

子どもの「学校に行きたくない」に悩む親御さんへ

今日は学校に行くのかな、
どうかな…

最近笑顔が減ってきている
気がする

明日は学校どうするんだろう、
プレッシャーをかけたらダメだ。でも…

最近よく部屋にこもるようになって、
顔をあわせなくなったな

不登校 ガイド ライン

お子さんが学校に行かなくなってお悩みのお母さんお父さんへ

家庭によっては、ご夫婦で意見が合わないこともあります。

言い合いになる日もあると思います。

家庭によっては、仕事を休んだり、辞めたりすることもあるかもしれません。

子どものために、毎日何をすべきか考え、試行錯誤し、行動されていると思います。

でも、いくら自分の子どものためとは言え、お母さんお父さんも1人の人です。

辛くなることもあるはずです。

もう嫌だ、と投げ出したくなることもあるはずです。

もう、ひとりで悩まないでください。

子どものために今何が必要なのか、一緒に考えさせてください。

遠慮なく周りを頼ってください。

一緒にお子さんの“これから”を考えていきましょう。



「がんばりたいけど、がんばれない」



小学校に入学した子どもたちの語彙は大人の10分の1。自分の考えや自分の気持ちを十分に伝えることができません。不安な自分の気持ちを身体症状として訴えるのです。

子どもたちは頭が痛くなり、おなかの調子が不安定になります。子どもたちは大人が想像しているよりはるかに日々お家や学校で頑張ろうとしているのです。



さらに、思春期は自分の内面を客観視しようとする時期です。自分の能力や個性に対して、先生や友人が認めてくれるのか常に不安を抱えています。認められないさみしさが限界にきて、自尊心が失われてきたときに朝起きることができなくなります。それぞれが温かく見守ってくれる家族を必要としています。



小児科医からの アドバイス

≪ 普段の生活で気をつけること ≫



『生活リズム』

登校できない日でも、「学校生活」に近い生活リズムを心がけましょう。ただし、すでに生活リズムが崩れている場合は、無理に決まりを守らせる必要はありません。かえって親子間に距離ができてしまうことがあります。目標を「まずは30分早く」と設定するなど細かなステップアップで考えてみましょう。



『運動習慣』

お散歩などの軽い運動をしてみましょう。体力の減退や周囲の目を気にすることで、外に出ること自体に抵抗を感じることもあります。そんな時には、体を動かすテレビゲームや軽い筋トレから始めるのもおすすめです。運動習慣がない子は、週に1回から始め無理せず自分のペースをつかむことが大切です。



『学習活動』

親子で家庭学習に取り組む上で、互いに感情的になってしまうことは多々あります。子どもが落ち着いて学習に取り組める環境として、フリースクールや家庭教師という選択肢もあります。

また、子ども達の多くが学校を想起させる物事に強く抵抗を持つことがあります。本人が拒絶する場合、無理にさせる必要はありません。「勉強だけでもしなさい」の一言が勉強嫌いの子どもの増やす要因になることを心に留めておきましょう。



『上手な息抜き』

子どもがゲームやネットに依存する原因には、辛いことから距離を取り、悩まない時間をつくるためという一種の自己防衛の意味合いがあります。これらの時間が子どもにとって逃げ場であることを理解せずに禁止や極端な制限をつけてしまうと親子関係の悪化や更なる依存に繋がってしまいます。

習慣を改善するためには本人との十分な対話が必要になります。1日6時間ゲームをする子が急に30分にはできません。まずは1週間1時間減らして、それができたら次の週はもう1時間減らすなど、その子のペースに合わせた目標設定を意識してみましょう。

子どもの自己肯定感を高める

学校に行かない子ども達の自己肯定感は低い傾向にあります。自己肯定感を高める作業は大人でも難しく、子どもたちのそれを高めるには周囲の大人の手助けが必要です。何よりも大切なことは子ども達が何気なくしている正しい行いを声に出して褒めることです。それによって子ども達の自己肯定感は高まり、自分を認めてくれる大人に対して信頼関係を築こうとしてくれるはずです。

本来、学校は社会に出るための練習の場です。ただ、学校の中で何か辛いことを抱え、居場所が見つからなければ学校にこだわる必要はありません。しかし、学校の代わりになる居場所を見ることはとても大切です。



フリースクール



習い事



子ども食堂



個別指導塾や
家庭教師など

大人が子どもを”叱る”意味

子どもたちが、学校にいけない場合、親が「叱る」ことで行かせようとするのは、よく見かける行為です。「叱る」ことは、応用行動分析学という心理学において、「正の弱化」と表現されます。「正の弱化」とは望ましくない行動に対して、行為者(子ども)にとって望ましくない刺激(罰)を与えることを指します。

