

# 保護者向け機関紙「やまびこ」

## 第39号 参考資料

### 不登校の「長期化」にどう向き合うか？

- (1) **かかわり方を振り返る** 親が先行し過ぎたり、子どもの言いなりになつたりしていませんか？



- ・親が登校、勉強にこだわり、気持ちに大きなズレができています。

期待に応えられない自分を責めたり、思い通りにならないことで息切れしているのではないのでしょうか？

➡ 手の届く目標に修正し、**段階的に達成する**ようにしてみましょう。

- ・親がやることを先々決めてしまっていた。

自ら考えることに消極的になったり、いろんな動きに付いて行けず、疲れきっているのではないのでしょうか？

➡ 達成できそうな選択肢を提示し、**自主性を尊重**しましょう。

- ・気持ちが動揺し、子どもの言動に右往左往してきた。

親の判断基準が不明確だったため、物事への耐性や周囲との協調性が低下し、自己中心的な行動が目立っているのではないのでしょうか？

➡ 子どもの気持ちを汲みながらも、親として大切にしたいことはしっかりと伝えましょう。指示する姿勢ではなく、気持ちを合わせつつ、「**叱らないけど、譲らない**」という姿勢が大切です。

- (2) **不登校となっている意味を考える** 行きたいけれど、足が進まない。その理由は？

- ・心が疲れているので、とにかく休みたい。

頑張り屋さん、心配りができる、真面目な性格である場合に起こりやすく、目標を達成できないこと、期待に応えられないことに息切れしてしまいがちです。

➡ 普段の何気ない行動の中でできている事を認め、褒めることで**自尊心を高めて**あげましょう。

- いじめなどから自分を守りたい。

親に心配や迷惑をかけたくない気持ちから理由を口にしない場合が多く、周囲とコミュニケーションをとろうとしない様子が続きます。

➡ あれこれ問いただすことはやめましょう。恐れ傷ついた気持ちを回復させるため、「おはよう」「おやすみ」「ありがとう」の優しい声掛けや何気ない日常会話を心がけ、本人にとって**安心と思える居場所**を作っておきましょう。

- 家と外との間に大きな落差を感じ、乗り越える力を持ち合わせていない。

他者との価値観の違いに対処する方法が分からず混乱しています。また、家族から責められると考えてしまうことで孤立しがちです。

➡ 親の表情や言葉を敏感に読み取り、不安感が増してしまう場合があります。共通の趣味を見つけて気分転換を図り、何でも**相談しやすい雰囲気作り**を心がけましょう。かかわり方について、信頼できる人や専門機関に相談してみるのも方法の一つです。

### (3) **むしろ“必要な時間”と捉える** 見方を変えて、少し気を楽にしてみませんか？

今まで子どもとじっくりとかかわる時間を持たず、「結論先にありき」で親子間の溝が深まるばかりの状態ではないでしょうか？このままの状況が続けても、子どもとの関係性が更に悪くなる場合が多いです。

焦る気持ちも分かりますが、学校復帰は一旦休憩し、ここで視点を変えて次のことに時間をとってみてはどうでしょうか？

- 心のエネルギーを溜める。(かかわり方は**スモールステップ**※で！！)

不登校の状態を責めてきたことで親子関係がぎくしゃくし、お互いの心のエネルギーが低下しています。

➡ 子どもの心の奥には「学校に行けていないから、親に迷惑をかけている」という思いがあり、「親に話しかけにくい」と考えています。その結果、口数の少ない状況が続いています。

**「不登校ということはその子の一部分であって、全てではない」**こと、親として**「不登校だからダメな子とは思っていない」**ことを伝えるとともに、親でなければわからない**その子のよさ**(家族思い、優しい面を持っていることなど)をしっかりと伝えましょう。

良好な親子関係を維持するために、時には気分転換に一緒に外に出て遊ぶのもいいかもしれません。リフレッシュすることで前向きな気持ちに切り替えることができます。

心のエネルギーが溜まってくると、次第に活動することを求める場合が多いです。

## ※スモールステップとは？

小さな成功体験を積み重ねることで、最終到達地点である学校復帰を目指す方法です。

- 1 達成できそうな小さな目標（約束事）を設定（約束）する。  
いくつかの選択肢を提示し、子ども自身で**自己選択・自己決定**させることが大切です。
- 2 達成できれば、認め・褒める。（**自尊心を高める**。）  
達成できなくても、そこまで取り組んだ過程を認めることが大切です。
- 3 次のステップを考え、**1** ~ **2**を繰り返す。

