

刊行にあたって

このガイドブック(第4版)は、不登校・ひきこもり経験者を含めた多くの方々の協力を得て、マツダ財団研究助成を受け作成しました。

ハンドブックの作成・改訂にあたっては、日々の居場所ねいらくでの相談・対応の取り組み、この間に実施した研修会やペアレント・トレーニングなどの実施内容を踏まえて、実際に研修に活用した内容と受講者のみなさんの声や反応を元にして作り上げています。

このガイドブックの目的は、奈良県内の不登校・ひきこもりの当事者やその家族の方々に向けた、不登校・ひきこもりについての理解、支援やサポートのあり方を分かりやすく解説することにあります。

つまり、学校との関わり方や進路選択などを含めた家庭生活の中で抱える疑問や困難に対してどのように対応していけばいいのかについて、その基礎概念と支援方法を具体的に提示することが大きな目的となります。そして、これらの情報は不登校などの当事者の目線に立ったものとする事で、生活に密着した内容になるようにしています。

そして、今回の第4版では、近年の状況を踏まえて、第3版から掲載している「不登校当事者の進学体験談」を刷新し、通信制高校の項目ならびに具体的な事例を拡充しています。中学後の学びの場の選択の参考にして下さい。

このガイドブックは、次の特徴を持っています。

第一に、「心のエネルギー」や「自尊感情」への着目です。子ども・若者の当事者の状況を見る上で大切な視点です。これは、エンパワメント(empowerment)の発想です。つまり、一人ひとりの持つ力(power)を発揮する(em)こと(rment)です。発揮できるための「心のエネルギー」とやる気につながる「自尊感情」が大切になってきます。対応策の中の記述に「とにかく休養。“元気”を使い切らない！」があるように、次に向かっていける気力・体力の状況を見据えた対応が必要です。

第二に、当事者目線と分かりやすさです。できるだけ当事者の目で見えた感覚、声のかけ方や支援のあり方や雰囲気という点も盛り込もうとしています。分かりやすさも、そのため重要な要素となっています。

第三に、実用性です。実際に、どんな声かけや支援が場面場面で必要であるのかについて分かりやすく解説しています。事前に練習したり、具体的に試してみながら、支援する側もエネルギーをため、エンパワーができるような実用性をめざしています。

2017年11月に刊行し数年ごとに改訂している『不登校・ひきこもりのためのハンドブック』は、奈良県内を中心とする居場所や支援機関・団体などの取り組みについての情報誌です。これと合わせて、ガイドブックを活用していただければ幸いです。

不登校やひきこもりの状態にある子ども・若者や保護者、また不登校やひきこもりに関わっておられる方々にとって、このガイドブックが役立つものになることを願っております。

子ども・若者支援専門職養成研究所 代表
奈良教育大学 ESD・SDGsセンター 特任教授 生田周二

もくじ

刊行にあたって・	2
私たちが大切に考えていること	4
不登校の定義とシグナル / 心のエネルギー曲線・支援の見通し 居場所 / 自尊感情 / 対話のすすめ / 自立とは /	
家庭での困りごとと対応	14
家庭でできる不登校支援 / 原因ときっかけ 起立性調節障害 / 身体症状や行動の変化 生活の乱れ / 携帯電話・インターネット・ゲーム やる気の育て方 / カウンセリング	
学校との関係と対応	26
学校との連絡 / 心のエネルギーを使い切らない登校の仕方 保健室・別室・教育支援センター / 定期テスト・部活・学校行事 塾や習い事	
発達障害とペアレント・トレーニング	37
発達障害について ペアレント・トレーニング	
子どもの精神疾患	42
子どもの主な精神疾患 / 自傷行為 精神疾患を抱えた子どもへの対応 / 投薬治療	
第三の領域へのすすめ・	49
第三の領域 / 進路 / 不登校当事者の進学体験談 居場所 ねいらく(奈良教育大学)	
あとがき	63

私たちが大切に考えていること

私たちは、このガイドブックを作るにあたって、
『子どもの育ちの芯』になることは何なのだろうかと考えました。
それは、子ども達の居場所をつくったり、
自尊感情を高めたりすることではないでしょうか。
そして、対話することの大切さや、
自立とはどういうことなのかを理解することではないのかと…。

不登校の定義

「不登校児童生徒とは何らかの心理的、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、病気や経済的な理由による者を除いたもの」(文部科学省)

不登校のいろいろなシグナル

学校に行くことができなくなる前、子ども達は様々なシグナルを発して、自分のしんどさや辛さを表現しています。そのちょっとしたシグナルに気づいて、辛さをやわらげてあげることが、不登校の長期化を防ぐことにつながります。

お家で・・・

- ☐ 頻繁に、腹痛や頭痛を訴える。
- ☐ 独りになるのを嫌がる。
(お風呂やトイレ、就寝時など)
- ☐ 自分の失敗などを隠したり、ごまかしたりすることが増えた。
- ☐ 夜、寝るのが遅くなり、朝、なかなか起きてこれない。
- ☐ 「学校に行きたくない」という。
(行きたくない理由が、あいまいであったり、ころころと変わったりする)
- ☐ 集中力がなく、ぼーっとしていることが多くなった。やる気が感じられない。
- ☐ チックや夜尿がみられる

学校で・・・

- ☐ 保健室の利用や職員室に行くことが多い。
- ☐ 成績やテストの点が急に下がった。
- ☐ 忘れ物が多い。
- ☐ 給食があまり食べられない。
- ☐ 友達とのトラブルがふえた。
- ☐ 授業に集中できない。
- ☐ 部活などを休む。
- ☐ 宿題に手を付けない。



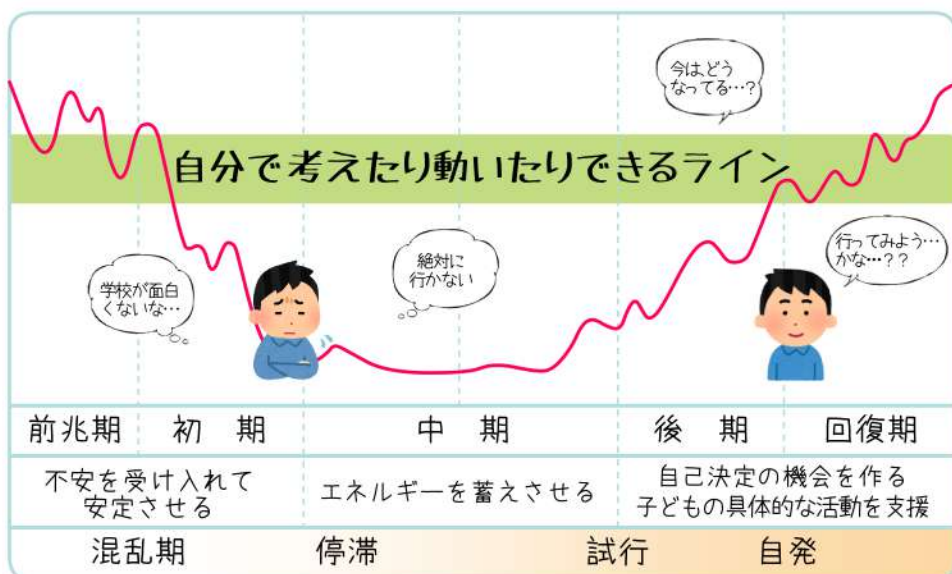
★ 体調不良や行動の変化は、
心のシグナルです。

怠けや甘え
なんかじゃない

チェックリストの各項目は、日常生活の中で、不安や緊張が高くなるとよく見られる子どもたちの行動です。多くの場合、これらのほとんどの行動は、困った行動としてとらえられてしまいます。例えば、頻繁に体調不良を訴えて授業や学校を休んだり、忘れ物をしたりすると、「怠けるな」と叱られます。ですが、これらの行動の多くは、子ども達のしんどさや辛さの表れであることが多いのです。特に、まだまだ言語表現が未熟な子ども達は、自分の辛さを言葉では具体的に表現できず、「お腹が痛い」と言うことも多いのです。さらに高学年や中学生では、漠然とした不安やしんどさから、やる気がなくなり、忘れ物が増えたり成績が振るわなくなったりもします。ですから、「なんだか最近様子が変だなあ…」とか、「子どもが問題ばかり起こして、叱ることが増えた」と感じているようでしたら、注意してみてください。

心のエネルギー曲線

心のエネルギー曲線は、佐賀県教育センター(2005)によって提唱されているものです。明確な定義などについては言及されていませんが、このハンドブックでは、心のエネルギーとは、しんどさや生きづらさについて周りから理解をもらえることによって得られる精神的な安定や自尊感情の高まりと捉えることができるのではないかと考えています。



(図は、佐賀県教育センター(2005)を参照に改変)



この曲線は、不登校の子供たちがたどる一般的な過程を示したものです。これは、子どもの心のエネルギーの変化を表していますが、曲線の形や長さ、振れ幅などはそれぞれの子供によって異なります。また、対応の仕方によっても変わります。そのため、この曲線に沿っていない場合もあります。ですから、この曲線に沿っているかどうかよりも、その時の子どもの心のエネルギーの状態に合わせた支援を行うということが大切です。曲線だけにとらわれず、どこまでエネルギーが回復しているか、今、子どもはどんな状態なのか、という「見通し」をもつために活用してください。

エネルギーがたまりづらかったり、たまったエネルギーがすぐに無くなってしまったりする時もあります。それは、今まで頑張ってきた証かもしれません。たとえば「スマートフォン」も、使いすぎると充電してもすぐにバッテリーが減るようになってしまうことがありますよね。それは、今まで無理に動き続けてきたから。人間も同じです。体と心のコンディションを整えるためには、焦らず無理のないペースで過ごすことが大切です。今できる精一杯まで頑張ることはとても素敵なことのように感じるかもしれませんが、そうではなくて、余力を残しておくことがとても重要なポイントです。

★ 各期の状態と必要な支援

	状 態	支援の方向
前兆期	・朝起きられない ・先生や友達のことを悪く言うようになる ・学習を嫌がり、宿題をしなくなる ・忘れ物が多くなる ・しんどいと言って保健室によく行く	・エネルギーを減らさないようにフレックス登校を促してみる ・先生やスクールカウンセラーに相談
初期	・体の不調を訴えることが多くなる ・好きなものでも食べられなくなる ・夜眠れないとよく言うようになり、朝方まで起きていることがある。 ・イライラして、家族とケンカしたり、物にあたったりする ・学校的话题を出すと、部屋にこもる	・子どもが一番苦悩する時期なので辛さに共感する ・非難や強制をしない
中期	・学校にほとんど行けなくなり、自分の部屋に閉じこもることが多くなる ・買い物や食事に行くことも嫌がる ・昼夜逆転の生活 ・心のエネルギーを使ってしまい、一日中寝ていることがある ・今までやれていたことが、出来なくなる ・趣味や遊びに関心がわく ・家族と少し話せるようになる ・手伝いをしようとする ・居場所や適応指導教室に行くことがある	・じっくり待って見守る ・じっくり聞く ・関心を持って一緒に活動する（アドバイスしない） ・少しのことでもほめたり認めたりする
後期	・暇だと感じ、何かを始めようとする ・学校的话题が少しずつ出てくる ・学習を始める ・先生や友達に会うようになってくる ・学校へ行ってみようかと言い出す	・学校と受け入れ態勢作りの話し合いをする（フレックス登校や給食をどうするか）
回復期	・生活のリズムが少しずつ整ってくる ・保健室やカウンセリングに行けるようになる ・友だちと遊べるようになる ・家族とよく話をするようになる ・好きな教科の学習をし、テストを受けるようになる	・復帰を急がせると小さなつまずきで不登校を再発させてしまうので、本人のペースに合わせる事が重要 ・再登校のリハビリ期間

支援における基本のポイント

ここでは、不登校の子ども達に対応するうえで、とても重要なポイントを4つ紹介したいと思います。前兆期から回復期までのすべての期間をとおして欠かすことのできない、基本的な支援の姿勢です。もし、対応に困ったり、行き詰ったりしたときは、この基本のポイントに立ち返ってみてください。きっと何か気づくことがあるはずです。

ポイント1

子どもの居場所を作ろう

不登校の子ども達からは、「学校や家に居場所がない」という言葉がよくこぼれます。彼らのいう『居場所』とは何でしょうか？また、子どもの不登校対策には、彼らの居場所を作ることが大切だといわれています。ですが、どうしたら子どもの居場所を作ることができるのでしょうか？

人が、ホッとできて心地よいと感じる「居場所」を作るには、そこにある人間関係がとても重要になります。

居場所の形成には、ある特定の人（例えば家族や友達、先生など）と、同じ空間で、同じ時間を一緒に過ごすことが必要になります。でも、それだけでホッとできるとは限りません。重要なのは、“そこにある人間関係のあり方”。同じ空間で過ごす中で、どんな風に子ども達に接するかがとても大切なのです。

例えば、「学校に行くのはしんどいな…」と思っている子どもに、「学校に行ったほうがいいんじゃない？」「勉強が分らなくなるよ？」といった声かけをすると、子どもは全然ホッとできません。確かに、不登校という状態には、勉強や進学、日常生活のあれこれなどたくさんの心配事があります。でも、そんなことは当事者の子ども達は、とてもよく分かっているのです。分かっているからこそ、とてもしんどく感じているのです。辛いポイントをつつかれると誰もが逃げ出したいくなります。そうすると、その人との間にはホッとできる人間関係が築かれにくくなります。そのようなことよりもむしろ、「自分はココに居てもいいんだ（学校に行かずに家に居てもいいんだ）」「非難されたり、責められたいしないんだ」と子どもたち自身が思えるようになることが彼らの居場所づくりの第一歩になります。そのためには、まずは自分の心配や焦りは少し抑えて、子ども達がほっこりできる話題や、夢中になれる活動や趣味（ゲームやお料理等でもいいですね）と一緒に楽しんでみて下さい。それが、子どもたちの「居場所」を作ることにつながります。また、自尊感情を高める接し方（p40）（やる気の育て方：p23）をするのもとても良い方法です。

分かってもらえてる。
ここに居てもいいんだ。
良かった

無理矢理、
連れ出されなくて
よかった...



