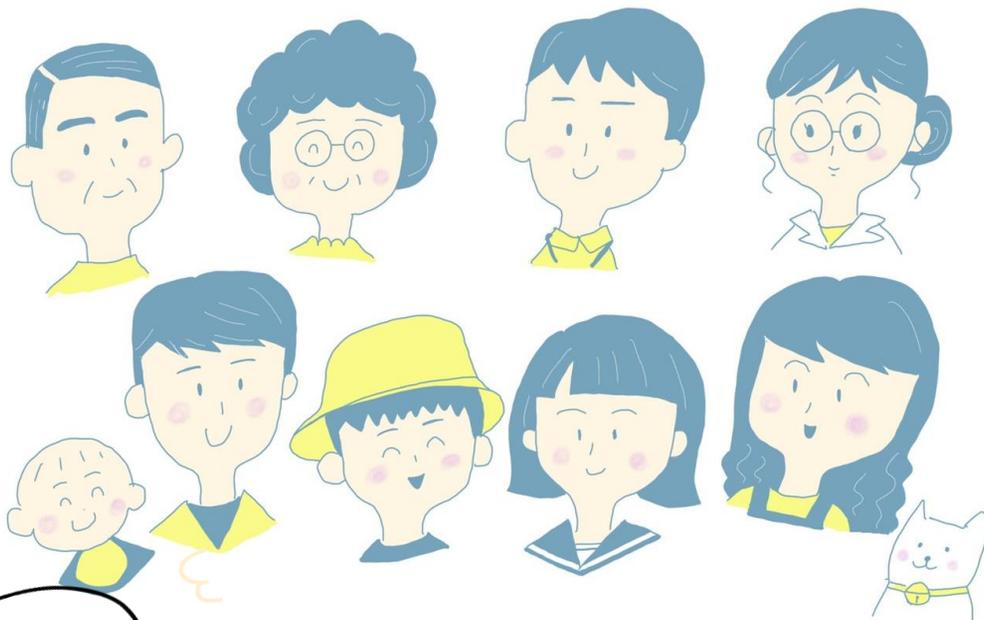


# 子どもの登校で悩んだら 開くリーフレット

不登校の子が元気を取り戻すために  
保護者にできること



はじめに

すべての保護者／大人へ

**「子どもを学校に行かせるのは親の責任」は最大のNGワード**

親せきや友人の子が学校に行っていないと知った時、言っではいけない言葉があります。それは「頑張って学校に行かせんばさ。それが親の責任やけん」「甘やかしたら駄目よ」といった言葉です。

言う側にどんな思いがあろうとも、そうした言葉は、その親子をともに不安にし、追いつめて、状態を悪化させる以外に何の効果もない言葉かけです。その言葉を発するのが、祖父母や親せき、仲の良い友人であってもです。その言葉をかけるたびに、保護者は不安と自責を深め、それが子どもへの不適切な関わりを誘発し、子どもはさらに落ち込んでいきます。完全に間違った言葉かけです。

そんな時は「私に何かできることはある?」「また話、聞くからね。」など、その保護者の気持ちが楽になる声かけをお願いいたします。

# 子どもが回復するために**保護者にできる3**つのこと

## 1. 安心な関係をつくる ⇨P2へ

子どもが元気を取り戻すには「心身のエネルギー」がしっかりと溜まる必要があります。特に「心のエネルギー」は、保護者との関係が安心できるものであり、「ありのままでも自分が受け入れられている」とその子が感じられることで溜まっていきます。



## 2. 適切などところに相談する

問題を家庭内だけで解決しようとする、その子の回復は遅れてしまうことがほとんどです。周りにヘルプを求め、適切に人に頼ることも「保護者にできること」の一つです。子どもだけではなく、家族が利用できる相談・支援機関が学校内外があるので、適切にそうしたところを利用しましょう。

