

不登校支援の経験から

～不登校にさせない？不登校になったら？～

NPO 法人ミヤギユースセンター 土佐 昭一郎

宮城県は不登校児童生徒の最も多い県のひとつです。小学校では学年が進むにしたがって不登校児童が多くなります。小学校の不登校は増加傾向にあり、基礎学力、集団生活、コミュニケーションなど人格形成に必要な知・徳・体が身につく心配です。

中学入学後 6～9 月頃に不登校になってしまうことが一番多く、これは全国な傾向で中 1 ショックといいます。不登校になる原因は複雑で特定できないケースが多いのですが、家庭では「不登校にさせない配慮、不登校になった時の早期対応」がとても重要になります。

◇不登校にさせない

子どもは小学校低学年の頃はよく学校での様子、先生、友だちのことを話します。また、親も学校での様子を聞こうと声かけをしますが、学年が進むと会話は少なくなり、「なんとなくいつの間にか不登校になってしまった。」といようなことが多いと思います。

しかし、不登校になる予兆は必ずあると言えます。家庭での会話、食べ物、持ち物などの変化に敏感になってください。それには常に子どもの成長に関心を持ち、会話することです。学校で嫌なことがあっても親に話を聞いてもらうことでストレス解消になります。親との会話が心の拠り所になり、自己肯定感を育むことにもつながります。「子どもが大きくなったので、会話は必要ない。」と思わず、反抗期を迎えて話を聞かない時期があったとしても高校卒業までは話をよく聞くようにしたいものです。

また、学校生活の主体は学習です。学校での勉強に遅れないためにも、小学校低学年から 1 時間程度は机で学習する習慣を身につかせて欲しいものです。

*【不登校の予兆／例】学校の話題が少なくなる

(先生、勉強、友だち、クラブ活動の話題)。食事に変化が見られる(過食や小食、炭酸飲料水、スナック菓子を好むなど)、朝起きる時間が遅くなる、家の外に出たがらないなど。

◇不登校になったら

子どもが不登校になったら、子どもは精神的に追い詰められた結果だ、ということを理解してください。親が「今は学校に行くことが難しい。」と思うことです。子どもを問い詰めるのではなく、担任や部活の先生、他の親から話を聞いて下さい。話を聞くことによって原因が予想できます。場合によっては医者にも相談することも大切です。家族だけで抱えるのではなく、周りから助言を求めることも早期解決につながります。

学校への復帰は、不登校状態が長く続いたとしても毎日規則正しい生活を継続することが大切です。子どもは暇な時間ができるゲーム、テレビで過ごすようになります。1 日中自分の部屋に居させない、スマホ、ゲームなど長時間させない。(1 日 1 時間以内が目安) など、普段の生活習慣が大切です。不登校が長引く原因の一つは、ゲームなどに没頭し昼夜逆転し登校したくてもできなくなってしまうからです。

*【主な不登校の原因／例】いじめ、体罰、成績、友だち・先生との関係など。

