

保護者のための 不登校の未然防止と不登校対応

— 子どもの気持ちによりそって —



このパンフレットは、「学校を休みがちで不登校にならないか心配」、「不登校で家にいる子どもと、どう関わればいいのか分からない」など、不安や悩みを抱える保護者が、子どもの本当の気持ちをどう理解し、どう関わっていけば、元気や笑顔が増えるのか、目標を持って未来へ向かって動きだせるのか、再登校を目指せるかという支援のあり方をまとめてあります。

このパンフレットをお読みになった保護者の不安が少しでも和らぎ、子どもが元気になるために、少しでも役に立ていただければ幸いです。

平成 27 年(2015年)3月

青森県総合学校教育センター 教育相談課 研究員 小山内 将淳

1 なんか学校に行きたくないみたい・・・どうしたのかな？

子どもが登校をしづりだしたら…ゆっくり話を聞いてあげましょう。

子どもが登校をしづると、「行かなきゃだめ！」と叱ったり、無理やり登校させるケースがみられます。夜など子どもが落ち着いたタイミングを見て、「どうしたの？」とやさしく話を聞いてください。子どもが抱えている問題やストレスを聞き、応援してあげましょう。それだけでも子どもは気持ちがスッキリし、元気が出てくるでしょう。また、担任の先生と情報交換をして相互理解をはかりましょう。

こんな様子はありませんか？…変化に気づいてあげましょう。

- ・起床時間が遅くなり、なかなか起きれなくなる。
- ・夜中まで携帯(スマホ)やパソコン、TVに夢中になっている。
- ・朝、体の不調を訴える。昼には回復する。
- ・登校時間になるとトイレにこもる。
- ・着替えや朝食など登校まで時間がかかる。
- ・学校での様子を話そうとしない。
- ・外出が減り、自分の部屋で過ごす時間が増える。
- ・(年齢によっては)過度に甘えたり、わがままになったりする。
- ・服装に無頓着になり、だらしなくなる。
- ・学習に取り組む時間が少なくなる。
- ・塾や習い事などを休むようになる。

普段からよく観察や、会話をして、いつもとちょっと様子が違うかな？と思ったら、落ち着いた雰囲気ですぐ優しく聞いてみましょう。

原因探しに終始せず、何に困っていて、これからどうすればいいのか未来に向けて一緒に考えてあげましょう。



学校への連絡と、担任の先生との情報交換をしましょう。

子どもの悩みは複雑で、保護者の関わりだけでは解決が難しいことがあります。また、1日だけの欠席でも、子どもは授業の遅れや、クラスメートの視線を気にしています。欠席の連絡では簡潔に家での様子を伝え、心配な時は、放課後に担任や学年主任の先生と話してみましょう。学校とよく情報交換をして子どもの状態を家庭と学校双方がつかんでおくことが不登校防止への近道です。



家での様子が、学校でもあるか知りたい

- ・最近なんとなく表情が暗い。
- ・人から話しかけられても反応がない。鈍い。
- ・気分・感情の変動が激しい。
- ・キレやすくなった。
- ・何かを決めるのに時間がかかる。
- ・友達と関係が薄くなった。遊ばなくなった。
- ・人の視線や噂を気にするようになった。

学校での様子

- ・体の不調を訴え保健室に行きたがる。
- ・休日明けや特定の日に遅刻や欠席をする。
- ・授業中ぼんやりしている。
- ・授業中トイレに行きたがる。
- ・忘れ物が多くなる。
- ・成績が下がり始める。
- ・休み時間・掃除・教室移動の時一人である。
- ・先生と距離を置きたがる。
- ・部活動を休むことが増えた。

子どもに対する感謝の言葉は心のエネルギーになります。

子どもは悩みから、前に進むエネルギー（勇気）が少なくなっています。そのエネルギーを増やすには、

- ① 子どもの気持ちをキャッチし、言葉で返してあげる
- ② 子どもの自主性を育てるために、本人が選択・決定する機会を増やしていく
- ③ 自分の存在感を高めるために、家庭の中で役割を持たせ、経験を積ませて励ましていく

