

不登校をめぐる 55の質問

～あなたの笑顔が見たいから～

兵庫県立神出学園長 小林 剛 監修



兵庫県立神出学園

(公財) 兵庫県青少年本部

「不登校支援Q&A」発刊に寄せて

兵庫県立神出学園長 小林 剛

兵庫県立神出学園は、今年で開設満17年になりました。この17年間で元気を取り戻し、学園を修了していった子どもたちは450名を越えました。17年経ったいま、開学当初の子どもたちを思い起こす時、当時の入学生は、不登校でも神経症的な不登校の子どもたちが多く、したがって支援に当たっても受容と共感をベースに、体験的な活動と仲間づくりやカウンセリングをすることで、比較的短期間に元気や意欲を取り戻し、新たな進路発見をしていきました。

ところがここ10年前頃から、入学してくる子どもたちの中に、いわゆる発達に課題をもつ子どもたちが増えてきました。特に対人関係をうまく結べない子どもたち、気分にもらのある子どもたち、衝動的で多動の子どもたちなど、これまでのノウハウではうまく対応できない子どもたちが入学してくるようになりました。

学園ではこうした子どもたちの支援に、専門的に対応できるスタッフも配置されていて、これまでの支援のノウハウに加えて、事例分析やケース検討を行い、新たな支援のノウハウを蓄積してきました。

本「Q&A」はこうした学園の支援の実績の中から生み出された知見を冊子にまとめたものであります。どうか不登校の支援に悩んだり、支援の展望がなかなか見えてこない多くの学校、その他適応指導教室やフリースクール、そして親などの不登校支援にお役にたつことができれば、本冊子を作った学園としてはこの上ない喜びであります。

—— 質 問 ——

I 不登校について

- Q1 不登校とはどのような状態のことをいうのでしょうか
- Q2 不登校の原因はどのようなものがあるのでしょうか
- Q3 どんな子どもがどんなときに不登校になりやすいのでしょうか
- Q4 不登校になる予兆としてはどのようなものがあるのでしょうか
- Q5 不登校経験者は将来引きこもりになるのではと心配になるのですが、どんな関係があるのでしょうか
- Q6 不登校の子が頻繁に手を洗いますが、これは不登校となにか関係があるのでしょうか

II 不登校の児童生徒への関わり方

心の理解

- Q7 自分が悪いと思っている不登校の子どもに、どのようにして自己肯定感をつけたらよいのでしょうか
- Q8 自己肯定感や自己有用感が大切だと言いますが、自分に自信をつけさせるための方法はありますか
- Q9 自尊感情を下げない叱り方とはどのようなものなのでしょうか
- Q10 すぐ死にたいということばを出すので、本当に死なないか心配なので、どのように接したらよいのでしょうか
- Q11 不登校になって一年ほど経ちますが、髪の毛を脱色したり、服装も替わってきました。この子は不登校というより非行なののでしょうか
- Q12 誰も知らないところで一人で暮らしたいというのですが、どうしたら無理なことがわかってもらえるのでしょうか
- Q13 「悪者探しをしない」とはどういうことなのでしょうか
- Q14 頭ではわかっているのに一歩が踏み出せないようなのですが、どうしたら自分から思い切って外へ出て行けるのでしょうか

Q15 人と話をするとすごく疲れてしまうと言うのですが、どうしたらうまく人と接することが出来るようになるのでしょうか

Q16 人が自分を見ているようで気になって、電車やバスに乗れないといひます。どうしたらよいのでしょうか

具体的な対応

Q17 支援のタイミングがとても重要だそうですが、どのように見極めたらよいのでしょうか

Q18 なかなか心を開かない子どもには、どのように接すればよいのでしょうか

Q19 リストカットする子どもへは具体的にどう対応すればよいのでしょうか

Q20 昼夜逆転を修正する工夫として、具体的にはどのようなものがあるのでしょうか

Q21 ゲームにのめり込み、現実との区別が付かなくなっている子どもにはどうすればよいのでしょうか

Q22 学校で「学ぶものがなくなった」という子どもにはどうしたらよいのでしょうか

Q23 自分の学力に釣り合わないところばかりを目指して、余計にそのギャップに苦しんでいます。言い出したらきかない子どもなのですが、どうしたらよいのでしょうか

Q24 思い通りにならないと暴れるのですが、どうしたらよいのでしょうか

Q25 一歩も部屋から出てこないのですが、コミュニケーションの取り方はどうしたらよいのでしょうか

Q26 挨拶を返してこないのですが、自発的に挨拶できるようにするにはどうすればよいのでしょうか

Q27 不登校は初期対応が大切だと聞いていますが、子どもが学校に行きたくないというときは無理矢理連れて行ったほうがよいのでしょうか

Q28 不登校の子ども回復期にあたっては、どのようなことに留意したらよいのでしょうか

Q29 不登校の子どもがネットでいろいろ買い物をして困っています。どうしたらよいのでしょうか

Ⅲ 学校・家庭の支援

学校での支援

- Q30 保護者との連携とは、具体的にどのようなことでしょうか
- Q31 教員間や保護者と情報を共有するために具体的にどうすればよいのでしょうか
- Q32 不登校の子に対する教師の姿勢はどうあればよいでしょうか
- Q33 保健室登校する生徒にはどのように接すればよいでしょうか
- Q34 不登校の子どもを担当すると自分が落ち込んでしまうのですが、どうすればよいのでしょうか
- Q35 クラスに不登校の子どもがいるのですが、毎日電話連絡や家庭訪問をするほうがよいのでしょうか
- Q36 不登校の子どもを初めて担当したのですが、どのようなことに気を付けたらよいでしょうか
- Q37 不登校の子どもに保健室登校や別室登校を促そうと思うのですが、その時に注意すべきことはありますか

家庭での支援

- Q38 いじめが原因で不登校になったのではないかと思うのですが、親としてどのようにすればよいのでしょうか
- Q39 アダルトサイトの請求が届いたのですが、親としてどう接すればよいのでしょうか
- Q40 家庭でできる不登校の子どもに対する食事の工夫とはどのようなものがありますか
- Q41 育て方が間違っていたのかと自己嫌悪に陥ってしまいますが、どうしたらよいのでしょうか
- Q42 親として子どものプライバシーにどこまで干渉したらいい

のかわからないのですが

- Q43 子どもが不登校になったのですが、病院に連れて行くべきでしょうか
- Q44 学校には行かないのに友達と遊びには行ったり、買い物についてきたりします。怠けているようにも見えるのですが、見分け方はありますか
- Q45 「生まれてこなければよかった」、「生んでくれと頼んでないのに」と親に反抗ばかりするのですがどうしたらよいのでしょうか
- Q46 不登校は家庭内の人間関係と関係があるというのを聞いたことがあります、どういうことでしょうか
- Q47 不登校の我が子に対して、父親は甘えとか怠けとか言って理解をせず、協力してくれません。どうしたらよいのでしょうか
- Q48 不登校の対応について、教師とカウンセラーとの対応に違いがあって子どもも混乱しているようですが、どのように調整したらよいのでしょうか

Ⅳ 発達障害について

- Q49 発達障害にはどのようなものがあるのでしょうか
- Q50 発達障害と不登校の関連はあるのでしょうか
- Q51 親として子どもが発達障害であると認めたくない自分がいるのですが、どうしたら割り切れるのでしょうか

Ⅴ その他（相談機関等）

- Q52 不登校に関する国の研究や調査報告には、どのようなものがあるのでしょうか
- Q53 不登校の相談機関、支援機関にはどのようなものがあるのでしょうか
- Q54 「適応指導教室」とはどのようなところですか
- Q55 不登校の子が高校には行かず、高認試験で大学へ行きたいと言いますが、どのような試験なのでしょうか

Q1 不登校とはどのような状態のことをいうのでしょうか

文部科学省は「不登校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、児童生徒が登校しないあるいはしたくてもできない状況にあること。

（ただし、病気や経済的な理由によるものを除く）」と定義しています。具体的には、人間関係がうまく構築できない、授業についていけない、昼夜逆転して学校にいけない、学校に行く意義を見いだせないなど挙げればきりがありません。更には、いじめや発達障害、保護者による虐待などが背景にある場合もあり、不登校の実情も多様化しています。また、不登校になる年齢も様々で、社会に出てからひきこもる若者もあり、深刻化しています。

不登校は「どの子にも起こり得る」と考えておく方が自然でしょう。

不登校になっている子どもによく見られる特徴を次に紹介します。

① 自尊感情が低い

「やってもできない」、「どうせ俺なんか・・・」などと言って、何をするにもネガティブに考え、自分を低く評価しています。小さい頃から褒められたり人から認められる経験が少なかったり、感動体験が少ないことが多く、愛情を欲しています。

② 社会性の欠如

携帯電話やインターネットに熱中して、人との触れ合いがなかったり、何らかの理由で人並みの社会経験が乏しかったりして、コミュニケーション能力が不足しています。そのため、あいさつの仕方がわからない、物の扱い方がわからない、マナーがわからないなどのことがあります。

③ 勇気が持てない

現状ではダメだと思い、何かをしようとしても尻込みしたり、背中を押してくれる人がいなかったりして、なかなか一歩が踏み出しにくくなっています。また、家や部屋の中などの閉ざされた空間にしかおれず、外での面白さを知らなかったり、外に出る勇気が持てなかったりすることもあります。

ここで忘れてはいけないのは、不登校になっている子どもだけが辛い思いをしているのではなく、保護者も同じように辛い思いをしているということです。子どもだけの問題ではなく、みんなで考えていく姿勢を大切にしましょう。不登校は子どもの意思表示のひとつです。自分を変えていこうと行動するのは本人ですが、それを支えるのは周囲の大人の役割です。

Q2 不登校の原因はどのようなものがあるのでしょうか

原因はひとつとは限りません。どちらかというところ、複数の事柄が複雑に絡み合っているケースが多いようです。

例えば、人とうまく関係を築けなかったり、学校の授業内容が理解できなくて、登校できないことはよく耳にします。成績優秀な児童生徒の場合でも、成績が下がるという不安から不登校になる場合もあります。

一方で、発達障害の二次的な問題であったり、対人恐怖などの神経症、あるいは神経症の状態が原因となっていることもあります。また他に、クラス内や部活動でのトラブル、教師の強い叱責、不用意な発言で信頼関係を崩してしまい、自分の居場所が学校にないと感じて、学校に行けない子どもも少なくないようです。

さらに、周囲からのプレッシャーや親子関係で挫折してしまっている場合も考えられます。本人としては、一生懸命努力をしたつもりでも、周りから評価されなかったり、受け入れてもらえなかった場合、自分への自信や安心感が失われてしまうことにつながりかねません。

家庭の様々な問題も影響する場合があります。例えば両親の不仲、離婚、DV（ドメスティック・バイオレンス）、虐待、親への分離不安などが考えられ、これらが複雑に絡み合うと解決の糸口を見いだすのにかなりの時間と労力を必要とします。

最近では、携帯電話、ゲーム、パソコン等の普及により、時間を忘れてそれらに没頭している内に、昼夜逆転してしまって、朝起きられない子どもも多くいるのではないのでしょうか。また他の友達が最も活動する時間に、家でじっとしているのは、自分だけが取り残された気持ちになり、不安が増大してしまいます。しかしその点、昼夜逆転してしまうと、それらの不安から逃避できるのです。しかも、夜は他の人は眠るわけですから、周りの人に気兼ねして、不安が膨らむようなことはありません。このように、昼夜逆転はゲームやパソコンの好きな子どもだけに起こる問題というのではなく、不登校やひきこもりの状態にある人にも見られる状態です。

不登校の原因探しや悪者探しを行うのではなく、大切なことは、その状態にある本人の存在を忘れてはいけません。本人が少しでも元気を取り戻すためには、周囲の者は何ができるのかということを考えることが、解決に向かっていけると言えるでしょう。



Q3 どんな子どもがどんなときに不登校になりやすいのでしょうか

「どんな子どもが不登校になりやすいのか」ですが、一般的には、「周りに気を遣いすぎる子」「細かいことを気にしすぎる子」「自己主張が苦手な子」「とても頑固な子」「緊張感の高い子」「人づきあいが苦手な子」などといった傾向の子どもが多いようです。また、発達障害がある子どもも不登校になりやすいようです（「発達障害」については、Q49, 50をご覧ください）。ただ、不登校になるのは必ずしもこういう傾向を持つ子どもばかりではありません。また、こういう傾向を持つ子どもが必ず不登校になるということでもありません。不登校は、「どんな子どもにも起こりうること」としてとらえておく必要があります。

次に、「どんなときに不登校になりやすいのか」ですが、これも様々な要因を挙げることができます。

①学校生活の中で。

- ②友達関係（いじめにあった、友達と急に仲が悪くなった、クラス替えで友達がいなくなった、悪い友達が出てきて非行をするようになったなど）
- ③学習面（授業がわからない、宿題ができていないなど）
- ④教師との関係（規則違反や成績不振で怒られた、担任と相性が合わないなど）

④部活動や行事（レギュラーから外された、自分のミスでチームが負けた、張り切りすぎて燃え尽きてしまったなど）

②家庭生活の中で。

④家族の不和（両親が離婚した、親や兄弟がいつもけんかばかりしている、暴力や虐待など）

④親の接し方（自分よりも他の兄弟をかわいがる、何かにつけて細々と叱られる、仕事ばかりで家庭を顧みないなど）

④自己管理の破綻（長期休業中に昼夜逆転の生活になった、病気でしばらく欠席して治癒しても行くのがしんどくなったなど）

④家庭生活の急激な変化（転居した、親が失業した、家族が死亡したなど）

実際に不登校を経験した子どもに要因を尋ねても「わからない」と返答する子どもが多くいます。「言いたくない」「言語表現できない」ということも考えられますが、「ほんとうにわからない」ということもあるようです。いずれにしても「どんな子どもでも不登校になり得る」ということを念頭に置いて子どもと接することが重要です。

Q4 不登校になる予兆としてはどのようなものがあるのでしょうか

不登校の予兆というのは心の中で、学校に行きたくないあるいは行かないという状況が進行していきます。児童生徒たちが無意識に発している心の様々なサインを見逃さないようにする必要があります。

不登校になる予兆・前兆として家庭や学校での変化には、次のようなものがあります。

①【家庭での変化】

- ㊦ 朝起きるのがだんだん遅くなり、朝、腹痛や胃痛、頭痛を訴えるようになります。(頻繁に体温を測る)
- ㊧ 決まった曜日(月曜日に多い)、決まった教科、学校行事に関係がある日に登校をしぶったりします。また、その日に休んだり、遅刻して登校したりするようになります。
- ㊨ 放課後の時間帯や休日前になると元気になります。弟、妹やペットに当たり散らすようになります。母親へのわがまま、甘えが多くなります。
- ㊩ 疲労感、無気力、無力感を訴えるようになります。トイレを頻繁に行くようになることもあります。
- ㊪ 寝付きが悪くなり、眠りが浅くなります。また、昼夜逆転が始まりまる場合が多いです。

②【学校での変化】

- ㊦ 友人、仲間との遊びが少なくなります。
- ㊧ 一人で室内での遊びが多くなります。
- ㊨ 時間割、忘れ物を必要以上に気にし始めます。
- ㊩ 自信をなくしてしまいます。(少しの失敗を気にするようになり、決断にも時間がかかるようになります。)
- ㊪ 保健室に行く回数が増えます。(身体の不調を訴えることが多くなります。)
- ㊫ 昼食がお弁当の場合、一人で食べている、いつ食べたているのか分からない状況が見られることもあります。

学校と家庭でお互いに見えない部分があります。子どもの様子について連絡を緊密にとり情報交換を図り、子どもが発するサインに気づいていきたいです。

保護者や学級担任はこれらの微妙な変化に気づき、早期対応(素早いアクション)をとることにより、不登校を防ぐことにつながっていきます。

一度不登校になってしまうと長期化する場合があります。早期対応が子どもにとって、とても大切です。そのためには、学校と家庭との信頼と協力が欠かせません。細かな情報交換をおこない児童生徒の変化に気を配る必要があります。また、スクールカウンセラーや外部専門機関とも協力して学校・家庭がともに不登校に対する知識を高め、子どもに向き合っていきましょう。