⇨P8へ

## 3. 自分の気持ちも整える ⇨P9へ

子どもが回復していく過程は、一直線ではありません。昨日までは元気だったのに、急に数カ月前の落ち込んでる状態に戻ったみたい。そんなこともよくあります。どんなに頭ではわかっている、保護者の気持ちもその子の状態に振り回されます。子どもに向かって何かをすることだけが支援ではありません。保護者自身が一息つける時間や、自分の気持ちを外に出す機会をつくることも大切な子どものサポートになります。

## 安心な関係をつくる

ここではどのような関わり方が「安心な関係」につながるかを紹介します。

### 日常会話・雑談をする

趣味、スポーツ、テレビ、ゲーム、笑い話や保護者の失敗談など「取るに足らない話」が雑談です。途中で、勉強や将来の話に話をもっていくように注意しましょう。何のタメにもならない話をしている時は、その瞬間を親子で楽しんでいる状態です。少し難しい言い方をすれば、その子の今のありのままを「承認している」状態です。これが本人が元気を取り戻す効果的な関わりです。一緒に楽しくテレビをみる、ゲームをするなどでもいいでしょう。

### 普段通り接する

不登校経験者の多くが、特別扱いや腫物扱いされたことが嫌だったと話します。逆に、例えば「おーい、うどん食べる？」など保護者が普段通りに接してくれたことを「不登校中のうれしかった記憶」としてあげる子も多いです。「学校に行っているかどうかに関わらず今の自分に接してくれている」と感じられたからだと思います。

### 子どもの話や訴えは途中で遮らず最後まで聞く

子どもが親に話しかける時は自分の気持ちを受け取ってほしい時です。途中で遮られると気持ちを拒否されたと感じます。理屈がおかしいところがあっても「そういう気持ちなんだな」と受け取りましょう。話の途中で「あなたの話は矛盾している」など客観的な指摘をすることは子どもの回復に役に立たない上に、その後、親に相談しなくなる場合もあります。

### 親へのうらみ・つらみなどはすべて耳を傾ける

時期によって、親へのうらみ・つらみ、あるいは育て方を責めたりします。「そういう気持ちだったんだね。気づいてあげられなかったね。ごめんね。」と返してあげてください。あれこれ子どもからの要望が出てきた場合は、ひとまずすべてに耳を傾けて、子どもの話が終わった後、応えられないものについては「それは応えられそうにないよ」と落ち着いて伝えるようにしましょう。

### してくれたことには「ありがとう」と感謝を伝える

少し元気がでてきて、家事など手伝いをしてくれた時には必ず「ありがとう」と伝えましょう。家の中で役割があることは本人にとっては、今ここにいる自分が認められていると思える良い機会になります。

