

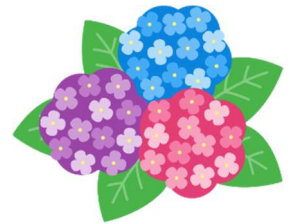
スクールカウンセラー通信・夏号

令和 7 年6月
スクールカウンセラー 野満育朗

【「学校に行きたくない」と思ったら】(保護者さんの対応編)

新学期が始まって2か月が経ちました。新しい友達もできて楽しく学校に行っているお子さんもいれば、なかなかじめずに疲れが出てくるお子さんもいるかと思います。今回は「学校に行きたくない」がテーマですが、昨年度は不登校のお子さんは全国で約34万人、11年連続で増え続けており、お子さんがそのように言うことは珍しいことではなくなっています。一方でそんな気持ちをオープンにしやすい時代になってきているのかとも思っています。

そこで、少しデリケートなテーマですが、そのようなときの対応について、五つのステップで御紹介したいと思います。御家庭で具体的に取り組んでいたくときのヒントになればと思います。



- ① 気持ちを共感的に聞く。そのように言ったときは、実は前から悩んでいて、いよいよ言葉にするほどつらくなっている状態かもしれません。まずは共感的に関わっていただければと思います。(何も聞かずに最初から気持ちを否定することは避けていただければと思います。)
- ② 登校を促してみる(状態によりますが)。テストが嫌だ、気が重い、体がだるいなど、ちょっとしたことで登校の一步が出なくなっているようであれば、少し背中を押してあげることで登校できるかもしれません。3回程度を目安に声を掛けてみてください。(その後のお子さんとの関係を維持するためにも強引に学校に連れていくことは避けていただければと思います。)
- ③ その原因を聞く。友達や先生との関係、勉強や部活のこと、体調や心理面などはっきりした原因があるのであれば、特定して、担任の先生などと協力したり、病院を受診、治療したりして、状況や症状を改善することで登校しやすくなります。
- ④ 2, 3日休んでみる。学校に行きたくないという状態は多くの原因が複合しており、原因が分からないことが多いです。土日をはさむことで 4, 5日間にすることもできますが、短期間で登校というストレスから解放されて休息することで、心身を回復させて再登校を促していきます。
- ⑤ それでも登校できないときは、改めてどうしたいか聞いてみる。別室や午後から登校などの

ソフトな登校方法の提案をし、それでもしばらく行きたくないということであれば、一度受け入れ、同時に自宅でもある程度規則正しい生活ができるように（心身の成長が妨げられないように）その間の生活のルール作りをします。勉強や睡眠の時間、ゲームやスマホの使用時間、散歩など運動時間、外出の機会の確保など、お子さんと家族みんなで話し合って共有し、できる範囲で実践していくようにします。親、学校、支援者など「チームその子」をつかって、今の状況の改善方法、再登校のステップ、ほかの社会参加の選択肢を話し合ったり、自己肯定感を高める関わり、考え方や行動パターンの見直しなど実践していくなかで、お子さんが自信を取り戻し、回復、成長していく過程をサポートしていきます。この一步一步がその子にとって今までの自分の殻を破る大切な時間になると感じています。

⑤は、保護者さんも心配になるタイミングかと思いますし、ひとりひとり状況や対応が違い、どうしたら良いか分からないことも多いと思います。学校、スクールカウンセラーはじめ支援機関ともつながっていただいて、現状をお話しいただいたり、具体的な対応策について話し合ったりしていただければと思います。

1、2学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）					
毎週金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時					
6月	☆6日（金）	◎13日（金）	☆20日（金）	◎27日（金）	
7月	☆4日（金）	◎11日（金）	☆18日（金）		
9月	◎5日（金）	☆12日（金）	◎19日（金）	☆26日（金）	
10月	◎3日（金）	☆10日（金）	◎17日（金）	☆24日（金）	◎31日（金）
◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または scnomitsu@gmail.com まで。					



You Tube で
今回の内容を
詳しく解説し
ています。

今年度より学期に1日、東中の接続小学校でもカウンセリング行います。1学期は以下の予定になります。御希望の方は担任など身近な先生、または scnomitsu@gmail.com まで、どうぞお気軽に御連絡ください♪ 上記、中学校のカウンセリングの日に申し込むこともできます。

◎周布小学校：7月2日（水） 13時～17時

◎多賀小学校：6月23日（月） 13時～17時

◎壬生川小学校：7月7日（月） 13時～17時

◎吉井小学校：7月14日（月） 13時～17時