Q5 不登校経験者は将来ひきこもりになるのではと心配になるのですが、どんな関係があるのでしょうか

「ひょうごユースケアネット推進会議」の調査によると、引きこもり始めた年齢は10代からが「65%」と一番多いようです。また、ひきこもり者の「35%」が小中高で不登校経験者でした。この調査は、県内の公的機関やNPOをはじめとする民間の支援機関、若者サポートステーションで支援を受けている人を対象に実施されています。回答者数は、県内の引きこもり者総数から見ると氷山の一角と言えるのですが、この数字をどのようにとらえたらいいのでしょうか。

ひきこもり者の「35%」が小中高で不登校経験者であるという調査結果ですが、「65%」の人が不登校を経験してなくてひきこもっていることになります。これらの人は、学校卒業時に就業できなかった人、または就業しても何らかの事情で職場に馴染めなかった（または辞めた）人などがあげられます。また「65%」の人が10代から引きこもり始めたと回答したことを考えると、教育現場におけるキャリア教育の重要性も考えられます。

では、ひきこもり者の「35%」が小中高で不登校経験者であるという調査結果を受けて、ひきこもりと不登校とはそれほど関連性がないと言い切れるのでしょうか。やはり「35%」という数字は重く見るべきだと思います。

不登校というのは、学校という「社会」への参加を拒絶していることを一方で意味します。何らかの事情で学校へ行けなくなりその事情を克服できなかった人が、同じような事情が職場で起こったらどうなるでしょうか。また、一旦「社会」に出ることを拒んでしまった人が、もう一度「社会」に出ようとするときに、どれだけのエネルギーが必要でしょうか。このことを考えた時に、学校段階での不登校の克服が重要となります。

独立行政法人国立特別支援教育総合研究所の笹森洋樹氏は、「不登校について」という論文の中で「学校に登校することを最終目標にするのではなく、子どもが自分の進路について主体的に考えることができるように、将来の社会的な自立に向けて支援していきます。生活リズムの乱れ、学力や知識の不足、対人関係に関する不安等は、環境への適応とその後のスムーズな社会生活を営む上で大きな課題となります。」と述べています。学校現場において、不登校の問題の重要性を理解し、最終的に子どもが将来社会で自立するための支援の在り方を考えておく必要があるでしょう。

参考文献：『ひきこもりに悩むあなたへー兵庫県ひきこもり調査からー』ひょうご

ユースケアネット推進会議

「不登校について」独立行政法人国立特別支援教育総合研究所

Q6 不登校の子が頻繁に手を洗いますが、これは不登校となにか関係があるのでしょうか。

習慣として食事の前やトイレの後に手を洗うのは良いことですが、特に洗う必要がないのにもかかわらず、一日に何度も何度も洗ったり、いちど手を洗い始めると長時間ずっと洗ったりしている場合があります。あまりにもその状態がひどくなると、日常生活に支障をきたしてしまい、本人も周りも困ってしまいます。

このような場合には、手洗いを無理にやめさせようとするのは良くありません。また、いくら理屈で説明しても改善することは難しいでしょう。むしろ手洗いをやめたいと一番願っているのは本人なので、なぜそのような行動が出てくるのかを周りが理解し、その気持ちに寄り添うことが大切です。そうすることで本人の安心感が高まり、気持ちが安定してくるでしょう。

一般に、繰り返し手を洗うことは不安の表れであると考えられています。本人にとって苦痛を予防したり、和らげたり、または何か恐ろしい出来事を回避するために行われる場合があります。不登校の場合、不登校という状況そのものが将来に対する不安や恐怖の原因となりえますので、手を洗うことは、そのような不安や恐怖を和らげるために行う行動であると考えられることもできます。

また、ほかに何か不安なことがあって、それが手洗いと不登校に影響していることもあります。例えば家族か

ら離れることに不安を感じる場合があります。その不安からなかなか学校に行くことができず、その不安を和らげるために手を洗うこともあります。

また、手洗いでなくお風呂に入っている時間が長くなるということもあります。やや長めの入浴であれば問題ありませんが、一日のうちで時間を選ばず、一度入浴すると何時間も入り続けなければ気が済まないという状態であれば、いろいろ不便も出てくるでしょう。

物を置く位置に過剰にこだわったり、戸締まりが気になって繰り返し確認したりして、外出するのも難しくなるようなことがあれば、同じような意味合いがあると考えられます。

このような行動は、「きれいにしなければいけない」「汚くなるといけない」「きちんとしなければいけない」といった「～しなければいけない」という気持ちがきっかけになっていると考えられます。この気持ちは本人がやめようと思ってもやめられない、どうすることもできないものです。

あまりにも頻繁に手を洗い、日常生活に著しく悪影響を与えている場合には、すみやかに専門家に相談しましょう。

Q7 自分が悪いと思っている不登校の子どもに、どのようにして自己肯定感をつけたらよいでしょうか

不登校になった子どもは、原因はすべて自分が悪いと思いつている場合が多いです。

自己肯定感とは自分に対する自信、もしくは生きるエネルギーとも言える大切なものです。

心の中に大きな柱（自己肯定感）が建っていれば些細なことで心は崩れません。

様々なものに挑戦（チャレンジ）でき、失敗しても何度でも立ち上がれるようになるにはこの心の柱は必ず必要になってきます。その柱を作るためには、家族をはじめ周りの人たちの支えや信頼がとても大切です。

自分が必要とされていると感じ、自分の居場所や役割があり、その役割や小さい達成感の積み重ねにより、自分の存在意義を見だし前へ進むことができます。

その結果、自己肯定感を持つことができるのです。

また逆に自己否定感が大きくなるということは「自信」が育たなくなり、何に対しても気力が低い状態になります。その結果、本来子どもたちが持っている優れた才能や素敵な笑顔をも潰してしまうことになってしまいます。

自己肯定感を高める具体的な方法としては次の三つの見方があります。

①子どもへの対応・接し方

家族の人をはじめ周りの人から愛されている、必要とされていると感じて「自分を自分で認められる」場面を増やしていくことが大切です。声かけはもちろん大事ですが、一緒の時間を過ごし、心をかたむけて話を聞くことも大切なことです。子どもたちは敏感に感じとっています。時間はかかりますが、必ず心は伝わります。

②教師・担任としては

小さい目標を一緒に考え、子ども自身がスモールステップ的に達成感や喜びを味わい自分自身の存在感を学級等で見いだせるように支援していきたいです。最初はどんなことでもかまいません。些細な係活動でもそれがきっかけになり、いろんなことが出来るようになります。最初の小さくても確実な一歩が肝心です。

③家族や周りの支援として

静かに見守ることもとても重要ですが、もう一歩進んで家族での役割や行動を認めるような場面を作ってあげてほしいです。子ども達は家族や周りの人の行動を見ています。親や周りの人を試すような行動をすることもあります。

最後に子どもたちの素晴らしい笑顔は、「自分は世の中にとって大切な存在なんだ。」という確固とした自己肯定感により表れてくるものです。

結果を焦らないで、時間はかかりますが小さいことから確実に歩いていくことが大切です。

Q8 自己肯定感や自己有用感が大切だと言いますが、
自分に自信をつけさせるための方法はありますか

自己肯定感とは自分に対する自信、もしくは生きるエネルギーとも言える大切なものです。また自己有用感とは、「自分自身のよさを認め、自分を肯定的に受け止めることができる存在感」と定義付けることができます。自分が学校等の集団から、承認・賞賛・感謝・支持などを受けることによって、自己評価を高め、その集団において安定した存在感を得ることができます。

自己肯定感や自己有用感を育てるために具体的には次の3つがあげられます。

- ① 自分に対する小さな自信（自分の良さに気づく）を積み重ね高めていきます。
- ② 「みんなから受け入れられている。」「みんなの役に立っている。」という実感を体験させていきます。
- ③ みんなといっしょに活動することで育まれる充実感や団結感を高める体験に取り組みます。

①については家庭や学級の中で、自分が役に立っているという役割体験を実感できることが大切なことです。本人が出来る本当に小さな簡単な体験からはじめていきます。「先生から役割を任されて出来た」役割ができた上に、友人の賞賛の声を聞き、ますますやる気を起こしています。また、失敗したとしても一歩踏み出せたこ

とをほめて、その過程に自信を持てるように働きかけていきます。そして、それが更に他の場面での意欲的な行動へと結びついています。「私も役に立てた」という思いから自信をつけることができます。

また、親や担任からの声かけにより子どもの良い所を褒めて、自分の良さに気がつけるような場面づくりも大切です。

②、③については集団や友達相互の体験が重要になってきます。小学校低学年のうち、親や担任からの評価が大きく影響しますが、学年が上がるにつれて、クラスの間や友達からの評価が気になるようになります。

「仲間から認められた」、「自分がした事で、仲間が喜んでくれた」、「自分の発言にみんながうなずいてくれた」等、級友から承認を受けたり、感謝されると自己評価が高まり自分を好きになることができ、自己肯定感が高まります。

親や担任は温かく見守りながら必要なときに「そっと」手をさしのべていきたいものです。

こうした、家族や友達相互の肯定的な評価が表現できる場や雰囲気をつくり、温かな人間関係で結ばれた家庭や学級作りが大切です。そのためには学校と家庭が連絡を密にして協力して環境を作っていく必要があります。

Q9 自尊感情を下げない叱り方とはどのようなものでしょうか

思春期の子どもに意見を言っても、なかなか素直には受け入れず、「別に」、「うるさい」など反発された経験を持つ人は多いのではないのでしょうか。

子どもたちは、親に対して「(親は)自分が一番偉いと思っている」、「子どもの気持ちを理解しようとしなさい」、「意見や批判ばかりで、話を聞いてくれない」、「親も感情的で子どもみたい」等の不満を抱えていることが多いようです。もちろん親のほうにも言い分があります。しかし、これでは平行線で親子関係が悪くなる一方です。

このようにお互い不満を抱えつつも、会話ができる親子関係もありますが、中には親に何も言えずに自分を責めてしまう子どももいます。素直なことは悪くないのですが、反発することもなく親の批判や意見をそのまま受け入れ自分を責めてしまうので、頭痛や腹痛等の身体症状に表れる場合があります。この場合は、子どもに意見を言う前に、子どもの言い分をじっくりと聴いてあげましょう。自分の気持ちや意見を言わない子どもには、とくに丁寧でやさしい言葉の投げかけが必要です。

「I (アイ) メッセージ」をご存知でしょうか。
「私は～」と「私」が主語の言い方です。例えば、なかなか片付けをしない子どもに対して、「何回言ったらわかるの。早くここを片付けなさい。」という「あなた」を主語にする「YOUメッセージ」に対して、「I (アイ) メッセージ」では「(私は) ここを片付けてくれたらきれいになって、とても助かるわ。」のようになります。このような表現は、「上から目線」でなく、横の関係で成り立つ表現です。

あなたは、子どもに言い返されたらどう思いますか。あなた自身の欠点を子どもに指摘された場合はどうですか。内容によるでしょうが、少しでも怒りを感じるのであれば、普段「上から目線」で子どもに接してはいないでしょうか。上から目線では、子どもたちは言いなりになるか、それに反発するかという形になりやすいと思います。子どもと横の関係になることで、無用の反発や依存を防ぎ、自立的な生き方を援助することにつながります。

心に届くコミュニケーションを学んでいきましょう。問題解決と一緒に話し合うようにするなど、今までと対応を変えてみるのもいいかもしれません。

Q10 すぐ死にたいということばを出すので、本当に死なないか心配なのですが、どのように接したらよいのでしょうか

「死にたい」と口にする子どもは、「自分に自信が持てない」、「私なんかいない方がいい」、「生きていてもいいことがありそうに思えない」、「生きていても自分は皆に迷惑をかけるだけだ」などと考え、まさに死にたいほど辛い思いをしていると思われる。そして、今の自分を受け入れることができない辛さや苦しみをわかってもらいたくて、「死にたい」と口に出していることがあります。しかしながら、この言葉を聞いた周囲の人々の反応としてよくあるのは、「死にたい」という言葉を受け止めきれず、つい、「簡単に死にたいなんて言うてはいけない」、「大丈夫。頑張ればなんとかなるさ」と安易に叱ったり励ましたりすることです。また、何度も「死にたい」と同じことを聞かされていると、「また口先だけで言っている」、「本気ではないだろう」と口に出したり態度で示したりしてしまいますが、信頼感のないなかでは、「死にたい」などの心の SOS を発することはありません。「死にたい」と言いながらも、どこかで自分の辛さをわかって助けてくれるのでは・・・と期待しているのです。「死にたい」という言葉の裏にある

子どもの気持ちや行動の意味を汲み取ろうとすることが最も大切です。「死にたい」と口にしたりする自殺の危険性の高まった子どもへの対応においては、次のような「TALK の原則」(Tell, Ask, Listen, Keep safe) が求められます。

Tell:言葉に出して心配していることを伝えます:

例)「死にたいくらい辛いことがあるのね。とってもあなたのことが心配だわ」

Ask:「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねます:

例)「どんなときに死にたいとってしてしまうの?」

Listen:絶望的な気持ちを傾聴します:「死にたい」と思わざるを得なかった、「死にたい」としか思いつかなかった状況を理解しようとするところこそが重要です。そうすることで、子どもとの信頼関係も深まります。子どもの考えや行動を良し悪しで判断するのではなく、徹底的に聴き役にまわることが大切です。人を信じられないという経験を積み重ねてしまったために、助けを求めたいのに、救いの手を払いのけようとしたり拒否したりと矛盾した態度や感情を示す子どももいますが、振り回されずに関わることが大切です。

Keep safe:安全を確保します:危険と判断したら、まずひとりにしないで寄り添い、他からも適切な援助を求めるようにします。

参考文献:文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」

Q11 不登校になって一年ほど経ちますが、髪の毛を脱色したり、服装も替わってきました。この子は不登校というより非行なののでしょうか。

従来から「遊び・非行型不登校」といわれるタイプがあるなど、非行と不登校は関連があります。

「不登校」は、さまざまな理由により登校しない・できない状態を示しており、そのような状態にある児童生徒を表すため、中には非行傾向にある、または移行していく子どもたちが含まれているのも事実です。

髪の色や服装の変化の他、非行仲間とのつきあい、喫煙、遅刻早退、深夜の外出など状態はさまざまです。しかし、そういった行動は、勉強や人間関係、家庭の問題など現実の不安から目をそらす数少ない方法なのかもしれません。家庭内でひきこもっている場合には、学校にも行けない、他人や社会とも関われない自分を見じめに感じ、自己評価を低くしていることが多くあります。大きな不安を抱え、現実に向き合うことはとても苦しいことです。髪や服装など見た目とは違って、内心は寂しさや恐怖などの気持ちを抱いていることもあるでしょう。外見の変化は、言葉にできない寂しさ、辛い気持ちを表しているのかもしれません。

また、不登校になる前後の様子、髪の毛の色や服装以外に変化したことはあるのでしょうか。学校以外の場所への外出や、携帯電話やネット上での他者とのつな

がりなど、本人に刺激や影響を与えたものはあったのでしょうか。また、家庭の様子はどうでしょうか。

本人や家庭に一見問題が見あたらない場合は、親の養育態度が厳しいことなどから、自分の気持ちや欲求を抑えてしまっていることがあります。そのような子どもは周りから見ると「良い子」でも、心の中には強い葛藤や緊張があります。

反対に、家庭に問題が多く、親に拒否または放任されて育つと、人への不信感が強く、攻撃的になります。親の愛情を求めるけれど、それをうまく表現することができません。

自分の衝動や心の葛藤を言葉で表現することが苦手な子どもは、それを行動で表します。これを行動化（アクティング・アウト）といいます。非行は、子どもたちが心に抱えた問題を外に表現した「心の SOS」と見られることもできます。違法な行動は認められませんが、行動だけに目を向けるのではなく、心の SOS に気づき、気持ちに耳を傾けることが大切です。

自分が必要とされ、安心して「居てよい」と思えるような居場所、また不安を出せたり弱音を吐けるような人との出会いが求められます。

Q12 誰も知らないところで一人で暮らしたいという
のですが、どうしたら無理なことがわかってもら
えるのでしょうか

不登校の子どもたちの中には、今の自分を変えたいと
思い、誰も知らないところに行って、新たなスタートを
始めたいと思い、一人暮らしを考える場合がよくありま
す。しかし、不登校やひきこもりの子どもたちはまず、
自分のことが自分でできないことが多いです。また、体
調がいい時は出来ますが、一旦、体調が悪くなり気持ち
が萎えてしまうと、もう何もしないということがおこり
ます。またそこから復活するには、1 週間、数ヶ月と長
い時間がかかることもあります。

