

スクールカウンセラー通信・晩秋増刊号

令和 7 年 11 月

スクールカウンセラー 野満育朗

【登校しにくいときのチェックポイント10】

ようやく寒くなってきてホッとしています。ところで、先日文科省から発表された昨年の不登校の児童生徒数が35万人と12年連続で過去最高となりました。西条市も例外ではありません。カウンセリングの中では、欠席や登校しにくい状態が続く場合にどうしたらいいかわからないという話になることも多く、今回、増刊号ということで、家庭でできる対応を10のポイントとしてまとめてみました。ご家庭やお子さんの状況によってこのとおりにはいかないことも多いかと思いますが、参考にしていただければと思います。(文字ばかりですみません。)

- ① 家族とのコミュニケーションが大切です。何でも話し合える関係が理想ですが、現実にはなかなかそのようにいかないことが多いです。最低限、朝夕や出かけるときのあいさつや「調子はどう?」「ありがとう」など気遣いや感謝の気持ちを伝えるようにします。夕食だけでもデジタルなしで家族で食事をするなど会話する環境づくりも大切です。会話は基本的には聴くことを中心に、「困ったことがあったら何でも言ってね」というスタンスで。親として受け入れがたいお子さんの意見を頭ごなしに否定することはせずに、「どうしてそう思うの?」と興味深く質問するようにすると、自分で考える力が付きます。オセロやトランプ、外食やドライブなどデジタルオフで家族で楽しむ時間をつくって、家族との良好な関係の時間を増やし、自己受容感、自己肯定感など登校するときの心のパワーの充電を図ります。
- ② 睡眠時間が短くなったり、昼夜逆転したりしていませんか。小学生は9～10時間、中高生は8～9時間が心身の成長、心のバランスをとるための適正睡眠時間になります。しっかり睡眠をとるだけで心が落ち着いてきますので、こんな簡単なメンタルケアの方法はありません。家族で話し合って、みんなで夜は寝る雰囲気づくりをしましょう。
- ③ スマホやゲームの時間が長くなっていませんか。様々な研究結果から、1日に小学生は1時間、中高生は2時間までが目安になります。快楽の脳内ホルモンであるドーパミンを過剰にする SNS やショート動画の見過ぎには注意です。本人と親御さんで話し合って、家族のルール作りをして、見やすいところに貼っておくことがおすすめです。一つの案としては、学校がある時間帯は他の子もしていないので、スマホはせずに読書や勉強、運動をする(ざっくりとでいいです)、それができないときは夜もスマホはできない、する場合は使う時間と、何時までかを決めるというものもあります。
- ④ 1日1回は外出しましょう。自宅の周りを散歩(人目が気になるなら夜に親子でなど)、コンビニに買い物、友人宅に遊びに、あいさつ登校、放課後登校など、その子の状態に応じて、

1日1回は外出するようにしましょう。再登校や社会で生きていくためには家から出て体を動かし、買い物をしたり、作業をしたりする力が必要です。

- ⑤ 毎日5回は褒めましょう(とくにプロセスをほめる)。「自己肯定感」は子育てで最も育てたい子どもの気質になります。周りの態度がどうであれ、自分で自分を褒めて応援できれば、多少のストレスがあってもその影響を受けない人になり、再登校や社会で生きていくときの強い味方になります。子育て中は親が褒めることでその力を育てることができます。結果もですが、そのプロセスにおいて実行した些細な事に目を向けてほめることが良いと言われています。テストでいい点を取ったことは褒め、さらにそこに至る過程でどのような工夫や努力をしたかを聞き、そちらも褒めるようにします。また自宅にいるときはお手伝いもおすすめ、実行したときは褒めポイントで「助かった、ありがとう」と声をかけるとよいです。
- ⑥ 「課題の分離」ができていますか。メンタルケアのキーワード「課題の分離」。心には勝手に不安や恐れ、怒りなどの思考や感情が湧いてきますが、それに気付いて仕分けすることが必要です。積極的に考えることは「今、自分ができること、未来に向けて何ができるか」ということ。逆に考えないほうがいいことは「過去、未来、ほかの人に対するネガティブなことや比べること」になります。
- ⑦ ストレスケアの方法を学び、実践してみましょう。考え方や行動パターンの修正(認知行動療法)、呼吸法やボディスキャンといったマインドフルネス法、ストレスに関係する経絡や気の流れの調整(タッピング法など)を学んで、登校するイメージをしながら実践します。再登校を目指すときに生じる心身の緊張や不安や恐れ of 気持ちに対して自分で対処できるような技と力を身に付けます。(最初は対応できるカウンセラーといっしょに練習しましょう。)
- ⑧ 学校(ほかの選択肢も可)に行くことの意味付けができていますか。子どものうちは学校などに行くことで様々な経験をして、人間力を付けることが一つの仕事といえます。将来社会で働くときに、人と関わらずに働くことはできません。同世代のメンバーや先生、地域の方と関わりながら、楽しいことも、大変なことも経験し、人との距離感やコミュニケーションを体得し、自己肯定感を高め、社会で自律して生活していく力を付けることができます。
- ⑨ 再登校にチャレンジしてみましょう。ある程度心身が回復してきたら、スタートする日を決めるなどして、再登校に挑戦していきます。親御さんが強引に連れていくことは避け、軽くプッシュはしますが、必ず本人の意思で登校するようにサポートしていきます。様々な登校スタイル(あいさつ登校、給食登校、別室登校、放課後登校など)を学校側と調整して試しながら、できなかったときは責めずにそこまでできたことを褒めます。一方で再登校のステップはあきらめずに、難しいときは、朝起きる、朝食を食べる、制服を着る、校門までなど、スモールステップを考えて一步一步応援します。
- ⑩ 親が生活を味わい、自分の人生を生きるようにします。子どもは親の背中を見て成長します。親が仕事や趣味に打ち込んだり楽しんだりして自分の人生を歩いている姿が、子どもが自分の人生を生きるモデルになります。欠席が続くときはなかなか難しいですが、仕事は子どもの状態が非常に悪いときは休んでサポートすることが必要ですが、そうでない場合は続けたほうがいいことが多いです。子どもの自律につながり、親の気分転換にもなりますし、経済的にも安定します。(親がいないときの最低限のルール作りはおすすめです。)