子どもが何かしてくれたことに対して「ありがとう」「うれしい」「助かった」と感謝の意を伝えていきましょう。すると本人は、「自分の気持ちを分かってくれた」「自分で決めたことだから約束を守る」「自分も家族の役に立つことができた」という気持ちになり、少しずつ心のエネルギーがたまっていきます。

また、失敗をとてども恐れる子どももいます。家事など失敗しても、**少しでもできたことに目を向けて**応援していきます。

「不登校だからこそ、この時期を生かして子どもができることを見つけて応援していこう」と考え、じっくりと取り組んでいきましょう。

① 子どもの気持ちをキャッチし、言葉で返してあげる

子 「今日の晩ごはんなに？」
親 「**おなか減ったのね（感情のキャッチ）**。今日はカレーだよ」
子 「えー、またカレー？」
親 「あなた**好き**じゃな～い」
子 「**好き**だけどさーいつもいつもじゃ**飽きちゃうよ**～」
親 「**飽きちゃうか**～。そんなこと言っても、いつも**おいしい**って言ってお母さんのごは
ん食べてくれるから**うれしい**んだよ」

子どもの気持ちを言葉で返してあげると、気持ちを理解してくれたと感じ、いつも一言で終わる会話が長くなったり、なごやかで話しやすい関係がつくられていきます。



② 子どもの自主性を育てるために、本人が選択・決定する機会を増やしていく

調味料（醤油？ソース？マヨネーズ？等）や、テレビ（アニメ？ゲーム？何時まで？等）など、**本人が選択や決断する機会を増やし、「自分で決められたね」と、決定を認め、行動につなげていく。**

（行く？→○、行かない？→×）など○か×（YESかNO）の選択より、「買い物行くけど一緒にスーパー行く？→◎、近くの本屋で待つ？→○」など、◎か○（ベストかベター）の選択をする工夫をして、**意思決定しやすい機会を増やし、徐々に自分の意志で決めていけるようにする。**

自分で決めて、やらせてみて、うまくいったら努力や課程を認め、たとえ失敗してもそれまでの努力や労力、少しでもできたことを尊重し、認めていきます。



③ 自分の存在感を高めるために、家庭の中で役割をもたせ、経験を積ませて励ましていく

「自分はこの家で必要とされている・役に立っている」という安心感や貢献感が心のエネルギーになります。そのためにその子にあった役割をもたせてみましょう。食器運び、食器洗い、お風呂の掃除、玄関の掃除、洗濯物を干す・たたむ・居間の片づけなど、家族のために貢献したと感ぜられる仕事が望ましく、家族の**「ありがとう」「うれしい」「助かった」**の言葉はうれしいものです。

また、**普段の行動でいいところがあったらどんどん認めていきましょう。**子どもの笑顔が増えていきます。



これらの関わりは、不登校傾向の有無に限らず、**ふだんから心がけていきましょう。**また、万が一不登校になったとしても、**継続して子どもを勇気づけていけるよう、意識していきましょう。**

2 わが子が不登校に…どうしたらいいの？

不登校は、子どもとじっくり向き合うチャンス。大人が「不登校はよくない」とネガティブに考えるより、その子にとって「必要で大切な時間」とポジティブに考え、再登校へ向けて少しずつエネルギーをためていけるようサポートしましょう。

子どもの欠席の原因を解消しても登校をしづり、家に閉じこもっていると、保護者は学習の遅れや進路の事、このまま大人になるまで引きこもってしまうのではないかと心配になり、のんびりマンガを読んだりゲームをしている姿が怠けに見え、いらいらして、つい叱ることが増えてきます。

しかし大人の側のネガティブな見方を変え、その子の立場になってポジティブにみると、子どもの本当の気持ちが少しずつ見えてきます。

子どもが今何を考えているのか、思考や感情をキャッチし、少しずつ自信を与えていきましょう。そのためには、子どもの「自分はだれかに必要とされている・役に立っている」など自分の存在価値を見出し、「将来はこうなりたい」という夢をもち、困難なことも乗り越えていける勇気を育てていくことが大切です。

そして心にエネルギーがたまっていく様子を見ながら、学級へ戻れるように学力・体力・一歩踏み出す勇氣など具体的な手立てをしていくことで、学校や進路へ向かう気持ちが大きくなってきます。