また、家族に頼らないで食事や洗濯などの家事をで
きるかどうか、よく考えてみなくてはなりません。

さらに、一人暮らしをすることで感じることは、孤
独です。家にいれば、誰かがかまっています。

このようなことを本人が理解する必要があります。
しかし、子ども自身から言い出したことを頭からは否定
するわけにはいきません。ここで否定してしまうと、ま
ずまず心を閉ざしてしまいます。

まず身の回りのことが出来るか、一人の孤独に耐えら
れるのかを本人にしっかり考えてもらう時間が必要で
す。

具体的な方法としては次の5つがあげられます。

- ① 今すぐではなく、徐々に自分で家事や食事の支度が出来るようになってから一人暮らしをしてみてもと問いかける方法があります。まず一人暮らしをするということはどんなことが出来ないといけないかを一緒に考えていくことが大切です。
- ② 一度期間を定めて一人暮らしの体験をしてみて大変さや孤独感を味わってみる方法もあると思います。親戚や知人宅のような理解のある所で三日から一週間ぐらいから始めてみるのもいいと思います。
- ③ 一人暮らしにこだわらずに、環境を変えてみる方法もあります。家族や周りの方の協力で何日か泊まりに行くことや家から出て簡単な外出を増やしてみたりと一人暮らしへのこだわりを小さくしてみるのも効果的だと思います。
- ④ やはり家族や周りの人が親身になって子どもに接してあげ、相談し話し合い理解しあう必要があります。家族だけではなく多くの人と話をすることも大切です。
- ⑤ 一人暮らしよりも夢中になること（やりたいこと）を見つけることも大切です。小さい目標を見つけて達成感や生きがいを感じることも大切です。

Q13 「悪者探しをしない」とはどういうことでしょうか

「誰が悪いのか」という過去の話をしてても問題は解決に向かいません。必要なことは「これから何をしていくのか」という話をする事です。未来のある子どものためにポジティブな姿勢でいきましょう。家族みんなの不登校と向き合い、みんな考えていくことが大切です。

自分が何かミスをしてしまったときや、物事がうまくいかなかったとき、天候のせいだとか、昨日の疲れとかのせいにしたことはありませんか。人間は誰しも、何かに責任を擦り付けて、責任の所在が自分以外の場所にあると自分に言い聞かすことで、自分を正当化しようとしてしまいがちです。責任の所在が物や状況ではなく人の場合は、必ず不穏な空気となります。みんな笑顔でハッピーエンドなんて話は聞いたことありません。

家庭内で子ども絡みの問題が起こったとき、とにかく誰かのせいにしたくなります。「母親のしつけが悪い」、「父親が仕事やゴルフばかりで子どもに無関心だ」、「祖父母が甘やかしすぎている」など、よく聞く言葉です。子どもが不登校になったときにも同じような言葉が出てきていませんか。特定の人物を責めることで問題は解決するのでしょうか。それは単なる責任転嫁であり、自分を正統化して、問題から逃げているだけではないでしょうか。また、責められた人物はたとえ自分に非があるこ

とを十分理解していたとしても、改めて言われるといい気はしません。癩に触り、言いたくもないことや言うてはいけないことを口走ってしまうこともよくあります。結局はみんなが「自分は悪くない」と言い出し、家族内で喧嘩となります。それで終わればいいですが、拳げ句の果てに「不登校になったあの子が悪い」という状況になりかねません。子どもは悩んで悩んで、それでも誰にも言い出せなくて、現在の状況になっているのではないのでしょうか。だからこそ、救いの手を差し伸べる必要があるときに、家族内で喧嘩をしている場合ではありません。

不登校になった子どもがどんなことを考えながら生活しているのでしょうか。家族に申し訳ないという気持ちを持ったり、何らかの後ろめたさを感じているはずです。不登校になった背景には何らかの原因があるのかもしれませんが、しかし、「悪者探しをする」ということは、家族の仲が悪くなり、子どもが自分自身に「自分はダメな人間だ」というレッテルを貼ってしまい、絶望感を感じるに過ぎません。不登校になった子どもがこんなことを望んでいるのでしょうか。家族が言い争いをしているのを見て、喜ぶのでしょうか。決してそうではないと思います。責任の所在を見つけるのではなく、子どもが少しでも早く笑顔を取り戻すように心がけていきましょう。

Q14 頭ではわかっているのに一歩が踏み出せないようなのですが、どうしたら自分から思い切って外へ出て行けるでしょうか

不登校生に限らず、誰でも過去にこのような経験はあるのではないのでしょうか。習い事を始める時、新しく部活動を始めるとき、進路選択の時など、人は様々な岐路に立たされるものです。従って、我々には何でもないことでも、子どもたちにとっては、大変大きな選択が迫っている状態であることを、知っておきたいです。つまり、当事者としては、何とか自分の力で乗り越えようとしている所だと考えたいものです。これから、自分の大切なエネルギーを発揮しようとしている時、このような時に、周りの不用意な発言で、自信をなくさせ、二度と立ち上がれないようなことにならないように気をつけなければなりません。

登校をしていない間や、ひきこもっている間、本人は家族や外部との関係を絶っているため、様々な不安に襲われます。つまり、集団や人への恐怖がますます募り、それが次への行動をにぶらせて悪循環になっている可能性があります。また、他人からの評価を自分の中で勝手に作ってしまい、それにおびえてしまうことさえあります。そのよう状態の中で外出や一歩の踏み出しを試みることは、普段毎日外出できる我々には考えられませんが、大変勇気のいることであると言えます。

不登校状態が継続している場合はどうすればいいでしょうか。学校に戻る勇気も大切ですが、本人にとって負担になるようでしたら、次のように考えてみるのはいかがでしょうか。学校に行かない、または行けないのですから、「学校や勉強」ということから離れて、本人の興味のあることから始めてみるはどうでしょうか。買い物に誘ってみることや、動物が好きなら、動物園に行くのもいいかもしれません。本人が外に出るような誘いかけを目標にして、最初は短時間のお出かけを計画してはいかがでしょうか。自信をつける前から、自信喪失になっては身も蓋もありません。決して無理をせず、焦らず、徐々に慣らすように行いましょう。特に、知らない所は、緊張も高く、疲れやすいので注意しましょう。また、改善の兆しが見えたからと言って、すぐ学校に行かせるよりも、焦らず、しっかり力をつけさせることが本人の将来につながるでしょう。

無理なく外出できるようになれば、中学生の場合適応教室や、高校生なら不登校を支援している機関などが主催する活動を勧めて、同世代の子どもたちと交流の時間を持つこともいい機会になるかもしれません。

Q15 人と話をするとすごく疲れてしまうと言
うのですが、どうしたらうまく人と接する
ことが出来るようになるでしょうか

「人と話をすると疲れる」と言う人は、「自分の
発言が、その場をしらけさせているのではないか」、
「自分が話すときの表情が硬く、相手に嫌な思い
をさせてしまう」、「変なやつだと自分は思われて
いるに違いない」と考えたり、人の視線や表情、
咳払いなどのちょっとしたしぐさに対して、「相手
が自分のことを悪く考えているのではないか」、
「自分のことを何か怒っているのではないか」と
考えたりして疲れてしまうのです。中には、人の
視線が気になり、外へ出るのもしんどくなって不
登校になる場合もあります。周囲の人は、「そんな
ことないよ。大丈夫だよ」、「人はそこまで気にし
てないから」と安心させようと言葉をかけるので
すが、自分の辛い気持ちがわかってもらえないと孤
立感を強めてしまい、余計に本人を苦しめてしま
う場合もあります。親や周囲の人からすると、本
人が人と関わることを避けようとする様子を見て、
学校や社会から離れてしまうのではないかと、誰と
もコミュニケーションが取れなくなってひきこも
ってしまうのではないかと不安を感じることでし
ょう。

こうした対人恐怖や対人緊張を感じ始めるのは、他者から見た自分を意識するようになる思春期頃から多く、根底には「自分に自信がもてない」、「自分のことが好きになれない」といった低い自尊感情や人への不信感があります。少しでもこの自尊感情を高め、人への不信感を軽減させていくことが、人とうまく接することにつながるのです。もちろん簡単にできることではありません。じっくり焦らずに取り組んでいくことが大切です。

例えば、周囲の人は、「そう、そんなに気になるのね。辛いね」など、気持ちを汲み取る言葉がけをします。自分の辛い気持ちがわかってもらえたと感じることで孤立感を感じなくなります。自分がどう思われているかが気になってしまう気持ちを否定せず、受け止めることが大切です。

本人は、自分の興味あることや好きなことを話しても大丈夫な人（家族や仲の良い友人など）と、たくさん話す経験を重ねます。信頼できる人と自分の話しやすいテーマで話し合うとよいでしょう。周囲の人からの慰めや励ましよりも、「うん、うん」と聞いてもらうことが何よりの支えとなります。



Q16 人が自分を見ているようで気になって、電車やバスに乗れないといいます。どうしたらよいのでしょうか

お子さんの年齢はいくつでしょうか。人と目が合わせられない、人の視線が気になって仕方ないというような状態は、思春期に比較的よく見られます。

特に思春期は「自分」を意識する時期なので、自分が相手にどう見られているか非常に気になるのです。また最近では周りの「空気を読む」ことが要求され、自分が友達から浮くことがないように常に周りに気を遣う傾向があります。ですから周りの目には過度に敏感になりやすくなるとも考えられます。

軽い場合は「人の目が気になる」というものから、「他人の視線が気になって外出できない」や「担任や友達が家に訪ねてくると隠れてしまう」ということもあります。

このように他人に対して強い不安や緊張を感じ、人と関わることを避けたり、苦痛を感じながら堪え忍んだりしている状態を「社会不安障害」と言います。

社会不安障害には視線が気になるという「視線恐怖」の他に、対面している時に顔が赤らむと感じる「赤面恐怖」、自分の体臭やおならが気になるという「自己臭恐怖」などがあります。

このような場合には無理に改善しようとしてもうまくいかないことが多いです。「周りの人があなたを見ている

と感じるのは気のせいだ」などと説得しようとするとは良くありません。かえって「誰も自分のつらさをわかってくれない」と孤立させることにつながります。まずは、本人のつらさをじっくり聞くことから始めてはどうでしょうか。そうすることで本人の安心感が高まり安定していきます。

具体的な対応としては、少しずつ人と関わるようにしていくことが重要です。その際気をつけなければならないのが、本人が安心できるような環境をつくることです。家族や友人など信頼関係が築けている人がそばにいと安心感を得ることが出来ます。そこから徐々に人の輪を広げていくようにすると、そのうちに周りの視線が気にならなくなるかもしれません。大切なのは焦らずゆっくりと支えていくことです。

しかし、不安や緊張がとても強く、生活に支障が出ている場合や、本人が大変つらそうにしている場合には専門家に相談するのがもっとも良いでしょう。ただその場合でも、専門家にアドバイスをもらいながら、家族や周りの大人は、本人の気持ちを尊重し、寄り添うような対応を心がけてください。

Q17 支援のタイミングがとても重要だそうです、 どのように見極めたらよいのでしょうか

不登校の子どもは、ずっとそのままでありたいと思っているわけではなく、何かの変化を求めています。しかし、子どもの側に動こうとするエネルギーがないときに、こちらが無理矢理何かをさせようとしても逆効果となります。まずは受容と共感の心をもって「無理をしない・させない」というスタンスで子どもを見守ってください。そうしているうちに、子どもが「今の自分を変えていきたい」、「不登校から抜け出したい」など自分自身を見つめ直すとき、変化を求め一歩踏み出そうとしたとき、それが支援のタイミングです。それは小さなサイン（学校の話をする、友人の話をする、趣味の話をする等）かもしれませんが、それに気付いていくことです。

ここでは、支援のタイミングとしての具体的な例をいくつか紹介します。

① 新しいことに興味を持つ

「ギターをはじめてみようかなあ」、「ケーキの作り方を教えてほしい」など、今までにやったことのないことに挑戦しようとしたときです。楽しめることを見つけることで、自分を変えていくきっかけを自らに与えようとするチャレンジ精神を大切にしてください。

② 勉強に興味を持つ

「大学に行きたいなあ」、「学校で使っているワークを

やってみよう」など、今まではあえて遠ざかっていた勉強の場に、自分の居場所を見つけようとしたときです。不登校であることへの葛藤もあり、そこから抜け出そうという思いとともに、自分を高めていこうという向学心を大切にしてください。

③ 社会に興味を持つ

「声優になりたいなあ」、「アルバイトをしてお金を貯めよう」など、将来のことを考え出したときです。今までは家族に守られ、甘えていた自分を律するとともに、世間とコンタクトをとって自らの力を試そうとする自立心を大切にしてください。

不登校の子どもが何かをしようと動こうとするとき、非常に大きなエネルギーを必要とします。そのときに、ちょっと背中を押してくれる人がいるだけで子どもには心の支えが出来て、大きな勇気を手に入れます。何をやるというのではなく、子どもの話を真剣に聴いて、一緒に考えてください。親子で一緒に考えることが子どもにとって大きなパワーとなります。



Q18 なかなか心を開かない子どもには、どのように接すればよいでしょうか

思春期の子どもの特徴を確認しておく必要があると思います。思春期は精神的自立の時期で、依存する相手が、親から友達へと移る時期と言われています。つまり、何も心当たりがないのに、「親と会話をしない」、「反抗的な態度をとる」、「言葉遣いが悪くなった」という症状は、この時期によく起こることと理解しておく必要があります。

一方で、友達と密接な関係を作り親友と呼べるような友人関係を作る時期でもあります。また、親から自立しつつ、社会性を育て、自分を他者に開示していく時期でもあります。同性の親しい友人ばかりでなく、異性の友人を作るのもこの時期です。しかし、その反面、友人とのトラブルも増えるということも予想されます。その時は、周囲の者がしっかり受け止めていく用意をしておくといよいでしょう。

先に述べた思春期の特徴だけでなく、このこと以外についても考えてみましょう。他の子たちは、親に反抗しながらも、学校生活を送っているのに、我が子が学校に行かず、その原因についても何も話さない場合はどうでしょう。

この場合は、信頼関係を築くことを第一の目標とします。そのために、発達の観点からと子どもの心理の観点

からの情報収集を十分にしてください。その上で、本人との話し合いを試みてみましょう。反応がなくても内心は息をひそめてうかがっているものですから、がっかりする必要はありません。時間を十分かけて、「寄り添う」ことから始めて見てはどうでしょうか。

ここで言う「寄り添う」とは、話しかける必要はありません。話を聴くことが大切です。近くにいてずっと観察するというのではなく、「心に寄り添う」ことを心がけます。例えば、本人の今の状態と一緒に実感してみることにもひとつでしょう。何を考え、何を感じているのかを実感することにより、本人の今の気持ちを少しでも理解できるのではないのでしょうか。

何か変化が見られたら、それに対するコメントを添えるようにします。「いい感じだね」、「大丈夫だよ」等の励ましの言葉を添えるようにしましょう。

「元気になること」を関わりの第一の目標にして、気軽に挨拶をしたり、本人が答えやすい短い質問を試みるのもいいでしょう。

「心を開かない」のではなく、「心を開くことができない状態にある」のだと考えてみましょう。子どもをより一層理解することが、少しでも元気を取り戻すきっかけにつながります。

Q19 リストカットする子どもへは具体的にどう対応すればよいのでしょうか

リストカットは、一見不合理な行為にみえますが、自傷する者にとっては「身体の痛み」を使って、「心の痛み」にふたをするという一種の対処法です。「自分のことが嫌い」、「自分はダメ」という強い自己否定感や、親などの重要他者に自分の気持ちがあわかってもらえない辛さなどからリストカットに及ぶのですが、そうすることで感じているはずの不安や辛さを「何も起こらなかった」、「何も感じなかった」ことにしてしまうのです。リストカットすることで、辛いことを忘れられたり気持ちがすっきりしたりして、不安や動揺が高まっていくのを和らげているのですが、これは決して根本的な解決にはなりません。かと言って頭ごなしに「リストカットをやめなさい」と言っても効果のないことが多いです。リストカットする子どもへの対応は、「焦らず」、「じっくりと関わる」ことが大切です。

