

## 令和6年度に実施した「不登校の対応に関するアンケート（体験談）」について

平塚市子ども教育相談センター

学校を休み始めたお子さまを持つ保護者からは「同じような境遇の人の話を聞いてみたい」という声が多く寄せられます。

そこで、保護者の方の体験談を発信したいと考え、来所して継続相談していた、中学3年生の保護者11名の方に、アンケートを実施し御協力いただきましたので紹介します。

なお、事例につきましては、アンケートに答えてくださった方の意図が変わらぬように、一部加筆修正しています。

### 事例 I

Q1. お子さんが学校を休み始めたのは、何年生のころですか。

中学1年生の頃です。



Q2. お子さんが学校を休み始めたとき、どのような様子でしたか。

朝になると、「お腹が痛い」「頭が痛い」「気持ちが悪い」と言って、休むようになりました。イライラしたり、泣いたりすることが多くなり、情緒不安定になりました。

Q3. お子さんが学校を休み始めたとき、どのような関わりをしましたか。

最初は小児科を受診し、漢方薬を処方されました。体の不調がなく、学校を休もうとする時には無理に行かせたこともありましたが、母が疲れるだけでした。学校に行けない理由を聞こうとしましたが、とても辛うじたるので、無理に聞き出すことはやめました。気分転換に、散歩や外出（買い物、映画鑑賞等）をしました。スクールカウンセラーにも相談しました。

Q4. お子さんが学校を休み始めたときの関わりについて、今振り返るとどのように思いますか。

少しの時間でもいいから学校に行ってもらいたいと思い、不登校になった原因を探しづかりしていました。不登校という事実のみに捉われ、本人の悩みや苦しみに目を向けるまでに時間がかかりました。

周りの人に相談する中で、いちばん大切な「子ども本人の気持ち」に気づくことができ、親だけで抱え込まずに過ごせたことが良かったです。本人が好きなことをもっと一緒に楽しめたならよかったです。

## 事例Ⅱ

Q1. お子さんが学校を休み始めたのは、何年生のころですか。

小学6年生の頃です。



Q2. お子さんが学校を休み始めたとき、どのような様子でしたか。

元気がなくなり、無気力な感じで、徐々に生活リズムにも乱れが出てきました。小さな物音や、周りの同年代の子の視線を過剰に気にするようになり、外出を嫌がるようになりました。

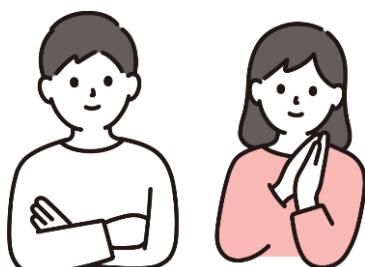
Q3. お子さんが学校を休み始めたとき、どのような関わりをしましたか。

無理に学校には行かせませんでした。「車なら大丈夫」と本人が言うので、気分転換にドライブに行くことが多くなりました。生活リズムは整えたいと思い、朝は起きられなくても声はかけるようにしていました。なるべく本人がリラックスして過ごせるよう、自然な声かけを心掛けていました。

Q4. お子さんが学校を休み始めたときの関わりについて、今振り返るとどのように思いますか。

無理に学校へ行かせないという選択は、勇氣が必要でしたが、今は良い選択だったと思っています。ただ、休みが長くなることで、更に登校しにくくなつたような気もして、もう少し登校を促したらよかったですのかなとも思っています。結局、正解はないのだと思います。

相談に繋がり、子どもの気持ちを聞いていくことの大切さを感じました。家の中で過ごすためのルールを本人も納得できるように、一緒に考えて決めたこと(スマホやTVは遅くまで見ない、朝は今までと同じように家族とご飯を食べる、お手伝いを一つする等)は、良かったと思っています。



## その他の回答

### Q3. お子さんが学校を休み始めたとき、どのような関わりをしましたか。

- ・家でゆっくり過ごさせた。
- ・何か心配事があるのか聞いてみた。
- ・学校の話はあまり出さないようにしていた。
- ・本人の話をよく聞くように心がけていた。
- ・体の不調を訴える時は、たとえ嘘であったとしても尊重するように心がけていた。
- ・祖父母とご飯を食べたり、親戚の家に泊まりに行ったりした。
- ・不安なく行けている習い事は継続した。
- ・集団塾をやめて、オンラインの家庭教師に変えた。
- ・自分の子どもの頃の体験を話してみた。
- ・児童精神科を受診した。
- ・学校と一緒に登校した。
- ・学校の先生に相談し、別室登校をしていた。

### Q4. お子さんが学校を休み始めたときの関わりについて、今振り返るとどのように思いますか。

- ・元気になるまで2年半かかったが、「身体の怪我と同じで急には動けるようにはならない」、「リハビリ期間が必要で、少しずつ元の生活に戻すことが大切」と聞き、焦る気持ちもあつたが、気長に待ったことも大事だったと思う。
- ・最初は学校での出来事が原因では?と、原因探しばかりしていたが、総合的に見ていくこと、土台をしっかり作る大事な時に、真剣に取り組む親の姿を見せていくことで信頼と次への一步に必ず繋がっていくと感じた。
- ・本人の気持ちを聞くために、話し合いをたくさんすればよかった。
- ・学校に行かなくても、「こんなことがあるよ、あんなこともできるよ」と教えたかった（情報を知りたかった）。
- ・料理や洗濯等、家の中でできることを教えて、一緒に行動すればよかった。
- ・学校は必ずしも行かなくてはならない場所ではないという考え方にも気付き、本人を尊重するべきだった。
- ・学習面が心配だったため、勉強するよう声をかけたり、教えたりしていたが、私がイライラしてしまい、喧嘩になるのでやらない方がよかった。
- ・「何で学校へ行かないのか?」と聞いてしまったが、本人もよくわからず、落ち込ませてしまった。

- ・仕事を休んで一緒に過ごしたが、「何で仕事に行かないの?」「僕が学校に行かないから?」と、本人が責任を感じてしまったので、本人と話し合いをすれば良かった。
- ・しばらく好きなことをさせたことはよかったです。
- ・習い事を継続できたことは、居場所や生活のリズムになってよかったです。
- ・一人で家にいさせるのではなく、外との繋がりをもっと持たせてあげればよかったです。
- ・「くすのき」に通うようになり、前向きな考え方になれたと感じる。

### 不登校に関して相談した場所

- ・学校
- ・スクールカウンセラー
- ・子ども教育相談センター
- ・フリースクール
- ・小児科、児童精神科等の医療機関



### ～最後に～

不登校と聞くと、良くないことと思われがちですが、その子が成長するために、一度立ち止まって自分自身を見つめ直している状況と考えてみてください。多くの保護者が子どもの不登校の期間を振り返った時に、「休むことも必要だった」と感じています。

不登校の対応に正解はありません。試行錯誤を繰り返しながら進んでいきます。この体験談が正解のない対応に立ち向かう保護者の皆さまの参考になれば幸いです。



※無断での転載、複製、転用はしないようお願いいたします。

※教育支援室「くすのき」の利用は、子ども教育相談センターでの継続相談が必要になります。

まずは、子ども教育相談センター（電話：0463-36-6013）へお問い合わせください。