今はしんどいのだね。
落ち着くまで、ゆっくり
するのもいいと思うよ。

勉強のことは、それから
考えようか。

ポイント2

自尊心をそだてよう

自尊心とは、『自分自身に価値があると思える感情』のことです。不登校の子どもたちの自尊心はとても低い、ということが多くの研究者たちから報告されています。そのため、不登校の子どもへの支援をする際には、自尊心を高めることが必要だと言われています。

自尊心が低いと・・・



よく「自尊心を高めるには、褒めることや成功体験が必要だ」と言われています。確かに、これらはとても有効な方法ですが、それだけでは十分ではありません。なぜなら、毎回褒めることや成功があるわけではないからです。そのため、これらに加えて、子どもたちの気持ちや思い、行動を『認める、受け入れる』ということがとても重要なことです。「学校に行くのがしんどい」という気持ち、「将来が不安だ」という気持ち、「どうにかしたい」という焦りや、音楽を聴いたり、テレビを見て楽しい、面白いという気持ちを一緒に体験して共感し、認め、受容することで、彼らの自尊心が強固に形成されていきます。

また、この、『受容や共感』は、“居場所での居心地の良さ”と大に関係があります。不安だとしても居心地が悪いですよ。何か行動を起こすことも自信が無いとなかなかできません。人に話しかけられない。好きな事ができない。自分の意見が述べられない、などなど。でも、そこに自分の考えや行動、感じていることを丸ごと受け入れてくれる人が居ると全然違います。自信を持って行動ができるようになります。なぜなら、「否定されるかもしれない」という不安がないからです。この安心感は、子ども達の“自分で自分がどの様にしたいかを決める”という自己決定を可能にしてくれます。つまり、これは、自信をもって行動が出来るようになるための基礎なのです。この繰り返しが、高い自尊心の形成につながります。

また、自尊心は、ある居場所から飛び出して、違う場所へ行って自分の居場所を作る原動力にもなります。そのため、居場所と自尊心の形成は、自立への一歩であるとも言えるのではないのでしょうか。

ポイント3

対話のすすめ

★まず、“会話”をしましょう

居場所(p8)のページでも述べていますが、子どもが不登校になると話がしにくい状況が生まれがちです。そんな時は、学校や友達、将来に関係する話をするよりも、テレビの話、ゲームの話、スポーツの話をするほうが、会話が弾みやすいものです。

登校をうながす話や行きたくない理由をたずねるよりもまずは、テレビの話やゲームの話、スポーツの話等をしましょう。

★つぎに、“対話”をしましょう

なぜ、“会話”ではなく、“対話”をすすめるのかというと…

- ①対話は、一対一の対等な人間関係を作り、人として尊重しようとすることです。どんなことかということ、何を言ってもその言葉を受け止めてもらえることです。それは、自分が大切にされているということ、かつ自分を大切にすることです。

例えば、

子ども：「友だちの中に入っていきなくて困っているの。みんなが私を無視するの」
親：「そうなの。それは、とても辛かったね。それなら、どうしたらよいか一緒に考えてみよう」

と言って、子どもの考えも聞きつつ、一緒に考えていくことをいいます。

ここで、「自分から学級の中で積極的に話をするべきだ」と言ってしまうたり、「相手は無視してはいないから被害妄想じゃないか」とか言ったりして、一刀両断に切ってしまうことは、できれば避けたいものです。

- ②対話は、お互いに話の往復(ピンポン)があり、共感的な関係を育みます。さらに、うなずきなどの身体表現が伴うと、共感してもらっている、しているという感覚を育てます。

例えば、「うん、うん」「そうなの、大変だったね」「それは、楽しかったのね。良かったね」といった共感的な対応をすることをいいます。自分の目を見て、うなずきながら話を聞いてもらえたら、自分の話や心を受け止めてもらえたという気持ちを持ちますよね。

また、「それで、そう思ったの?」とか。「どう、感じたの?」と聞いたうえで、「それは、良かったね」とか「それは、悲しかったね」といった共感する言葉をかけてあげると「もっと話したい」とか「もっと聞いてほしいな」と感じて話すことが楽になり、意欲的になってくるものです。

受け止めてもらえる感覚は、自尊感情を高めることに繋がりますよ。



③すぐに物事を決めないで、こんなものかなという程度で話を進めてみましょう。
寛容さのある進み方なので、ゆったりした気分になります。

例えば、

子：「明日、気分が良かったら、どこかに行きたいわ」

親：「じゃあ、どこにする？ 何時に出かける？」

子：「うーん、起きられるかなあ？心配だなあ」

親：「じゃあ、明日の朝、起きてから行けるかどうか様子をみよう。そして、
行ける気持ちになったら、どこに行こうか考えようか」

こういった『対話』は、人とのやり取りを通して、
子どもたちの内面にある、感情や思いを言葉にすることが
楽しくなります。この『感情や思いを言葉にすること』は、
内面を見つめ、自分とは何かと問いかけ、成長する基礎になります。



対話のコツ

● 開かれた対話

閉ざされた対話と反対に、お互いに往復のある会話のことを開かれた対話といいます。家族との対話が弾み始めると、子どもの『心のエネルギー』は充電されるようになります。『気持ちの通い合う対話』は、自分が認められたことを感じ取り、子どもの心を成長させます。そして、それは、お互いに自尊感情を高めることでもあるのです(自尊感情：p9)

● 閉ざされた対話(沈黙の対話)

昔から、「口答えをするな」とか「親の言うことを聞け」という言葉がありますね。これは、親と子の間で古くから、躰の一つの言葉として、投げかけられてきた言葉です。この中に、対話はありません。親の前にいる子どもは、沈黙せざるを得ません。これを『閉ざされた対話』と言います。閉ざされた対話は、指示されて、人のいいなりになってしまい、自己決定ができなくなりがちです。そして、コミュニケーションをとることが苦しく感じるようになります。自立とは反対の動きですね。

ポイント4

自立とは…

よく保護者や先生は、『子どもに自立してほしい』と言います。その内容は、『朝は自分で起きて、自分で顔を洗って、食事をしたら自分で歯を磨き、自分で着替えて、自分で学校の支度をして…』です。また、もっと年齢が上がってくると、『社会へ出て行き、職を得て自活する』ということ自立という人もいます。『自立』って、そういうことでしょうか？それは、親の思うことを自動的に行うことであり、決して自立といえるものではありません。どこまでも親の思いに沿った良い子の姿であり、自分を認め大切にしつつ成長していく姿とはいえないのです。

マズローの自己実現理論で、自立について考えてみましょう。

自己実現し、「なりたい自分になろう」とするためには、①生理的な欲求、②安全欲求という本能的な欲求を満たす必要があります。『安全・安心』であるためには、親、もしくはそれに代わる人との愛着(ラポール)が、比較的幼児期に形成されているかどうかも重要です。『この人は、自分を守ってくれる人』であると感じる深い信頼関係を結ぶことが大切です。人を信頼し、関係を持とうとする気持ちになることが次へのステップに繋がります。親から離れられないとか親を追い求める姿が、小学生や中学生の頃(突然、そうなる時も)に出てきたなら、その安全欲求を満たしてやりたいものです。

<マズローの欲求の5段階説>

ここに示したのは、マズローの自己実現理論(5段階欲求理論)です。この理論から、自立について考えてみましょう。



③は、『所属と愛の欲求』です。人は、どこかに所属したい、そして、その周囲から温かく迎えられたいという欲求を持ちます。学校、もしくは居場所、フリースクールなどがその集団にあたるかも知れません。しかし、②の『安全欲求』が満たされず『人との信頼関係を形成出来ずに、孤独感や不安感(愛着の不形成)』を持っていると集団に入りにくい感情を持ちます。

『所属と愛の欲求』が満たされると次のステップの④『承認・尊厳欲求』が沸き起こってきます。参加している集団から、認められること・尊重されることによって満たされることが出来ます。かつ、自尊感情(p9)や自己肯定感の高まりにより、次のステップへと進んでいきます。しかし、これらが満たされないと劣等感や無力感のとりこになってしまいます。

①～④の段階の欲求が満たされると⑤自己実現への欲求が沸き起こってきます。自分でやりたいことを見つけ、自分で考えて自分で目標を持ち、自己実現に向けて進んでいこうとします。この姿こそが、自立した姿だと考えます。自分のやりたいことを自分で見つけ、自分でやろうと意欲的に行動を起こしていくことが自立なのです。自立とは、自身で「自己実現したい」とか、「あるべき自分の姿を希求し、その自分になろう」とすることだと思います。そのためには、自己実現の階段を一つずつ登り、満たされてから進んでいくことが必要であり、階段を飛ばすことは無理をしていることではないでしょうか。

①～④までを満たした後に生じる。自分の持つ可能性を生かし、「あるべき自分になろう」とする欲求。

自分自身のこと

自分が価値ある存在として、他者から認められ尊敬されたいという欲求。認められないと劣等感や無力感を感じる。

人との関係性に関わること

「集団に属したい」「仲間が欲しい」「周囲から温かく迎えられたい」という欲求。この欲求が満たされない時、孤独感や社会的不安を感じる。

身の安全・保護されたいという欲求。愛着の形成。

生きていく為に
最低限
必要なこと

「食べる」「寝る」など、生きていく上で欠かせないことを求める欲求。

家庭での困りごとと対応

子どもが不登校になると、家庭での生活が中心になってきます。家でダラダラ過ごして、生活が昼夜逆転してしまうこともあり、保護者の心配とイライラは最高潮になってしまいます。

この章では、保護者がイライラせずに見える、“家庭における不登校支援”について考えてみました。不登校の原因ときっかけや、体調不良、行動の変化をどのように理解したらよいか。また、携帯電話やネット、ゲームへの対応、やる気の育て方、カウンセリングなど、保護者にとって気になることについての対応をまとめました。

不登校かな？と思ったら・・・

★ 家庭でできる不登校支援

子どもが学校に行けなくなると、家族はどうしたら良いのかととても悩まれたことでしょう。怒ったり、無理矢理引っ張ったりすれば学校へ行けるのか？なだめると行ってくれるのか？誰に相談したらいいのか？学校へは何と伝えればよいのか？など、悩みの種は次から次へと出てきたことと思います。ここでは、ご家庭でできる不登校の子どもへの“支援のツボ”をお伝えしていきます。



子どもがホッとできる居場所を家の中に作る



ご家庭でできる支援は意外とシンプルです。子どもがホッと落ち着ける『居場所』を家の中に作りましょう。不登校の子どもは、過剰なストレスにさらされてきた子ども達です。そのため、安心していられる居場所はとても大切。不登校の子どものケアは、彼らがホッと落ち着ける『居場所』において行われてこそ、とても効果的なのです。それは、不登校の初期から回復期までのいずれの時期においても、変わることはありません。

さらに、以下のことに気を付けると、子どもの居場所が家の中にできやすくなります。

原因探し・きっかけ探しをしない

「どうして学校に行けなくなったのだろうか？」という疑問は誰しも持つものです。子どもに理由を聞くと、何かしらの原因は出てきます。その原因さえ取り除けば、学校に行けるようになるかという、そういうものでもありません。さらに、子どもの言う「不登校の原因」はコロコロと変わることも。これは別に子どもが嘘をついているからではなく、本人もよく分かっていなかったり、その時々や状況によって、抱える困難や不安に思うことが変化したりするためです。大人になってからでも「あの頃なぜ学校に行けなかったのか分からない」という人も多いです。理由を聞いても良いですが、ほどほどにしましょう。



そうだったのか！

原因があったとしても、それは最後の一針や一滴です。それまでにさまざまなストレスがたまってしまっているのです。そして、小さなきっかけとなる出来事(嫌なことを言われた等)が起って、不登校が始まることがよくあります。なので、原因は、一つや二つではありません。

こどもと良好な関係をつくる

子どもが不登校になると保護者がイライラして、子どもに理由を聞き過ぎたり、学校へ行くのが当たり前だと言ってせめたりして、子どもとの良好な関係が崩れてしまうことが起こりがちです。



沢山ほめて、親子関係を良好に

子どもの行動をこまめに認めてほめてあげると、親子関係が良くなり、以降の不登校支援がスムーズになります。ペアレント・トレーニング(p41)の褒め方を参考にしてみてください。



子どもは、『遊びの天才』 家で(一緒に)遊ぼう！

遊ぶことによって、不安定な子どもの気持ちを落ち着かせる効果があります(プレイ・セラピー)。やりたいことや楽しいことに取り組み、自分自身の心的世界を豊かにしていくことで、心の疲労を回復させるのです。また、子どものやりたいことを受け入れることで、信頼関係も築かれるため、家に居場所がでやすくなります。

家でできる遊び

- ・お絵かき(イラスト・パステル画・コラージュ等)
- ・ボードゲーム(将棋・オセロ・人生ゲーム・カードゲーム)
- ・ぬり絵/折り紙 ・ねん土
- ・プラモデル作り ・ペーパークラフト
- ・編み物/裁縫 ・卓球/バトミントン等
- ・楽器の演奏 ・カラオケ/歌をうたう ・ダンス
- ・携帯ゲームなど(p21を参照)



そばでみているだけでOKです。

保護者が、子どものしている遊びに関して得意であったり、よく知っていたりする必要はありません。全く知らなくてもOKです。あくまで、子ども主導で遊んでください。彼らがやりたいことを、やりたい方法で遊ぶのです。

子どもの遊びや作品を否定しない。

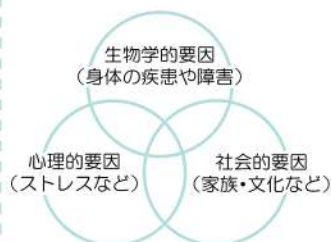
「いろんな色を使おうよ」「絵を描くなら大きく描きなさいよ」「もっと丁寧に」など、子どもの遊び方や作品に口を出すのはやめてください。助言しているつもりでも、子どもはそれを否定されていると受け取ってしまうことが多いです。そうすると、遊びも楽しくなくなり、やがては遊ばなくなってしまいます。

家族間で支援の方向性を共有する

子どもが不登校や引きこもりになってしまったら、家族間では様々な意見が飛び交うことでしょう。しかし、これがバラバラだと子どもは混乱してしまいますし、家族関係もぎくしゃくしてしまう要因になります。不登校の原因やきっかけはさて置いて、夫婦もしくは家族で支援の方向性のある程度共有しましょう。

例えば、学校のこと、家でのごし方、声かけの仕方一つをとっても色々あります。父は「行けるときに学校に行ったらいいんじゃないか」と言い、母は「学校に行かないで、進路はどうするの?」と言うと、子どもはどうしていいかわからなくなってしまいます。家族が一定の方向を向くことで、家族関係も良好になり、子どもにとって落ち着ける居場所となるのです。

起立性調節障害



15ページでは、原因やきっかけ探しをしないで、と言いましたが、生物学的な見方から不登校の要因を探ってみることは必要です。つまり、疾病による体調不良から、学校に行きづらい状況になっているのではないかと確かめることが必要な場合もあるのです。

不登校の要因として、社会的・心理的要因を考えることが多いですが、実は体の疾病という要因もあります。

起立性調節障害とは、思春期(10～16歳ごろ)に好発する自律神経機能不全の一つで、小学生の5%、中学生の10%がこの病気ではないかと言われています。中学や高校へ進学した、転校した、塾や習い事が増えた、引っ越しをした、身近な人との離別など、進学や環境の変化によるストレスによって自律神経のバランスが崩れることがこの疾患の要因です。



朝、起床する頃……

- ・身体がだるい
- ・無理に起きるとふらふらする
- ・体を起こすと気分が悪くなる

「怠け」や「サボリ」「やる気がない」と見なされることも多いですが、身体の疾患であり、決して本人が怠けているわけではありません。

治療のポイントは、自律神経のバランスを整えることです。

- ・非薬物療法(生活習慣・運動療法・食事療法・環境調整・光治療・カウンセリング等)
- ・薬物療法＝血圧をあげたり、自律神経を整える薬等

⇒早期に対応すれば、2～3か月で好転することが多いです。

あれ?おかしいな?と思ったら、内科や小児科を受診しましょう。

身体症状や行動の変化

★ 体調不良・お腹が痛い・頭が痛い・食欲不振

不登校の子ども達は、腹痛や頭痛、下痢、食欲不振などの体調不良を訴えることがとても多いです。これは、言葉で表現することの苦手な子ども達が、心の辛さやしんどさを体で表現していると考えられます。

- 通常の体調不良と同様に、子どもの身体をいたわりましょう。
例：腹痛や下痢 → 湯たんぽやカイロで温める、病院を受診する等。
- 身体の痛みを訴える時は、ていねいにその症状に耳を傾けましょう。きちんと聞いてもらえることで、子どもは安心します。また、むやみに「悩みはないの？」と聞かないようにしてください。聞くのであれば、体調不良の訴えを聞いてからです。

体調不良は、『体で表している言葉』なのかも知れないと心のどこかで考えながら落ち着いて対応しましょう。病院を受診するのもいいですが、あちこち病院巡りをしている間に疲れ切ってしまう子もいますので、気を付けてください。

★ 赤ちゃん返り・退行現象



もう大きいのに、とても甘えてきます。
まるで、幼児が赤ちゃんみたいで困っています。

**ストレスを感じたり、不安を感じたりして、
安全なところに逃げ出したいくなっているのです。**

⇒P12・13(自立 ①生理的欲求②安全欲求)