①リストカットの傷を発見した時には、無視や否定をせず、またリストカットしたことを責めないようにします。

決して素通りせずに、「何か辛いことがあるの？」、「助けが必要なのでは？」と声をかけると

ともに、子どもの話を十分聞くこともなく、いきなり「やめなさい」と言ったり「なんでやめられないの?」と責めたりすることがないようにします。また、「あなたは大切なケアされるべき存在である」ということを伝えるために、リストカットによる傷の手当てを周囲の人がきちんとすることも大切な関わりです。

②自分の気持ちや感情を言語化できる体験を積み重ねさせます。

これまでふたをしてきた感情や気持ちを、まず感じて、それを言葉にする体験を少しずつ積み重ねさせます。「何か言いたいことがあったんじゃない?」、「何か辛いことがあるんじゃない?それについて話してもらえないかな?」と伝えたり、リストカットするに至った事情を尋ねたりします。「切っちゃった」とリストカットの報告があったときにも丁寧に対応し、本人に関わる様々な情報を収集する機会とします。

③援助者が一人で抱え込まず、教員、家族、専門機関と連携します。

リストカットなどの自傷行為の援助の中で、大切なことは、「自傷しないこと」ではなく、「援助を継続していること」です。そのためには、一人で抱え込まず、援助者自身が他の人々や専門機関とつながっていることが重要です。

Q20 昼夜逆転を修正する工夫として、具体的にはどのようなものがあるのでしょうか

最近では、睡眠導入剤を薬局で簡単に購入することができますが、医師の処方なく長期間の服用をすることはあまり勧められません。寝られない状態を改善する方法としては、①呼吸法、②リフレーミング、③光療法などがあげられます。

① 呼吸法

禅やヨガなどに代表される腹式呼吸による深呼吸を繰り返す方法です。心身共にリラックス状態になり、習得すれば夜眠ることができるようになります。手足の指先まで届くようにきれいな空気をたくさん吸い、身体に良くない物を全てはき出すイメージで行います。

② リフレーミング

ストレスを取り除く1つの方法です。物事にはいろいろな側面があるので、マイナス思考をポジティブに変えていく練習をします。同じ出来事でも、人によって感じ方が異なります。自分自身が心地良い言葉を選び、意識して使用するようにすると、相手の態度も変化します。

③ 光療法

朝、2500ルクス以上の光を浴びることにより、交感神経のはたらきを促し、体内時計をリセットさせます。眠気を誘うメラトニンというホルモンは、日中に光を浴びることで作られ、暗くなると分泌されます。まずは、

午前中に起きて身体を動かすことを目標にしましょう。

ここで注意しなければならないのは、対処療法だけで昼夜逆転を修正しようとしても、根本的な解決にはならないことです。なぜ、その子どもが昼夜逆転の生活になってしまったのかを考える必要があります。

昼夜逆転の生活を送る子どもの多くは、長時間テレビを見ていたり、パソコンやゲームにはまっていたりしています。しかし、テレビやゲーム、パソコンの使用を禁止することで昼夜逆転が治るとは限りません。昼夜逆転が習慣化している子どもは、自分の生活の中に何らかの悩みやストレスを抱えている場合が多く見受けられます。子どもがどのようなことで悩み、ストレスを感じているのかを把握するために、時間をかけて話し合ってみましょう。そして、そのストレスをうまく発散させる方法も考えましょう。先に紹介した①②は、ストレス発散方法の一つですので、試してみてください。また、日中に本人が熱中して取り組むことができるようなことを探してみましょう。スポーツ、家の手伝い、趣味などその子どもが興味を示すことを提案してみましょう。

もともと人間は、日の出と共に起きて、日の入りと共に寝ていたのので、夜型の生活を続けていると体調を崩しやすくなってしまいます。生活にメリハリをつけられるように工夫してみましょう。



Q21 ゲームにのめり込み、現実との区別が付かなくなっている子にはどうすればよいのでしょうか

大人からすると、ゲームをすることは、マイナスイメージがありますが、決してそればかりではありません。ほとんどの事に、反応が乏しく、消極的になっている子どもが、唯一夢中になって行動していると考えてみてはどうでしょうか。しかし、何事も度が過ぎると、誉められたものではありません。親が神経質にならず、気になることをその都度端的に伝えて下さい。最近のゲームは、のめり込みすぎると精神的な問題を引き起こすことがあるようです。一度ゲームを始めるといつまでもそれを楽しむことができ、しかも、現実の生活を忘れさせるほどの興奮があるようです。現実の世界との境界がわからなくなるほどのリアルな世界にのめり込み、社会生活や日常生活に支障をきたしてしまう人たちが増えているのも事実です。

さらに、単なるゲームと違い、最近のオンラインゲームは、のめり込んでしまうと、社会とのつながりまでおろそかにしてしまう場合があるようです。オンラインゲームは、ゲームの中に対人関係が存在しているからだと言われています。また、オンラインゲームは様々なプレイヤーとチームを組んで対戦しているものが多く、その中で重要な位置に居る場合、途中で抜けると他に迷惑がかかり、抜けにくくなるようです。そういう意味では、

一度築いた対人関係を壊したくないと思うのは現実世界と同じなのかもしれません。現実社会で外に出なくても話し相手がいるので、寂しさを埋めてくれるという部分もあるようです。

このようにゲームにのめり込んでいる子どもたちにとって、ゲームの中の世界と現実社会では、ゲームの世界の方がはるかに面白いと感じていると思われます。

ゲームにのめり込んでいる子どもたちを、現実社会に引き戻すのはとても難しいと思います。しかし、本人たちも現状のままでは、将来が心配だと感じているはずで、ゲームを否定してしまうのではなく、今まで自分がやってきたことを整理し、ゲームがこれから社会に出て行くための接点になるよう話をしてみてはどうでしょうか。例えば、ゲームの中で「人とのつながりを大切にしてきたこと」などを、現実の世界でも試みてもらい、人生のつらさ、苦しさもそれが楽しさにつながることを、少しでも感じてもらいたいと思います。達成感を実感しながら、現実生活の豊かさを同時に感じとってほしいものです。



Q22 学校で「学ぶものがなくなった」という子どもにはどうしたらよいでしょうか

本来学校での学習は、「学ぶこと」や「知ること」、「わかること」が楽しみとなるものではないでしょうか。また、必ず学生のごころに経験しなければならないことも多くあります。このような中で、「学ぶものがなくなった」ということは、「夢や目標」を持ってなくなっているのかもしれない。

また、学校で「学ぶものがなくなった」と思うのは、「学びたい」という気持ちの裏返しかもしれません。今の自分に満足していない、今の自分を否定しているかもしれません。

その子どもと信頼関係が成り立っているのであれば、「学校で、今まで何を学んできたのか」と尋ねてみましょう。「聞くのではなく、聴いてみてください。」この時、心から聴くこと、親身になって聴くことが大切です。聴き方として、4つのポイントを示してみます。

- ①向かい合って座らずに、斜め前とか横に座って、話を聴いてみましょう。
- ②子どもが話している途中で意見や指導・注意をしないようにしましょう。
- ③なかなか話さないかもしれませんが、とにかく待ちましょう。
- ④どんなことでも、自由に話させてみましょう。

本人の話を聴いていくと、次第に感情が表出し、言葉で表現化されてきます。本人の抱える問題を認識し、共有してみてください。受容し、共感することで信頼関係が更に増します。子どもから信頼されると、子どもは「不安」を取り除いてきます。

本人の課題を解決するためには、フィードバックすることが理想ですが、フィードバックの方法と時期は、それぞれの事情を考えながら決める必要があります。思春期の課題や時期的な課題であれば、時を見て課題解決のプランを提案することで、一步を踏み出せるかもしれません。病理的なものであれば、医療機関等の専門家の意見を参考にする必要があります。

さらに、不登校から回復していく過程の中で、家族への恨みや反抗的な態度を示す時期があります。今までの中で、親に対して言えなかった感情を、家族に向けて「恨み」の形として、あふれるように吐き出すことがあります。このような時は、とことん話を聴いて下さい。保護者としては、辛いかもしれませんが、「雨は必ず上がります」

気を長くして、聴いて下さい。

「どんなに激しく降り続く雨も、必ず上がります」



Q23 自分の学力に釣り合わないところばかりを目指していて、余計にそのギャップに苦しんでいます。言い出したらきかない子どもなのですが、どうしたらよいでしょうか

不登校生だけでなく、子どもたちの多くは、勉強や進路について考えたり、悩んだりしています。特に、不登校生は「学校に行けなかった」、「学校に行けていない」ことへの引け目から「有名な高校や大学に入りたい」と考え、自分の学力とのギャップに苦しむことが多く見られます。

まずは、問題集や目指している学校の入試問題等をさせてみるなど、子ども自身に「今の自分の学力」を認識させてはどうでしょうか。ただし、これからも希望を持って学習に取り組んでいけるように、やる気や自尊感情を損なわないよう十分な配慮をしておかなければなりません。

また、有名な学校に進学することが重要なのではなく、将来社会で自立していけるよう、また、自分にあった生き方を自分で選択することができるよう「生きる力」を身につけることが大切であるということも、しっかりと伝えていきたいものです。

全ての子どもにとって、「将来どのように生き

ていくか」ということは大きな問題です。特に、不登校生にとっては学校に行っていないことから、進路に対して悩み苦しむことが多いです。しかし、たとえ学校に行けなかった時期があったとしても、学校以外の場（適応指導教室等）で学んだり、「高等学校卒業程度認定試験」を受験し、合格することにより、大学や専門学校などで学ぶことはできます。

道は一つではないこと、いつからでもやり直せること、そして何より大切なのは、夢や希望を持ち続け、意欲を失わないことを周囲の者がよく理解し、子どもと一緒に焦らずに取り組んでいくことが大切だと思います。



Q24 思い通りにならないと暴れるのですが、 どうしたらよいでしょうか

不登校等により、ひきこもりの状態になっている人の多くは、心身の状態が不安定になりやすく、イライラや不安感、孤独感を募らせています。そういった時には、ささいなことにも敏感になり攻撃的になって「あの時、こうしてくれなかった」、「自分がこのようになったのは親や家族のせいだ」などの理由をつけて他者に責任を押しつけてしまいがちです。そのため、こうした感情は家庭内暴力に向かいやすくなります。

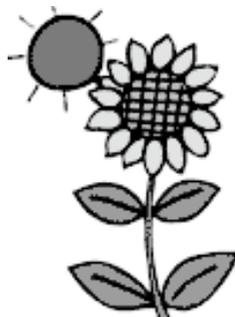
家庭内暴力とは、親や周りの人への身体的・心理的暴力だけでなく、窓を割る、ものを投げる・蹴る・殴るなどの物理的また金銭的負担行為も含まれます。

家庭内暴力に対して、多くの精神科医は「いかなる暴力も、断固として拒否すること」と言っています。また、精神科医の斎藤環氏は平成14年度の「ひょうごユースケアネット推進会議」の講演の中で「身体を叩く、殴る、蹴るなどといった肉体的暴力はそれがどんな小さいことでも拒否する姿勢が大切です。毅然とした態度で“そういうことはしてほしくない”“暴力はいやだ”と伝えること。暴力に暴力で対抗すれば、暴力はエス

カレートします。何が刺激となって暴力に向かったかを冷静に振り返り、そうした刺激は慎むことです」と述べています。暴力は、された側はもちろんですが、した側も後に後悔で苦しむことが多いので、暴力になる前に対応することが大切です。

また、夫婦や家族で考え方に違うところがあっても一枚岩となり、一貫した態度で臨むことも大切です。家族で協力しあい、正しい判断・健康な精神生活を取り戻しましょう。

暴力はしばしばエスカレートします。暴力の慢性化を防ぐためにも、家庭内の密室化を避けなければなりません。第三者の介入や、場合によっては警察の介入が有効な場合もあります。それぐらいの強い意思で臨まなければ、子どもにはわからないかもしれません。また、家族が避難するのも一つの方法です。いづれにしても、家族だけで抱え込まず、専門家へ相談しましょう。



Q25 一歩も部屋から出てこないのですが、コミュニケーションの取り方はどうしたらよいのでしょうか

なぜ、部屋から出てこないのでしょうか。まず、その辺りのことを理解することが大切です。

不登校やひきこもっている若者の内面に共通するものは、過去に傷つき、混乱してしまい、大きな不安を抱えている状態であるということです。このままでは、自分が壊れてしまうと察知して、周囲と距離を置く方法の一つを取ったと考えられます。このように、自分を守るために部屋に入ったと考えれば、部屋から出てこない子どもを無理矢理引っ張り出すことが、いかに無茶なことかということかわかります。それどころか、事態を悪化させるだけなのです。

このような場合、一番大切なことは、家族が本人に声をかけ続けることです。本人の反応が全くなくても、「おはよう」、「おやすみ」などの挨拶をしたり、家族の予定などを伝えるのもいいことだと思います。「今から買い物に行くので留守番をお願い」などです。やはり、こちらはそのつもりがなくても、全く声をかけてもらえない限り「存在を無視された」と感じてしまいます。

本人が顔を出さない場合は、ドア越しに声をかけます。本人の了解なしにドアを開けるようなことがないようにしてください。よほどでない限り、トイレや食事の時は、部屋から出るわけですから、本人の目に触れるようにメ

モを残すこともいい方法かもしれません。その時、込み入った内容でなく、無難な内容がよいでしょう。

声かけは、反応がなくても地道に行います。本人の状態にもよりますが、部屋を出た場合、偶然を装ってさりげなく声をかけてみてください。

少し状態に改善が見られたら、少し長めのメッセージを口やメモで伝えてみて下さい。自分の家族が関心を持っていることを伝える真剣な様子を見せるよう心がけて下さい。

一人部屋で閉じこもっていると、様々な不安に襲われます。「親から見放される」、「自分は生きる価値がない」など、葛藤や不安から起こるマイナスの気持ちです。それらの気持ちと日々戦っているのだということを念頭に置いて、地道な声かけを行うことが、コミュニケーションの始まりだと思います。



Q26 挨拶を返してこないのですが、自発的に挨拶できるようにするにはどうすればよいでしょうか

元気な挨拶は、自分も周りの人も明るく元気にします。挨拶は「元気の源」でしょう。挨拶はコミュニケーションの方法として、大切な方法のひとつで、人間関係を円滑にするためのものです。

挨拶が返ってこないことは、悲しいことです。でも、挨拶が返ってこないと感じている人は、「挨拶は返すもの」と思い、挨拶に対する反応を期待していませんか。ここでは、挨拶を返せない相手の立場に立って考えてみます。

その原因は、本人の性格や特性かもしれません。例えば、次のような場合かもしれません。

- ①挨拶をされると緊張してしまう
- ②視線を合わせることができない
- ③挨拶された状況が理解できない
- ④言葉が理解できない等

人を意識して行動することや人に働きかけることが苦手で、人への関わりや人からの働きかけに対する反応の乏しさがあるのかもしれません。挨拶をすると、「自分に活力が出る」とか「自分や周囲が明るくなる」ということに関心を持ってないのかもしれません。あるいは、挨拶に不安を持っているのかもしれません。例えば「自信がないのが相手にばれてしまうんじゃないか」「ちょっとあの人は苦手だ。」等、そんな心の壁が自分の不安を増長し、

挨拶を返す行動をブロックしているかもしれません。

このような場合、その人その人に合う対応策はなかなか見つからないのが現状です。まず、心がけたいのは、安心してその場にいられる雰囲気作りです。温かい雰囲気を作り、不安を取り除いていきます。温かい雰囲気の中で、こちらから自発的に明るく元気な挨拶をしてみます。

これからも明るい挨拶をして、自分も周りも明るく元気になりましょう。

「継続は力なり」です。

時間はかかるかもしれませんが、日々できることからやってみましょう。このような適切ななかかわりによって、対人関係は少しずつ芽生えます。その芽生えに至る歩みは、少しずつかもしれません。粘り強く継続することによって、必ず光は見えてきます。長い目で挨拶を続け、見守っていきましょう。



Q27 不登校は初期対応が大切だと聞いていますが、
子どもが学校に行きたくないというときは無理矢理連れて行ったほうがよいのでしょうか

子どもを無理矢理学校へ連れて行くことは、まれに子どもの潜在的な登校意欲を後押しすることがありますが、多くの場合は逆効果になります。その子どもは、本当は登校したいけれども登校できない何かがあるということを理解した上で、