注) ただし、ステップアップを目指しても、時間がかかったり、後戻りする場合があります。その場合、決して本人を責めず、達成できそうな目標に変更する柔軟性を持ちましょう。その時、本人の意思を尊重し、本人を信じ、ねばり強く接することが大切です。

### ・生活リズムの改善を図る。

子どもの心が学校から遠のき、「めんどくさい」と怠惰な生活を送ったり、夜中にゲームやインターネットなどを使用することで昼夜逆転の生活を送ったりする場合があります。

➡ 起床・就寝時間を約束し、睡眠時間をしっかりととり、健康に過ごすようにはたらきかけましょう。約束を守れば**認め、褒める**ことで自尊心を高めていきます。次のステップとして「食事を抜かずに摂る」「一日一回家族そろって食べる」・・・というようにステップアップを目指します。ゲームやインターネットなども使用時間を守ることから始めるとよいでしょう。少しずつ前向きな気持ちにつながっていきます。

### ・予期不安を軽減させる。

今までの失敗経験から自信を失い「どうせ僕なんか。私なんか」という口癖とともに、先のことを悪い方向ばかりに予想してしまいます。何もしなければ、何も起こらないという消極的な行動につながっています。

➡ 子どもの趣味や、興味の持てることに**一緒に取り組みましょう**。時間を共有して不安をやわらげ、何かに集中して取り組めた達成感や充実感を味わわせることで、自信につながる体験を積み重ねましょう。

(4) 学校との連携を切らない 疎遠になりがちです・・・定期的に様子を伝えてみませんか？

- 定期的に連絡をとる。

学校とは疎遠になりがちですが、保護者だけでも学校とのつながりを切らさないことが大切です。定期的に進路や行事等の情報をもらい、さりげなく子どもに伝えるようにしましょう。子どもは心のどこかに「やり直し願望」を持っています。

➡ 先生も声をかけることで本人を追い詰めてしまわないかと気にかけています。家庭訪問や電話連絡の回数が少なくなった場合には、欠席連絡または最近の様子を伝えるなど、学校に連絡をとってみましょう。状況をよく把握してもらえば、困った時の相談をしやすくなり、関係機関を紹介してもらいやすくなります。

- 学習面の不安やつまづきを感じる場合

「勉強ができない」ということを認めたくないため「勉強はしない」と発言し、失敗して恥ずかしい思いをしなくても良い道を選んでいる場合があります。学校と相談し、本人の状況に応じた課題をもらい、子どもが取り組みそうな時に組み合わせてみましょう。最初は問題数も少なめにし、渡しっぱなしではなく、一緒に解いていく方法がいいでしょう。

➡ 課題を次々と提示しない

取りかかりの初めに今日の課題の内容と量を伝え、「早く解ければ、早く終わる」という**約束事を守り**ましょう。「これができれば、また次に・・・」とついつい子どもに要求してしまう気持ちを抑えましょう。(スモールステップで)

➡ 家庭だけで取り組めない場合

家に閉じこもりがちになると、親子間の約束事も馴れ合いになりがちです。「めんどくさい」気持ちが強くなり、子どもが主張を押し通そうとしてきます。そんな場合、家庭訪問に来てもらった先生にプリントの出来具合を見てもらったり、家庭教師や塾など**第三者とのかかわりを持つ**ことを考えるのも方法の一つです。なお、この場合は学力重視というより人との交流を優先させ、心のエネルギーを溜めることを意識しましょう。

➡ それでも学習に取りかかれない場合

**興味のあること**からスタートし、取り組みやすい方法(ゲーム形式等)と一緒に考え、正解すれば大いに褒めてあげましょう。考えて答える楽しさを伝えつつ、間違った場合は自尊心を傷つけないように励まし、もう一度一緒に考え直すようにしてみましょう。

(5) **専門機関に相談する** 一人で悩まないで。思い切って、助けを求めてみてください。

- 子どもの不登校は、親のせいではありません。

「『親のしつけが悪いからだ』と祖父母や親戚から責められる」「ご近所の方にはできるだけ会いたくない」「夫に（妻に）相談しても取りあってくれない」などなど。一人で悩み苦しんでいるのに、まったく出口が見つからなくて辛い思いをされていることでしょう。

➡ 「自分の子どもを悪くしよう」「学校に行かなくても仕方がない」と思われる保護者の方はおられません。これまでの子どもさんへの関わりはその時々「最善」の選択だったはず。親のせいでも子どもが学校に行かない、行けないと思う必要はありません。