不登校の子どもの中には、お母さんの姿が見えなくなるとお母さんを探したり、「保護者と一緒に寝たい」と言ったり、保護者が出かける時に「出かけないで」と言ったりして、全く離れなくなる子がいます。「抱っこして」とか、「おんぶして」とか、「食べさせて」などと言うこともあり、保護者はとても心配になります。

「甘えて」いるように見えて、実は「甘え」ではありません。赤ちゃんや幼児のようになることで、心のエネルギーが補給できるのです。充分、「甘え」させてやってください。親から離れないのは、幼児期に親に甘えて、エネルギーを補給していた時の記憶から、自然とそうしているのです。とても大切な行動です。



イライラ、鬱々(うつうつ)していたかと思うと、いきなりハイテンション！機嫌の上下が激しくてついていけない。

**そっとしておきましょう。
時間はかかりますが、自分の心の扱い方に慣れてきます。**

不登校の子どもは、いろんな思いを抱えてイライラしたり、鬱々したりします。それが高じてくるとテンションが高くなってしまいうちもいます。保護者は、その様子を見て辛く思ったり、自分までイライラしたりしてしまいます。そして、つい文句を言ったり、けんかをしたりしてしまいがちに……。ですが、そのような対応は、親子関係を悪くさせることにつながってしまいます。口論になりそうな場合は、そっとしておいてあげてください。

★ 家の中で暴れる(家庭内暴力)

時々、部屋のドアを蹴とばす、壁をたたく、ガラスを割る、物を投げるといった行動をする子がいます。そんな場合、保護者は、急にどうしたのだとびっくりしたり、怒りを感じたりするかと思います。このような暴力はどうして発生するのでしょうか。

人は誰でも困ったときに「困った」と言えなかったり、嫌な思いをした時に「嫌だ」と言えなかったり、気持ちを分かってもらえなかったりすると、ストレスが溜まります。それは、子どもも同じ。暴れたり、暴言といった行動は、彼らの辛さやしんどさの表れなのです。ですが、このような暴力にさらされる家族はとても大変です。どんな風に対応するとよいのか見ていきましょう。

- 暴れているときに「やめなさい。」とか「なんということをやるのだ。」と叱らないようにしましょう。自分の気持ちを言葉で言えなかったり、自分の気持ちを分かってもらえなかったりして、暴れているのです。
- 必ず、落ち着く時が来ます。落ち着いてきたら、「どうしたの？」「何か言いたいことがあるの？」とCCQ(P41)のテクニックを使って聞いてみましょう。安心すると話し始めます。けっして叱ったり、言い聞かせたりしないで、ゆっくり気持ちを聞いてあげてください。
- 理不尽な要求には「できない」とはっきり断るようにしてください。

我が子に暴力を振るわれていることを、保護者はなかなか相談できないものです。相談できない親の苦しみは、大変なものです。ですが、できれば学校や専門機関(児童相談所・市役所子育て支援課等)に相談をしてみてください。専門的な見地から支援が得られるでしょう。

生活のみだれ

不登校や引きこもりの子ども達は、昼夜逆転の生活をする、食事が不規則、部屋が汚くなる、お風呂に入らない、着替えをしない、歯磨きをしないなど、生活リズムや習慣が崩れがちになります。その様な状態を目の当たりにすると、つい「早く寝ないから朝起きられないのよ」「少しぐらい体を動かしたら」「身だしなみくらいは整えて」と言ってしまうくなるもの。ですが、どうして早く寝ないのか、どうして身だしなみを整えないのか、一見、怠けている様にも見える子ども達の行動にはちゃんと理由があるのです。



夜中は、とっても落ち着く自由時間

夜は不登校の子ども達にとってはとても安心できる時間帯です。夜になると、多くの人が眠りにつきます。仕事にも行かないし、学校にも行きません。そのため、何でも好きなことをして大丈夫という安心感が高くなる時間なのです。反対に、朝は多くの人が起きて仕事や学校へ行く時間です。それは、罪悪感や自己否定にさいなまれる一番つらい時間帯でもあります。そのつらい時間を寝て過ごすことで、自分を守っているのです。この繰り返しで生活が昼夜逆転するのです。昼夜逆転というとなんだか悪いことの様に思えてしまいますが、夜中は“今の自分に必要なことをする”とても大切な時間なのです。

他人のリズムに合わせようと思っても合わせられない

しんどい気持ちを抱えて生活をしていると、自分以外の人の生活リズムを気にしたり、合わせたりする余裕がなくなります。なぜなら、自分のことで精一杯だから。また、行動を起こすまでにとても時間がかかるので、合わせようと思ってもなかなか合わせることができません。ぼーっとしている様に見えても、実は心の中では動くために頑張っている場合も多いのです。また、自分の予定を変えることにイライラしたりする場合があります。例えば、ご飯を食べて、ゲームをして一息ついてからお風呂にいこう…と思っていたのに、親から「すぐにお風呂に入りなさい」と言われたために、やる気がなくなった…ということも。そのため、家族の生活リズムから外れてしまうのです。

自分のケアをするためには体力と精神力がいる

不安の強い時期は、自分の身体をさらすことを避けようとしたりします。真夏なのに、長袖の服を着て過ごしたり、帽子やマスクで顔を隠したり。髪の毛を切らずに伸ばしっぱなしにすることも…。体や顔を隠すことで、気持ちが落ち着くことが多いからです。また、体を動かすために多大な体力と気力が必要になっている時です。“普通は”できるであろうことも、難しいことが多いです。今すぐに必要でないことについては、余裕をもって見てあげてください。

このように、子ども達は様々な方法でつらい時期を自分なりに安定させようともがいています。そのため、むやみに止めさせようとはしないで、落ち着いて様子を見てあげて欲しいと思います。数日くらいお風呂に入らなくても、命にかかわることはありませんし、たとえ夜中であつたとしても、『自分の好きなことができている』ということが重要なのです。一見、怠けの様に見える行動を受け入れ、その行動の裏に隠された子ども達のしんどさや辛さを認めてあげてください。そうすることが、子ども達の罪悪感や孤独感、自己否定感をやわらげて、家族との信頼感を高めます。落ち着いて家の中で過ごせるようになったり、家族との信頼感がしっかり結ばれてくると、散歩に行けたり、一緒に食事をとったりできるようになります。このように、ダメなように見える行動が少しずつ緩和されてくることが多いです。

携帯電話・インターネット・ゲーム

携帯電話やゲーム、SNSに関する問題は、不登校や引きこもりの子ども達の保護者が共通して抱えている主な悩みの一つです。インターネットは24時間営業で、そこには動画やゲーム、SNSなど様々なコンテンツがあります。またこれらのコンテンツは日々更新され、ゲームなどはオンライン上で他の人と関わったりすることができるため、ついつい没頭してしまいがち。これらのネット環境が必ずしも不登校の助長につながるとは限りませんが、利用しすぎると生活リズムが乱れたり、トラブルに巻き込まれたりする場合も考えられ、とても心配になることでしょう。

★なぜ子ども達はゲームやネットに夢中になるのでしょうか？

ゲームやネット、携帯電話に没頭していると、辛い状況を一時的にでも忘れることができるからです。つまり、不安を紛らわせているのです。そして、この瞬間だけはしんどさから解放されるので、子ども達は辛い日常をなんとかやり過ごせているのです。

毎日ゲームやインターネットばかりしている子どもを見て、「大変だと思っていない」「平気なように見える」「こんなことで、将来はどうするつもりなのか」というイライラや焦りを感じる方が多いでしょう。ですが、なかなか気持ちが元気になる状況の中で、学校の事、自分の進路や将来のことを心配したり、不安に思ったりしていない子どもはいません。子どもも、あなたと同じことを思っているのです。そして、しんどいからこそゲームやネットにのめりこんで現実逃避をしているのです。ゲームやネットへの没頭は、“しんどさや不安と戦っている証”でもあり、“辛い日常を耐えるための命綱”でもあります。

そのため、「不登校・引きこもり」という状態においては、携帯やゲームをすぐに取り上げたり規制したりするのではなく、少し様子

また夜遅くまで
ゲームしてっ！
いい加減にして！



を見てあげてください。家庭の中に居場所ができて、気持ちが落ち着いてくるとゲームやインターネットではなく、家族とのコミュニケーションに戻ってくることが多いです。ゲームやネットを取り上げるよりも、まずは不安を取り除き安心感を与えるような対応をすると効果的です。急がば回れですよ。

対応のポイント

- どんな風に遊び、利用しているのかを知りましょう。
⇒「どんなサービスなのか」を理解することが必要。
むしろ、子どもと一緒に楽しんでやってみるのもよい方法ですよ。
- 支援ツール(話題や関わるきっかけ)として活用してみても？
- 携帯/ゲーム/インターネットの利用には一定のルールを作る。
(※ある程度落ち着いてきた、回復期にのみ！)



ゲーム依存とか、ネット依存が心配なのですが、
放っておいてもいいの？

いくら、ゲームやネットが不登校の子ども達の重要アイテムだと分かっていても、依存になっていないか心配される方も多いでしょう。そんな時は、以下の2点をチェックしてみてください。もし、あてはまっているようならば依存が疑われますが、そうでないなら、落ち着いて様子を見てあげてください。

- ☐ 昼夜問わず、寝ずにSNSや携帯ゲームをしている。
- ☐ 食事をとらない。



★ 学校に行っていないのに、遊んでもいいの？

放課後、友だちが遊びに来て、外に行こうって誘われたら、どうしたら良いのでしょうか。「学校にも行っていないのに、外で遊んでも良いのだろうか？」「外で遊べるのなら、学校においでよ」って言われませんか？と困る人が多いようです。人目を気にしているからです。結論から言うと、外で遊べるようなら、外に堂々と出て遊んで良いのです。友だちと外で遊ぶことは、外の空気を吸うチャンスでもあるし、元気がたまることでもあるのです。

同じように、もし家の中でゲームばかりしていたとしても、それはそれで良いのです。何か話題となるゲームを間にはさむことで、コミュニケーションがしやすくなります。お友達との関係性ができあがってくると、ゲームがなくても安心して一緒に居られるようになりますし、その友人関係をよりどころに、戸外での遊びにも足が向くようにもなります。

子どもの“やる気”を育てよう

不登校の子どもについて、やる気が感じられない、とイライラすることがあるかと思いますが。そんな時、カウンセラーはよく、「褒めてやる気を高めましょう」、「子どもさんが良いことをしたらほめてくださいね。」とお話します。ですが、多くの保護者は、「ほめたいけど、ほめることがありません。」「不登校になって、ほめることが見つけれなくて困ります。叱ることばかりです。」と言われます。ほめる事柄を見つけることは、なかなか難しいようです。ですが、ちょっと見方を変えれば、意外と褒める内容はいっぱいあるものですよ。

スモールステップでほめましょう。

もしかして、ほめる時とは、テストの結果が良かった時や、部活で優勝した時、高校に合格した時、と考えてはいませんか？不登校の子どもだったら、学校に行った時、宿題を提出した時、授業に出た時がほめる時でしょうか。確かに、それらは、子どもをほめる時ではあります。しかし、そのほめ方は自尊心の低下した不登校の子ども達にはハードル(ステップ)が高くて、なかなかほめるチャンスはやって来ません。なぜなら、長い期間努力して成功したり、結果が良かったりした時にほめる内容だからです。

ですが、下記のように食事の準備を手伝ってくれたことなど、“当たり前の事”をほめる様になると、チャンスは頻繁に起こります。ポイントは、『スモール・ステップ』。食事の準備を手伝ってくれたこと、という大きな枠で褒めるのではなく、食事の準備の〇〇を手伝ってくれたこと、と小さなことで褒めるのです。そうすると、何度もほめることが出来ます。その結果、子どもはうれしくなり達成感を感じることが出来ます。そして、次もやろうと“やる気”を持つことが出来るのです。また、出来なかったとしても、やろうとしていることをほめてやるととても効果的です。⇒P9(自尊心)・P40/41(パルソ・トレーニング)も参考にしてみてください。

高いステップ

- ・お風呂掃除を上手にした
- ・テストの結果が良かった
- ・高校に合格した
- ・部活で良い成績を出した
- ・部屋の掃除を上手にした

スモール・ステップ

- ・お箸をならべてくれた
- ・お茶碗も上手に並べた
- ・ほうれん草を少し食べられた
- ・食後、自分の食器を運べた
- ・テスト(国語)を受けた
- ・この字、とても上手に書けた
- ・この問題が出来て良かった
- ・玄関の自分の靴をならべた
- ・部屋の掃除をしようとした

食事だけでも
こんなにも褒める
ことができます。

カウンセリングに行ってみませんか

不登校や引きこもりで悩んでいる方の多くが、カウンセリングという選択肢をどこかで意識したことがあるのではないのでしょうか。ですが、敷居が高いような気がして、ためらってしまうこともあるようです。身近なところだと、学校にはスクール・カウンセラーがいます。学校に勤務しているカウンセラーは、小学生や中学生の“心の専門家”です。子どもたちが抱える『つまづき』や『悩み』を、カウンセリングやセラピーなどを通して、リフレッシュさせたり、悩みに寄り添ったりします。また、子どもたちは、親に話しづらかったり心配をかけたくないとの思いを持ったりして、自分で抱え込んでしまって誰にも言えなくなることもあります。それは、思春期特有の心に多く見られます。そんな時、カウンセラーは身近な第三者として子どもの心をときほぐし、悩みや不安に寄り添うようにし、気持ちを楽にしようとしています。自分の悩みや気持ち、辛さを他人に話すこともまた、子ども達の成長を助けることになります。心配をしないで、軽い気持ちでカウンセリングを利用してください。

★ カウンセリングを受けるタイミングは？

カウンセリングを受けるタイミングは、シンプルに言うと「できるだけ早いほうが良い」です。学校に行きづらくなったすぐの時や、最近なんだか様子が変わったと感じた時にカウンセリングに行くと、問題の長期化や深刻化を防ぐことができます。たとえ、問題が大きくなった後でも大丈夫。早期解決にもつながりますよ。

★ カウンセリングではどんなことをするの？

子ども達へのカウンセリングでは、子ども達の話を聞いたり、箱庭などのプレイ・セラピーを行ったりします。他にも、ボードゲームで遊んだり、塗り絵や切り絵をしたりもします。「カウンセリングには楽しく行くけれども、なんだか遊んでばかりいるようで…」と不安視しないでください。“遊び”を通して、子ども達は落ち着きを取り戻していくのです。



子どもにカウンセリングを受けさせたいけれど、嫌がります。どうしたらいいの？

家族がカウンセリングを受けるのも良い方法です。

保護者はよく、「子どものストレスを聞いてあげてほしい。」とか、「本当は子どもにカウンセリングを受けさせたかったけど…」とおっしゃいます。ですが、不登校になっていく子どもの様子を心を痛めている保護者の方が、カウンセリングが必要かなと感じることがよくあります。不登校や引きこもりの家族の悩みはとても深く、辛いことでしょう。そのため、子どもと同じように、保護者もまたカウンセリングを受けることをお勧めします。気持ちが楽になると、子どもとの向き合い方が楽になり、家族間の関係性が良くなります。それは、問題解決への早道であることが多いです。ですから、『気楽にカウンセリング』を受けてください。

クラスメイトのお手紙が届いたら、
どうしたら良いのでしょうか？



学校から、クラスメイト全員のお手紙が届くことがあります。先生は、みんなのお手紙を読んだら、学校へ来やすくなるかなと考えて、お手紙を書かせてくれたのかも知れません。保護者としては、善意を感じるので、見せるかどうか悩むところです。

不登校の経験者の話では、クラスメイト全員の手紙は、とてもプレッシャーがかかってしんどい思いをしたと言います。しかし、連絡帳を記入した子どもが「また遊ぼうね」とか「今度ゲームをしようよ」等、短く書いてくれているとホッとしてうれしくなったと言います。なので、クラスメイト全員のお手紙は、とても元気になった回復期ぐらいに見せると良いのではないのでしょうか。



