

第6回不登校相談会・交流会 実施記録



TOMIYA



宮城県富谷市 保健福祉部 子育て支援課
株式会社 トライグループ

第6回 不登校相談会・交流会のようす

開催日：1月16日（金）

開催場所：東向陽台公民館

第1部 相談会

講話テーマ 『不登校が教えてくれるもの』

講師のご紹介

尚絅学院大学 特任教授
東北大学 名誉教授
公認心理師・臨床心理士

加藤 道代 氏



不登校の状況で見られるこどもの姿から、その奥に潜んでいるこどもの本当の気持ちや、大人が見落としがちな点や気づきにくい部分についてお話しいただきました。

講話内容

- ・ 児童期～思春期のこどもの変化
- ・ 言葉に出（せ）ない気持ちの表れ方
- ・ 不登校になるこどもたちの症状
- ・ 不登校の状況で家族ができること
- ・ こどもたちのさまざまな疲弊
- ・ 何を大事にして不登校のこどもと関わっていくか

赤文字・赤枠：こどもと実際に関わる上で重要なポイント

青文字・青枠：周りの大人が配慮すべきポイント

児童期～思春期のこどもの変化

＜＜児童期＞＞

やりたいことをやりたいようにやることができた幼稚園や保育園から、時間、場所、内容、ルールが構造化された一斉教育へ移行する時期。
⇒急な変化にすぐに適応できるこどもだけではなく、未熟さをはらんだ凸凹状態。

＜＜思春期＞＞

身体やところが大きく変わり、こどもから大人になっていく「間」の時期（移行期）で、男子と女子の違い等、一人ひとりの違いもはっきりしてくる。

⇒自分の変化と周りの子の変化との違いが気になり、他人からの視線に敏感になる。

思春期の気持ち

- ・自分の嫌なところが気になってしまう
- ・自分の嫌なところを知られたくない
- ・自分の気持ちをうまく言えない
- ・自分で決めてやっていきたい、でも自信がない
→友達と一緒にだと心強い
→でも友達とうまくいかなかったらどうしよう…



言葉に出（せ）ない気持ちの表れ方

こどもは感じている気持ちの全てを言葉にして、相手にわかるように説明できるわけではない。

伝えたいのに伝わらないもどかしさから、下記のような形で表れることがある。

- ・身体化…腹痛、頭痛、動悸、食欲不振、不眠、吐き気など
- ・行動化…ものにあたる、口答えする、自分を傷つけるなど

ポイント

- ・身体化や行動化という形でしか表現できないことを理解する
- ・身体症状や問題行動へのケアとともに、背景にあるストレスや気持ちの変化に配慮する

※「普段と何か違う」という親の感覚は大事

不登校になるこどもたちの症状

①身体症状について

腹痛、吐き気、頭痛などの身体症状はこどもが声に出して伝えやすいため、不登校は身体症状から始まることが多い。

- ・身体症状がまず初めに表れると、精神的な症状は背景に隠れやすい
- ・ストレスによる身体症状は「本人を守るための症状」である
- ・精神的症状が前景となると、次第に身体症状は低減することもある

《対応例》

朝起きて、腹痛、吐き気、頭痛などを訴えたときは…

→まずは「熱はない？」などと症状を聞いてあげる。

→背中をさする手当、足を温めるなどのケアをする。



②こころの症状について

言葉では代弁できない気持ちの苦しさ（我慢が限界を超えた症状）がある

- ・不登校のきっかけが学校行事に参加をしたくない気持ちや体調不良のように見えることがあるが、それらは無理が蓄積された中での限界点であり、さまざまなストレスが蓄積していたと考えることが大切
- ・原因は本人もわかっていないことが多く、尋ねられても答えられないことが多い

《対応例》

「どうしたの？」「なぜ？」と聞くのはNG

→何からどう話してよいかわからず、苦しくなってしまう。

→まずはYESかNOで答えられるような質問をする。

完全な不登校になる前の状況である「学校に合わない、学校が辛い」という気持ちを抱えたこどもたちが存在している。



他者にはわかってもらえない苦しさや負担の中で、それでも「必ず学校に行かなければならない」と無理を重ねた結果…

頑張り切れなくなって不調をきたし、身体がいうことを聞かなくなってしまっ学校に行けなくなっている。

不登校の状況で家族ができること

不登校の状況になると陥りやすい状況①

《親の気持ち》

休ませることも必要であると
頭ではわかるが、
本当は登校してもらいたい。
→こどもが登校すると喜び、
休むと落胆してしまう。



《こどもの気持ち》

登校しない自分は悪い。
登校すれば親は喜んでくれる。
→登校できない自分を責めて
しまう。



《悪循環にならないためには…》

登校してもしなくても、変わり
なくあなたは大事な存在である
ということをこどもに伝える。



自分は親を不幸にしてはいない
と考えられるようになる。
→学校を休む自分を認める。

《結果》

○こどもの罪悪感が軽くなる

○今の自分を受け止めてくれる存在がいることを認識する

という状況になる



ポイント

- ・親であれば登校して喜ぶことは当然であり、不登校になった当初は受け入れるのが難しいが、少しずつ気持ちを切り替えていくことが大切
- ・嫌なことがあったら、時々休みながらも行動するという持続可能なペースを保つことを目指す
- ・登校したこと以外にも、生活の中でこどもができたことを見つけ、褒める
例：学校には行けなかったけど、たくさんご飯を食べてくれたからOK
仕事の間、留守番をしてくれてありがとうと伝えるなど