保護者が子どもたちと向き合い、子どもに「選択権」を与えて、子どもたちが自分で考えて結果を出すように導いてあげましょう。誰かに言われて治した行動は、自分が選択・決定した行動でないため定着しにくく、逆に自発的に自分が選択・決定した行動は、定着しやすいとされています。

「叱る」ことの 弊害

勉強をしない子どもに、保護者が一方的に怒鳴りつけるなどを繰り返すと「叱られないために勉強をする」ことになります。例えば保護者の目がある時だけ「やったふり」をしたり、「もうやったよ」とウソをつくようになります。親が望む結果を達成するための手段としては間違えていることがわかります。



子どもが叱り
(暴力)を学習



叱る側の
エスカレート



不適切な行動の増加
(隠す、嘘をつくなど)



人間関係
が破綻



抑うつ、
攻撃的になる

ご家族が **みまもる** ポイント

「安心」できる環境を

★Point あせらないようにしましょう

学校へ行けていないことにあせらず、まずは子どものところとからだを休ませましょう。不安な気持ちに寄り添い共感することが明日へのエネルギーになります。頑張りすぎて疲れ切った子どもたちには、無理な働きかけはせず、心の安定が得られるまで、ゆっくり見守る姿勢が大切です。



★Point 気分転換に外出を心がけましょう

少し体調が回復した際には本人の意向に沿ったなかで、お買い物やカラオケ、バーベキュー等好きなことを楽しめるようになれば一歩前進です。このときに、無理に家族の輪の中に入らせようとはせず、家族の一員として声をかけるのがポイントです。

病状ときちんと「向き合い」ましょう

★Point 病状と向き合いましょう

頭痛や腹痛はうそではありません。子どもたちは自分が特別な病気でないか不安を抱えています。安易に「精神的なもの」と決めつけずに、向き合うことが大切です。

★Point 担当医師と相談しましょう

子どもたちに負担のない検査をきちんと行い、隠れた病気がないことを確認していくことが不安の軽減につながります。



子どもたちの声に耳を傾けて

★Point 子どもたちの声にゆっくり耳を傾けましょう

お父さんやお母さんの意見を押し付ける前に、子どもたちの声にゆっくり耳を傾けましょう。最初子どもたちは『大丈夫』と答えるかもしれませんが、不安で辛い気持ちを伝えてくれるまで、2か月間はそっと待ちましょう。

★Point お父さんやお母さんの気持ちは伝わります

お父さんやお母さんの何気ないため息は繊細な子どもたちの心にさらに辛い影を落とします。少し長い道のりになるかもしれませんが、回復期はかならず訪れます。





お悩みは、ぜひご相談ください



お悩みの例

- ・朝起きるのが極端に苦手になった
- ・急に泣き出す、「消えたい」と言う
- ・職場、友人、身内に相談したが、誰も共感してくれない
- ・他の家庭はどうしているのか知りたい
- ・何から初めれば良いかわからない。親自身が辛い状況にあるため、まず話を聞いてほしい
- ・腹痛、頭痛をよく訴える
- ・感情的になる、奇声を上げる、暴れる

ご相談先

かかりつけ医等に相談

宇都宮市地域包括資源検索サイト
(在宅医療・介護地域資源マップ)



親の会、個別対応が可能な相談窓口

LINE無料相談
「お母さんのほけんしつ」



個別対応が可能な子ども向けの相談窓口 フリースクール、子ども食堂など

- ・子どもが悩んでいるけど親への相談は難しそう
- ・本人が直接関われる第三者がほしい
- ・家族以外とのつながりを作りたい
- ・同世代の子との交流の場が欲しい
- ・安心して過ごせる場所を探している



栃木県若年者支援機構



NPO法人キーデザイン



栃木県フリースクールマップ



栃木県子ども食堂マップ
(とちぎ子ども食堂ひろば)
子どもと気軽に行ける地域の食事の場



- ・学校の過ごし方や対応に要望がある
- ・特別支援教室や適応指導教室、個別支援が可能なクラスに移したい...

各学校(校長先生や養護教諭など)
教育委員会、教育センター



製作・監修



一般社団法人宇都宮市医師会(社会支援部子ども部会)
〒320-0056 栃木県宇都宮市戸祭4-1-15
<https://www.uma.or.jp>



NPO法人キーデザイン
〒320-0851 栃木県宇都宮市鶴田町1627-14
<https://npo-keydesign.org>

2022年7月