学校との連絡と対応

保護者は、自分の子どもが不登校になると、家庭の中と同じように学校のことでも多くの困りごとを抱えます。

この章では、子どもの心のエネルギー曲線に合わせて、子ども一人ひとりが元気になる対応について考えてみました。学校との連絡の取り方や登校の仕方、定期テスト、学校行事、塾などとの付き合い方を見ていきましょう。

学校との連絡はどうしたら・・・

★ 休み始めの時期(不登校初期)

学校を休み始めの頃、3～5日間ぐらいいは、「今日は、風邪で熱が出たのでお休みします」と連絡を入れたことだろうと思います。また、先生もどうも様子がおかしいなと感じている頃です。学校側には、出来るだけ早く学校に行きしぶっていることを伝える必要があります。

しかし、誰にどのように伝えるのかによっては、登校しぶりが長期化する可能性もあります。登校しぶりの一報によって、学校からの毎朝のお迎えや、家庭訪問が始まることもあります。それをしんどかったり、申し訳ないなと感じたり、どの様にしたらよいのかと不安に思うでしょう。なので、学校へ行って、毎朝のお迎えが必要なのか、家庭から送っていいとするのか、少しの間、そっとしておく必要があるのか、先生と打ち合わせが必要です。学校との関わり方のポイントは、子どもと先生の関係性の状態によってかわってきます。

子どもが担任の先生と会える時

担任の先生にありのままを話して、登校がしんどいことを伝えと良いです。先生が家に来てくれることを受け入れているようなら、毎日ではなく、時々家庭に訪問していただくと良いと思います。ですが、先生による毎日の家庭訪問は、登校刺激だと受け取り、子どもが疲へいしていくこともあります。先生には、良好な関係を保つためにオセロで遊んだり、スポーツの話をしたり、時には一緒にゲームをしてもらうと良いでしょう(遊戯セラピーになります)。その関係の結び直しによって、登校し始める子も出てきます。

子どもが担任の先生と会いたくない時

子どもが「先生と会いたくない」と考えていることを、担任の先生に伝えるのはとても気が引けるものです。そんな時は、担任の先生と養護教諭・学年主任・管理職など、複数の先生たちに正直に登校しぶりが起きていることを伝え、そっと管理職に子どもが担任と顔を合わせたくない状態であることを伝えと良いでしょう。学校では、チームとして対応してくれる「チーム学校」としての組織作りが進んできていますので、その中のどなたかの先生と子どもが良好な関係を結べると良いと思います。

無理のない連絡の取り方

毎朝、「今日もお休みします」の電話連絡は、保護者にとって、とてもしんどいことでしょう。毎朝、電話をする度に疲れがたまっていきます。ですから、学校に行く日に、電話連絡をするという約束をしてみたいはいかがですか。そして、一週間に一回程度、学校の先生に、家庭での近況報告をしてはいかがでしょうか。



次の日の連絡・学級通信・学年通信は、
どのように受け取ったらいい？

学校側は、「明日は来るかもしれない。その時に連絡が届いていなかったら、来られないかもしれない」と思って、毎日連絡を届けようと考えます。また、ご家庭でも学校からの連絡が届かなかったら、突然学校に行くことはできないと思っているかもしれません。

学校からの電話連絡や家庭訪問(週一回程度)で連絡を渡してもらうことも良いでしょう。しかし、子どもが先生と会うのが辛いようなら、電話連絡にかえてもらいましょう。「先生もお忙しいでしょうから電話の連絡にしてください。」と声をかけてみては？

友だちとの関係がまだ残っている場合は、近くの友達に届けてもらうことも初期対応としては良いです。友だちからの言葉がうれしいこともあります。しかし、友だちが来ても本人が玄関に顔を出さなくなったら、無理に会わせなくてもOKです。

★ 中期(さなぎ期)

ほとんど学校へ行っていない、不登校中期(さなぎ期)は、「学校へ行こうよ」とか「学校へはいつ来るの」と登校刺激を受けたり、家庭訪問をされたりすることがとても辛い時期です。でも、学校との連絡や関係が途切れてしまうと、保護者自身の不安も高くなる時期です。

子どもではなく、家族が連絡を取ればOK！

保護者が、学校の担任の先生や学年チームの先生(養護教諭・学年主任・管理職)と話ができればOKです。こちらから、学校へ出かけるのも良いでしょう。なぜかという本人は、先生(家庭訪問してくれた)と保護者の話の内容に聞き耳を立てたりして、自分のことがどのように話されているのか、その内容に敏感になっているからです。また、電話も本人に聞かれないところである方が良いかもしれません。

仕事や家庭の用事などで、学校へ行くことが難しい場合は、1週間に1、2回程度の電話連絡をし、家での様子を伝えてはどうでしょうか。
(保護者：あまり、変化はないのですが、テレビスポーツ観戦をしています。アニメの絵を描いています。よくゲームをしています。/等)

ポスト投函で、気持ちも楽に

『次の日の予定連絡』等は、届かなくなっている時期かもしれません。一週間の予定や月の予定等は、まとめて学校から持ってきてもらうのもよい方法です。ポストに入れておいてもらうことも良いでしょう。

もし、この時期に家庭訪問などで子どもと学校の先生とが会うことができるのなら、先生には学校以外の話題で、話をしてもらえたら良いですね。子ども本人が、今興味を持っていることなどをそっと先生に知らせておく方が良いのではないのでしょうか。

学校以外の話題で、本人と先生が話すことができると本人も気持ちが楽になります。スポーツ・アニメ・アイドル・ゲームの話題等は、先生が子どもと楽しく話すきっかけにもなります。

不登校中期(さなぎ期)のほとんどの子どもは、学校の先生と顔を合わせたくないと言います。家庭訪問をされたら、隠れたり、逃げたりします。こんな時期は、無理に顔を合わせることを避ける方が良いでしょう。いつまでもそれが続くことはなく、落ち着いてくると先生と会うことができるようになります。

それでも学校のカウンセリングにだけは、行くことができることもありますので、それだけのために学校に行くのも良いでしょう。制服等に着替えることが出来ない子も多くいます。学校と相談して、私服でカウンセリングを受けに行くことも考えてみて良いかもしれません(カウンセリング：p24)。

★ 後期～回復期

不登校も後期から回復期に入ると、子どもは学校への興味をみせることがあります。「今頃、みんなどうしているかな?」とか、「修学旅行、行けるかな?」等と話をすることがあります。さあ、学校へ!と期待は高まりますが、登校刺激は、少なくしたいものです。なので、学校へは、「学校に興味を持ち始めましたが、登校刺激は、まだしないでほしい」と伝えてください。しかし、登校するようなそぶりが見えてきていることは、きちんと伝えてほしいものです。

もしも、登校するような状況になったら、次ページのような、心のエネルギーを使い切らないような緩やかな登校プログラムを本人の確認の上、学校側と話し合ってください。学校からの迎えは、本人の登校リズムをくずす恐れがありますから、あくまでも自主的に登校出来るような環境を作ってやってほしいものです。

話し合うポイント

- ☐ 登校する場所
- ☐ 無理なく登校できる時間と日数
- ☐ 時間割りなどの予定の連絡方法



少しずつ登校を始めたら、もっと、もっと長時間学校にいられるように、と思ってしまうかもしれませんが焦りは禁物です。少なくとも、3週間～1ヵ月くらいのスパンで考えてください。

心のエネルギーを使い切らない登校の仕方

★ 少しだけ登校できるときは、どんなふうに登校したら良いの？

少しなら登校できるという時期は、休み始めの時期と、不登校の後期～回復期の時期が多いように思います。

学校に行きたくないと言い始めた頃は、まだ、『心のエネルギー』が完全に減り切ってはいません。なので、しんどくても元気そうに見せることができってしまう時期です。でも、本当はとても疲れやすくなっています。

反対に、不登校も後期から回復期にさしかかってくるとちょっと何かやってみようかな？とか、ヒマだなあと考えたりするようになってきます。そして、少しなら学校へも気持ちに向く時期でもあります。ですが、初期と同じように、無理をするのは厳禁です。なぜなら、まだとても疲れやすい状態だからです。少しなら学校に行けるかもしれないこれらの時期は、『心のエネルギー』を使い切らないようにしながら登校することがお勧めです。

ココがポイント！

- ☐ しんどくなる“前”に休憩する
- ☐ 怠けや甘えじゃないことを理解する

しんどくなる“前”に休憩を！

毎日朝から夕方まで学校ですごし、無理を重ねることは禁物です。わずかに残っている『心のエネルギー』を使い果たしてしまう可能性があるからです。そうになると、頑張った日の翌朝、起きることができなくなることもあります。

大切なのは、しんどくなる前に保健室や別室で休憩すること。もしくは、学校で過ごす時間を1日に1時間か2時間と決めて過ごすようにしてみてもいいでしょうか？『心のエネルギー』が減りません。「しんどくなったら、保健室に行こうか。」とか、「しんどくなったら家に帰ろうか。」という様な声かけは、あまり効果的ではありません。誰だって、しんどくなったり、気持ち悪くなるような状態にはなりたくないでしょう？それと同じです。「しんどくなったら・・・」と言われても、しんどくなった時の辛さを体が覚えていきますから、そのような状態になるかもしれないと思うと、学校に行こうという気持ちにはなれません。

怠けや甘えじゃないことを理解する

しんどくなる前に保健室や、別室で一息ついたり、家に帰ることができたりすると、子ども達は自分のしんどさが分かってもらえていると感じて、先生や保護者に信頼を寄せることができます。大人に対しての信頼感は学校への架け橋となり得ます。決して、怠けようとかサボろうとかしているのではないことを理解してあげてほしいと思います。

こんな登校の仕方もあります

フレックス登校で“元気”を使い切らない

心のエネルギーを減らさないために、フレックス登校を試してみたいか？好きな先生や教科の授業にだけ出たり、部活や保健室・別室登校などを組み合わせて、それぞれの子にとって、無理のない時間割を組むことが、成功の秘訣です。



Nさんの場合

月	火	水	木	金
1・2時間目だけ 授業にでる	1時間目だけ 授業にでる。 その後、保健室	休み	1・2時間目だけ 授業にでる	1時間目だけ 授業にでる。 その後、保健室
10:30に帰宅	10:30に帰宅		10:30に帰宅	10:30に帰宅

休み明けの月曜日はまだ心のエネルギーが残っているので、授業は2時間受けることにしました。少し疲れのでる翌日の火曜日は1時間だけ授業を受け、2時間目は保健室でゆっくりし、帰宅。水曜日に休めると分かっているの、木金はなんとか登校できたようです。この状態を3ヶ月間続け、その後、学校にいる時間が少しずつ増えていき、毎日登校出来るようになりました。

Kさんの場合

月	火	水	木	金
6時間目だけ 授業にでる 部活：30分	6時間目に 保健室登校 部活：30分	休み	終わりの会 にだけ登校 部活：30分	6時間目だけ 授業にでる 部活：30分
16:30に帰宅	16:30に帰宅		16:30に帰宅	16:30に帰宅

Kさんは、部活には何とか参加できたので部活中心に登校をしました。しかし、部活全部に参加するのではなく30分間だけにしました。授業は、担任の先生や、気持ちの分かってくれる先生の授業にのみ参加し、それ以外の時間は保健室などで過ごしていました。周囲の理解も得られて、少しずつ5時間目の授業にも参加できるようになってきています。

学校生活はかなり緩やかにプログラムを組む必要があります。すぐに元通りの生活を要求されると、エネルギー切れを起こしやすいです。

保健室・別室・教育支援センター

教室で過ごすことがしんどくなった子どもたちは、学校の中で自分の居場所を保健室や別室にすることもできます。学校に相談してみましょう。また、不登校の子ども達のために、教育支援センター(適応指導教室)をひらいている市町村もあります。

★ 保健室・別室

学校には行けるものの、教室に居ることがしんどい、辛いと感じるときは、保健室や別室に登校することもできます。登校渋りの頃、若しくは、不登校後期に再登校を始めた子どもたちが利用することが多いのではないのでしょうか。

保健室や別室登校は、先生や友達がやって来て、話をすることにより、教室復帰に繋がりがやすいという良い面があります。また別室では、先生と一緒に得意な教科を勉強したりすることもできます。しかし、保健室は様々な子どもたちが来室するので、人目が気になってとても嫌だったという声も聞かれます。また、教室に入れない自分に対して罪悪感を感じる子どももいます。そんな時は、パテーションで仕切るなどの配慮をお願いしてみましょう。

保健室や別室に登校している子どもたちが意欲的な気持ちになるには、「教室に戻ることをせかさない」「見守る」「自分の好きな活動を許す」「保健室や別室にいる時間を本人が決める」ことなどがポイントです。

★ 教育支援センター(適応指導教室)

各市町村の教育委員会が設置している支援機関で、基本的な利用料は無料です(設置していない市町村もあります)。不登校の子ども達への学校復帰を支援するため、在籍校と連携をとりつつ、カウンセリングや、教科指導、スポーツやレクリエーションなどを行っています。教室へ登校する回数や時間などは、子ども本人と相談して決めているところが多いようです。学校ではない場所に開設されているため、学校に行くよりも気分的に楽に通える子どもも多いようです。また、教室に行けば出席が認定されることも大きなメリットと言えるでしょう。まずは、保護者が見学してみるのも良いのではないのでしょうか。

保護者が無理に行かせるのではなく、本人が決めて行くことが大切です。そして、どれくらいの時間いるのか、何をするのかを子ども本人が決めましょう。また、帰りたくなったらすぐに帰ることができる、ということも重要です。



定期テスト・部活・行事ごとについて

★ 定期テストはどうしたらいいのでしょうか？

中学生や高校生の中間テスト・期末テストは、どうしたらいいのでしょうかというご相談はとても多いです。定期テストを受けなければ、成績が出ない、内申点、ひいては進路にも影響があるかもしれませんし、かといって無理やりにも受けさせようとする、余計に引きこもってしまったり、子どもとの関係が悪くなるかもしれません。そう考えると、とても難解な問題です。不登校の子どもにとっては、学校に行くだけでも負担を感じるところに、さらにテストを受け、点数を取るというのは大変なストレスです。ですから、テストを受ける必要があるのか、その子にとってどのような影響があるのか、よく見極めてください。

別室や保健室でテストを受けることもできる。

テストというと、教室で受けなければならない、と思いがちですが、別室や保健室などで受けることができます。また、放課後、他の子ども達と会わない時間に受けることができる場合も多いです。

得意科目にしぼってテストを受ける。

テストへのストレスが強いうちは、必ずしも全教科受ける必要はありません。受ける教科を得意科目のみなどに絞ると、テストへの負担感が少なくなります。また、テスト勉強へのやる気も維持しやすいでしょう。

もし、失敗してもあわてないで。

いざ、テストを受けようと思っても上手くいかないことはあります。例えば、当日、学校に行けなかった、不安や緊張から気分が悪くなってしまった、勉強の成果が発揮できなかった…などなど。テストは、受けることが出来たらラッキー、「失敗は想定内」と考えて、子どもには余裕をもって対応してください。

作品や提出物も評価に入ることが多い。

テストばかりが評価の対象ではありません。提出物のワークやプリント、作品なども評価の対象となることが多いです。

ポイント

大切なことは、「全部完璧にこなすのではなく、最終的に進学できれば良い」と楽な気持ちで考えることです。もし、テストを欠席して内申が悪くなくても中学は卒業できますし、進学先の高校もいろいろな選択肢があります。たとえ、一日も小中学校に通わなくても大学まで進学することもできます。重要なのは、テストや評価にこだわらずに、勉強に取り組む元気を失わない様にすることです。