①登校できないことを責めない。

②将来の不安を口にしない。

③「私はあなたの味方だ」、「あなたのことを大切に思っているんだ」というメッセージを伝える。

④聴く姿勢を持つ。

ということを心がけて接しましょう。

ここでいう「初期対応」とは「早い段階で登校を促すこと」ではありません。不登校になっているということは、子どもが何らかの「SOS」を発していることとみなし、その「SOS」の内容がどんなことかをいち早く把握することです。不登校には様々な要因が考えられます（詳しくはQ3をご覧ください）。まず、右ページの項目をチェックしながら、子どもの現状を把握しましょう。

- 昼夜逆転の生活になっていないか。
- 体調不良（頭痛、腹痛、吐き気など）を訴えていないか。
- 情緒が安定しているか。
- 家族と話ができるか。
- 家族との共有スペースと一緒にいることができるか。
- 家族に対してわがままを言うようになっていないか。
- 外出ができるか。
- 学校の話になると表情や態度が急変しないか。
- 学校の先生からの電話や家庭訪問の際に、先生と話をすることができるか。
- 友だちと会うことができるか。

上記の項目はあくまでも目安ですが、チェックが入らなかった項目については、その子どもが発している「SOS」の可能性がります。子どもの話をしっかり聞いてください。子どもとの話の中で具体的な要因が出てきたら、そのことを学校側にも伝え、どのように解決していったらよいかを一緒に考えていきましょう。

家庭では、子どもが話をしやすい環境をつくるのが大事です。親の表情にも敏感に反応します。不登校を「子どもと向き合うきっかけ」と肯定的にとらえて、子どもと話し合ってみましょう。

Q28 不登校の子どもの回復期にあたっては、どのようなことに留意したらよいのでしょうか。

不登校で部屋にこもっていた子どもが、徐々に家族と話をしたり、買い物や外食など外出を始めるようになるなどの変化がみえてくるのが回復期です。親との会話の中でも、学校の話や将来の話など、前向きな話が出てきたり、部屋を掃除したり、散髪したり…少しずつ外に向いている様子が感じられることがあります。

この時期に、学校や社会に出て行けるよう誘いかけ、支える働きかけが有効になることが多いように思われます。学校への再登校を働きかける場合は、子どもの気持ちを大切に、その環境を整えてあげることに丁寧な配慮が必要です。

不安が高い子どもの場合は、教室に戻る前にクラスメイトとの接触や、教室に安全にいるイメージを高めるなど、不安や緊張を和らげる準備が有効です。相談室などへの別室登校、安心できる少人数のクラスメイトと昼食を摂る、一緒に遊ぶ、誰もいない教室に入ってみるなど無理なく進めていきます。小学生では部分登校も有効な場合がありますが、中学生以降では、遅刻や早退を嫌がる子どもも多いため、その子どもが少しでも安心できる復帰の仕方を相談していくことが大切です。

実際に教室に入るときには、教室の中で疎外感を感じないよう、事前のクラスメイトへの伝え方や、座席の配

置などに工夫が必要です。

このときに、周囲がけっして焦らず、ゆっくりと構える気持ちが大切です。親にとってもそれまでの葛藤と苦悩を思うとなおさら、つい嬉しさを大きく表出してしまったり、早急に社会復帰を期待してしまうことがあります。子どもは大人の一喜一憂を敏感に感じ取り揺れ動くため、知らないうちに子どもを追いつめないよう配慮も必要です。

親だけでなく、担任も登校できたことの喜びを皆の前で表出することがありますが、時には子どもにとってプレッシャーになったり、登校できない自分を認めてくれないと感じて、自己価値観を低下させてしまうこともあるようです。

再登校には相当のエネルギーを要し、また座っているだけでも強い緊張状態でいることが想像されます。自然でさりげない声かけや関わり、温かさの中から、登校した頑張りを認める気持ちが伝わるとよいでしょう。

Q29 不登校の子どもがネットでいろいろ買い物を
して困っています。どうしたらよいのでしょうか。

不登校の多くの子どもが、一日のうち大半の時間をパソコンの前に座り、ゲームやインターネットに没頭していたり、テレビや漫画を読んで時間をやり過ごしています。夜中もパソコンから離れられず、昼夜逆転して不登校になるケースもあります。

近年は、どこの家庭でもインターネットが手軽にできる環境があり、またオンラインゲームやインターネットはつい夢中になってしまうような楽しみや豊富な情報を与えてくれます。また不安な気持ちを一時的に解消してくれることもあるでしょう。

インターネットで買い物をすることも、子どもにとってはお金を払って物を購入する、家にいながらにしてできる社会参加なのかもしれません。

しかし、買い物が頻繁で高額だったり、購入しても使用しない買い方の場合は、ネットショッピングに熱中しすぎた結果、依存的になっている可能性があります。買うことで心の寂しさや空虚感を埋め、一時的な安心を得ていることもあります。

近年はカード決済で手軽にオンラインショッピングができるため、支払いの現実感がなかったり、購入に夢中になってしまい、気付いたら上限額を超えていたということも多いようです。

どのような物を購入し、支払いはどのような形で行い、それに対して保護者や周囲の大人がどのような対応をしているのでしょうか。

急に全てやめるように叱ったり、頭ごなしに否定するだけでは解決されず、ますますひどくなるか、別の問題行動が出てくることになります。

そのような子どもの心理や環境との関連を考え、子どもの気持ちを理解した上で、大人が適切な対応をすることが望めます。

たとえば、金額が高額になっているなら、1ヶ月で使える上限を子どもとの話し合いで決め、約束することが必要です。買い物ができないと不安で仕方なくなる場合などは、不安を聴いたり、他にできることを一緒に探したりして、子どもをサポートしてあげることが大切です。依存的な気持ちは、一人で解決することが難しいものです。

本当に欲しい物なら、それを買いに外出に誘ってみたり、次の行動につなげたりするのもよいかもしれません。

自己評価が低く、居場所がないときは、何かにはまりやすくなります。それ以外に楽しめることを一緒に見つけてあげたり、安心して過ごせる居場所に出て行けるよう、適応指導教室やフリースクールなどの支援機関を活用したりするのもよいでしょう。

Q30 保護者との連携とは、具体的にどのようなこと でしょうか

子どもは家庭だけで育つものでも、学校だけで育つものでもありません。また、家庭と学校とでは子どもは異なった姿であることもあります。保護者との連携を図り、信頼関係を築いていく中で、子どもに何か問題が起こった時には、相互に連携を取り合いながら子どもにかかわっていくことができます。

保護者との連携を図る上で大切なことは、「学校からの情報発信」と「保護者からの情報提供」の双方向を考えていかなければなりません。

①学校から児童生徒へ一斉に情報発信する方法について

㊦入学時等のガイダンス内容

㊧配布物（行事案内、学級通信、学年通信など）

㊨ホームページによる行事紹介

㊩総会、授業参観やPTA関連行事

などがあげられます。

しかし、近年保護者の教育観も多様化しています。学校側から一斉に発信した情報だけでは、保護者の信頼を得ることにはなりません。

②個別の情報交換の場について

㊦「連絡帳」は、日常的な情報交換の手段として効果的です。ただ、あまりにも綿密に情報を提供しようとする負担になりますので、日々の連絡は簡潔にします。

学校でちょっとした問題などもすぐ報告できますし、保護者から家庭での問題を提供してくれることもあります。

①「個人懇談」や「家庭訪問」は、実際に保護者と会って話をする機会になります。特に「家庭訪問」は、その子どもの家庭環境や周辺の環境、通学路の確認ができる有効な手段です。

③直接保護者と接するときの基本的な姿勢

①保護者とともに子どもを育てていきましょう

(子どもの良いところをほめる)

②誠意をもった対応と発言を行いましょう

(保護者の都合を聞く、高圧的な発言をしないなど)

③保護者の多様な教育観を理解しましょう

④保護者の努力に対する評価を行いましょう

(親を責めない)

⑤不安感の排除に努めましょう

(どっしりと構える、定期的な情報交換)

⑥なれあいと迎合の回避に努めましょう

(学校の方針を明確に伝える、無理難題な要求は毅然とした態度で断る)

「あの先生になら相談しても大丈夫」といった気持ちを保護者が持てば、子どもの些細な変化があればすぐに連絡があり、学校と家庭が連携して問題を解決していくことができます。

Q31 教員間や保護者と情報を共有するために具体的にどうすればよいのでしょうか

教職員が子どもたちの様子を共通理解する時間を常に確保していかなければなりません。定期的な会議だけでなく、朝の打ち合わせの時間にも行事や近日中の活動の確認や、生徒指導上必要と思われる情報交換が必要です。ただ、学校に子どもがいる時間にほとんどの教職員が職員室にいるという時間は、子どもたちの安全面からも短くしなければなりません。

そのために、学校のパソコンの中に誰もが記入、閲覧できる共有ホルダーを作り、クラス毎に記録を残していくようにします。もちろん、個人情報には外部に漏れないように管理を徹底しなければなりません。事務的な仕事が増え、日々の業務に追われがちですが、もう一度原点に戻り、子どもの成長を見守る立場であることを認識したいものです。

学校からの発信は、ホームページや学校だより、保健だより、学年だよりなどの通信となります。保護者から学校への発信は、電話連絡や連絡帳などをあげることができますが、それだけでは十分ではありません。授業参観や個人懇談、学校行事などにも積極的に参加していきたいものです。例えば、学校内外の奉仕活動と一緒に取り組む、授業やクラブ活動に講師として参加する、地域の公民館での活動をPTAで企画する、等

の方法も考えられます。

教師と保護者の間で、同じ子どもの成長を願う立場にありながら、意思の疎通を図る機会が少なければ、お互いに身構えることになるのではないのでしょうか。家庭での様子や学校での姿を伝え合うことで、子どもは安心した生活を送ることができます。現在、各学校で工夫しているPTA活動や行事の進め方を、子どもを中心に据えた内容にしていくことも一つの方法です。

教育はあくまでも「子どもありき」です。文章だけで伝えることも、仮定だけで話をすることも避けたいものです。学校と家庭だけでなく、地域を巻き込んで三位一体で子どもを育てていけるように、風通しのよい関係でありたいです。

「いつもあなたを見ているよ。」という姿勢を誰もが持っている地域に発展するように、民生委員さんとも連絡を密にとっておくなど、校区に積極的にはたらきかけていきたいものです。



Q32 不登校の子どもに対する教師の姿勢はどうあればよいでしょうか

一言で「不登校の子ども」と言っても状況は大変多様化しています。例えば、「人とうまく関係が持てなくて・・・学校に行きたくない」、「授業の内容が理解できなくて学校に行くのが辛い」、「朝、親が起こしてくれない、朝食の準備もできていない」、「ゲームにはまって昼夜逆転の生活になってしまった」、「教師の強い叱責や不用意な発言で信頼関係が崩れた」など、不登校となっている状況や理由は実に様々です。こうした実情を踏まえて、教師は自分の関わっている不登校の子どもが、どのような状態なのか、こういった状況にあるのかについて、しっかりと情報を収集する必要があります。不登校の子どものことを、型にはめて考えたり、これまでの自分の経験によってのみ判断したりするのではなく、“今”、“目の前にいる”、その子どもをよよく理解しようとする姿勢を持つことがまず大切です。

次に大切な姿勢は、学校に行かない、学校に来られないことを、責めないようにすることです。「どうして学校に来られないの?」、「どんな理由があるの?」、「どうして返事をしないの?」などの詰問や結論を急ぐ問いかけは、子どもとの関係

性を悪くする恐れがあります。学校に行く、行かないことにこだわるよりも、子どもが「元気になる」ことを目指して関わっていきましょう。本人が元気になるためには何が必要か、また、教師として何ができるか、どうすれば家庭の協力は得られるのかなどについて検討し実行していきます。学校に行けない原因や理由をあれこれ探して、これがよくないからだと責めるのではなく、子どもの心に寄り添いつつ、「元気になる」ための手立てを共に考える姿勢を示すことが大切です。

もう一つの大切な姿勢として、不登校の子どもの抱く「学校に行けない辛さ」に思いを馳せることをあげておきたいと思います。不登校の子どもの多くは、自分に自信が持てず、自己評価が下がっています。その思いの裏返しから、「家庭訪問や連絡はしないでほしい」と言ったり、学校なんてどうでもいいと態度で示したりすることがありますが、教師はそうした言葉や態度の表面的な意味にとらわれず、その裏にある子どもの思いを汲み取ることが大切です。「先生に自分の辛さがわかってもらえた」という安心感は、人と関わっていこうとする勇気やパワーの源となります。子どもを学校に近づけよう（登校させよう）とするより、教師自らが子どもの心に近づくよう努力することが大切です。

Q33 保健室登校する生徒にはどのように接すればよいでしょうか

まず、保健室登校している児童生徒はどのような気持ちなのでしょう。その児童生徒は、学校へ行きたくないのでしょうか。または、学校へ行くことを拒んでいるのでしょうか。

「いいえ」、決してそうではありません。その児童生徒は自分の教室へ入ることができないのです。このような子どもに接する時は、「なぜ教室に入ることができないのか」という原因追及ではなく、「どうすれば、今の状態を改善できるか」という対処を考えてみることです。

①受容と関係作りについて

保健室にやってくる子どもには、ケガをして外科的な処置を必要とする場合や発熱などで静養を必要とする場合があります。そのような中で、教室に入りにくく保健室に登校する子どももやってきます。

保健室登校をする子どもは、学校に保健室があるから、家を出て学校に来ることができています。この事実をまず認識しましょう。

そこで、その子どもを受け入れる居場所が学校にあることを、子どもに認識させることが必要です。それは同時に、自分を認めてくれる大人（養護教員）がいることを、子どもが認識することになります。子どもが保健室の雰囲気にも慣れ、安心すると、落ち着いて

きます。子どもの話を聞く場面もあるでしょう。様々な話があるでしょうが、この場面ではひたすら聴いてみてください。少しずつ子どもは、心を開いてきます。

②子どもが抱える問題の認識について

保健室での些細な話の中で、子どもが、「何をしたいのか」、「何を考えているのか」を理解することが大切です。そのことにより、子どもが抱える問題が見えてきます。子どもが抱える問題に関して、重要なことは、次の二つです。

①子どもが話した内容を教職員で情報共有を図ること。

②子どもが話した内容のうち、子どもの許可を得たものだけを保護者に情報提供すること。

これを誤ると、子どもは心を閉ざしてしまいます。

③保健室から次の居場所へ

保健室登校に慣れてくると、次のステップへ進んでみましょう。その一つは、時間的なルールを決めることです。保健室での利用時間を設定し、次に保健室以外の居場所を設定していきます。保健室から他の居場所（図書室等）に居場所を移動していきます。

④教職員への意思疎通について

子どもたち、一人一人のニーズに合った対応が必要です。「子どもは各自が違う」「教職員みんなで子どもを育む」というメッセージをスクールカウンセラー等と協力して発信し、先生方の理解をより一層深めて、資質向上に努めていきます。

Q34 不登校の子どもを担当すると自分が落ち込んでしまうのですが、どうすればよいのでしょうか

自分のクラスに不登校の児童・生徒がいると担任としてはなんとかしたいと思います。責任感が強く熱心な担任ほど一人で抱え込んでしまい、落ち込んでしまうものです。不登校の児童生徒への対応としては組織的に学校全体の協力体制が大切です。まず、協力体制ですが、クラスに不登校傾向の児童生徒がいることを、学年・管理職・養護教員・不登校担当教員等に素早く報告することです。特に養護教員は不登校生の対応について経験を積んでいるので、様々な具体的なアドバイスを得やすいです。小学校低学年の場合は母子登校が回復を促すために有効な手段であることもあります。その時には、朝会などで事前に全職員に状況を伝えておくことも必要でしょう。

① 学校として組織的に取り組む

不登校の子どもへの支援は校内で不登校委員会や支援チームを組織したりして取り組んでいる学校が多数あります。

委員会や支援チームがあれば、不登校の問題を学級担任だけが一人で抱え込むということが少なくなります。また、さまざまな立場の者が協力することにより必要な情報を共有し適切な対応をみんなで考え出すこともできることでしょう。