不登校の状況になると陥りやすい状況②

《ゲーム・ネットへの依存》

ゲームやネット環境を取り上げれば学校に行くわけではない。
むしろゲーム・ネットをめぐる家族内の対立は不登校をさらに悪化させることもある。ゲームへの依存は「孤立の病」と言われており、「**つながり**」の回復を大事にしていくことがポイント。

つながりを回復するには…

○日常の会話を取り戻す

- ・不登校の原因や登校への手がかりを聞き出すためではない
 - ・親が緊張して恐る恐る関わろうとしない
 - ・イライラしたり嘆いている気持ちをぶつけない
 - ・無理に明るくしようとしなくてよい
- **普通の雑談ができるようになることを目指す**。初めは反応が返ってこないこともあるかもしれないが、それで良しとすることが大切。
→ 家族（生活の中にいる人）だからこそできる会話（雑談）をすることがポイント。

○父母間でよく話し合い、意見をすり合わせていく

- ・父母で方針が異なるとこどもも混乱する
- ・ぴったりと意見を一致させるのは難しいが、
どういう意図でこどもと関わっているかを伝え合い、
意見をすり合わせておく



ポイント

依存状況にあるこどもは、ゲームやネット環境を取り上げると行き場がなくなってしまうので、まずは新たな居場所を見つけたと捉え、受けとめる。

大切なもの（ゲーム等）は奪わないことを伝え、孤立を防ぐための居場所（家族との食事等）のことを含めた会話（雑談）をしていく。

例：ごはんの時間になったら、
きりの良いところでおいでね など



家族との雑談から社会との接点へのステップへとつなげていく

- ・挨拶
- ・献立について
- ・趣味の話（ゲーム・動画もOK）
 - 興味をもってこどもから教えてもらうスタンスが大切
 - ×「なんでゲームやめないの?!」
 - 「どこまでいけば一旦やめられそう?」と相談をしてみる
- ・買い物など一緒に行動する（外出は社会との接点）
- ・家庭内の役割やお手伝い



こどもの日常を整理してみる

- ・どんな時、どんな場面で、どのような状態になり、どんな対応をするとその状態はおさまるのか、おさまらないのか
 - 共通点や例外がないかも整理する
 - ・不調の際に身体や行動に表れやすい反応はどのようなものか
 - ・好きなことや得意なことはあるか、その時はどんな状態か
 - ・こどもへの声かけや働きかけがワンパターンになっていないか、違った働きかけになった時の反応はどうか
 - ワンパターンになるとこどもの反応もワンパターンになりがち
 - ・不調な中でもこどもが自分でやろうとしていることはないか、小さなことでも見つけて褒める
- 例：朝ごはんを食べようと不調な中でも頑張って起きてきた

親の知らないこどもの姿を知っている学校関係者や特別支援コーディネーター等と一緒に考えていくのもよい。

こどもが安心して家庭と学校を行き来できるようになるために、こどものことを理解しようとしている大人同士が互いに状況を伝え合うことが大切である。



こどもたちのさまざまな疲弊

①感覚の敏感なこどもたちの疲弊

- ・人が多い
→過剰な不快刺激となる
- ・物理的な広さ、明暗、過剰な刺激入力
→情報処理の限界・注意の集中困難になる
- ・暑さ、寒さ対策の難しさ
→気づかないうちに体力を消耗する



学校では、これらの状況の中で、全体に向けて複数の口頭による指示が教師から入ることが多く、対応についていけずに困ってしまう。

②一斉一律学習に合わないこどもたちの疲弊

- ・学習や授業
→わからない、劣等感、苦手感、退屈、不全感をもつ
- ・クラスの雰囲気や競争や序列、叱責、周囲の反応等に敏感
→緊張感、不安感、焦燥感、孤立感をもつ

学校で疲弊して帰宅すると、宿題や課題をやる気力や体力がなくなっているが、怠けていると思われがち。

③見通しやルール、曖昧指示の察知につまずくこどもたちの疲弊

- ・時間割やルーティンがあることを頼りにしている
→自由な休み時間、時間割変更、行事等に合わせるのが苦手
- ・時間割や切り替えが苦手
→自分のペースで集中していた活動を切り上げにくく、次の活動に移りにくい
- ・学校のルールや決まりは、こどもたちにとって先の見通しが明確とは限らず、曖昧なルールが多く、どう行動すればいいかわからない
→何を叱責されたのかわからないまま自信低下、劣等感、緊張感を抱いていることにつながる
- ・担任の変更
→前の先生と次の先生のやり方が違うと、今まで身につけたことが通用しないことでの混乱が生じる