子どもへの「**見方**」を変えて「**味方**」になりましょう。



部屋にこもってずっとテレビを見たり、ゲームをしたりして怠けている…。勉強もしない…。だらしない。困っちゃう…。もしかして私の教育がよくなかったのかしら…。叱っても学校に行かないし！もうどうしたらいいかわからない！

家族ならこのように考えることもあるでしょう。でも、「自分が不登校だったらどう考えるだろう」と見方を変えるだけで、子どもの気持ちが理解でき、焦る気持ちも楽になり、落ち着いて子どもと向かい合うことができるようになってきます。

また、子どもの気持ちを代弁するように優しく話すと、子どもは「自分を理解してくれた」と感じ、本音で話ができるきっかけになるでしょう。下の声かけは**気持ちをくんだ話し方の一例**です。



私、あなたを誤解してたかも。ごめんね。あなたの気持ちをよく考えてみたの。あなたは怠けて休んでいるんじゃないし、弱くもないし、逃げているのではないと思うの。いじめや嫌がらせがきっかけだったかもしれないけれど、学校のことを考えると、自分でもよく分からないけど体が動かなくなるんだよね…。これは病気でないと思うの。今は子どもから大人になるための「脱皮」をしていて、あなたにとっては必要な時期なんだって気付いたの。

だから、学校に行かないで遊んでいるように見えるけど、いろんな不安から気をそらすためにしているんだろうし、あなたにとっては大事で、必要な時間を過ごしているのだと思うてる。

お母さんはあなたの味方だよ。だから、一緒に話し合っってどうしたらいいかこれからゆっくと考えていきたいんだ～。

子どもの**見方**を変えて、**味方**になると、親子の関係性も変わってくるでしょう。「あなたはかけがえのない家族の一員。家族はみんなあなたの味方だよ」という気持ちをこめて話してみましょう。

不登校の今だからこそ、時間をかけて子どもに勇気をつけていきましょう。

家にいるときはあたたかい言葉のシャワーをかけていきましょう。また、いろいろな生活に必要な体験をさせていきましょう。子どもは自分自身に自信を失っていて、一歩前に進みだすエネルギー（勇気）が少なくなっています。保護者（や担任）の温かく明るい関わりが、子どもの自信を育て、失敗してもへこたれない心の強さやしなやかさも大きくしていきます。

再登校へ向けて焦る気持ちを、子どもの本当の成長を見据えてじっくりと取り組んでいきましょう。



① 感謝の気持ちを伝えましょう

少しでもできたことに気付いて、「きれいにできたね、ありがとう！」や、「困っているお母さんに優しい言葉かけてくれてうれしかったよ」など、感謝の気持ちを表しましょう。



② ヨイ出しをしていきましょう

ダメなことを指摘されると誰でも自信を失います。よい行動は注目されれば、その行動の頻度が増える傾向にあります。親子間の信頼関係も良くなっていきます。



③ 聴き上手になろう

子どもの話に興味を持って、「なるほど」「うんうん」「へえーそうなんだ」と関心をもって聴き、話が深まるような質問をしてあげましょう。会話が続けば、お互いのわだかまりも減っていくはずですよ。



④ 相手の進歩・成長を認めていく

減点主義より加点主義。以前との比較で、本人がどれだけ進歩しているか、成長しているか気づき、小さな進歩を一緒に喜び、本人は「わかってきている」「やってよかった」と自信になります。

⑤ 失敗を責めず、受け入れる

失敗は本人がチャレンジした証であり、学習のチャンスです。失敗した時はそっとしておき、落ち着いたら「残念だったね」と言ったり、それまでの努力や取り組みの姿勢を認めていきましょう。子どもがアドバイスを求めているなら、「今度取り組む時はどういうことに気を付けたらいいかな？」と問いかけ、考えさせることもよいでしょう。



言葉による勇気づけも大事ですが、言葉のないコミュニケーションも織り交ぜていきましょう。頑張れの意味で「ガッツポーズ」、やったね！の「ハイタッチ」、親指立てて「GOOD!」、指で「OK!」など、体や表情を使ってコミュニケーションしたり、軽いスキンシップをとることで、気持ちがぐっと近くなります。