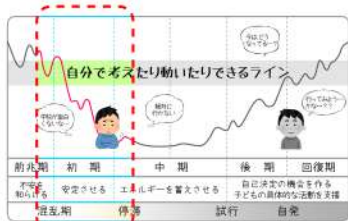


★ 部活動はどうしたらいいのでしょうか？

部活動は、喜んで部活動をしていた子と周囲にすすめられてやっていた子で対応は大きく異なります。強いられて入っていた部活動は、辞めて楽にしていることも大事です。

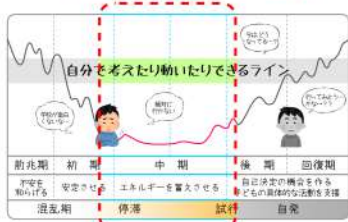
中学1年の2学期から不登校が始まる子ども達の中には、暑い夏休みの部活動の疲れが癒えなくて休み始める子がいます。暑さの中、頑張っただけで無理をしてきた子です。小学生の時は、夏休みにしっかり自由時間を楽しんでいたのに、中学の夏休みは、自分の自由な時間が取れなくなって、心のエネルギー切れを起こしてしまうからです。好きでもない部活に入っただけの子や人から勧められて仕方なく部活に入ってしまった子に多くみられます。夏休みの暑さの中の部活には注意が必要です。頑張りが足りないとか叱咤激励しないでやってほしいものです。

<初期>



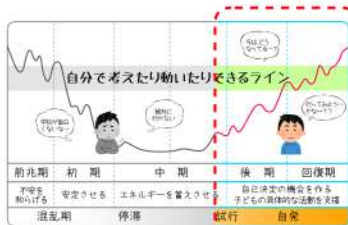
不登校初期の頃は、心も不安定で、学校に関することのほとんどを受け入れることが出来ない状態の子が多いです。喜んで活動していた部活動も、参加しにくい状況になっているかも知れません。そして、心のエネルギーもとても少なくなっている状況なので、16時頃から18時ごろまでの活動に参加すると体も心も辛くなって、完全に動けなくなる恐れがあります。もしも、部活動がやりたいというのなら、夕刻、部活動のみに参加の方が良い方法です。部活動だけ学校に来て、するい奴だという言葉が出ないように学校にはお話しをしておくと良いでしょう。

<中期(さなぎ期)>



さなぎ期は、全く動けない状態ですので、部活動への参加は、出来ない状況だろうと考えられます。本人が喜んで部活動に参加していたので、部活動なら参加できるだろうかと学校からのお願いがあっても、部活動の話はしないで、そっとしておきましょう。さなぎ期の後半に入ると部活が好きだった子は、部活のことを口に出すようになっていたりすることもあります。

<後期～回復期>



回復期に入ってくると「勉強はしたくないけど、部活動には参加してみようかな」という子がいます。しかし、全部の授業に出席しないと部活動に参加してはいけないという思い込みをしている子がいますので、学校側と相談して、部活動に参加したい旨を伝えると良いでしょう。

回復期に担任の先生と放課後、二人でバスケットをして回復が進み、次にみんなと部活動をし始め、学校に登校できるようになった子がいます。

★ 学校行事への参加について

運動会や修学旅行、社会見学、遠足、職場体験に合唱コンクール、入学式、卒業式などなど…。学校では沢山の行事があります。その一つ一つに、参加するべき、もしくは参加できるか否か、保護者も子ども本人も悩んでいます。



『学校行事が楽しいとどの子も感じている』

『一生の思い出になるので、出来たら参加させてやりたい。』

『参加したら、達成感を感じて、その後、スムーズに学校に行けるのではないか。』

と多くの保護者や先生が考えてしまいがちですが、実は、子ども達全員がそんな感じで学校行事を受け止めていません。学校では、行事への取り組みを通して、『みんながひとつになって活動することが良いこと』『学校行事を通して、本人の成長がみられる』と考えていることが多いようです。確かにその一面はあります。しかし、何%かの子どもたちは、行事に関しては、仕方なく参加しているし、中には出来れば参加したくないと考えている子もいるようです。すべての子どもが一緒に、学校行事を楽しいことだと感じている訳ではないのです。

子ども本人に“一生に一度だけ”といった意味のアドバイスは、逆効果になることが多く、ストレスを感じます。学校行事に『参加する・参加しない』は、基本的に本人が決められるようにすることが一番です。なので、行事等について書かれているプリント等、見ることが出来たら見せ、分からないことは説明を加える程度にしておき、本人が考えるのを待つと良いでしょう。本人が、プリントを見ることが出来ないとか、その行事の話を始めると機嫌が悪くなるようなら、参加することは無理かなと判断しておくことも必要です。

もしも、修学旅行などの学校行事に参加したら、その後は、とても長くお休みが続くことはよくあることです。周囲に気をつかって、気持ちの休まらない時間を過ごしたことで、とても疲れています。学校行事がきっかけになって、再登校出来るという期待はしないであげてください。

こんな方法もあります

入学式や卒業式、文化鑑賞会などは、会場の後ろからこっそりと参加することが出来る場合もあります。本人の卒業式を校長室で、少人数でやるということも多いです。全部完璧に参加するのではなく、その子に合った参加の仕方をカスタマイズしてあげてください。

修学旅行に関しては、キャンセル料について、学校側から聞いておくとう良いでしょう。1週間前までは、キャンセル料はかからないところがありますが、日によってキャンセル料が変わります。社会見学等は、キャンセル料はかからないところが多いです。

★ 塾や習い事について



塾や習い事にいくのはどうなの？
学校に行っていないのに行かせてもいいのかしら？

本人が「行きたい」と言ったのなら、行くことをお勧めします。

もし、本人が塾へ行くことが出来、行くことを希望し、家庭でも通わせたいと考えるのなら、塾へ通うことは良いと思います。あくまでも本人が行きたいと意思表示することが第一条件です。保護者が学習の遅れを気にして、子どもに「塾に行きなさい」ということは避けてください。『自分から進んで行けるところに行く』ことが支援の基本です。

不登校の子ども達の中には、学校には行けなくても、塾には行ける、という子どもが少なくありません。なぜなら、“塾は友達を作るところではなく、勉強をするところだ”と多くの子ども達が考えているからです。そのため、友人関係を二の次にできる塾は、学校よりも通いやすかったりするのです。

ですが、学校への登校渋りが始まった子どもは、「学校へ行けなくても塾へ行ってもいいのだろうか？」という疑問を持ち、塾を辞めてしまうことがあります。学校に行けなくても塾や習い事に行きたいと思うのなら、辞めずに続けてください。

なぜなら、塾や習い事に通っていると、学校とは違った人間関係ができてきます。そのような学校とは関係のない人間関係の中で、生きやすいと感じる子どもも多くいて、塾で生き生きとした表情で過ごすことも少なくありません。せっかく出来ている人間関係は崩したくありませんよね。また、さなぎ期は、塾に行けないことも起こりがちです。そんな時は、無理をせず、お休みをすると良いでしょう。しかし、回復期にはまた通えるようになる子が増えます。学習のために行くというよりも人間関係の保持のつもりで、通うと良いでしょう。

多くの不登校の子どもたちが、しんどさを感じることなく通い続けられる塾は、個人的に教えてくれる個別指導の塾のようです。不登校になった子どもたちは、人の目を気にすることが多く、個別指導塾なら人の目を気にする必要がないからでしょう。個別指導塾で、塾の先生と親しくなり、人との信頼関係を取り戻した子が、活動的になっていくことも多くあります。ただ、心のエネルギーの減った子どもたちが、進学のために厳しく指導されると逆効果になることもあるので、気をつけたいものです。

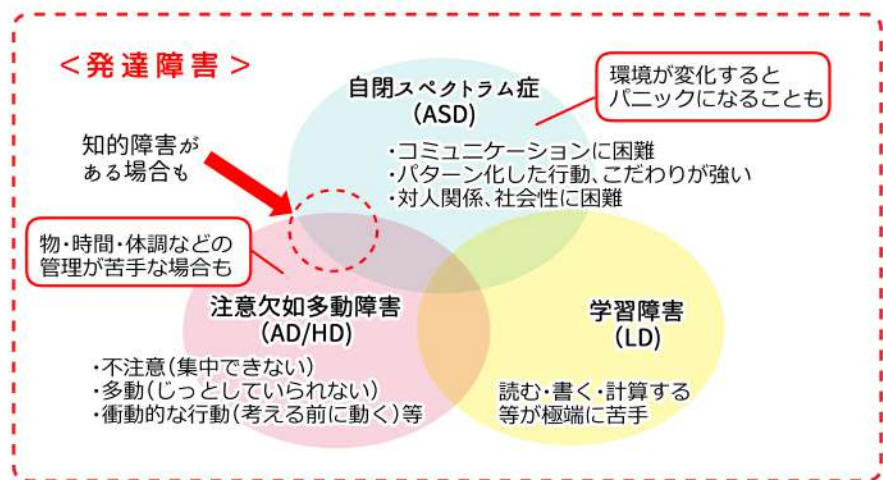
不登校になっても、ピアノや絵画、テニスといった習い事にだけでも通いたいといって、通っている子は結構います。パタンと動けなくなる前に習い事だけでも続けられるといいですね。自分の好きなことを続けることは、心のエネルギーを溜めることになります。

発達障害とペアレントトレーニング

不登校の子どもの中に発達障害の子どもが含まれていることがあります。この章で紹介する、ペアレント・トレーニングは、その様な子ども達と良い関係を築き、自尊感情を高めるための対応方法です。本来は、もっと多くのテクニックがありますが、今回はその中でも重要なものをピックアップして掲載しました。このテクニックは、発達障害の子ども達だけでなく、すべての子ども達に有効なところがポイントです。

発達障害について

不登校の子どもの中には、発達障害の二次障害として、不登校になっている子どもたちも含まれています。忘れてはいけないことは、発達障害があるというだけでは、不登校にはならないということです。発達障害である自分を周囲が理解してくれないことにより、叱られたり多くの注意を受けたりして、自尊感情が低くなり、二次的な障害として、不登校という形で表れてくるケースです。ここでは、発達障害について簡単に説明していきます。



自閉スペクトラム症(ASD)

3つの特徴がみられます。

- ① コミュニケーションに困難を抱え、人とのやり取りがうまく行かないことがたびたび起こってしまいます。相手の言葉を字義通りに受け取ってしまったので、冗談が通じないとか、空気が読めないと言われてしまうことがあります。
- ② パターン化した行動や強いこだわりがみられます。自分の興味あることへの活動には、こだわりを持って熱心に活動できる良さがあります。また、趣味の世界に没頭することもあります。予想していないことが起こるとパニックを起こしがちです。
- ③ 対人関係や社会性に困難さを感じることがあります。他の人と上手くつき合えないこともあるので、物事がなかなか順調に進み辛くなります。なので、二次的にうつ的な症状を起こすこともあります。

※感覚過敏→視覚や聴覚、味覚、触覚などの間隔がとても過敏な場合があります。どの感覚が過敏なのかは、人それぞれ。例えば、食べ物のお好みもが激しかったり、甲高い音や大きな音がとても苦手だったりします。

注意欠如多動障害 (AD/HD)

特徴として、物事に集中できないのでじっとしてられず、教室内を立ち歩いたり、よく考えないで衝動的な行動をしたりすることが挙げられます。友だちとのめ事も多くなりがちです。物の管理が苦手です。

教室内では、衝動的でじっとできないので、教師から注意されることが多くなったり友だちとトラブルを起こしやすく、自尊心が低くなり、ひねくれたり、意欲が低くなったりして二次障害を起こすこともあります。良い面としては、とても体力があり、疲れにくく、いつも活動的です。

学習障害 (LD)

聞く、話す、書く、推理する能力や算数の数の概念などを取得するのが困難で、ある特定の学習についていくのがとても大変です。

- 文字や文章の意味を理解しながら読むことが出来ない。
- 文章を理解できるが、書き写すことが困難。
- 数の概念が分かりにくく、数系列の規則性などの理解が困難
- 位置や日時の認知が出来ない

特別な支援が必要ですが、支援が得られない時に学習が嫌になり、投げ出してしまいそうになります。また、苦手なことに取り組むことを強要されるととても嫌な気持ちになります。そのため、LDであることを見つけてもらえない間に二次障害を起こしてしまうことがよくあります。LDは、全体的に能力が劣っているのではなく、特性に合わせた支援が必要です。

“通級指導学級”って、ご存知ですか。特別支援学級に入っていない発達障害の子どもたちが、希望すれば通うことが出来ます。県内に幾校か通級指導学級が設置されている学校があります。週に1回程度(1～8時間)そこへ通うことにより、自分に合った指導を受けたり、SST(ソーシャルスキルトレーニング)を受けたりすることが出来ます。



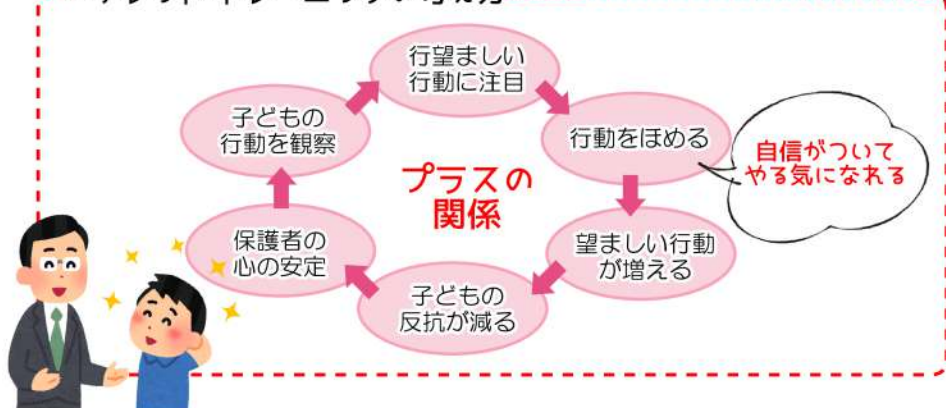
ペアレント・トレーニング

全ての子どもたちに有効な
自尊感情を低下させずに、高める方法です。

このペアレント・トレーニングは、発達障害の子どもたちと良い関係を作り、自尊感情を低下させないようにするための『親の子育てトレーニング』ですが、発達障害の子どもだけでなく、不登校の子どもを含む、全ての子どもたちにも有効です。

基本は、『子どもの行動をほめる』こと。子どもたちは、行動を褒めてもらうと、もっとやろうとします。ほめる時のポイントは、スモールステップ(低い階段)で、小さな行動からほめることです。子どもに意欲が無いからといって、叱咤激励するものではありません。褒めてもらうことによって、楽しく気持ち良く問題行動を減らし、望ましい行動を増やしていくのです。

ペアレント・トレーニングの考え方



★ 行動を三つに分けて、『ほめる・注意する・叱る』

子ども達とよい関係を作り、自尊感情を高めるにはほめることが大切です。ではどんな時にほめ、どんな時に注意して、どんな時に叱ったら良いのでしょうか？下の図は、その”ものさし”です。

ほめる	注意する	叱る
● もっと増やしてほしい行動 ● 自分からやろうとしている時 ● よく考えている時	やめて欲しいけど、今すぐではないこと 注意して、その行動を止めたらほめる。→ほめることが多くなる	危険で命にかかわるような時 きっぱり叱って、長時間叱らない

ともすれば、日本の昔からの子育ては、『良くない所を叱って良い子にする』とか『ほめるのは甘やかし』とかいわれます。ですが、良いことやもっとやってほしいことをほめることはとても大切なことです。

そして、良くないことや止めてほしいことは、丁寧に注意しましょう。丁寧に注意すると子どもは、それを止めます。そして、止めたことをほめましょう。ほめることが多くなると、子どもの脳は、うれしくなって意欲がわいてきます。そして、どのように行動したらよいのか理解します。

叱ることは、命にかかわることだけに留めましょう。行動をきっぱり叱って、人格を叱ることはやめましょう。「なんて、悪い子なの！」は、人格を否定する言葉です。

ここがほめポイント！

(スモール・ステップ:p23)