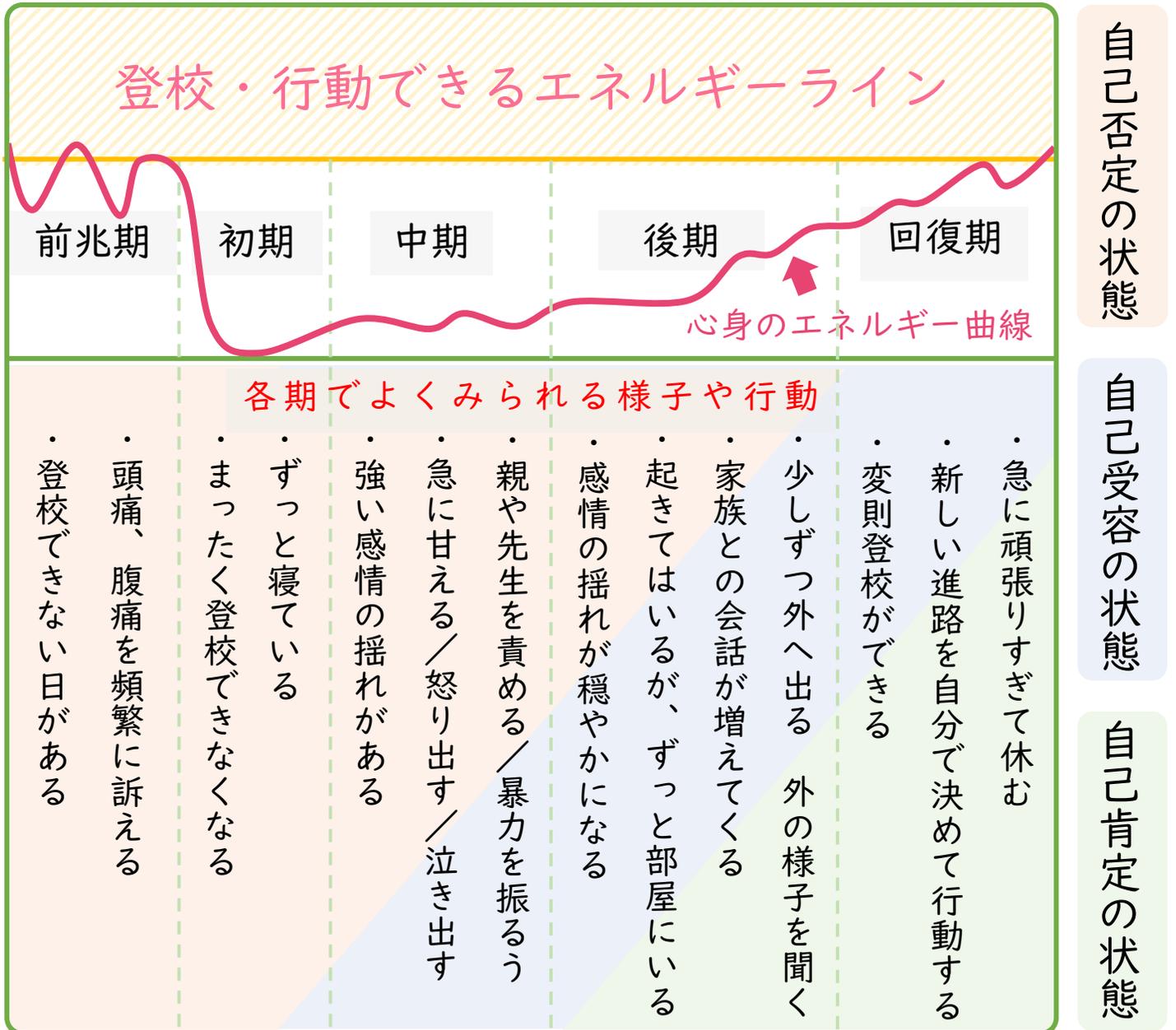
### 本人の過ごし方を尊重する

不登校経験者が当時してもらいたかった対応(うれしかった対応)として「自分の好きにさせてほしかった」というものがあります。保護者としては「わがままではないのか」と感じることもありますが、本人は、好きに過ごす中で今の自分の状況を受け入れる作業をしています。

## 休み始めてから回復するまでの変化



下の図は子どもが学校を休み始めてから回復するまでによく見られる様子の変化です。各期は行きつ戻りつしますし、「必ずこうなる」というわけではありませんが、今の子どもの状態を把握し、今後の変化を見通す参考にしてください。



\*「自己受容」とは「自分は今のままで大丈夫」という感覚

学校を休み始めた時期は「自分はみんなのように(登校)できない」と強く「自己否定」していることが少なくありません。

この状態を、「自己受容」を通して、「自己肯定」へと変えていく(変わっていく)過程が回復の道筋になります。そして本人が「自己受容」できるためには、保護者の支援が必ず要ります。「親に今の自分を認めてもらう」という体験を通じて、ようやく本人も自分で自分を認めることができるようになります。まず保護者がその子の「今そのまま」を受け入れる—ここの役割が決定的に重要です。

図は増田健太郎編著『不登校の子どもに何が必要か』(慶應義塾大学出版会2016)の「心のエネルギー曲線」を参考に「親の会」で出た事例などを加味して作成しています。

## 前兆期：子どもが時々学校を休むようになる

### 基本的対応

#### その都度休ませる

本人が「学校を休みたい」という意思を表したときには、しっかりと休ませることが大切です。この時期に頑張っ学校に行かせ続けると回復するまでに長い時間がかかることがほとんどです。適切に学校を休んでもらうことで、長期間休むことなく登校し続けられることも多いです。