- 相談すること、支援を求めることは、恥ずかしいことではありません。

誰でも悩んだり苦しんだりした時は、つい愚痴を言ったり、話を聞いてもらったりしたくなるものです。一人で抱え込むと、考えが硬直化したり、堂々巡りに陥ったり、選択に迷ったりと、適切な対応がしにくくなります。

「病気」「発達障害」「いじめ」「精神的な不安」「家庭環境」など、不登校の要因は様々ですので、専門機関や専門家の協力を仰ぎ、適切な対応の助言や援助を受けることで、大きな変化を生み出すこともあります。

思い切って、こうした関係機関を利用されてみませんか？

但馬やまびこの郷も、保護者と一緒に考えさせていただきます。

- 相談窓口としては、以下の機関などがあげられます。  
(学校に相談し、紹介してもらうことも可能です。)

**【相談機関】**

県・ひょうごっ子悩み相談センター【電話・面接相談】

いじめ、不登校、友人関係や進路など、子どものSOS全般について児童生徒や保護者などの相談に応じ、こころの悩み等の解消や子どものSOSの早期発見を図っています。

※各地域の分室（阪神・播磨東・播磨西・但馬・丹波・淡路各教育事務所）への相談も可能です。

市町組合教育委員会 相談窓口【電話・面接相談】

いじめや不登校、友人関係、進路関係などで悩んでいる子どもや保護者からの相談に応じています。一人で悩まずに、まずはお住まいの地域の教育委員会に気軽にご相談ください。

神戸市ひきこもり地域支援センター「ラポール」【電話・面接・訪問相談】

ひきこもり状態にある方で、日常生活などに関する相談が受け付け可能です。相談内容に応じ、医療・保健・福祉・教育・労働等の関係機関におつなぎします。

※神戸市にお住まいの方が対象です。

TEL (078) 945-8079

開設日：火曜日～土曜日、午前10時～午後18時

【教育機関】

兵庫県立但馬やまびこの郷

兵庫県内の不登校の小・中学生がスポーツ、調理、製作など、体験活動を通して心も体も元気になり、学校復帰を目指しています。

適応教室・適応指導教室（各市町）※設置していない自治体もあります。

学校生活に適應できる児童生徒の育成を目指し、教育相談員や指導員による相談や支援活動を実施しています。

悩み相談、教科学習、読書、創作活動、絵画、スポーツ、ゲーム、パソコン等

【医療機関】

兵庫県立光風病院 ほか

こころの悩みや問題を抱える児童思春期のこどもたちに対応するため、平成25年6月に児童思春期センター「ひかりの森」（20歳未満を対象とした外来・病棟・外来療育・思春期デイケア）を開設しました。入院中の小中学生の義務教育保証のため、県立上野ヶ原特別支援学校の分教室を併設しています。診察は予約制ですので、ご家族、教育機関等の皆様からは相談室へ（平日9：30～17：00）、医療機関の皆様からは地域医療連携担当へ（平日9：00～17：00）事前にお電話にてご相談ください。

TEL (078) 581-1013 (代)

## 【福祉機関】

### こども家庭センター（児童相談所）

こども家庭センターでは、専門的な知識と技術を必要とする18歳未満の子どもの様々な問題について、相談に応じています。

#### 《相談の方法》

窓口相談（要電話予約）

児童虐待防止24時間ホットライン

（緊急性の高い児童虐待等に関する通告・相談、TEL189）

#### 《相談の進め方》

次の四つの診断方法により、問題の本質を探り、総合的に判断し、問題の解決を図ります。

〔社会診断〕〔心理診断〕〔医学診断〕〔行動診断〕

#### 《援助の方法》

診断結果を基に、ケースワーカーと話し合ったり、心理判定員と話し合ったり検査をしたりします。必要に応じて医師の診断を受けたり、一時保護所に保護をして様子を見たりします。

〔助言指導〕〔継続指導〕〔施設入所〕〔他機関斡旋〕

#### 《県内のこども家庭センター》

県 所 管：中央こども家庭センター

TEL (078) 923-9966

中央こども家庭センター洲本分室

TEL (0799) 26-2075

西宮こども家庭センター

TEL (0798) 71-4670

西宮こども家庭センター尼崎駐在

TEL (06) 6423-0801

川西こども家庭センター

TEL (072) 756-6633

川西こども家庭センター丹波分室

TEL (0795) 73-3866

姫路こども家庭センター

TEL (079) 297-1261

豊岡こども家庭センター

TEL (0796) 22-4314

神戸市所管：神戸市こども家庭センター

TEL (078) 382-2525