② 校内支援チームの組織と各援助者の役割

㊦管理職の協力として

不登校の子どもの状態を把握し、校内の支援体制がうまく機能しているかを常に見直し、対策委員会等の組織的な動きが機能するように、外部専門機関との連携の窓口等の連絡調整を行っていきます。

㊧養護教員の役割として

子どもの心身に関する情報が入りやすい立場から子どもの変調にいち早く気づくことです。スクールカウンセラーなどの校内の各援助者に情報を発信し、連携を図り対応していきます。保健室に来室する子どもの内面をよく把握し安心できる場を提供するようにしていきます。

㊨教職員等の役割として

日頃から子どもの状態に気を配りわずかな変調に気づくように心がけます。一人で抱え込むことなく早めに各援助者と連携し共に対応していきます。不登校の子どもへの家庭訪問や電話連絡個々に応じて行います。

最後に、まわりに理解者がいることは、その子にとっても、担任にとっても心強く効果的なことです。情報を共有し、今出来ることを確実にこなっていき、一人で抱え込まないことが大切です。

Q35 クラスに不登校の子どもがいるのですが、毎日電話連絡や家庭訪問をするほうがよいのでしょうか

不登校の子どもの現状を把握するためには、電話連絡や家庭訪問は有効な手段です。しかしながら、本人や保護者が望んでもいないのに家庭訪問をするのは、かえって学校への拒絶反応が増すばかりで、良くない結果をもたらします。また、教師の負担も増えます。でも、本人や保護者が望んでいないからと言って連絡をとらないでいると、「学校に見捨てられた」と受け止められることもあります。

まずは、保護者との信頼関係を構築し、本人の状況を適確に把握することが大事です。そのためにも、やみくもに登校を促す発言をせず、「不登校という状態になった子どもに手助けをしたい」という姿勢を見せて臨むことです。保護者の話は、聴くことに徹しましょう。家庭に問題がありそうな場合でも、決して保護者を責める発言をしないことです。また、保護者が迷惑がっている様子を見せているのに、長々と話をするのはよくありません。そういう場合は伝えなければならないことを手短かに伝えて、すぐ引き上げましょう。

次に、どれくらいの間隔で連絡をとるかを保護者と確認します。不登校が長引きそうな場合は、「3日に1回電話連絡する」「1週間に1回家庭訪問する」というように、相手に対し無理のない間隔で継続的に連絡をとります。

そうすることにより、「むやみに登校を促しているのではなく、わたしは決してあなたを見捨ててはいない」というメッセージを送ります。家庭訪問をする場合は、突然訪問するのではなく、訪問日時を確認してから訪問しましょう。子どもと会えなくても、保護者と話をし、学校からの情報を提供し、保護者から子どもの様子を聞きます。子どもと会えないことが続く場合は、手紙を書いて保護者に渡してもらうのも一つの方法です。

一方、学校内での理解も大切です。担任が一人で不登校の子どもを抱え込んでしまうのはよくありません。子どもの様子を報告し、家庭訪問をする際に誰かと一緒に行ったら効果的か、ということも考えながら、チームとして関わっていく体制をつくっていきます。学習に不安を抱えている場合はその科目の担当教員と、カウンセリングが必要と思える場合はスクールカウンセラーや養護教員と、という具合に、不登校の子どもの現状にあった形での家庭訪問をすることも考えられます。

毎日連絡をとらなければならないと思うと、教師も負担が大きくなります。お互いに無理のない程度で、「見捨てはしない」というメッセージを送り続けましょう。

Q36 不登校の子どもを初めて担当したのですが、どのようなことに気を付けたらよいでしょうか

熱心な担任ほど、不登校の子どもを何とか登校させようと努力をするものです。けれども、電話連絡や家庭訪問を欠かずにすることが、逆に子どもや保護者の負担になっている場合もあります。学校と距離を置こうとしているのに、担任が迫ってくるように感じられるかもしれません。まずは、その子どもの心の中で、何が起きているのかを把握することが大切です。不登校になっている理由がはっきりしない場合も多いですが、独りよがりにならないように、保護者や前年度の担任、スクールカウンセラー、養護教員等と相談をしましょう。

一番不安を抱えているのは本人です。疲れや心の傷を癒す場所が必要なのに関わらず、大人は自分の行動の結果を求めようとして、子どもを追い詰めてしまうことがあります。不登校の子どもは「学校には行きたいけれど、今は行けない。」と思っていることが多いのですが、学校へ行くことを前提としていると、その子どもの心を開く糸口が見えなくなります。

不登校の子どもは、自分の気持ちを主張しようとしたのに、抑えられてしまった経験があったのかもしれませんが、自分のペースで行動できずに、辛い思いをしたことがあるのかもしれませんが、何かに失敗をして自分を責めているのかもしれませんが、そのようなエネルギーが消耗

してしまった身体を充電する期間が必要なのです。不登校になっている原因を追及しようとするのではなく、学校に行きたくないという気持ちや今の姿をそのまま受け入れることから始めましょう。心身共に安心できる場所でゆっくり過ごしたあとは、必ず子ども自身が行動を起こせる日が訪れるので、家庭と連絡をとりながらあせらずに見守っていくことも大切です。

学校によっては、マニュアルや支援体制が整っているかもしれません。朝の電話連絡や迎え、スクールカウンセラーとの面談、保健室登校、外部機関への橋渡しなどの提案も保護者にできると思います。しかし、マニュアル通りでは、うまくいかないことの方が多いということも心得ておきましょう。こちらからの提案の1つを受け入れられた、学校の手紙を読むようになった、友達の話をするようになった、興味を持つ対象や笑顔が増えた、上靴を下足ホールの自分のクラスの場所で履き替えられるようになった、給食を食べられるようになった、学校にいられる時間が増えた等、子どもの小さな変化にも敏感に反応することができるように、常にアンテナを高く保っておきましょう。

まずは、どの子ども大事にされていると感じることができ学級経営を心がけましょう。個性に応じた対応が常に提供できるように日頃から留意していきたいものです。子どもの課題解決に大人が手助けをするという接し方が不登校の子どもに必要な姿勢です。

Q37 不登校の子どもに保健室登校や別室登校を促そうと思うのですが、その時に注意すべきことはありますか

不登校の子どもへの対応を考える時、次のことを考えます。まず、その子どもの現在の状況を実態把握（アセスメント）してみることです。内容は次の3つに分類されます。

①不登校の事情について

不登校になった事情を、アセスメントします。不登校になった子どもは、いじめられていたのか、虐待を受けていたのか、学力に問題を抱えているのか、教師との関係に問題があるのか、家庭環境に問題があるのか、発達障害を有しているのか、などです。

②家庭生活について

家庭での様子を聞きとってみます。起床時間や睡眠時間等の生活の時間はどうか、家族とのコミュニケーションの有無、食事の時間や回数はどうか、コンピュータやゲームへの依存はどうか、などです。

③対人関係について

対人関係の状態を聞いてみます。友人関係について、家族や親せきとの関係について、買い物などの外出はするのか、ネットでの仲間はあるのか、などです。

次に、「元気になること」を関わりの第一の目標にして、子どもに関わっていきます。不登校の子どもたちに

関して、学校に行くことを目標にするよりも、その子どもが「元気になること」を目指します。そこで、本人が元気になることを前提に考え、「教師は何ができるのか」とか「家庭に何ができるのか」を考え、何か行動をおこします。

また、不登校の子どもに関わるとき、当事者の要望を探ります。子どもはどうしたいのか。何をしたいのか。また、保護者はどうしたいのか。何を望んでいるのか。そして、学校はどうしたいのかを考え、三者（子ども、保護者、学校）の思いにずれはないのかを、一人の教師として考えるのではなく、スクールカウンセラーや養護教員と連携し、学年全体、学校全体で支援の方法を探します。

また、保護者対応で心がけたいことは、「親を責めない」ことです。保護者は、自分の子育てに不安を感じ、自尊感情が低くなっていると思われます。不登校の原因を親に求めないでください。保護者を責めず、本人を元気にすることを考えましょう。子どもとともに、保護者も支え、元気になってもらうつもりで支援して行く中で、教室に入りにくくなっている子どもに、保健室登校や別室登校を促してみましょう。



Q38 いじめが原因で不登校になったのではないかと思うのですが、親としてどのようにすればよいのでしょうか

まずは学校と連絡を緊密に取り合い、いじめの事実があるのかどうかをはじめ、学級や部活動など学校での様子、子どもが置かれている状況等を保護者は把握しておく必要があると思います。実際にいじめが確認された場合は、早い解決・解消に向けて学校と十分に連絡・相談をしながら、力をあわせて迅速かつ適切な対応をしていきましょう。

また、いじめ以外に原因がある場合もあります。子どもが不登校になると、親は非常に心配で、原因や悪者さがしをしがちですが、大切なのは「子ども」です。今、目の前にいる子どもをよく理解することから始めましょう。

不登校になった子どもたちは、自信を失ったり、学校に行けない自分を責めたり、周りから受けた心の傷や高いストレスを抱えています。ありのままを受け止め、“いまの自分でいいのだ”と思えるように暖かくサポートすることが必要です。登校を強制することは、事態をますます悪化させることになる場合もあります。不登校やひきこもりの状態は、必ず改善・回復していきます。原因や

きっかけになったストレスがどれほど大きくても、人間はストレスをコントロールし、対処する力を持っています。焦らずに、ゆっくりと「待つこと」が大切です。まずは家族として、行きたくても行けないつらさを一緒に受け止め、疲れた心身を休ませましょう。そして、「快」の感情を感じられるように、心地よい共感体験や自己肯定感の持てる達成体験などを多く経験させていきましょう。また、子どもの話を聴くときは、追求せず、子どもの感情を大切にしながら、今の思いをじっくりと聴くことが大切です。そして、親の考えを無理に押しつけないで、子どもの支援者であることを伝えていきましょう。

子どもをサポートしていくためには、家庭と学校との連携は不可欠です。なかには、家族や学校がお互いに相手からの援助を期待できないと言っている事例も見られます。このような時は、お互いのサポートが見えていないことが多いように思います。子どもをサポートしていくために、家庭での生活の様子などを細かく伝え、学校としっかり連絡をとりあい、相談をしながら一緒に取り組んでいきましょう。

Q39 アダルトサイトの請求が届いたのですが、親としてどう接すればよいのでしょうか

アダルトサイトの請求にはいくつか方法があります。

- ① web画面上の請求
クリックすると突然料金請求画面がでてくる。
- ② メールによる請求
- ③ 電話による請求
- ④ 郵便による請求

①②については、架空請求やワンクリック詐欺の可能性がありますので、基本的には無視し、こちらから個人情報や相手に提供しない、つまり請求相手に連絡をとらないことが大切です。

今回の質問のケースは③又は④と考えられますので、その対応について考えていきましょう。

まず思い切って本人にアダルトサイトを利用したかを確認しましょう。請求が届いたという事実がある以上、隠しだてはできないはず。このとき、とがめるような言い方ではなく、「あなたを守るため」という親の姿勢を見せることが大事です。

利用した事実がないという場合は、架空請求の可能性があるので、すぐにお金を振り込むなどということはずせず、警察や国民生活センター、消費者センターに相

談してみてください。

利用した事実がある場合、まず、本人から詳しく事情を聞きましょう。できれば、パソコンや携帯電話の画面で実際にどのサイトにアクセスしたか確認してみてください。このときも、とがめるような口調で話すと、逆に本人が口籠もってしまいます。親としてあくまでも子どもを有害サイトから守るという姿勢で臨みましょう。請求された料金については、支払う必要があるのかどうかということについては、国民生活センターや警察などに相談してください。

何よりも大事なのは、子どもとの対話です。パソコンや携帯電話の使い方やルールを話し合って決めましょう。フィルタリングをかけるとこのような被害は減少しますが、完璧にブロックできるかということ、必ずしもそうとは言えないようです。実際に国民生活センターにはフィルタリングをかけていたのに有害サイトに入ってしまう、料金を請求されたという例が報告されています。また、最近では、無料を謳っているゲームサイトで、有料の部分に誘導され、高額な料金を請求されたというケースも多くなってきています。子どもには、「時間を決める」「むやみにクリックしない」「むやみに自分の名前やメールアドレス、住所、電話番号など個人情報を入力しない」「何かあったら親に話す」ということを確認しましょう。

参考：国民生活センター <http://www.kokusen.go.jp/>

Q40 家庭でできる不登校の子どもに対する食事の工夫とはどのようなものがありますか

不登校の子どもに限らず、現代の子どもを取り巻く食環境は様々な問題を抱えています。例えば「こしょく」です。

孤食・・・食事を一人で食べること。

個食・・・家族が同じ食卓にいて食事をしていても、個人ごとに違う食品を食べること。

子食・・・きょうだいなど子どもだけで食事をする
こと。

固食・・・好きな食事ばかり食べること。

小食・・・食べる量が少ないこと。

(摂食障害の有無により対応が異なります。)

粉食・・・小麦粉など粉でできた食品を好むこと。

濃食・・・濃い味付けを好み、多くの調味料をかけて
食べる。惣菜や外食を好んで食べる
こと。

戸食・・・戸外で買った出来合いの料理を食べる
こと。

食事リズムは、生活習慣を整えていく上で重要なもので、まずは「早寝、早起き、朝ごはん」です。不登校の子どもは様々な理由で生活習慣のバランスを崩しています。

例えば「孤食」、「子食」では、子どもが食事の場に来るか来ないかは別にして、家族と同じ食事を同じ時間に準備して欲しいと思います。食事は「食べることの出来る愛情」です。あなたのことを家族の一員として大切に思っているよというメッセージになります。

「個食」、「固食」については、「同じ釜の飯を食う」という言葉があるように、仲間である意識を持つためにも、是非、個別の食事内容ではなく、何か一品でもよいので同じ食べ物があるように心がけます。自然界の動物は、親の食べている食事を分けてもらって育ちます。そして親が食べているものを食べ物として認識します。

また発達障害等によるこだわりがある場合は、他に食べられることができるものはないか、調理方法はどうか（食感、匂い、味付けなど）、混ぜるとダメなのか、などの見極めをして食べられるものを増やしていきましょう。

「小食」は、本当に食が細いのか、運動量が少ないので食べられないのか、摂食障害の有無などの見極めが必要になります。いずれの場合も、食卓で食事量が少ないことを叱ったりしないようにしましょう。食卓は「叱られる場＝楽しくない場」として認識され、ますます子どもが離れてしまいます。小さな器に食べられる量だけ盛り付けるなどの工夫を試してみましょう。

「粉食」、「濃食」、「戸食」については、かむ力が育たない、塩分や糖分過多になりやすく生活習慣病の下地を作りやすい、パックやレトルト食品の味になれてしまう、などの問題があります。何より作り手が見えない食事で、感謝の心を育むことができるでしょうか。利用する場合も、家庭でひと手間かけることが望まれます。

最後に「食べることは生きること」です。食事は「食べられる愛情」です。

Q41 育て方が間違っていたのかと自己嫌悪に陥ってしまいますが、どうしたらよいのでしょうか

子どもをどのように育てたいのでしょうか。「〇〇のように育ててほしい」という願いを誰しもが持ちながら子育てをしています。思い描いたように子どもは育たないものです。

子育てに明確な正解は存在しません。また、完全な間違いも存在しません。親が自分の価値観で「子どもにこうなってほしい」という枠を作り、その通りにいかなかったとしても、それで落ち込んだりする必要はありません。自分の理想を持つことは大切なことですが、それを子どもにあてはめようとするのは子育てではなく、単なる親のエゴです。親にそれぞれ価値観があるように、子どもにも価値観があります。同じ方向性であっても完全に一致することはないでしょう。だから、子育てに試行錯誤することはごく自然なことです。逆に、そこで何の疑問も抱かない方が不思議です。昨日のやり方が今日には通用しないと、上の子の育て方が下の子にはうまくいかないという話はよく耳にします。言い方を換えれば、一人一人の子どもによって、あるいは同じ子どもであっても日によって違う対応が求められるということではないのでしょうか。考えて行動できるものではなく感性や勘が頼りになってくるのかもしれないかもしれません。これといった正解がないので、子どもの成長を願った対応をしてくださ

い。後にその対応を後悔したとしても、自分を責める必要はありません。みんなわからないなりに手探りで子育てをしているので、全てがうまくいくとは考えられません。

昨日まで子育てがうまくいっていても、何かの拍子に親子関係が崩れてしまい、子育てに悩むかもしれません。逆もしかりです。子どもを生んだ以上、子育ては延々と続いていくと考えた方が自然で、ある日突然完了するものではありません。毎日が子育ての最中で、今日は単なる通過点です。