## 初期：学校を休み続けるようになる

### 基本的対応

#### 十分な休養期間を保証する

初期は、何よりもまず体力の回復をしてもらう時期です。本人にしばらく休んでよいことを告げ、しっかりと休養してもらう一方で、保護者は、問題を一人(家庭)で抱えないように、支援機関へ相談を開始しましょう。

## 中期：親や先生を強く責める

### 基本的対応

#### 言葉ではなく「気持ち」を受け取る

体力が回復してくると親を責めることがよくあります。自分で自分を受け入れられない歯がゆい思いをぶつけているのです。この思いに耳を傾け、しっかり受けとることで、徐々に「親に受け入れてもらっている」と安心し、次の段階へと進むことが多いです。ただし保護者にとってはこの時期が最もつらい時期でもあります。ご自身の気持ちを整理・安定させる機会を日々の生活の中で意識的につくるのが大切です。

## 後期：あまりアクションがなくなる

### 基本的対応

#### 日常的なやりとり・声かけを続ける

この時期に子どもからのアクションがぐっと減ることがあります。それは自分で自分を受け入れる作業をしているためです。「親は今の自分の状態を認めてくれているらしい」と感じていることの裏返しでもあります。この時期に気を付けることは、子どもに合わせて、こちらからの関わりをなくしてしまうことです。保護者からの関わりがなくなると子どもは「見捨てられた」と感じてしまいます。「おはよう」「お弁当はここね」など日常の声かけを続けましょう。

## 回復期：急に活動的になり息切れして休む

### 基本的対応

#### ハイペースになりすぎないように声をかける

徐々に活動のペースを増やせるよう様子をしっかりとみましましょう。体力が明らかに低下していると思った場合は、「体がきついときは休むのも自分を大切にすることだと思おうよ」などと声かけを。

## わが子を追いつめ「心のエネルギー」を減らしてしまう 子どもの回復が遅れる不適切な関わり



ここでは、保護者がよくやってしまう「不適切な関わり」を紹介します。ここで紹介する声かけや関わり方が多くなると、子どもの回復は間違いなく遅れてしまいます。

\*「既にやってしまった・・・」と後悔する必要はありません。これから不適切な関わりを減らし「安心な関係」をつくる関わり方を増やしていきましょう。

### 学校に行けない理由や原因を聞く

不登校になる原因や理由は様々です。具体的な理由がないことや言葉にすることが難しい場合、あるいは、何年も経過してようやく本人にも原因が理解できる場合もあります。

一度、親も本人も気持ちが落ち着いているときに「行きたくないことが何かあった？」と穏やかに聞いて、答えられない場合は、以後、理由や原因を聞くのはやめておきましょう。本人が原因を答えられた場合は、その内容を学校に伝えて対処法を学校と一緒に実践していく形になります。

「学校に行けないのは甘え・怠け・わがまま」と指摘する

あれこれ将来のことをもちだして「どうするんだ」と迫る

子どもの前や子どもに聞こえるように、ため息をつく

本人の意見もきかず「がんばって学校に行こう」と登校刺激する

「学校も行かずそんなことばかりして」と過ごし方を否定する

どうしてこれらは「不適切」?

子どもが回復していく土台には、本人が「自分はこのままで大丈夫」と思える「自己受容の感覚」が必要です。上記の関わりは「今のままじゃお前はダメだ」というメッセージになってしまうので、こうした関わりをすると、子どもは「自己否定」を強めてしまいます。

子どもの様子次第では「学校も行かずに、そんなことばかりして!」と言いたくなる時もあると思いますが、そのまま伝えても子どもの回復に結びつくことはありません。いったん子どもから距離をとるなど「何か言ってやりたい」気持ちが言動として子どもに向かわない工夫も必要です。