学級担任や家族とよく話し合い、みんなで協力して応援しましょう。

不登校児童生徒の対応は保護者にとって大きな負担となります。学校で今後の対応について話し合いをもち、学校と家族みんなが協力して子どもを応援していきましょう。家族の話し合いでは本人も入り、明るく話し合えるといいでしょう。

また、本人が学校と良い関係でつながっていると感じるため、担任の家庭訪問や電話で情報交換や雑談する時間を設けましょう。気軽な話から家族と担任、本人と担任、家族と本人との関係性が築かれることがあります。



エネルギーが満ちてきたサインはあるの？

子どものエネルギーの状態を見て、再登校を考え、本人と話し合っていきます。

心のエネルギーが増えてくると、生活のリズムが少しずつ戻り、家にいることを退屈に感じたり、将来を考えはじめてきます。行動の様子や心の状態をみて、少しずつ登校に向けて働きかけたり、本人の気持ちを聞くために話を聞いて次の対応を考えていきます。青枠が心のエネルギーが高まってきた様子、ピンクの枠が学校への関心度が高まってきた様子の一例です。

外出範囲が広がる

起床時間が早くなる

家の手伝いをし始める

退屈しはじめる



夢を持ち、語り始める

教科書を開き始める

机の整理を始める

卒業アルバムを開き始める

制服にブラシをかける
サイズを気にする

学校に気持ちが向いてくると、保護者はとてもうれしくなりますが、過度に喜びすぎると本人のプレッシャーになることがあります。普段と変わらない関わりを続けていきましょう。

高校生の不登校の場合、エネルギーが学校に向かず、退学してアルバイトや就職して生計を立てていく方向に向かうことがあります。本人の人生を長期的に考え、高校を卒業する(退学しても高卒認定をとる)方向で本人とじっくり話し合いを進めて行きましょう。



学校へ行く準備や練習ってあるの？

学校に行きたい、と思っていても「授業についていけない。分からないのにずっと教室にいるのがつらい」「体力が落ちて一日学校にいると疲れてしまいそう」「お菓子ばかり食べて太った」「食欲がなく痩せてしまった」「学校へ行くまでに生徒に会ったり、すれ違う人にじろじろ見られそう」「保健室(や相談室等)には行けそうだけど、教室まで行くとみんなににらまれそう」など、たくさんの不安を抱えています。

最も大事なものは学力です。授業内容が分からず、ずっと座っているのは相当の苦痛と疲労を伴います。学力は教室に戻れる自信につながるほか、進学・就職のことを考え、こつこつと取り組ませていきましょう。

学力の補充をしましょう

子どもは不登校当初から学力の遅れが大きな不安になっています。その不安を少しでも解消するために

- ① 取り組みやすい課題を学校からもらい、取り組んだら提出する。
- ② 今学級でやっている授業に合わせた課題を用意してもらう。
- ③ 不登校児童生徒に対して理解のある家庭教師や塾を利用し、学習を進める。
- ④ 保護者も一緒に問題を解き、支援する。

など、担任とよく相談し、子どもに合った学習内容や方法から始め、学級での授業に参加しやすくなるように学力の補充を進めて行きましょう。



体力をつけましょう

子どもは運動不足で、学校生活を一日乗り切る体力が不足しています。簡単な体操や運動等で体力を補充していきましょう。朝のラジオ体操・ウォーキングやなわとびなど人とあまり会わない時間に外で軽い運動をすると、気分もスッキリするでしょう。また、保護者も一緒になって運動すると、「難しいなあ」「できるようになったね！お母さんもがんばる」など話もはずんで良い雰囲気になるでしょう。



登校訓練をやってみましょう

学校へのハードルはとて高く、恐怖心をもっている子もいます。子どもと相談しながら少しずつ学校へ向かう訓練をしましょう。一つのステップを抵抗なくやれるようになったら次のステップに進みましょう。

下記の例を参考にして、子どもと相談して決めていきます。また、学校側と協力してやっていきましょう。もしできなかったときも、やろうとした気持ちを認め、できた段階まで認め、次につなげます。

