

スクールカウンセラー通信・盛夏号

令和 7 年 7 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】(小中学生の本人さんの対応編)

今年はあっという間に梅雨が明け、猛暑の中で体調管理に気を付ける日々が続いています。そしていよいよ夏休みが近づいてきました。前回、「学校に行きたくないと思ったら」の「保護者さんの対応編」をお届けしたのですが、今回は、中学生、小学生の本人さんの対応について、五つのことを御紹介いたします。少し先にはなりますが、夏休み明けは登校が難しくなるタイミングの一つです。そう思うことがあったら、どのようにしたら良いのか、参考にいただければと思います。

① 自分を否定しない。「学校に行きたくない」と思うことにびっくりすることもあると思います。「私はダメな人」、「嫌なことばかり起こる」と否定的な思考がグルグルすることも多いです。心と体は思うようにならないものです。どんな状況であったとしても、自己否定ではなく自己肯定、まずは、いろいろと大変なことがありながらも毎日生活している自分を応援してあげてください。それが難しいときは、自分を否定することだけでも、気付いたらやめるようにしてみてください。

② とりあえず登校してみる。それができれば苦労はしない、と言われそうですが、あえて提案させてもらいました。心理学では「作業興奮」という言葉があるのですが、少しでも体を動かすことで神経系の活動を促し、心身ともに調子を取り戻すことはよくあることです。とくに思春期は朝の調子が上がらないことが多いです。グッと踏ん張って一步を踏み出し、自分のスイッチを入れてみてください。



③ 誰かに相談する。自分の考えや気持ちは自分では分からないことが多いです。親、先生、友人、カウンセラーなど信頼できて話を聴いてくれそうな人に相談することで、気持ちが和らぎますし、また原因がはっきり分かればそれを取り除くことで登校しやすい環境を整えることができます。

④ 2, 3日休んでみる。学校に行きたくないと思っても、その原因はいろいろあって、特定でき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、短期間ですが登校というストレスから解放され、ゆっくりと休んで心身を回復させることで、再び登校する元氣を取り戻すことができます。

⑤ 生活リズムを見直す。学校に行きたくない理由を調べると、1位は「無気力、やる気が出ない」となっています。カウンセリングの現場でも、「よく分からないけど行く気にならない」と言われることが多いです。一方で、よく話を聞くと「本当は行きたい、行ったほうがいい」と思って

いることがほとんどで、更によく聞くと、夜遅くまでゲームやスマホをしていることが多いです。夜ふかしをすれば、翌朝は起きにくいですし、起きても調子上がりません。またゲームやスマホなどのデジタル刺激は脳疲労を起こしますので、気持ちのバランスがとりにくなります。様々な研究データをみると、スマホは1日2時間くらいまで、睡眠時間は8時間以上が必要です。登校するにしても、休む場合でも、睡眠、食事、運動、学習など生活リズムを整えることで心身の状態が改善され、やる気が出てくることが多いです。

以上、五つのポイントを紹介しましたが、その対応はその人ごとに、同じ人でも状況によって違います。スクールカウンセラーにも気軽に相談してもらえればと思います。



You Tube で今回の内容を詳しく解説しています。

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					
9月	☆5日（金）	◎12日（金）	☆19日（金）	◎26日（金）	
10月	☆3日（金）	◎10日（水）	☆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。					

鈴木桜子先生の山あり谷あり物語

※先生方の今日までの山あり谷ありの人生の物語を教えていただくコーナーです。

私は、学生時代を含めると人生の大部分を学校という環境で過ごしてきました。しかし、自分が生徒だった頃、学校が好きではありませんでした。それでも今、教師として働いている自分に、時折不思議な感覚を抱きます。小学生の頃、担任の先生は「クラス一丸となって」という考え方が強く、みんなで一緒に放課後の陸上の練習に参加するよう促されました。私はその強制感に反発し、なぜ自分の興味のないことに参加しなければならないのか理解できませんでした。結局、プレッシャーを感じつつも参加せず、強制されることが心に大きな違和感を残しました。問題を起こすことなく学校に通っているように見えていた私も、実際には自分の意志で動けないことへの反発がどんどん積み、次第に学校が嫌いになっていったのです。

しかし、高校・大学を経て、教師になる決心をしました。私は探究心が強く、調べることも好きですが、それ以上に、先人たちの教えやすてきな言葉・物語を他者に伝えることに魅力を感じたからです。「子どもの頃から教師になりたかった」という気持ちとは少し違うものの、教師という仕事をすてきだと感じました。学校という場には、いろいろな思いを持つ人が集まります。だからこそ、学校が好きだった教師だけでなく、学校が嫌いだった教師もいて良いと思うのです。

今、私は自分の勤務先の学校が好きです。自分の信念を持ちながら、生徒たちに接するときに、過去の経験が少しでも役立つと良いなと思っています。自分のように学校が嫌いだったからこそ、できることや理解できることがあると信じています。