こどもは曖昧でわかりづらいことを言い出せずに、ストレスを抱えている

※保護者が学校に確認することを拒み、保護者としてもストレスになることがある

④対人関係、コミュニケーションにつまずく子どもたちの疲弊

- ・周囲の状況から意図を読み取る、言わなくても察する、相手が傷つかないように曖昧にすること等が苦手
→理解できないまま、孤立感や不安全感だけが大きくなる
- ・学校教育は【みんな仲良く】の社会性を育む一面もある。その中で、自己主張でトラブル、過剰に合わせようとして自己抑制のストレス、特に過度に自分の気持ちを抑えてふるまうこと等
→対人コミュニケーションに緊張、不安、不安全感

知らず知らずのうちに、集団に合わせることを優先してしまい、合わせることが苦手なこどもの気持ちをおろそかにしてしまう。



⑤興味の向きが少数派の子どもたちの疲弊

- ・学校教育はいろいろなことに興味を持ってもらおうと広範囲に多様なテーマを提供する
→興味の幅が狭く深いこどもにとっては、まったく興味のないことを長時間座って時間を過ごすことになり、言葉の通じない外国にしているような当惑
→興味に合うことは、反対に時間とルールの制限が葛藤となる

さまざまな理由で疲弊している子どもたちはエネルギーが尽きてしまっている状態であることをまずは理解することが大切である。

ポイント 何を大事にして不登校のこどもと関わっていくか

○生活リズム

- ・こどものリズムを修正する前に、まず家族の日常リズム自体が、睡眠・食事・排泄・活動のまとまりとして無理なく動いていることが大事
※こどもの中にあるリズムを目覚めさせる

○身体の状態

- ・こどもの不調へのケア（必要時は医療機関を受診する）
- ・こどもの体調にあわせ、抵抗のない場所や時間帯に日光を浴び、外の空気を吸い、緩やかに身体を動かせるようにする
- ・無理のない範囲で家庭内のお手伝いも有効である
（例：親の予定に合わせて、決まった時刻になったら親に知らせるなど）

○心理状態

- ・ささやかでも意欲が見られたら、すぐに促すのではなく、まずは受け止め、それが行動につながったら楽しみを共有する
- ・もともと持っている個性や良いところを見つけて尊重する
- ・多くを与えず、日常会話のコミュニケーションを大切にしてい

エネルギーが尽きてしまっている状態では、周りの大人が無理に何かを促してもこどもはやる気は起きない。

つい、以前の姿に戻ってほしいという期待や焦りから、あれこれ試してしまいがちだが、まずはこどもたちのエネルギーが溜まるのを待つことや、エネルギーを溜める方法を一緒に考えることから始めることが大切。



第2部 交流会・個別相談

＜質疑応答（一部抜粋）＞

質問①

こどもへの声かけ（雑談）が大切ということだが、全くコミュニケーションがとれていない場合に気をつけることはあるか。

回答

全くコミュニケーションがとれない状態だと、将来引きこもってしまうのでは…と不安になってしまいがちですが、今を大切にしてください。これまでの姿を取り戻していく方法を考えることが大切です。返ってこなくてもまずは挨拶から始める。必ず耳には届いているので、続けていくことで少しずつ反応が出てくることもある。

質問②

本人は学校に行きたがっており、朝起こそうとするととてもしんどそうにしている。そのまま寝かせておくべきか悩んでしまう。

回答

起立性調節障害の可能性があるので、医療機関へ相談してみるのもひとつの方法。診断がつくことで気持ちが楽になることもある。医療的に問題がなかったときに、別の方法を検討するステップへ進めばよい。

質問③

ゲーム依存の傾向のある息子がいる。これまでは学校に行かないことを怒ってしまうことがあったが、段々と開き直って不登校の状況を受け入れるようになった。そうすると、放課後だけ学校に行けるようになったが、親としてはいつまでこの状況が続くのか不安で焦ってしまう。

回答

放課後だけでも学校に行けるようになったのはとても大きなことであり、何とかしてあげたいと思う気持ちは大切であるが、無理せず到现在できていることを見つけていくことが大切。

質問④

受験をきっかけに変わるこどももいるが、受験の時期のこどもとの関わり方について教えてほしい。

回答

受験をきっかけに変わることも大切であるが、過度なプレッシャーや期待がストレスになることがあるので注意する。特に、今は高校も多様化しており、さまざまな選択肢があるので、押し付けるのではなく、きっかけとなる情報を与えることが良いのでは。

《個別相談》

不登校支援コーディネーターや運営担当者が個々の状況を聞き取り、参加者と一緒に今後のこどもの向き合い方について考えたり、アドバイスをしたりしました。

