしまいがちです。「また来るね」「また電話するね」など曖昧な言葉を言われるといつか、いつか…と身構えてしまいます。
それに少し間が空いてしまうと「見捨てられた」と勘違いするお子さんも出てきます。そこで、先生が決められる範囲でいいので定期的にしていただくとお子さんにも安心感が出ます。せっかく訪問したり電話をしても、対応を嫌がるお子さんもいるでしょう。そんなときでも、本当に申し訳ありませんが、お母さんと５分ぐらい話すだけでもいいので、継続的な関わりをお願いたします。ただ、担任の先生が原因で不登校になる事も少なくありません（はっきり書いて申し訳ありません）。お母さんから訪問のお断りがあった時は、速やかにやめていただけると嬉しいです。

【子どもと直接関わる時は】

一切学校の話はしないで世間話だけにとどめてください。今、その子が興味を持っていることなどについて、話を聞いてあげて下さるのがベストです。学校からの連絡事項（例えば「遠足あるよ。」「修学旅行あるよ。」など）は、超事務的に伝える。もしくは、書類でわかるようにしておいてください。

【お友達からのアプローチについて】

お友達から自主的に関わってくれる場合は大丈夫です。ただ、先生の指示で誘いに来たり、手紙を届けたり、メッセージを書いてきたりはＮＧです。子どもは敏感に、後ろに大人の匂いがすることを感じ取ります。そして、期待に添えない自分を情けなく感じてしまいます。

お わ り に

このリーフレットを読まれて「とてもこんな風にはできない」と思われたかもしれません。ですが、学校が苦手な子どもたちは、「誰もが行けている学校」に自分だけが行けない事や、学校に行って欲しいと思っているご家族や先生の期待に添えない事で、自分の事をとても情けなく感じています。そんな子どもたちに一番必要なのは、現場の先生方の協力です。

最近の学校の先生方はとても忙しいと聞いています。そんな中、これ以上に仕事が増えるのは大変だろうと思います。でも、慌てふためいているお母様方の気持ちに添っていただいたり、焦っている（そんな風には見えないかもしれませんが）子どもに安心を与える事ができるのは教育のプロである先生方なのです。どうか、学校のスクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーや地域の適応指導教室の先生方と連携していただき、迷える子どもたちの力になってあげて下さい。

本文中には書ききれませんでしたが、学校にいる時間が少ない分、子どもたちは家庭で過ごす時間がとても多くなります。よって、お母様方のストレスコントロールも子どもたちの元気を取り戻す鍵になります。お母様たちのストレスの No. 1 は毎朝の学校への連絡です。登校が極端に少なくなっている時は、出席する時だけの連絡に変えていただけると、お母様方はうんと楽になられます。また、「運動会、来ることができませんかね。」「修学旅行いけませんかね。」などの　先生からの言葉にも、追いつめられるお母様方は多いようです。「来れそうなら来て下さい。」と軽くお伝えいただけると気持ちはうんと軽くなります。

人はみな、いろんな個性で生まれ、いろんな環境で育ちます。学校が苦手である事もその子の一部であり、いい事でもなく、悪い事でもない。ただ、その子にとっては辛いことであるとご理解下さいますと嬉しいです。

NPO 法人ファミリーコミュニケーション・ラボ相談役　谷田ひろみ

Family communication･lab

先生にできること～親と手をたずさえて～

著者：谷田ひろみ（NPO 法人ファミリーコミュニケーション・ラボ相談役）

編集：ファミ・ラボの仲間たち

発行日： 2016 年 7 月第 1 刷発行

2020 年 8 月第 3 刷発行

イラスト：イラストワンパグ　http://www.wanpug.com/

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）

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。）