## 親の不安



学校いかないで、将来ちゃんと自立できる？

### 過去に不登校だった子の8割以上が高校進学

文部科学省の平成23年の調査では、過去に不登校だった子の「85.1%」の子が高校に進学していることがわかっています。20歳の時点では、大学・専門学校などの学校に通っているか、仕事をしている子が「81.9%」となっています。多くの場合「不登校=自立できない」ではありません。

ひとまず「不登校になったら将来がなくなる」という心配は脇に置いて大丈夫。

勉強の遅れが心配・・・



### 元気がでて、本人がやり始めるまで待つのが基本

不登校の状態から進学した子の多くが「ある時期から、なんとかしたい!と自分で勉強を始めた」と語ります。逆に「学校に行っていないんだから勉強ぐらいしなさい」などの言葉かけには、ほとんど効果がないようで、場合によっては「自分の気持ちが無視されている」と捉えられてしまうこともあります。本人が自分の状況と向き合えるところまで回復し、自分で「勉強しなくちゃ」と動き始めるまで、学習への働きかけは待ちましょう。現在では学びなおしのためのツール(参考書、アプリ、オンラインサービスなど)は豊富にあるので、本人のやる気があれば、いつからでも学びなおしが可能です。

「将来がなくなる」「勉強が遅れる」といった保護者の焦りや不安で無理やり勉強させたり、学校に戻そうとすると、子どもへの不適切な関わりが誘発され、子どもの回復がまったく進まないことが多いです。将来へのアドバイスや学習への励ましは、本人が自信を回復し、かつ、その選択を望んでいる場合に、はじめて有効なものになります。親の側の「焦り」や「不安」で動かそうとしていないか注意が必要です。



## 毎朝の欠席連絡など 学校対応はどうしたらいいの？

### 欠席連絡

不登校初期では、朝の欠席連絡が保護者にとって大きな負担になります。休みが続くようになったら「休みが続きそうですので、明日からは学校に行ける日だけ、こちらから連絡させてください。」と伝えましょう。

### 先生や友達

先生が家に訪ねてきたり、電話してきたときは、本人に先生と会うか（話をするか）どうか確認するようにしてください。どうするか聞いてみて、本人が無言の場合は「NO」の意思表示ですので、無理やり会わせないよう注意が必要です。

**「無言=NOの意思表示」は、その他さまざまな場面においてもあてはまります**

### テスト

中学生の場合、テストだけを保健室や別室で受けさせてもらえることも多いです。また、学校では受けられなくても、フリースクール等で問題を解いて学校に提出する子もいます。学校でのテスト同様に評定がつくわけではありませんが、一定の評価材料や参考にしてもらえることが多いです。

### 行事参加

大人は学校行事は楽しいものと勘違いしがちですが、行事に参加したくない子も少なくありません。行事への参加は、本人の意思確認が大前提です。また残念ながら、学校行事がきっかけで再登校できるようになることはほとんどありませんので、そういう期待は持たれない方がよいでしょう。

### 給食

本人が学校を休み続ける場合、給食費の支払いは止めることができます。

### プリント

本人が時々でも学校に行ける場合は、その際にまとめてもらうことが多いですが、まったく学校に行けない場合は「保護者が定期的に取りに行く」「先生が届けに来てくれる」など対応は様々です。本人の状況を見て、どういう対応がよいか判断してよいと思います。

## 適切なところに相談する

相談内容に応じて、保護者には複数の選択肢が用意されています。



### 養護教諭（保健室の先生）

保健室をよく利用されるお子様の保護者は、お子様を迎えに行ったときなどに養護教諭に悩んでいることや不安をお伝えし、学校と保護者の橋渡しをしてもらうのもよいでしょう。



### スクールカウンセラー（SC）

心の専門家です。子どもだけではなく、保護者が子どものことで気になることがある場合に使っていただけるよう用意されています。利用の際は、保護者が話をしやすい先生にSC利用希望を伝えましょう。