例えば、子育てに行き詰まったら、同年代の子どもをもつ人と話をしてみましょう。そうすると「お宅の〇〇ちゃんはいいい子ですね」、「上手に育てられていますね」、「私も同じことで悩んでいるのです」などの言葉が返ってくる人が多いでしょう。結局はみんなが子育てに自信が持てずに、悩んでいるということです。共感的に話を聞いてくれる人を見つけ、話をしてみてください。話を聞いてもらえるだけでストレスやプレッシャーから解放されるかもしれません。また、いいアドバイスがもらえるかもしれません。子育てには正解やゴールがないので、みんな悩むのです。自信を持ってあなたの子どもを育ててください。

Q42 親として子どものプライバシーにどこまで干渉したらいいのかわからないのですが

子どもがプライバシーを主張するのはどんなときでしょう。例えば、「自分の部屋に勝手に入って中にあるものを見られた」、「携帯のメールを見られた」、「日記や手紙をこっそり読まれた」など、親に見られたくないもの、秘密にしたいものを、親が断りもなく見ようとした、あるいは見たことがわかったときなどが考えられるでしょう。

では、親が子どものプライバシーに干渉したくなるのはどんなときでしょうか。「子どもが昼夜を問わずインターネットにはまっていて、いろんなサイトを閲覧したり、オンラインゲームに夢中になったりしている」、「食事中も携帯をさわっていて、家族と満足にコミュニケーションを取ろうとしない」など、子どもが何を考えているのかわからない、またどこの誰とメールのやりとりをしているのかもわからないと不安が高まったときなどではないでしょうか。

最近では、様々な領域で子どもにもプライバシーの権利が認められるべきだと考えられるようになってきましたが、法律上では、未成年の子に対して親（親権者）は子の監護と教育の権利を持つと同時に義務も負っている（民法 820 条）と規定さ

れており、子どもの行動が社会的にみておかしいと思える状況になった場合、例えば、その一因にメールやインターネットが絡んでいると思われるときは、メールの内容や日頃閲覧しているサイトのチェックを行って、適切な指導を行うことが求められる場合もあるでしょう。

しかしながら、思春期の子どもにとって「秘密を持つこと」は、親からの心理的独立という発達課題を達成する上で大きな意味があります。同性同年輩の友人と親密になるということは、親よりも友だちという方が魅力的で楽しいと感じられるようになることです。その中で秘密を共有することにより、友人との関係をますます強いものにして、親からの心理的な独立を果たそうとします。この時期、親には、子どもの内面を心配しながらもあえて踏み込まないという節度が求められます。それと同時に、内面には立ち入らないが子どもの行動には注目し行動の大きな逸脱にブレーキをかけることも求められます。思春期の子どもにとって「秘密を持つこと」の意味を、子どものプライバシーの問題を考える際に気に留めていきたいと思います。



Q43 子どもが不登校になったのですが、病院に連れて行くべきでしょうか

不登校とは、学校を長期に渡って欠席している状態をいいます。不登校は病気とはかぎりません。ほとんどの不登校生の場合、すぐに病院に行く必要はありません。まずは、学級担任、スクールカウンセラー（キャンパスカウンセラー）や養護教員に相談するのがいいでしょう。本人が相談に出向くことは無理でも、保護者のみの相談もできますので、気軽に相談してみてもいいでしょうか。

ただ、不登校の背景には精神疾患が影響する場合があります。ひとつの目安として、本人の異常なこだわりや不安が極度に現れている時は、その疑いがあるといえます。一般の者には判断もつきにくいので、その時は専門機関に相談するのがいいでしょう。

文部科学省の不登校対応リーフレットによりますと、「何もせず様子を見るのではなく、早期に適切な対応をすることが大切です」とあります。初期段階での対応が非常に大切であるということです。様子の変化に気づいたら、すぐに本人に話を聴く機会を作り、保護者や他の教職員からの情報収集をすることが、対象児童生徒の状況を正しく把握することにつながります。また、「学級担任が一人で抱え込まず、多くの教職員で考え、対応することが大切です」とも述べています。学級担任が一人で抱え込み、一人で悩むこともあろうかと思いますが、

組織的に対応することが大切です。例えば、スクールカウンセラー、養護教員を交えて状況把握を行い、支援方法を話し合ってください。そして、関係機関等にも専門的な観点からの協力を得るようにしましょう。

学校への「登校の促しは、児童生徒の状況や不登校となった要因・背景等を適切に把握した上で行うことが大切です」とあります。不登校の背景は本当に様々な要因があます。また、それらが複雑に絡み合っている場合がありますので、個々に応じた対応が望まれます。

参考文献：不登校対応リーフレット（文部科学省）



Q44 学校には行かないのに友達と遊びには行ったり、
買い物についてきたりします。怠けているようにも
見えるのですが、見分け方はありますか

本当に怠けているのであれば、学校の登下校の時間に出かけて行って、「学校に行かない」姿を皆に誇示したり、自分が違う遊びをしていたことを自慢したりするでしょう。「学校に行けない」子どもは、学校にいなければいけない時間帯に出かける場合は人目を避けて行動します。また、身につけている装飾品や服装などで、安易に判断することもできません。派手な格好をすることによって自分を守っている子どももいるからです。

ここで考えなければならないのは、怠学かどうかを見分けることです。体調が悪くなければ、学校へ行くことが当然であり、学校へ行けない、行かない子どもやその保護者は後ろめたい気持ちを持っています。周囲から、学校に行かない子どもは甘えたりさぼったりしているように見られていることもあるかもしれません。

しかし、学校に行けない子どもの大部分は、ほかの子どもたちが普通に登校しているのに自分はできない、という罪悪感や劣等感を持っています。家族が学校に行かない自分のことをどう思っているのかも常に気にしていますし、将来のことにも不安を感じています。このような苦悩から自分を守ろうとしてひきこもり、誰とも関わることができなくなる子どもも多く、親のせいにして家

庭内暴力を引き起こす場合もあります。自分には生きる価値がないと思い、死にたい気持ちになってしまう子どもも少なくありません。

一見、友達と遊んだり保護者の買い物についてきたりという他者とのつながりがある状態は、きっかけさえあれば登校できそうに見えます。ところが、学校に行けない理由は一つとは限りません。学校での集団行動が苦手なのかもしれませんし、学習に負担を感じているのかもしれません。学校に原因があるのではなく、家族（親）と離れたくないのかもしれませんし、本人にとって原因が見つからない場合もあります。

学校に行けない日がどれだけ続いたとしても、学校側が家庭環境のせいにしたたり、保護者が学校に責任を求めたりしても解決にはなりません。自分が無力だと感じる必要もありません。その子どもと向き合い、何に傷つき、何を求めているのかを理解できるように、なるべく一緒に過ごす時間を作りましょう。また、周囲の人も穏やかでいられるように、スクールカウンセラーや専門機関に相談してみましょう。あるいは、本人が得意なことを伸ばしたり苦手なことを克服したりできるように、同じような境遇にある子どもが集まる場所へ一緒に出かける機会を作ってみましょう。いろいろなケースがあることを知ることができ、本人も少しずつ元気を取り戻すことができると思います。ストレスを発散する方法や自分の気持ちを話せる場所を得ることは、とても重要です。

Q45 「生まれてこなければよかった」、「生んでくれと頼んでないのに」と親に反抗ばかりするのですがどうしたらよいのでしょうか

親に反抗的な態度をとる子どもは自分の中で葛藤があり、それを聞いてほしいから反抗するのもかもしれません。本当に「生まれてこなければよかった」、「生んでくれと頼んでないのに」と思っているのでしょうか。

苛立ちを解消しようとするとき、他人や物にあたり散らすことができず、自分に責任を求め、さらには自分の存在意義に疑問を持つことがあります。そして、それだけではやりきれなくなり、親へ責任転嫁しようとしません。

そのようなときには、まず「あなたが生まれてきてくれて本当に良かった」と言ってください。お母さんが言えばもっとも効果的でしょう。「本当に良かった」と真剣に話をしてみましょう。子どもは反抗的な態度をとったり、話を聞こうとしないかもしれません。しかし、「自分を認めてくれている」、「お母さんは自分の味方だ」などと感じます。反抗していても絶対に嬉しいはずです。

次に、例えば、一緒にアルバム写真を見る機会を持ってみましょう。生まれた時の写真を見ながら、出産前の話や生まれた時の話をしてみてください。親として子どもの誕生はもっとも感動的で神秘的なものです。今の子どもの反抗的な態度を忘れてしまうほどの可愛い写真が

目の前にあるはずです。うまく言葉にならないときは、無理して子どもに語りかける必要はなく、写真を見ながら独り言のように呟くだけでも構いません。どんなに嬉しかったかということをお口にしてみましょう。そのときの親の顔は優しい笑顔になっていることでしょう。そんな親の顔を見て、何も感じないような子どもはいません。そして、小さいときに一緒に遊びに行った写真などを見ながら思い出話を花を咲かせてみてはどうでしょうか。

子どもが反抗しているとき、子どもは「辛い」思いをしています。そして、口では親を否定しているとしても、心の中では親に対して感謝の気持ちを持っています。「辛」という字に横線を一本引くと「幸」という字になります。その作業ができるのは親ではないでしょうか。



Q46 不登校は家庭内の人間関係と関係があるというのを聞いたことがあります、どういうことでしょうか。

毎年実施される文部科学省による不登校実態調査における「不登校となったきっかけ（複数回答）」によると、最も多い「その他本人に関わる問題」、「いじめ以外の友人関係をめぐる問題」について多いのが「親子関係をめぐる問題」であり、1割を越えています。

従来から、少子化に伴って進んだ子どもへの過保護・過干渉、放任や虐待などの養育態度や、分離不安にみられる母子密着の問題などが言われてきました。もちろんほとんどの場合、背景には多くの原因が絡み合っており、家庭内の人間関係だけに原因を求めることはできません。

また不登校に限らずどの家庭でも言えることですが、近年は不登校の増加や多様化に伴い、背景の家庭環境もさまざまなものがあります。一部には、両親の不和や離婚などの問題が心に影を落とし、うまく解消されない子どもたちや、親の気持ちを敏感に感じ取り、「いい子」であろうと親の期待に合わせてしまう、また親の不安と同じように共鳴してしまう子どもたちもいます。

反対に、不登校になったために家族関係がスムーズにいかなくなっていることもよくあります。

本人はもちろん、不登校の子どもを抱える家族は悩み、葛藤を抱えています。家庭内の人間関係を含めて、家族

がよき協力者になれるよう、家族全体が支えられることが大切です。

また、思春期は「親からの自立」という課題のもと、いつの時代も大変な葛藤の時期です。早く自立したいと思う一方、まだ甘えていたいと思う気持ちもあります。親も、早く自立してほしいと思う一方、まだ手放したくないという思いもあります。その関係は非常に複雑で、双方が自立した大人の関係を築けるまでには時間がかかります。親自身が子離れできず、子どもを抱えてしまうことで、自立に失敗し、その結果として不登校となることもあります。

家庭内の関係は中にいると見えにくくなり、知らずのうちが悪循環が定着していることがあります。子どもも揺れ、親も揺れる苦しい時期に、それぞれが自分自身と向き合っていけるような支援が必要です。



Q47 不登校の我が子に対して、父親は甘えとか怠けとか言って理解をせず、協力してくれません。どうしたらよいのでしょうか。

家庭の中で、普段子どもの生活に直接関わっている母親と違い、外で働き家庭の経済を支える父親が子どもの日常の姿を知らないことは、日本の家庭では一般的といえるかもしれません。また父親の中には、子どもの不登校は母親の子育ての責任と考えて母親を責めてしまう人もいます。

不登校の初期には、母親も事態を認められない気持ちから、甘えや怠けではないかと疑い悩み、登校させようと躍起になる時期を経験しています。そして身体症状を訴えたり、どうしても動けず辛そうにしている子どもの様子を見て、その気持ちを理解していきます。

しかし実際に子どもに関わる機会が少ない父親にとって、甘えや怠けでないことを理解するのは難しいことが多いようです。そのような場合には、ご両親で相談機関や支援機関にご相談に行かれることもよいと思われます。母親が相談にかかっている場合には、父親にも一緒に行ってもらえるとよいと思いますが、説得には時間がかかるかもしれません。そのような場合には、支援者と、父親への上手な誘い方を相談する方法もあります。

父親の中には、忙しく気持ちに余裕が持てなかったり、子どもが不登校になった現実を受け入れられず逃げてし

まったり、もしくはどうにか関わりたいけれども方法が分からず、どうすることもできないまま避けてしまうなど、父親なりの苦悩があります。

家族の関係はそれぞれの家庭で違うため、その家庭に合った、父としての子どもへの向き合い方を考えていくことが大切です。関わりがほとんどない場合は、まずは日常の簡単な挨拶や声かけから始めてもらうこともよいかもしれません。

父親が少しずつ理解を示し、父母が協力して一貫した対応ができるようになったり、家族間のコミュニケーションが増えて親子関係が改善してくると、子どもは変化します。不登校の子どもにとって、父親の存在はとても大きいものです。



Q48 不登校の対応について、教師とカウンセラーとの対応に違いがあって子どもも混乱しているようですが、どのように調整したらよいでしょうか。

不登校の対応で、教師とカウンセラーに違いがあるということですが、具体的にどのような違いがあって混乱しているのでしょうか。例えば、不登校の子どもが担任からは登校するよう促され、逆にカウンセラーには無理に登校しなくて良いと言われたとしたら、お子さんもどうすればいいかわからなくなるのは当然です。

不登校の子どもをサポートしていくには、親、教師、カウンセラーはもちろんのこと、養護教員や、場合によっては適応指導教室の指導員など様々な人の関わりが必要となります。しかし、それぞれの立場で別々に関わると子どもが混乱してしまうこともあるかもしれません。それぞれの立場によって考え方が違い、子どもへの関わり方が異なることもあるでしょう。まずはそれぞれの立場や考え方を理解し、子どもに対してどのような関わり方をしているのか知ることが必要です。その上でお互いの立場を尊重し、誰がどのように関わっていけばより効果的な関わり方ができるのか話し合うと良いでしょう。

話し合う上で大切なのは、子どもの話を「聴く」ことです。子どもの気持ちを聴き、子どもの思いに寄り添うと、子どもには「自分は受け入れられている」という実感がわいてきます。自分が受け入れられているという安

心感は、不登校の子どもにとって何よりの宝物になるでしょう。また、子どもにとってどうすればいいかを最優先にして、大人が話し合って基本的な道筋を考えるのも良いでしょう。単に子どもにどうしたいかを聞くのではなく、子どもにとって良いと思われる方法を大人の側からいくつかの選択肢として子どもに提示し、その中で子どもが自主的に選べるようにしていくのも良い方法です。

子どもは不登校になると周囲の大人を信頼することが難しくなることがあります。そのような時に、子どもを支える大人達の足並みが乱れると、余計に信頼関係を築くことが難しくなるかもしれません。大切なのは不登校になってしまった自分のことを真剣に考えてくれて、支えてくれようとしている大人がいるということ子どもにわかってもらうことです。そのためにも大人の側から「私たちはいつもあなたを気にかけているよ」というメッセージを送ることが大切です。

Q49 発達障害にはどのようなものがあるでしょうか

発達障害とは、脳機能系の障害とされています。本人の努力不足や家庭での育て方が原因のように受け取られ、見過ごされることも多いので、二次的な不適應を防ぐことが大切です。発達障害には、主に①広汎性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群など）、②学習障害、③注意欠陥多動性障害、などがあります。

①には自閉的な症状が見られます。社会性の障害・コミュニケーションの障害・想像力の障害とそれに基づく行動の障害などが特徴です。知的発達の遅れがない広汎性発達障害（自閉症スペクトラム）と呼びます。

②は一般的にLDと言われ、学習の基礎となる、「読む・書く・聞く・話す・計算する・推論する」といった能力のうち、いずれかの習得に著しい困難を示しています。それぞれの障害が混在していることが多いようです。

③は一般的にADHDと言われ、行動抑制の困難さが見られます。成長していくなかで多動性が目立たなくなるとADD（注意欠陥障害）と診断されることもあります。主に不注意・多動性・衝動性などの症状が挙げられます。

