

不登校の子どもがいる家庭での具体的な対応のヒント

ここが分かったら問題がスッキリするよ

親も子も、一人で悩まずに相談して
支援者と一緒に解決すると良いよ



- ①行かない(行きたくない)のか、行けない(行きたい)のか？(どちらかで対応が異なる)
- ②登校の価値があるか考える(いじめられて行くに値しない、などがないか)
- ③行ったら何が心配なのか？(なぜ行けないかの原因がそこに含まれる～具体的な周囲の対策へ)
- ④昼夜逆転の場合、人に会いたくないから夜間活動するのか、ただの生活習慣(ゲームなど)として起きているのか？
- ⑤理由やきっかけのない「ただ行きたくない」不登校か？(「嫌でもやる、ダメなものはダメ」の訓練不足かどうか)
- ⑤家が退屈そうか？(退屈と言いだしたら回復の兆し)

再登校に際して

- ①休んでいるうちに、教科書の先を眺めよう(眺めるだけで良い)；気分的に取り残されないように
- ②再登校の日取りはきちっと決めない(当日キャンセルも全然 OK とするなど、あいまいさが必要)
→日を決めてしまうと、それが守れなかったときに自分で「嘘つき」と自分を責めることがある
- ③再登校後の段取りは大人が決める方が良い(朝・昼・夕のいつ行くか？何時間居るか？何をするか？など)
- ④ゆっくり過ぎるくらいに立ち上げるのが良い；焦らない、急かさない、のんびり感が心のゆとりになる
- ⑤再登校後3日は注目されることを知っておくこと；3日過ぎれば飽きて注目されなくなるから3日は辛抱
- ⑥再登校して慣れるまでは必ず「(体と頭が)疲れる」(それは心の不調ではない！)ことを知っておくこと
→モチベーションを下げないための工夫が、不登校への逆戻りを防ぐ

不登校の子どもへの話しかけのヒント

- ①結論を急がない；すぐに決めなくていい
- ②学校にこだわらない；フリースクールや家庭教師もある(ただし、どこでもいいから学習はできるだけしよう)
- ③体調を尋ねる
- ④肯定する；否定せず受け入れてから、問題を考える
- ⑤共感する；悩みや苦しみを言葉で共感する、悩みの存在を認める
- ⑥責めない；責任の所在は考えても意味がない
- ⑦比べない；本人のペースを尊重する、出来る範囲での目標を立てる
- ⑧保護者の希望はきちんと伝える；いつかは社会に戻ってほしいことは告げる
- ⑨学校のある時間は遊んで過ごさない方が良い(家事や課題があるほうが良い)；サボるクセをつけない方が良い
- ⑩強い励ましは逆に委縮させるのでしない

* 不登校の80%以上は5年後にきちんと社会生活に戻っている(就学、就労)

一歩踏み出す方法

- ①小さな目標を立てて、少しだけがんばってみる
- ②心の落ち着く安全地帯を作る(布団の中、トイレ、部屋のソファなど)

大人も自分に問いかけてみましょう(子どもの周囲に関わる全ての人へ)

- ①学校って何をする場所なのか？
- ②「勉強」「学ぶ」ことの意義は何か？
- ③どんな大人に成長してほしいか？ そのために最低限、必要なことは何か？

本来、学ぶことは楽しいことです。 生きる上で、学びを続けることは大切な姿勢です。

自分に合った学びは何か？ いつ、何を学ぶべきか？

あなたは、それを子どもに伝えることが出来る大人ですか？