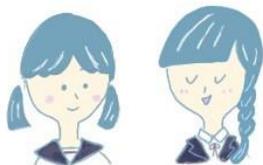
### スクールソーシャルワーカー（SSW）・教育相談員

SSWは、子どもの生活や学習支援について、地域にある多様な施設・サービスを使って総合的に対応していく際に利用できるものとして用意されています。

教育相談員はSSWと連携し、学校に行けない児童生徒の把握や家庭訪問、学校や保護者との相談業務を行っています。

利用の際は、保護者が話をしやすい先生にSSW、もしくは教育相談員の利用希望を伝えましょう。

## 〈 子どもが過ごすことができる学校外施設（大村市設置） 〉



### あおば教室（適応指導教室）

学校に行けない子どもの社会的自立と学校復帰へ向けて元気を溜めることを目的に運営されています。

場所：大村市教育の館 電話：0957-54-2100

利用時の連絡先：担任、あおば教室

教育委員会学校教育課



### コネ

### conne 大村市小・中学生サポートルーム

学校に行けない、または家を出ることができない子どもが利用できる施設です。学校復帰が目的でなく、社会的自立を目的として運営されています。

場所：大村市こどもセンター2階

電話：0957-53-0876

利用時の連絡先：担任、conne、教育委員会学校教育課



大村市教育委員会学校教育課 電話：0957-53-4111（内線：364）

住所：大村市玖島1丁目25番地 別館4階

市役所交換に「教育委員会学校教育課をお願いします」とお伝え下さい。

## 自分の気持ちも整える

### 保護者の不安・焦りは思いの裏返し

学校に行くことができず落ち込んだ状態から子どもが回復していく過程は、多くの場合、時間がかかります。表現はよくないかもしれませんが保護者にとっては「長期戦」です。それゆえ、見通しが立たず、不安でいっぱいになることも少なくありません。ただ、子どもの姿をみて不安になったり、胸がつまったり、イライラしたりすることは、それだけ子どものことを考えていることの裏返しでもあります。それ自体がダメなんてことは全くありません。

しかし、その状態で子どもに向き合うと、どうしても回復を遅らせる関わり方になりやすいのも事実です。わが子への思いをよい形で本人に届けるには、保護者自身が不安や焦りでいっぱいになってしまわないよう、自分自身の気持ちを整えたり、ぎゅーとなってくる気持ちを和らげたり、イライラを解消したりする機会をつくることも必要です。

保護者が  
自分の気持ちを  
整えるには

友達とおしゃべりする

自分の趣味や楽しみの機会をもつ

親の会・家族会に参加する

本で不登校について学ぶ

「親の会・家族会」は、悩みや不安を安心して打ち明けられる場所としてだけではなく、既にわが子の不登校を経験されている保護者から、子どもや学校対応について具体的に効果的な対処法を教えてもらえる場所—子どもの登校で悩む保護者のための塾のような場所でもあります。

「親の会」「家族会」  
大村市内

#### 大村市親の会 わたげ

日時: 奇数月第1金曜日 19:00-20:30 場所: 大村市中央公民館和室第2  
連絡: 0957-53-4111 (大村市教育委員会学校教育課)

#### 不登校・ひきこもりの家族会 なの花

日時: 第3土曜日 13:30-16:00 場所: プラットおおむら  
連絡: 080-6447-9536 メール: mamiyan2525@gmail.com

#### フリースクールschool 親の会

日時: 第3 or 第4土曜日 19:00-21:00 場所: スクート(まなび舎)  
連絡: 070-1940-6605 メール: npo.school@gmail.com

#### 不登校児の家族会なずな

日時: 不定期 場所: プラットおおむら  
連絡: 090-5741-7275 メール: info@nazuna-commu.com

## 参考WEBサイト・図書など

子どもとの関わり方などについて、さらに理解を深めていただくための参考になるWEBサイトや図書等を紹介します。

(このリーフレット作成にあたって参考させていただいたものも多いです。)



### WEBサイト

#### ・「不登校の理解と対応ガイドブック＝保護者編＝」

知っておいたら役に立つ不登校支援について総合的に紹介してあります。家庭でのお困りごと、発達障害や精神疾患などの章もあります。(奈良教育大学次世代教員養成センター「子ども・若者支援専門職養成研究所」発行)