☆自分で考えて出来たこと

⇒(お手伝い)お箸ならべすることによく気がついたね。
上手に靴をそろえたね。

☆やっている途中のこと

⇒丁寧に字を書いているね。
⇒きれいに片づけをしているね。



★ CCQの方法を使って話しましょう

CCQを使って、おだやかに近くによって、落ち着いた声で注意することは、子どもの脳に届きやすい、注意する方法です。年齢の進んだ子どもや若者にたいしてほめるときにも使えます。

Calm…おだやかに
Close…近くで
Quiet…静かな声で

★「〇〇してはいけない」という否定する言葉に子どもは敏感

否定されたり、叱られすぎたりした子どもは、何をどうして良いか分からなくなってしまう、意欲や自信を無くしてしまいます。つまり、自分から何も行動することができなくなってしまうのです。そうすると、「やる気がない」とか、「困った子だ」と保護者や先生は、ますますイライラすることになります。

では、どうすれば良いかという、子どもに対して、「〇〇しましょう」とか、「〇〇するとてもいいね」「とてもステキね。」という否定形を使わない言葉で話をするのです。そうすると、子どもは、自分が怒られていない、否定されていないことに安堵し、落ち着いて大人の話に耳を傾けることができるのです。

「ドアは閉めないといけません」⇒「ドアを閉めましょう」

「友達にいじわるを言うてはいけません」⇒「友達にはやさしく言いましょう」

「宿題をしないといけない」⇒「自分でやる時間を決めて、宿題をしようか」

子どもの精神疾患

不登校の子どもによくみられる
精神疾患について簡単に紹介しています。

うちの子は大丈夫かな？と気になった時に、
気を付けて見ておくポイントや精神疾患を抱えた子どもへの対応の仕方、
気になるお薬のことについてなどを紹介しています。

子どもの精神疾患について

★ 不登校や引きこもりの子どもに見られる主な精神疾患

精神疾患の中には、児童期から思春期にかけて発症が多くなるものもあります。たとえば、適応障害やうつ病、不安障害、強迫性障害などがそうです。ここでは、そのようなよく見られる疾患について簡単に紹介します。

適応障害 / 気分障害(うつ病)

不登校の子ども達にはとてもよく見られる疾患です。進学や転校、家庭環境の変化や、人間関係の悪化など、さまざまなストレスに上手く適応できないために、下記の様な症状が見られるようになります。そして、日常生活がうまく送れなくなってしまうのです。



身体の変調

心 : 不眠、不安、気分の落ち込み、イライラ
体 : 胸のドキドキ、吐き気、便秘、めまい、ふるえ
能力 : 集中できない、考えにまとまりがなくなる、
ぼーっとしてしまう、もの忘れがひどくなる
行動 : 口論がふえる

子どもの場合、うつ症状が前面に出るというよりは、頭痛や腹痛などの身体症状の訴えが多く見られる特徴があります。また、気分の落ち込みとは逆に過度に活発になったり、とてもイライラしたり怒りっぽくなったりする場合も多く見られます。

不安障害

不安や恐怖は、日常生活の中で誰しも感じることがあります。ですが、不安障害は、不安や恐怖の度合いが状況に不釣り合いなほど過剰であったり、長期間持続したりして日常生活に支障が出ている、というような疾患です。家や家族などの愛着の対象(一緒にいると安心できる人や場所)から離れることを恐怖し不安がったり、他人の注視を浴びる可能性のある場面を嫌がったりもします。

強迫性障害

強迫性障害は、本来なら気にしなくてもいいようなことで頭がいっぱいになる「強迫観念」と、特定の行為を繰り返すことで日常生活に支障が出てしまう「強迫行為」という二つの特徴があります。例えば、汚れているのではないかと不安になって手を異常なほどに洗ったり、消毒したりするようなどです。そういった行為はやり過ぎだ、と自分で分かっているにもかかわらずやめられないのです。

★ うちの子は大丈夫かな？と心配になったら・・・？

子どもが不登校や引きこもりになると、「うちの子は精神疾患になっていないだろうか？」と多くの方が心配になったり、不安になったりします。そんな時は、下記のような行動について、気を付けて見てみてください。

気をつけて見ておく症状

- 睡眠・・・布団に入ってもなかなか寝つかない。寝付いても2、3時間後に目を覚ます。夜更かし。朝、なかなか起きられない。
- 食事・・・食欲がない、食べ過ぎる、著しい偏食。
- 体調・・・朝から疲れている、元気がない、頭痛や腹痛などを訴える
顔色が悪い、体重が急に増減した
- 行動・・・不登校、友達と遊ばなくなった、表情や反応が乏しくなった
独り言が多くなった、夜尿、チック、暴れる、
話が支離滅裂になってきた、帽子やマスクが手放せない

※ 不安や緊張、ストレス状態が高くなると、上記のような症状が多々見られるようになります。ですから、すぐに病気だ！とあわてず、不安や緊張を和らげ、自尊感情を下げない対応(p40)をして下さい。また、どうしても心配がぬぐえない場合は、スクールカウンセラーに相談したり、医療機関を受診することも考えてみてはいかがでしょうか。

★ 自傷行為(リストカット・薬を大量に飲む・頭の打ち付け等)

リストカットなどの自傷行為があると、誰もが自殺しようとしているかのように感じるようです。しかし、“本当に”自殺をしようとしているのではなく、自分でも上手く表現できないことが生じてしまい、『助け』を求めているのです。「とにかくやめさせなければ」と思い込みがちですが、どのように助けてやればよいのかを考えましょう。

話を聞いて、その気持ちやストレスを分かってあげましょう。そして、「いつまでも味方だよ。」と伝えましょう。

信頼関係を繋いで、子どもの居場所を作ってあげましょう。

しんどいことや辛い話を聞き、気持ちを認めてあげた後は、楽しいことやうれしいことを思い出させてあげましょう。

辛い気持ちに寄り添いすぎるのではなく、気分や見方の転換を

自尊感情を高める関わり方を
(ペアレントトレーニング：p40 / 自尊感情：p9)

自尊感情が高くなると、気持ちが落ち着きやすくなります。

※自傷行為の中には、本当に自殺したいという願望を持っているケースが含まれていることがあります。注意深く様子を見、心療内科や精神科の受診をお勧めします。そして、リストカット等の支援は、一人でしないで誰かに相談してください。

★ 精神疾患を抱えた子どもへの対応

子どもの精神疾患を治療するさいには、環境調整が支援のメインとなることが殆どです。つまり、ご家庭での声かけや、対応、態度などがとても重要なのです。ですが、日々鬱々とした様子の子どもの、どの様にしてあげたり、声をかけたらよいのか、とても悩んでしまいます。そこで、ここでは精神疾患を抱えた不登校やひきこもりの子どもへの対応について、次の3点をポイントとしてあげてみました。

- 1 とにかく休む。“元気”を使い切らない！
- 2 自尊感情を高める
- 3 ストレスを軽減するために、本人に伝える事柄と、その内容には注意が必要

まずは、とにかく休む！“元気”を使い切らない！

まずはストレスの要因から離れてしっかりと休養をとりましょう。休養期間は、数週間から数ヶ月に及びこともめずらしくありません。これまで強いストレスにさらされていたために、自律神経が乱れていることも多く、体の疲労や不調を整えるためにも、まずはゆっくりと休むことが大切です。

また、“元気”を使い切らないということも重要。うつ症状があっても、体が動く時がたまにはあるもの。そんな時は、「動けるうちに、アレもコレもやっちゃおう！」と無理をし過ぎてしまったり、「コレが出来たのだから、次はアレもできるかもしれないから、頑張ろうよ」と期待し過ぎてしまったりします。ですが、頑張り切った後は全く動けなくなることもめずらしくありません。

夜、一日の活動が終わってから、しんどさやイライラを感じずに夕食をとれたり、お風呂に入れたりする体力が残っているくらいの“頑張り”に留めておくのがポイントです。そうすると、次の日も無理なく活動することができるでしょう。“元気”は使い切らずに、翌日の気力と体力の元にしましょう。

どんな時も自尊感情を高めることが重要なカギ

不安やうつ症状が強い時は、自尊感情が低下している場合がとても多いです。自分の言動に自信がなく、良い結果の可能性を見出せず、他の人からどんな風に見られるかということをとてども気にしている状態です。ちょっとしたことで落ち込んだりイライラしたりするのもこのためです。ですから、うつ症状がある時や、不安や緊張が強い時には、基本的に、子どもたちの活動のすべてを肯定してやる必要があります。自尊感情を高める対応(p23,p40)を参考に、子どもに接してみてください。子どもの不安や緊張が和らぐだけで、ぐっと家庭の中の雰囲気が変わりますよ。

本人に伝える事柄とその内容には注意しましょう

しんどい状態にいる子どもに対して、与える情報の量やその内容を調節することはとても大切です。あまりにも情報が多いと、処理すべき情報量に溺れてしまい、余計にしんどさを感じるようになってしまうからです。注意する点は以下の通り。



学校からの連絡はすべて伝える必要はありません。

今は、一時的に記憶力や記憶の維持能力が低下している状態です。一度にたくさんの事柄は処理することができないうえに、覚えていることができません。また、多くの場合、“できない”ということで自己嫌悪や焦燥感、不安が高くなってしまいます。行っていない学校の事、行事、宿題、進路など、現状急がない事についてはあまり触れないほうがよいでしょう。情報量をセーブすることで、無駄に頑張ったり、焦ったりしなくてよくなるためです。また、重要な決定は、しんどい時期に行わず先延ばしするのも、早く落ち着くためには良い方法です。

※溜まってしまった学校からのプリントや宿題は、捨ててしまってもOKです。
やらなければいけないこと(情報)を無くしてしまうことで、楽になります。



不安を感じさせる様なネガティブなことは言わないようにしましょう。

ストレスの要因となっている事柄(学校・進学・職場・人間関係等)について適切な量の情報を伝えるだけでなく、子ども本人にとって安心できるような良い情報を伝えてあげてください。「授業はここまで進んでいるよ」「〇〇さんは進路が決まったよ」といった、本人にとってネガティブな情報は、自尊感情を低下させ、焦燥感をあおってしまうため、伝えなくてもOKです。家族としては、現在の周りの状態を話しているだけであったとしても、不登校の子どもにとっては、“できていない自分”を暗に責められているような気持ちになります。



一緒に無理のない将来の計画を立てましょう。

「高校は行けるのかな?」「いつになったら元気になるのだろうか?」と自分の将来やこれからについて、子ども本人が一番不安に思っています。これまでの変化、例えば「夜、眠れるようになった」「20分程散歩ができた」「ご飯がおいしいと思えた」など、日常生活の細かな事柄の変化を言葉にして伝えてあげてください。停滞していないということを知ること、安心するとともに回復への期待を持つことができます。また、これから先の進路などを少しずつ考えたり、話し合ったりするのも良いでしょう。ポイントは、無理をしないということと、本人の状態に合わせて随時、計画を変更する、ということです。

★ 投薬治療について

向精神薬は、“病気を治すのではなく、症状を抑える薬”です。風邪で例えるのなら、風邪のウィルスを退治するのではなく、風邪の諸症状、例えば発熱や咳、鼻水などの症状を軽くするというものです。



薬は、激しい興奮やイライラ、多動性や衝動性、不眠などの症状に用いられ、その症状を緩和させます。ですが、薬を飲むだけではこれらの問題が自然に治ることはありません。多くの場合、学校から離れること（環境調整）によって、不安やイライラを引き起こしている刺激や問題を取り除く必要があります。

つまり、向精神薬は、症状を抑えることによって、環境調整をやりやすくするために、用いられるのです。そのため、薬物治療はあくまでも補助的な支援でしかなく、支援のメインは子どものおかれている環境を整えることです。

医師の指示にしたがった投薬を心がけましょう

向精神薬の多くは、気分に働きかけて、気持ちを安定させることを目的としたものです。そのため、自分で勝手に量を増やしたり、服薬を止めたりすると、逆に気分が不安定になってしまいます。

また、これらの薬は、最初は少しの量から使用を開始し、数ヵ月かけて適正な量まで増やしていく場合が多いです。そのため、病院に行くたびに薬の量が増えて、「大丈夫なのだろうか・・・？」と不安になるかもしれません。ですが、薬の使用開始時はそのようなものですから、心配しないで下さい。

学校、S C、支援機関等と薬についての情報を共有しましょう

現在使用している薬とその効能や副作用について、学校の先生やスクール・カウンセラーなど支援者全体で情報を共有しましょう。薬によっては眠気を伴ったり、気持ちが悪くなったりすることもあります。それぞれの子どもの状態に合わせた支援計画を作っていくためにも、支援者間での情報の共有は大切です。

薬についての前向きな態度が大切です

子どもの投薬治療について多くの保護者が不安に感じると思います。しかし、薬のデメリットを恐れるあまり、向精神薬の使用をむやみに嫌がることは、辛い症状を抱えている子どものしんどさが継続することにつながり、彼らの負担にもなり得ます。また、現在服薬している子ども自身に、罪悪感を抱かせたり、不安をあおることもつながります。

また、薬の効き具合や気分の変化などについて落ち着いて話し合うことで、共にしんどさに対処していき、治療を前向きにとらえられるようにしましょう。

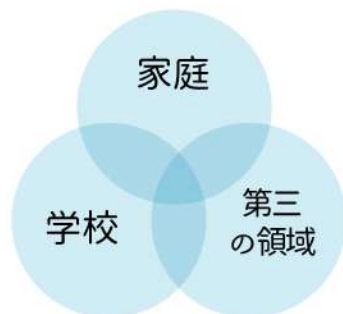


第三の領域へのすすめ

日本では、あまりよく知られていない『第三の領域』のことについてお知らせしています。イギリスやドイツ等では、この章でお話しする『第三の領域』が整備されていて、家庭・学校とは違ったアプローチで子ども・若者の支援をしています。近年、日本でもこういった第三の領域の活動をしているところが多くなってきました。支援や進路の選択をする際に、この第三の領域の取り組みは有益な情報になるのではないのでしょうか。奈良教育大学における、居場所『ねいらく』も合わせてご覧ください。

第三の領域

家でもない、学校でもない、第三の領域の大切さ



『第三の領域』と聞くと何か難しそうに感じますが、右図のように『家庭』や『学校』ではない、三つ目の子どもの居場所と考えて頂けたらと思います。ここでは、『第三の領域』の大切さについて見ていきましょう。

子どもが不登校になった時に、よく保護者から聞かれるのが、「学校に行けなくなったら、この先の人生どうなるのだろうか」、「働いて収入を得られなくなるのではないか」とか、「社会に出て、人と一緒に活動できなくなるのではないか」という不安感に満ちた悩みです。

どうして、このような悩みが沢山でてくるのでしょうか。それは、子どもが成長、自立していく過程を「学校」のみに限定して考えているからに他なりません。子どもは不登校になると、もうどこにも行く所がないのでしょうか？学校以外に社会と関わる場所がないのでしょうか？そんなことはありません。実は、地域の居場所やフリースクール、学習支援、仕事を得るための就労支援などたくさんの場所や方法があるのです。これが、『第三の領域』です。『第三の領域』に関する知識や情報を持っていれば、子どもの状況に合った支援を選ぶ際の選択肢が広がります。このことは、多くの保護者が抱える悩みを解消することにつながるのではないのでしょうか。

★ 第三の領域にはどんな所があるの？

不登校や引きこもりの子ども・若者を支援する「第三の領域」の活動に関わっている所は意外と沢山あります。不登校や中退で進学を断念した場合でも、復学や資格の取得をサポートしてくれるところもありますし(進路：p52参照)、就職を支援してくれるところもあります。今すぐに必要がない場合でも、頭の片隅に入れておくだけで、気持ちがぐんと楽になります。