登校訓練の一例(子どもと一緒に相談して決めていきましょう。)

- ① 夜に、翌日の時間割に合わせて教科書や筆記用具をカバンに入れる。
- ② 朝、制服を着てみる(制服のない学校は私服に着替える)。
- ③ 日中制服を着て過ごす。生徒が帰宅する時間になったら私服に着替える。
- ④ 登校の準備をし、「行ってきます」と言って玄関を出る(すぐ戻ってよい)。
- ⑤ 道路に出て、3軒先まで行ってみる(徐々に距離を伸ばしていく)。
- ⑥ 学校の見えるところまで行ってみる。
- ⑦ 校門まで行って、タッチして帰ってくる。
- ⑧ 生徒入口まで(または下駄箱まで)行き、先生に挨拶して帰ってくる。
- ⑨ 保健室に顔を出してすぐ戻ってくる。
- ⑩ 保健室で10分過ごす(徐々に時間をのばす。約束の時間を絶対延長しない)。
- ⑫ 空いている教室(相談室等)に入ってみる。
- ⑬ 得意教科、特定の授業を受ける。
- ⑭ 徐々に受ける授業の教科や時数を増やしていく。
- ⑮ 体育や美術室で授業を受けている生徒に絶対見られないようにして入口まで近づいてみる。
- ⑯ 教室には後ろの出入り口から入る。約束の時間になったら早退する。



教室(保健室等別室の時もある)に入ることができた! がんばったね!

これからも注意深く見守っていきましょう。

不登校になってから、再登校までの道のりは長かったと思います。しかし、本当に長いのはこれからの生活です。元気そうに見えても、心の中はいろいろと思い悩んだり、がまんしていることがあるかもしれません。家庭では今までのように、よくコミュニケーションをとり、今どんな気持ちでいるのか、学校でも家庭でもできたことを認めていき、本人にとって一番の応援者であるというスタンスで接していきましょう。また、気になることがあれば、学級担任と相談し、注意深く見守っていきましょう。

遅れを取り
戻さなきゃ!



みんなに嫌わ
れてるかも...

悩んだら先生に相談し、子どものできることを探っていきましょう。

不登校の対応は子どもの個性や心の様子を見て支援していくため、時間がかかり、焦ることもあります。しかし、愛情をもって接していけば必ず問題は解決に向かい、将来自立できる力につながっていきます。困った時は、まず学校とよく相談し、場合によっては専門機関のアドバイスを受けましょう。

県内各地の相談機関は、[あおもり子ども・若者支援機関マップ](#)に紹介されております。また、下記の番号では、お悩みの内容に応じた相談窓口や専門機関をお知らせしています。

子ども・若者総合案内 017-777-6123

(青少年・男女共同参画課内 案内専用電話9:00~17:00 土日祝日・年末年始を除く)

青森県総合学校教育センター教育相談課 相談電話 017-728-5575

不登校の悩みをお聴きしたり、直接来所して相談をしたい方の受付をしています。ただし、相談内容によっては、他の相談機関を紹介することもあります。ご了承ください。まずはお電話ください。

(8:30~17:00 土日祝日・年末年始除く。月に1度土曜相談日があります。詳しくはセンターWebページで確認してください)

<引用・参考文献>

- 『児童生徒の不登校に関する学校の取り組み方や指導援助の進め方についての研究』 花輪敏男
(1991 山形県教育センター)
- 『今日から始める学級担任のためのアドラー心理学』会沢信彦, 岩井俊憲編著 (2014 図書文化)
- 『エンカウンターで不登校対応は変わる』川端久詩, 住本克彦, 山下みどり編集 (2010 図書文化)
- 『不登校への対応 お母さんノープロブレム大丈夫!』(2004 秋田県総合教育センター)
- 『ぼくとわたしの再チャレンジ』(2011 相模原市教育委員会)
- 『青森県子ども・若者支援機関マップ』青森県子ども・若者支援ネットワーク協議会
(2013 青森県環境青年部 青少年・男女共同参画課)

画像：イラストAC (<http://www.ac-illustr.com/>)

いらすとや (<http://www.irasutoya.com/>)