#### ・コノミチ

不登校情報について、当事者の声、保護者の思い、オンライン学習ツールなど様々な観点から発信されています。



#### ・多様な学びプロジェクト

子どもたちの主体的な学びが広く認められる日本を目指して活動されている団体です。学校外で取り組めるユニークな「学び」の参考に。



#### ・不登校ひきこもり情報たーみなる in ながさき

長崎県内の不登校・ひきこもり支援に関する総合情報サイトです。(現在は一時的に更新が中断されています。)



#### ・つながらば不登校ひきこもり社会資源ガイドブック

各種医療機関、親の会、フリースクール・フリースペースなど、長崎県内の各地域にある不登校・ひきこもり相談機関が一覧できます。(2017年作成)



### 書籍・新聞

・石井志昂『「学校に行きたくない」と子どもが言ったとき親ができること』ポプラ新書  
元不登校当事者の視点から、不登校の子に必要な支援を解説してあります

・森田直樹『不登校は1日3分の働きかけで99%解決する』リーブル出版  
不登校の子を回復に導く保護者の働きかけがわかりやすく解説してあります

・斎藤環『「ひきこもり」救出マニュアル 理論編』ちくま文庫  
子どもの不登校と保護者がどうかかわるべきか。参考になる部分が多くあります。

・不登校新聞：日本で唯一の不登校専門紙。隔週で発行。  
当事者、経験者、保護者、専門家。様々な立場から不登校への理解を深めてくれます。WEB版もあります。

不登校新聞のWeb版はこちら⇒



さいごに・・・

子どもが学校を休み始めた時、子どもだけではなく、保護者もまた混乱しています。そんな時、外野の声は、ほとんど届きません。このリーフレットの内容も理解はできるが実践できそうにない。そんな風を感じられているかもしれません。また、その時期には、ほとんどの保護者が「不適切な対応」に書かれていたことを一通り経験するかもしれません。

ですが、それは当然のことです。自分よりも大切にしている相手に生じた大きな変化を、人はそれほど簡単に受け入れることはできません。保護者もまた子どもの状態を受け入れるのに時間がかかります。もしかしたら悪戦苦闘と諦めと疲労困憊を経たのちにしか、本当の意味で「あなたはあなたのままでいい」と子どもを受け入れることはできないのかもしれません。

ただ、初期の混乱した時期を通り抜けたその後は、「子どもに対して申し訳ない対応をしてしまっていた。なんでダメな親なんだ。」と自分を責めるのではなく、もうしばらくはかかるだろうわが子の回復までの時間を、子どもと自分のこの先の人生を、より豊かにするための時間として使っていただきたいなと思います。

\*この冊子は、様々にある不登校の要因すべてに対応できるものでは全くありません。特に不登校と関連が深い「発達障害」や「精神疾患」あるいは「いじめ」に関しては、紙面数の関係上まったく触れることができませんでした。そうしたものに関しては、参考WEBサイトにある「不登校の理解と対応ガイドブック」を、また県内で利用可能な医療機関については「つながらば不登校ひきこもり社会資源ガイドブック」を最初にご覧いただくことをお勧めいたします。

## 「再登校」＝「回復」ではない

この冊子では「不登校から回復した状態」を、必ずしも「再登校できるようになること」とは考えていません。「不登校からの回復」とは「本人が自分で今後の選択をし、行動できるようになること」と考えています。

それは、「再登校」を目標にしてしまうと、「登校」以外に意味がなくなってしまう、その子が元気を取り戻しつつある兆候が様々にあっても、それが見過ごされてしまうからです。最も重要なのは、その子の心身の回復です。元気を取り戻せば、子どもは必ず自分で自分の道を選び進んでいくことができます。

この冊子の内容に関する間違い等の責任はすべてNPO法人schoolにあります

ス ク ー ト 特定非営利活動法人  
school 856-0807 大村市宮小路2丁目538-1 まなび舎内  
問合せ 070-1940-6605 npo.school@gmail.com



当冊子は『県民ボランティア振興基金支援事業』の一環として作成いたしました