教育考差点　不登校

子どもの心に寄り添って

どんな子どもだって、心が傷つき、疲れることがある。時として、不登校になることも。疲れた心は、階段を上るように一歩ずつ力を取り戻すのだという。回復に向かう子どものために、親たちはどんなことに気をつければいいのか。

精神科医
明橋 大二さん

あけはし・だいじ　1959年生まれ。真生会富山病院心療内科部長。NPO法人子どもの権利支援センターぱれっと理事長やスクールカウンセラーを務める。著書に「子育てハッピーアドバイス」など。

不登校の子どもを20年以上見つめてきた精神科医・明橋大二さん(56)に、心の回復のプロセスと親の対応について聞いた。

不登校は、心身が疲れてオーバーヒートすることで起きるという。「心の調整機能が働いたことで表れる自然な生理現象で、自己回復力の表れでもある」と話す。心身が疲れる原因として、友達や先生との関係（いじめなど）▽頑張りすぎ▽人一倍敏感などが挙げられる。

不登校になる前から少しずつサインを出している。学校を休みがちになった時は、孤立感を持たせないようにすることが大切だ。教師らによる適切な家庭訪問も有効という。

不登校になった子どもの多くは、自己肯定感が下がり、気持ちを周りに伝えられなくなる。

第1段階では、子どもは「おなかが痛くて学校に行きたくない」など、言葉ではなく体の症状や行動でSOSを発信する。親は「学校に行きなさい」と叱ってはいけない。

第2段階では、甘えや怒りが現れる。赤ちゃんのように親から離れなかったり、「お母さんのせいだ」などと暴力を振るったりすることも。これは、愛情を試す行動。とことん付き合うことで、信頼や自己肯定感の向上につながる。

第3段階でも感情の起伏は激しいものの、会話が成り立ち始める。どうして学校に行かないのかを、自分で説明できるようになる。ただ、焦りは禁物。親は子どもの話を否定せず耳を傾けることが必要だ。

第4段階では一転、親と話をしなくなる。第1段階に似ているが、信頼関係ができている点が違う。話したいことがあれば、ちゃんと話す。

子どもは段階を踏んで心を回復していくが、嫌なことを我慢した期間が長いほど、回復に時間がかかる傾向にある。

明橋さんは「学校に行けなくなったのは心が休養をとるためで、休めば必ず元気になる。学校に行かなくても色々な道があるので、自分のペースで進んでほしい」と話している。

子どもが不登校になった時

- 自宅
  - メリット　無理をせず、疲れた心と体を休められる
  - デメリット　家族以外との会話や会う機会が減る
- 転校
  - メリット　環境が変わり、登校できる可能性も
  - デメリット　学校が怖い子にはあまり有効ではない　地域の友達との付き合いが続けにくい
- 復学
  - メリット　タイミングが合えば通えるようになることも
  - デメリット　無理するとさらに傷つき長期の不登校になる恐れも

心の回復のプロセスと親の対応

不安持つ親子支える新聞

不登校新聞「Fonte」。ラテン語で「源泉から」の意味。不登校を原点に子どもにかかわる問題を考えるという思いが込められている

不登校の子の思いや情報を発信する新聞「Fonte」を、NPO法人全国不登校新聞社（東京都）が月2回、紙版とウェブ版で約2千部（月額820円）を発行する。

登校を苦にしたとみられる中学生の自殺などがきっかけで、1998年に創刊。「学校に行く以外の道を」と訴える。

昨年は、子どもの自殺が年間で最も多い9月1日を前に、「学校に行きたくないあなたへ」と題した号外（無料）を発行。俳優の樹木希林さんや不登校経験者らのメッセージを載せた。

自身も不登校の経験がある編集長の石井志昂さん(33)は「不安を持つ子や親のためになる情報を届けたい」と話す。問い合わせは東京編集局（03・5963・5526）かホームページ（http://www.futoko.org/）。（岡田昭子）

不登校の子どものために

教育支援センター　公共施設
- 教育委員会が運営
- 元教師らが指導
- 復学を目指す

スクールカウンセラー　学校
- 基本的に学校に行く必要がある
- 学校内での居場所になる可能性

フリースクール　民間施設
- 子どもの意見を尊重することに重点
- それぞれに合った学びができる
- 環境や質、費用にばらつきがある

ホームスクーリング　自宅
- 自分のペースで学べる
- 家庭教師と相性が合えば家族以外の人と楽しく過ごす機会に
- 大人との関係だけでは元気になれないかも

NPOなどが運営する地域の居場所　公共施設など
- 同じ悩みをもつ仲間の存在が支えになる
- 希望すれば勉強もできる
- 大人数が苦手な子は少しずつ慣れる必要がある

主な相談先一覧

	問い合わせ先
NPO法人登校拒否・不登校を考える全国ネットワーク	☎03-3906-5614
NPO法人フリースクール全国ネットワーク	☎03-5924-0525
NPO法人日本フリースクール協会	☎03-3370-6779
教育支援センター（適応指導教室）	各市区町村の教育委員会
24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）	☎0570-0-78310
子どもの人権110番（法務省）　メールでの相談は http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html から	☎0120-007-110
ひきこもり地域支援センター（厚生労働省）	都道府県、指定市に一部未設置