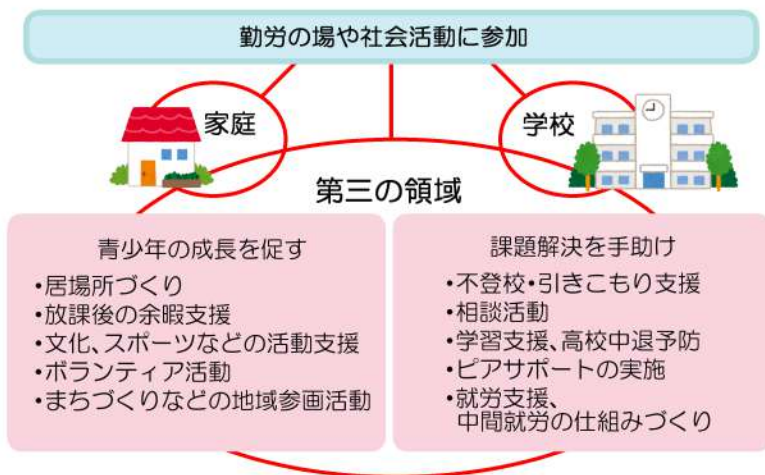
下記は、奈良県における取り組みをいくつかピックアップしたものです。一度、ご自分の住んでいる地域ではどんな取り組みが行われているのか、探してみてください。

奈良県内にある第三の領域の取り組み

- 奈良教育大学・居場所「ねいらく」(不登校などの児童・生徒の居場所づくり・奈良市)
- 奈良YMCA「心のフリースクール」(不登校支援・奈良市)
- ハートハース(不登校支援・奈良市)
- 市民ひろば なら小草(経済的に困難な小中高生への無料塾など・奈良市)
- 自立援助ホームあらんの家(児童養護施設等を退所した若者の自立援助・奈良市)
- アンダンテ農園(ひきこもり・障がい者就労支援・奈良市)
- なら人材育成協会(就労支援、居場所づくり・奈良県高取町)

★ 第三の領域の活動

家庭・学校と連携しながら、しかし家庭、学校とは違ったアプローチで、子ども・若者の自立、つまり「子どもから大人への移行」を支援(支え、援助し、見守る)しています。



家庭は、「子どもを養育する環境の場」で、学校は「学びと遊びを中心とする集団的活動の場」です。そして、第三の領域は、すべての子ども・若者を対象に、彼らの成長を促すユニバーサルな支援と、不登校や引きこもり等のターゲットを絞った問題を解決する支援をしています。

「第三の領域」では、子ども・若者との関わりにおいて、次のようなポイントを重要視しています。

- ・子ども・若者の思い・関心・願いを受け止める。(受容、傾聴)
- ・子ども・若者がやろうとすることをゆっくりと見守る。
(自主的・主体的な活動の尊重)
- ・子ども・若者と、場や人とのつながりを大切にする。
(個人的・社会的成長のための機会の保障)

他にも、奈良県近隣府県の取り組みは、奈良教育大学子ども若者支援専門職養成研究所が発行している「不登校・引きこもりのためのハンドブック」でも紹介しています。一度ご覧ください。

◆HPでも内容を公開しています。

⇒ URL : <https://ipty2014.wixsite.com/mysite>



進路選択に関して

—多様な高校の紹介(通信制・定時制・サポート校など)—

進路選択は、自分がしたいと思えることを見つけたり、社会の中で生きていく力をつけていく所でもあり、人と関わりながら成長していく場ともなります。そのため、単なる高校選びではなく、学びの主体である本人がどのような思いを持って通うことができるのかが大切です。

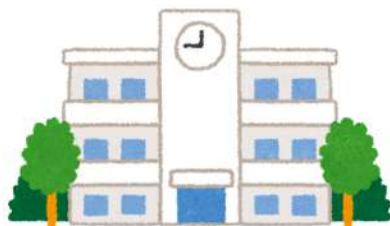
その意味で、“落ち着ける居場所となるか”、“次のステップへつながる学びができるか”、などは重要なポイントです。

また、次のような正論と思われる意見があります。「今の世の中、せめて高校ぐらい出ていないと通用しない。」「将来のことを考えると、そんなことでいいのか。」

しかし、正論は選択肢を狭めてしまいます。そして、子どもを追いつめるだけであり、黙り込むか暴れるしかなくなります。正論と思われる意見は、一般的に「普通」と考えられていることですが、その枠をはめることが子どものしんどさを募らせることにつながります。

子どもの心情を理解し、寄り添いながら、将来について一緒に考えることが重要です。

以下に記しているのは、中学卒業後の進路の例示です。参考にして下さい。



通信制の高等学校

まず、多くの不登校の子ども達の進路選択の一つとしてあげられる通信制高校について紹介します。

通信制の高校は、主にレポートの提出を中心として卒業に必要な単位を取得していきます。卒業に必要な要件は、① 3年以上の在籍、② 74単位以上の取得、③ 特別活動(体験学習や学校行事など)30単位の取得です。インターネットを通してやりとりができたり、アートやスポーツなどの専門分野を学んだりすることができる学校もあります。自分に合った学び方を選択できることが特徴です。スクーリングの日数や場所は学校によってさまざまなので、事前に確認しておくことをおすすめします。

また、全日制高校に通信制が併設されている学校もあります。ゆくゆくは全日制に通いたいという人は、全日制を併設している学校で全日制への転籍ができる学校を選ぶのも良いかもしれません。

通信制高校への入学には年齢制限がありません。そのため、中学卒業後すぐに入学できなかったからといって心配する必要はありません。入学選考については、簡単な筆記試験をおこなう学校もありますが、書類選考・作文・面接での試験で入学できる学校がほとんどです。中学時代の内申書が良くないからといって不合格になることはありません。書類選考や作文、面接では、おもに志望動機、やる気が聞かれます。高校で学びたいこと、高校の卒業資格を得たいという思いや卒業後の目標などを伝えることができれば良いのではないのでしょうか。他にも、体験入学等を複数回行っている学校では、その体験入学が選考試験の代わりとなっている場合があります。体験入学は早い学校では年度初めの4月から開かれていることもあります。

近年、通信制高校への入学希望が多くなり、一部人気の高校では秋くらいに定員に達して募集を締め切ってしまう場合があります。もし希望の高校があるのならば、早めに資料請求等をして情報を集め始めるのがおすすめです。ただ、多くの通信制高校は年度末まで募集を受け付けているので、焦らずに子ども本人の様子を見ながら入学準備をするのが良いでしょう。



Y君の場合(大学2年生)：通信制高校から大学進学

※2024年7月現在

★ 入試について：受けてみようと思った点、準備したことと当日の様子など

今の学校に決めた理由は知り合いに「学校の雰囲気も良く自由な学校だよ」と進めてもらったことが一番大きかったです。入試に向けて準備したことは面接です。色々な人に協力してもらい練習をしました。その他にも質問に答えられるように自己分析などをして自分への理解を深めることを努力しました。当日は初めての入試での面接だったのでとても緊張しました。

★ 学校生活について：授業の様子やテスト、レポートの準備・提出など

色々なコースがあり、自分で行くや授業を選んで受けるコースやクラスメイトと一緒に週3日の全体授業を受けるコースなどがあり、僕は全体授業を受けるコースを選んでいました。授業はレポートを元に進んでいき、レポートは授業を受ければ計画的に提出することができました。レポートは問題が書かれており解答欄を埋めるというもので、教科書を見ながら解くのが基本です。テストは年に2回あり、マークシート方式なので比較的高得点が取りやすいと思います。

基本的に、学校へは自転車通っていました。時々電車も使いました。学校の無い日は、次の日の授業の予習や学校に行くためのエネルギー回復にあてていました。

<Y君の一週間の様子>

月	火	水	木	金
8:30家を出発		8:30家を出発		8:30家を出発
9:30~12:30 授業を受ける	休み	9:30~14:30 授業を受ける	休み	9:30~15:30 授業を受ける
13:30に帰宅		15:10に帰宅		16:30に帰宅

★ 行事・遠足・修学旅行など授業外の活動の様子

僕の高校は月に一回行事をするので様々な行事がありました。例えば文化祭やスポーツ大会、いちご狩りやUSJ遠足など。特に文化祭やスポーツ大会は多くの生徒が参加する大イベントなので違うコースの人や学年の人との交流もあり

ました。他に、ゲーム同好会や軽音同好会などの同好会や生徒会、実行委員の活動がありました。

僕が高校生になって一番楽しかった事は生徒会の活動です。なぜかという生徒会の活動を通じてコミュニケーションの取り方や責任感などが学べたことで、日々の学校生活も充実するようになり、学校が楽しいと思えるようになったからです。

★ 大学のことや今後の希望について

今は自分が不登校だったので心理学を勉強して、自分が不登校の時どんな状態だったのかを知りたいのと、スクールカウンセラーになって子供のサポートをする仕事がしたいです。

大学には指定校推薦で受験をしました。受験前から、心理学の本を読んだり、民間の心理学の資格勉強をしました。大学では手品サークルに入部しました。現在は手品サークルの代表を務めています。

今後はボランティアに参加したいと考えています。サークルの関係で、福祉施設に行かせて頂く機会があり、学外での関わりを増やしていきたいです。将来、心理職を目指していることもあり、ボランティアを通して勉強していきたいです。

★ 大学進学、進路を考えている中学生に伝えたいこと

僕は進路に迷っていた時不登校なこともあり全日制はしんどいから通信制高校を選びました。僕の通信制高校に行く人にも色々な理由があります。人間関係や起立性調節障害などの体調面など色々な人がいるからこそ他人を理解し尊重しようと僕の通信制高校では教えられるので、迷ったら通信制高校お勧めします。

全日制高校

公立校を希望するのか、私立学校を希望するのかによって異なります。

しかしながら、内申書、入学試験、併願のことなど仕組みがそれぞれ異なるので、情報は事前にとっておいた方がいいと思われます。

定時制の高等学校

全日制の高校に比べて、1授業時間が短く、個に応じた支援を受けられる可能性もあります。18時頃から21時までの夜間だけではなく昼間の定時制、さらに朝の部を設けて三部制をとって3年で卒業できる学校もあり、多様性が高いといえます。また、不登校の経験をしてきた生徒も多数存在するので、無理をせずに通える雰囲気を持っているといえます。

高等専修学校

専門学校の中で、専修学校高等課程は、中学校卒業程度以上を入学資格としており、職業教育や实际生活に必要な能力を育成する課程です。通信制高校と連携して、高校卒業資格が認定される所もあります。

この学校で学びたいことがあるかどうか、そして将来の職業上の資格などを具体的に思い描くことができる場合には、重要な選択肢になる可能性があります。

高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)

試験は、国語、地理歴史(2科目：地理、歴史)、公民(公共)、数学、理科(2～3科目)、外国語(英語)の6教科8～9科目です。合格すると高校卒業と同程度と認定され、大学や専門学校への入学の資格を得られます。また、本人が大学進学を含めてどのような将来展望を考えているのかが同様に重要となってきます。具体的には、下記のフリースクール、サポート校などにおいて支援を受けながら、受験準備をすることが多いようです。

サポート校

サポート校は、通信制高校に在籍している生徒や、高校認定試験を目指している人へ学習のフォローアップなどを行うことを主な目的としている施設です。

フリースクール等

不登校の子どもたちのための、学校とは異なる居場所であり、学びの場でもあります。中には、通信制高校と併用することによって高卒資格を取得できるスクールもあります。民間団体やNPO団体が経営しており、学校教育法上の学校ではありません。家庭的な雰囲気の民家を借りたものから、比較的大きな組織が経営するものまで多様な形態があります。多くの場合、月曜日から金曜日まで学習や活動・遊びがありますが、非常に緩やかな時間構成になっています。なお、民間団体のため費用の負担は大きくなりますので、確認しておきましょう。(授業料の平均：約33,000円/月)

公立中学校夜間学級(夜間中学)

義務教育年齢(15歳)を超えた者で中学校までの教育を十分に受けられなかった者に対する、公立中学校の夜間の時間を利用した制度です。教育機会確保法(義務教育の段階における普通教育に相当する教育の機会の確保等に関する法律、2016年)により、各都道府県1校設置することが目指され増加傾向にあります。2024年4月現在、24都道府県に53校あります。

不登校などの理由で中学を形式的に卒業したとしても、中学での学ぶ機会が実質的に保障されなかったケースも多いと思います。もう一度学びたい人が学ぶことができる学級です。

不登校当事者の進学体験談

不登校を経験した子ども達は、どの様に自らの進路を選択したり、受験勉強に取り組んだりしたのでしょうか？また、実際の高校生活ではどの様に過ごしているのでしょうか？ここでは、4人の不登校経験のある子ども達の体験談を紹介します。



Mさんの場合(大学3年生)：全日制高校から大学進学

※2024年7月現在

★ 中学校時代：中学校の保健室登校と別室登校、ねいらく

中学生の頃は、授業にはほとんど行かず、学校の保健室に登校したり、学校の別室や奈良教育大学の居場所ねいらくに行ったりしながら過ごしていました。

★ 高校受験と進学：受験科目と受験勉強

受験高校の進学先については、自身の現状を踏まえて通信制の高校を考えた時期もありましたが、何よりも絵を描くことが好きだった為、最終的に私学の全日制の美術科の高校を選び、専願で受験しました。私の受験した学校の試験科目は国語、数学、英語に加え、鉛筆デッサンでした。私はその中でも特に英語、苦手な数学、デッサンに重きを置いて対策しました。いずれも中学3年生に進級した春頃から自分のペースで始め、デッサンに関してはそれまで一度も触れたことがなかったので、家の近くにある絵画教室の夏期講座などに通いながら練習しました。

★ 高校生活：時々休みを入れながらも楽しく

高校入学後は度々体調を崩し、休んだり、遅刻したりしながらも登校しています。高校生活では、美術科の課題制作に特に力を入れて取り組みました。年に一度、3月末にある進級作品展では、デザインの授業で制作したレターセットが賞をいただきました。また、普段の通常科目の授業も、定期考査に向けて真剣に取り組みしました。特に地学基礎の「宇宙」についての授業は、私の興味のある分野で、定期考査の有無に関係なく楽しく勉強できました。他にも、行事での係活動や有志の大掃除にも参加する等、社会で生活していくために積極的に動く練習もしていました。



Mさんの作品

★ 大学進学に向けて：受験勉強・推薦入試

高校2年生の秋ごろからは、いくつかの美術大学のオープンキャンパスや体験授業に参加するなど、大学進学に向けての活動も始めました。大学進学については、志望校の指定校推薦をとるために、今までに制作した作品2つと志

望動機などを述べる面接からなる校内選抜に挑みました。指定校推薦をとった後は大学での面接試験に向け、先生を相手に面接の練習をしたり、自身の作品をまとめたポートフォリオの制作に力を入れたりしました。この頃は、大学では、デザイン、イラストレーションについて、更に学び、研究し、自分にしか考えられないことがないか、自分にできることはなにか、を考えたり、また、過去に自分がそうしてもらったように、今度は私が学校に登校できずに悩んでいる小、中学生の支援もできたらと考えていました。

★ 大学生生活について

全日制高校を卒業後は、指定校推薦で美術大学に入学しました。イラストレーション分野を専攻し、人からの依頼を想定した作品や自分の個性を伸ばすような作品を制作しています。また、昔から憧れていた教師の資格を取るため、教職課程を履修しています。

大学生生活の中で、私がこれまで苦手としていた”人前で話す力”や”他の人と協力して一つの成果あげる力”を求められる機会が多くなりました。そのため、一年生の頃から学芸祭の実行委員や学生会(生徒会のような組織)、オープンキャンパスのスタッフなどに積極的に参加し、就職活動に向けて自主的に人と関わる力を養っています。また、3年生になってからは一人暮らしを始めたり、アルバイトを始めたりと、就職後を見据えた生活をしています。