同じ診断名でも、子どもの年齢や環境などの影響から症状の現れ方はさまざまです。また、障害名ではなく、一人一人の症状や問題に合わせた対応が必要です。穏やかな口調で短く具体的な言葉をかけ、叱るときはその行

動のみにし、できるだけほめる部分を増やしていきましょう。

「一番困っているのは本人である。」という視点を持ち、必要な情報だけが視野に入るような環境に整えることで、本人のストレスはかなり軽減されます。

① 広汎性発達障害の子どもへは、シンプルで視覚的に、わかりやすいルールで伝えましょう。独特なものの感じ方を尊重し、適応的な行動を教えることにより、生活や人間関係が安定してくると思われれます。

② LD の子どもへは、特性や集中時間に合わせて指導方法を工夫しましょう。できるだけ視覚化・音声化し、本人の興味や体験に基づいた伝え方で、自尊心の低下を防ぎましょう。

③ ADHD の子どもへは、静かで集中しやすい環境を作りましょう。到達可能な目標を設定し、見通しを持つような指示に心がけましょう。一方、大人との信頼関係を築くことで自尊感情が育ちます。

発達障害がある子どもに対しても、複数の目で見守ることが重要です。教職員、保護者、専門機関が連携を取り合い、子どもたちが安定して過ごせるように、一貫した言葉の伝え方や穏やかな態度を保ちましょう。得意なことを伸ばし、苦手なことをサポートできるように、情報を共有していきましょう。「できた」という経験の積み重ねで自信を持つことができ、「大切にされている」という感覚が安心へと繋がります。

Q50 発達障害と不登校の関連はあるのでしょうか

「発達障害」とは、広汎性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群など）、学習障害（LD）、注意欠陥多動性障害（ADHD）など脳機能の障害です。言葉やコミュニケーションをとることが苦手なため、友達関係がうまく構築されない、学習のつまずきが克服できないなどの二次的な状況に進み、結果的に不登校になることが少なくありません。実際に不登校小中学生のうち、発達障害が見られる場合もあります。

発達障害のある人は、言葉やコミュニケーションなどで「困っている」ことがある一方、ちょっとしたスキルをきっかけに、もっている能力を発揮することもできます。たとえば、自閉症のAさんの場合、急に予定が変わったり、初めての場所に行ったりすると不安になり、動けなくなることがあります。そんなとき、周りの人が「もっと早く」と促すと、余計に不安が広がって、突然大きな声をだしてしまいパニックになることがあります。でも、事前に予定について丁寧に説明していれば、落ち着いてみんなと同じ活動に取り組むこともできます。アスペルガー症候群のBくんは、他の人と話しているときに自分のことばかり一

方的に話しをしてしまっていて、止まらなくなることがあります。周りの人からは「相手の気持ちかわからない自分勝手にわがままな子」と言われています。その一方で、大好きな電車のことになると専門家のような知識を持っていて、友達に「すごいね」と感心されていました。

このように、発達障害のある人は、他の人に比べて、とても苦手なこと、難しいことがあります。障害の特性を踏まえた適切なサポートがあれば、個々の能力を十分に発揮することができます。そのためにも、早めに専門家に相談するなど、発達障害の認知行動特性に合わせたソーシャルスキルアップのサポートが必要です。

また、発達障害がある子どもが、必ず不登校・ひきこもりになるわけでもありません。子どもの社会性や自己コントロール力は、時期に前後があったとしても、必ず身につけていきます。大切なことは、子どもの自尊感情が育つよう、認知行動特性にあわせた指導援助を積み重ねることです。何歳からでも、成長することはできます。彼らの乗り越える力を信じ、今ある状態像を優しくかつ冷静に見つめ、上手に手を貸しながら、自立と社会参加への道をとともに歩んでいきましょう。

Q51 親として子どもが発達障害であると認めたくない自分がいるのですが、どうしたら割り切れるでしょうか。

発達障害は一見して障害であることがわかりづらいので、かえってその受容は難しくなる場合があります。実際に発達障害の子どもをお持ちの親御さんのお話を伺うと、様々な苦労を抱えていらっしゃる事がわかります。共通しているのはどの親御さんも割り切ることはかなり難しいということです。

障害を受け入れることを障害受容と言います。障害受容についての研究によると、家族が障害を受容するまでにはいくつかの段階があると言われていています。多くの場合、障害を告知されると家族はショックを受け、障害を否認しようとしています。それから悲しみや怒り、不安などの感情が湧いてきます。そして子どもの障害について理解が進み、特徴などがわかってくるにつれて、多くの家族はその状況に適応し、徐々に障害を受け入れられるようになる、と報告されています。

しかし、家族が障害を受容したといえる段階に来たとしても、子どもの発達に応じてまた新たな課題と向き合わなければならないことになります。例えば、学校に入学する時、学校を卒業する時、進路を決めないといけない時、親が年をとった時などです。友達ができるのか、勉強について行けるのか、仕事はあるのか、生活できる

のか、結婚はできるのか、親が亡くなった後どうなるのかなど、心配の種は尽きません。そういう意味では、一言で障害を受容するといっても、家族にとっては一生続く大変な課題であることがわかります。

障害を受容するには、夫婦だけでなく祖父母も含めた家族みんなで子どもと向き合うことが望めます。特に発達障害の子どもを育てる母親は、健常児の母親よりも育児のストレスが高いと言われています。発達障害は一見してわかりにくいので、周囲の理解が得られにくいところがあります。そのため、時には障害は親の育て方が悪いと誤解されるようなこともあります。そうした場合に大切なのは、家族が協力し合うことです。子育てを母親に任せるのではなく、夫婦でゆっくり話し合ったり、助け合ったり、励まし合ったり、時には母親を守る盾になったりしながら、互いに支え合うことが大切です。夫婦で趣味の時間を持ったり、時には子どもを預けて旅行に出かけたりするのも良いでしょう。

また、発達障害の子どもを持つ親たちと語り合うことも良いでしょう。同じような悩みを持つ親の存在は、連帯感を生み、親の孤立感を軽減します。情報を交換することで発達障害に対する理解も深まり、不安も少なくなることでしょう。公的な支援機関に相談したり、親の会などに参加するなどして、一人で抱え込まないようにしましょう。

Q52 不登校に関する国の研究や調査報告には、どのようなものがあるのでしょうか

不登校に関する国の研究や調査報告には次のものがあります。

1 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査・・・文部科学省

内容（抜粋）

小・中学校における、不登校児童生徒数は約 11 万 5 千人（前年度 約 12 万 2 千人）で、不登校児童生徒の割合は 1.14%（前年度 1.15%）である。

高等学校における不登校生徒数は約 5 万 3 千人（前年度 約 5 万 2 千人）で、不登校生徒の割合は 1.66%（前年度 1.55%）である。

http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/23/08/1309304.htm

2 若者の意識に関する調査（ひきこもりに関する実態調査）・・・内閣府

内容（抜粋）

ひきこもりの状態になった年齢は、「14 歳以下」（8.5%）及び「15 歳～19 歳」（25.4%）を合わせると 33.9%となり、3 割強の者が 10 代のうちにひきこもりの状態になっていた。

http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/hikikomori/pdf_gaiyo_index.html

- 3 若者の意識に関する調査（高等学校中途退学者の意識に関する調査）・・・内閣府
<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/school/shiryo.html>
- 4 若年無業者（15～39 歳）数及び割合～就業構造基本調査（平成 19 年）の再集計結果～・・・内閣府
<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/shugyou/index.html>
- 5 よりそい～不登校・ひきこもりに対する民間支援団体の活動事例集～・・・内閣府
<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/yorisoi/html/index.html>
- 6 中1 不登校の未然防止に取り組むために・・・国立教育政策研究所生徒指導研究センター
<http://www.nier.go.jp/a000110/1panf.pdf>
- 7 不登校への対応の在り方について（通知）・・・文部科学省
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/04121502/021.htm
- 8 不登校支援のためのIT活用ガイド・・・国立教育政策研究所生徒指導研究センター
<http://www.nier.go.jp/a000110/itguide.pdf>
- 9 生徒指導資料第1集（改訂版）生徒指導上の諸問題の推移とこれからの生徒指導ーデータに見る生徒指導の課題と展望ー・・・国立教育政策研究所生徒指導研究センター
<http://www.nier.go.jp/shido/centerhp/1syu-kaitei/1syu-kaitei.htm>
- 10 生徒指導提要・・・文部科学省
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/22/04/1294538.htm

Q53 不登校の相談機関、支援機関にはどのようなものがあるのでしょうか

兵庫県内には、様々な支援機関があります。ここでは、県立の相談機関等を紹介します。

① 県立神出学園

対象者

中学校を卒業した県内に在住する 20 歳未満の男女。不登校等によって進路発見が困難な状況にありながらも、自分の生き方や進路を見つけないかという意欲を持ち、体験学習や寮での共同生活ができる人。

入学時期

4月及び10月

募集人員

年間 35 名程度

在籍期間

2年以内（全寮制）

連絡先

所在地：神戸市西区神出町小束野 30

TEL : 078-965-1122

② 県立山の学校

対象者

義務教育を修了した者で、寮での共同生活や体験活動のできる 15 歳から 20 歳までの県内在住の男子。

入学時期

4月

募集人員

20 名

在籍期間

1年間（全寮制）

連絡先

所在地：宍粟市山崎町五十波 430-2

TEL : 0790-62-8088

③ 県立但馬やまびこの郷

対象者

県内に在住する不登校（不登校傾向を含む）の小・中学生の児童生徒とその保護者、教職員及び適応教室の指導者等。

連絡先

所在地：朝来市山東町森字向山 45-101

TEL : 079-676-4724

④ ひょうごっ子悩み相談センター

対象者

いじめや不登校など、児童生徒の悩みや子どもの教育に関する悩みについて、相談に応じています。

連絡先

所在地：加東市山国 2006-107（県立教育研修所内）

TEL : 0120-783-111（通話料無料）

0795-42-6004（有料・携帯電話可）

⑤ ひょうごユースケアネット ほっとらいん相談

実施日時

月・水・金曜日

午前：10:00～12:00

午後：13:00～16:00

専用ダイヤル

078-977-7555

相談料は無料



Q54 「適応指導教室」とはどのようなところ ですか

適応指導教室とは、集団生活や学校生活になじめず学校に行かない、あるいは、学校に行きたくても行けない小・中学生の子どもたちに、さまざまな活動をとおして学校復帰できるよう、また子どもたち自身にとって、より良い適応の形を見つけることが出来るように支援していくための公的施設です。最近では、「教育支援センター」とも呼ばれています。

文部科学省によると、平成20年度現在、全国にある適応指導教室は 1,241 か所（都道府県教育委員会設置：21 か所、市町村教育委員会設置：1,220 か所）で、民間が多いフリースクールとは違い、おもに市町村教育委員会が地域の実情に応じて設置し、運営を行っています。

適応指導教室の重要な活動のひとつに、相談活動（カウンセリング）があります。臨床心理士や指導員等によって行われることが多く、それぞれの子どもたちが抱える問題や事情等を把握し、適応指導教室での「個」に応じた援助・指導に役立てています。

不登校になったとき、自分に自信が持てなくなり、周囲にも信頼感を持てなくなってしまって、自分の殻に閉じこもってしまうことがあります。

そのため、多くの適応指導教室では、小集団でのさまざまな体験活動（スポーツ、野外活動、調理実習等）や相談活動をとおして、人との関係を再構築したり、「自分にもできる」という成功体験を重ねることで、子どもたちが自信を取り戻していけるような支援を行っています。集団生活への適応力や自己表現力を高めることで、次なるステップである学校復帰や社会的自立を目指すのです。

また、基礎学力の補充も重要な課題の一つです。学習活動については、それぞれのペースで学習する「自主学習」の時間をとっているところが多く、中には指導員や学生ボランティア等による学習支援を行っているところもあります。また、このような相談・指導を適応指導教室で受けた日数は、指導要録上出席扱いにしている学校が多くあります。

こうした適応指導教室の支援は、学校・保護者・適応指導教室のそれぞれが、お互いの役割の違いを理解し連携を十分にとることで、より効果的なものとなります。

適応指導教室に関する詳しい情報は、学校の先生やスクールカウンセラーにたずねてみてください。もしくは、各自治体の教育委員会や教育相談機関にお問い合わせください。

Q55 不登校の子が高校には行かず、高認試験で大学へ行きたいと言いますが、どのような試験なのでしょう
うか

高認試験とは、「高等学校卒業程度認定試験（以下高認試験）」といいます。様々な理由で、高等学校を卒業していない方が、高等学校を卒業した者と同等以上の学力があるかどうかを認定するための試験です。

試験の合格者は、国、公、私立の大学、短大、専門学校を受験でき、就職や各種の資格試験等においても活用することができます。

ただし、高認試験に合格しても、最終学歴は高等学校卒業にはなりません。合格者は高等学校を卒業した者と同等以上の学力があると認められますが、高等学校を卒業しなければ最終学歴は高等学校卒業とはなりません。

しかし、高認試験で合格した科目を全日制高等学校の単位として認定してもらうことができます。

例えば、病弱のため欠席が多く、高校1年で修得すべき「数学Ⅰ」の単位を高等学校で修得することができなかった場合に、高認試験で数学を受験し、合格すれば、学校長の判断で、「数学Ⅰ」の単位を修得したと認めてもらうことができますが、単位を認めるかどうかは学校長の判断となりますので、高認試験を受験する前に学校の先生と相談してください。

高認試験の合格科目のうち、どの科目を高校卒業に必

要な単位として認定してもらえるかは、学校によって異なります。

高認試験で受験できる科目数は最大で9科目（公民の科目で「倫理」と「政治・経済」を選択した場合）までですので、高認試験の受験のみによって高校卒業に必要な単位を全てを修得することはできません。

例年、第1回の試験が8月上旬、第2回が11月中旬に実施されます。受験資格は、満16歳以上になる人であれば、誰でも受験できます。また、平成17年度から、全日制高等学校等に在籍している方も受験可能となりました。

なお、平成17年度より大学入学資格検定（以下大検）は、高認試験にかわりました。平成16年度まで実施された大検とは試験科目や全日制高等学校在籍者が受験できること等が異なります。ただし、大検合格者も高等学校を卒業した者と同等以上の学力があると認められますので、大学受験や就職の際の扱いは高認試験の合格者と同じです。

参考文献：高等学校卒業程度認定試験 文部科学省

http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken/index.htm



おわりに

不登校になった子どもたちに話を聞くと、ほとんどが「理由なんてない」と答えます。

しかし本当にそうなのでしょうか。本人が意識していないだけで、または思い出したくないから無意識層に閉じ込めてしまっているのではないのでしょうか。

なんらかの事象にはなんらかの起因があるはずです。私たちはそれをきちんと見つめ、明らかにしなければなりません。不登校の子どもたちを学校に戻すことだけが最終目標ではありません。むしろ、原因を明らかにしないまま学校に戻れば、さらに深い心の傷を負うことにも成りかねないからです。神出学園では、不登校の子どもに対する最終目標は、元気を取り戻し、自分の意志で自分を見つめる勇気を持たせることであると考えています。

よく「子どもの目線に立つ」、「子どもの心に寄り添う」ということが大切だと言われますが、具体的にはどうしたらいいのかがわからず、とまどうといった意見がありました。当然たった一つの正解などなく、いろいろなアプローチが可能であると思いますが、この冊子ではそのとっかかりとなるべき一例を記載するように努めました。

不登校の子どもたちはそのきっかけはさまざまですが、共通して周りの人との「信頼感の欠如」が見られます。この冊子に示した一例をもとに、新たな信頼感の構築を試みていただければ幸いです。

不登校をめぐる55の質問

監修 兵庫県立神出学園長 小林 剛

執筆担当者（五十音順）

市橋真奈美 陰山 理沙 河崎十星子 木内 靖之
貞本 範之 竹浦由里子 長谷川大輔 秦 良和
樋口 一哉 藤田 俊正 堀内みち子

発行日 平成23年10月1日
編集者 兵庫県立神出学園副校長 西口 恵
発行 公益財団法人兵庫県青少年本部
兵庫県立神出学園
神戸市西区神出町小束野30
発行人 兵庫県立神出学園校長 山口 豊
印刷所 株式会社 旭成社