S君の場合(高校2年生)：全日制高校➡サポート校



※2022年1月現在

★ 中学校時代：中1から不登校

僕は、中学1年の夏頃から朝起きられない等の理由で、徐々に学校に行く回数が減っていき、冬には不登校になっていました。そして不登校のまま中2になり、進路のことを考え始めました。その時に中学校卒業後の進路は、公立、私立高校、通信制高校、高卒認定から大学受験、就職の大体5つがあると知りました。当時の僕は特にしたいこともなかったし、行きたい学校もなかったのでとりあえず全ての選択が取れるようにしたいと考えました。その中で、公立高校は内申が必要で、直前から行きたいと思って内申がないと行けないことを知ったので、最低限勉強をしてテストだけは学校に行き、平均程度の成績を取るために中2～中3の間頑張りました。結果、平均的な内申を得たので公立高校という選択肢も取れるようになりました。中3の進路を決めた当時、内申も平均ほどあったし、友達も普通科高校に進学する人が多かったので、普通科高校に進学することを決めました。

中1～中3の約3年間は学校に通っておらず、高校に受かって通えないかも、と思っていました。それで辞めるかもしれないということを頭に置いて、お金のあまりかからない公立高校を選びました。それから、辞めた場合のこともあらかじめ考えておきました。具体的には、高校を辞めた場合、高卒認定を取って大学受験をしようと考えていました。

★ 普通科高校に入学：辞める決断

公立高校には無事受かって入学したのですが、あまり行くことはできませんでした。秋頃、自分の出席日数では進級できないとわかったので、高校を辞めて高卒認定を取ることにしました。この時、元々高校に通えなければ高卒認定を取ると決めていたので、悩むことも特になくすぐに高卒認定の勉強に移行できました。

★ 高校を退学し、サポート校(TOB塾)：高卒認定試験と大学受験

高卒認定の対策をする為にサポート校に通って、対策をすることを決めました。僕がサポート校に入って高卒認定を受けるまでは1ヶ月ほどです。具体的に何をしたかと言うと、まず受ける科目を先生と一緒に決めました。高卒認定の理科と社会は、選択制で選ぶ科目によって難易度の違いや傾向の違いがあるので、先生に教えてもらいながら選びました。自分に合った科目を選ぶことで高卒認定の難易度がぐっと下がると思います。それから、高卒認定の必須事項の暗記を最低限して過去問を解くこともしました。高卒認定は毎回同じ傾向の問題が出てくることが多いので、過去問をたくさん解くことで合格確率がぐっと上がると思います。その結果僕は1ヶ月程度の勉強で高卒認定に受かることができました。

今、僕はTOB塾に通いながら、大学受験や生活習慣の改善について先生と話し合い、試行錯誤を重ねています。



A君の場合(中学3年生)：通信制高校

※2022年1月現在

★ 中学校：登校出来なくなった訳

私が登校できなくなったのは、中学一年生の2学期が後1週間で終わる頃でした。少し前に参加した行事の感想の未提出なことを理由に放課後担任から別室に呼ばれ、一対一で50分強い叱責を受けた事が決定的でした。

当時は、学校には行かないといけないと私も親も思いこんでいたので、休み休みでもなんとか登校していましたが、帰宅した私の憔悴した姿を見て、母は学校に行かなくてもいいとやっと気付けたそうです。

家に居るようになってからも、何故あんな風に叱られなければならなかったのか？何故、担任は男女で対応に差があるのか？理解できない校則などいろいろな「なんで？」が頭の中に浮かび、解決しないモヤモヤが増えていきました。

★ 不登校の時：ゲーム・両親との関係

考えたくない事、嫌なことも勝手に考えてしまうので、ゲームに集中することは何も考えなくて済むし、気も紛らわすのに最適なものでした。昼夜逆転や夜通しゲームに没頭する時期もありましたが、そんな時は精神的にも追い込まれていたもので、特に必要だったと今なら思えます。しんどい時から少し改善すると、

ゲームから離れて家族と好きな動画を一緒に観たり、会話をしたりすることも自然と増えていきました。

不登校になった時期に両親がペアレント・トレーニングセミナー(奈良教育大学/子ども・若者支援専門職研究所)を受講し、自分の不登校を理解してくれるようになった事も大きいと思います。しんどい時期は静かに見守り、小さな事も自己決定するまで待つてくれたのも回復のきっかけになったと思います。

★ 通信制高校(eスポーツコース)：見学・受験・合格

春からは通信制のeスポーツコースのある高校に通うことが決まりました。進路については中2年の頃から学校見学に行ってはみたものの、全日制・通信制を含め高校に行く気が持てずにいました。しかし、『eスポーツコース』があるところなら行ってみたいと思えました。なぜなら、私がしんどい時期にゲームを通して、『eスポーツ』を知り魅力を感じたからです。不安もありますが、春からの新しい学校生活で仲間を見つけ楽しみたいと思っています。(今、ゲームばかりしているお子さんを持つ保護者の方はとても心配で不安だと思いますが、きっと変わっていくので信じて待つてもらえたらな…と思います。)



T君の場合(高校1年生)：通信制高校

※2024年7月現在

★ 中学校：不登校、ゲーム、ねいらく

僕の不登校はいじめや朝が弱いなど、明確な理由がない受動的なものでした。ゲームをしたり小説を読んで過ごしていました。奈良教育大の居場所ねいらくで同じような境遇の友人ができ、またSNSで同年代の人たちと繋がることで心の拠り所になりました。しかし、少しは学校にも行ってみれば良かったなと今は思います。自ら選択肢を狭めてしまったのは勿体なかったなと感じました。

★ 高校進学：通信制高校に進学した理由・受験について

昔から、中卒や高卒で社会に出て働くのは大変そうだと思っていました。それに加え、居場所ねいらくで出会った大学生のスタッフたちが楽しそうに過ごしているのを見て、自分も大学生になりたい、大学に進学したいと思うようになりました。そのためにはまず高校の卒業資格が必要でした。

自宅学習と塾やサポート校での勉強で高卒認定を取るか、全日制の高校に通うか、通信制の高校に通うかの3つの選択肢から考えて、僕は通信制の高校に進学しました。理由としては、僕には嫌なことを先延ばしにする癖があり、自分の意志だけで自宅学習を計画的に進めるのは厳しいと思ったからです。また、全日制高校に3年間朝から夕方まで通い続けることも難しいと感じました。そこで、自宅学習が主となる通信制高校の中でも、スクーリングの回数が平均で週2程度と多めにある学校を選びました。これならば、自宅学習と定期的な通学のバラ

ンスが取れると思ったからです。

学校見学の際、ほとんどの生徒は3年間で卒業できているという話を聞きまし、さらに転校をしても単位を取ってればその単位を引き継げるということも別の方から聞いていたので、転校も視野に入れた上で決断しました。

定員割れしていたことと専願で受けたことで筆記試験はなく、学校見学に行ったときに校長先生に聞かれたことに簡単な受け答えをただで面接扱いとなり、合格しました。



高校生活の様子:授業、人間関係、行事、大学進学やこれからのこと

授業は基本的にレポートに沿って先生が話す形で行われて、教科書を見ながら配られたプリントを解くような授業もあります。事前に教科書を読んだりレポートを進めておくとなんとなく理解できますが、スクーリング回数が少ない科目だと内容を詰め込む必要があり、かなりのスピードで授業が進みます。そういった科目では、自宅学習を厚めに行う必要があります。

一緒に帰る友人や、クラスで少し話せる相手もできました。また、校外学習で大阪の職業体験イベントに行きました。公務員から葬儀屋まで様々な企業の話聞いて、良い経験ができたと思います。

これを書いている時点で僕は高1の7月なので、まだ学校のことはよく分かりませんが、それなりに楽しくやれています。

大学に進学するつもりですが、志望校やその後の進路などはまだ未定です。高1の間に何かアルバイトを始めてみようと考えているので、勉強や通学をしながら社会経験を培い、考えていこうと思います。

＜T君の一週間の様子＞

月	火	水	木	金
午前中は図書館で 2時間程度勉強をする		8:30家を出発	午前中は図書館で 2時間程度勉強をする	
Zoomねいらく 13:00～14:00		10:00～13:00 授業を受ける	休み	午後、ねいらく で過ごす
午後、ねいらく で過ごす		14:30に帰宅		

午前中、外に出て勉強をある程度すると、午後の気力やパフォーマンスが上がるので、習慣化したいと思っています。

中学校で不登校になると、高校進学が見通せなくなってしまう人が多いようです。しかし、通信制高校、サポート校、私立高校の不登校対応コース、公立の定時制高校等、多くのコースがあります。

ここでは、4人の当事者に体験談を寄せて頂きました。進路を決定する際は、自分が無理をしないで登校を続けられることを念頭に、当事者自身で進路を決めることが大切です。『まず、将来はどうしたいかを決めることが大切』という意見もありますが、そのようなことを見つけられる人はあまり多くはありません。そのため、のんびりと高校に通いながら考えるという余裕を持つことも大切です。





奈良教育大学居場所「ねいらく」

住 所 奈良市高畑町(番地なし) 奈良教育大学内 寧楽館
 最寄り駅 近鉄奈良駅・JR奈良駅 市内循環バス 高畑町下車
 代表責任者 生田 周二(いくた しゅうじ)
 TEL/FAX TEL : 0742-27-9384(火曜日:11時~14時半) / FAX : 0742-27-9384
 E-MAIL yuko-sakurai@cc.nara-edu.ac.jp / ipty2014@gmail.com
 U R L https://ipty2014.wixsite.com/neiraku/
 FaceBook https://www.facebook.com/ipty2014/

■居場所 □フリースクール □自助グループ(本人) □親の会 ■相談・カウンセリング
 ■オンライン支援 □就労支援 □訪問支援 ■学習支援 □発達障がい

対象年齢 ...小・中学生中心

活動日時 ...●居場所：火曜日 15時~17時30分
 ●オンライン居場所：土曜日 16時~16時40分
 ●教育相談：火曜日 15時~17時30分

参加費 ...無料 ※イベント時にはお茶代程度

参加条件 ...奈良県・近隣府県在住で、不登校等の困りごとを抱えているお子さんと家族
 問い合わせ ...お電話かメールにてお問い合わせください。

活動内容 ...居場所「ねいらく」では、不登校など問題を抱える子どもたちと家族への支援を行
 施設の雰囲気 っています。居場所では、学生スタッフとともに、おしゃべりしたり、のんびりとお絵
 かきしたり、ボードゲームやカードゲームで盛り上がりながら、「心のエネル
 ギー」を貯める時間を過ごしています。また、それぞれの子ども達の状態に合わせ
 て、個別対応もしていますし、子どもたちが希望するなら、学習支援も行っていま
 す。毎週土曜日にはオンライン居場所(Zoom)も開いており、学生スタッフとともに
 様々なゲームをしたり、パフォーマンスを披露したりしながら、時間を過ごしていま
 す。カウンセラーが2名常駐していますので、保護者からの子育て・教育相談も受け
 付けています。

スタッフ ...大学教員、公認心理師、学校心理士、学生スタッフ10名程度

参加者 ...17名:中学生8名、小学生9名(2024年7月現在)

卒業生の様子 ...学校の別室や保健室へ登校したり、高校へ進学しています。また、高卒認定試験を
 受ける卒業生もいます。

★メッセージ★

＜学生スタッフより＞

居場所「ねいらく」で大切にしている事は、安心感、ありのまま感が持て自尊心が大切に
 されること、話をきちんと聞いてもらえること、自分の時間を過ごすことができること
 です。ここでは、自分の好きなことや好きなものを楽しみ、ゆったりと過ごすことができま
 す。私たち大学生スタッフも色々なことをお話ししたり、一緒に遊んだりしてみなさんと楽
 しい時間を過ごせたらと思っています。自分のペースを大切にしながら、心のエネルギー
 を貯めていきましょう。

奈良教育大学 居場所「ねいらく」では、以下の3ステップによって、子ども達の元気をとりもどし、学校や社会活動への参加の意欲を高めています。

元気への 3ステップ!

人間関係のつむぎなおし

居場所に来た当初は、子ども達は大学生やカウンセラーと一対一の関係作りをしています。そうするうちに、慣れてきたり、人間関係の様子が見えてくると、自分から他の子ども達が居る所へ移動したりもします。そしてみんなとボードゲームをしたり、関心のある話をしたりしながら、徐々に関係性をふやしていきます。また、小学生のことを中学生が気にかけたりして、お姉ちゃん、お兄ちゃん的な役割をし始めることもあります。こうした異年齢の関係性も大切です。

沢山遊んで、心のエネルギーをためよう!

居場所「ねいらく」では、みんな、好きなイラストを描いたり、楽器を弾いたり、ゲームやドッジビーをしたり、好きなことを大学生と行っています。活動ありきではなく、子どもたちが居場所ですりたいのかという思いや気持ちを受け止めていくことがモットー。自分の気持ちや、したいことがドンドンと受け入れられ、認められ、そして楽しく活動できるので、子ども達は、「次は何をしようかな?」と活動的になっていきます。

自信を取り戻し、社会に関心を持ち始める

学生や他の子どもたちとの関係の紡ぎなおしを経験し、好きなことを心のおもむくままに活動した子どもたちは、少しずつ何かに取り組もうとします。友だちと外で遊べるようになったり、少しでも学校に登校出来たり、受験したり、自分への可能性を感じるようになります。そのためには、じっくり見守る時間とのお付き合いが大切です。



あとがき



「24時間 戦えますか♪♪ ビジネスマーン♪♪ ビジネスマーン♪♪」というCMの歌がTVから流れていたのは、約30年前です。平成元年のことでした。

この30年間に、24時間営業のコンビニが多くなり、過労死、自殺、うつ病が問題になる時代になりました。そして、不登校・ひきこもりの子どもたちや青年たちのことが問題として話題に上がるようになりました。30年前には、「がんばれコール」だと笑って聞いていた歌の内容が、大人たちの身の上に降りかかり、そして、果ては子どもたちの身の上にも降りかかってきたのではないかと感じています。

私は、不登校を『悪しきもの』『良くない行動』と捉えるのではなく、生き辛さを訴え、行き詰まりそうになっている子どもたちが、自分の身を守るために行っている行動なのだと考えています。

『リトリート』は、サッカーの作戦の言葉です。サッカーで苦戦しているとき、自分の陣地に戻ります。そして、体制を整えて、それから、もう一度攻めていきます。リトリートは、もう一度攻めるための勇気ある退却、撤退です。不登校も実は、『リトリート』なのではないかと感じています。勇気ある撤退、退却をした子どもたちは、体制を整え、いつかは、自分の力を信じ、自尊感情を高め、人とのつながりを紡ぎ出し、動き始めることでしょう。

櫻井 恵子

【不登校の理解と対応ガイドブック 保護者編】

《作成メンバー》

生田周二(奈良教育大学 特任教授、子ども・若者支援専門職養成研究所代表)

櫻井恵子(奈良教育大学 ESD・SDGsセンター、子ども・若者支援専門職養成研究所
研究部員、奈良県橿原市教育委員会スクール・カウンセラー)

櫻井裕子(奈良教育大学 教育連携講座 子ども・若者支援専門職養成研究所 研究員
奈良県・奈良市・橿原市教育委員会スクール・カウンセラー)

《データや冊子の送付について》

この冊子をPCなどで閲覧したり、印刷したりするためのpdfファイルは、以下のアドレスよりダウンロードすることができます。ご自由にお使いください。

URL : <http://ipty2014.wixsite.com/mysite>

この冊子をご入用の方は、返信用封筒(角5型限定)に250円切手を貼り、住所氏名を記入のうえ、封書にて下記の宛先までお申し込みください。

※冊子は無料です。部数に限りがありますので、一件につき一冊までとさせていただきます。

宛先：〒630-8528奈良市高畑町(番地なし) 子ども・若者支援専門職養成研究所 宛