



まずは、新学期への「希望や要望」を、ていねいに聞くことから、・・・

「子どもが、学校に登校しやすくなる環境」を整える

来年の2月、3月頃は、・・・

「4月からは、学校に行ってみようかな、・・・行ってみたいな。」

・・・と、不登校の子どもたちの、新学期への希望や期待が膨らみはじめる時期です。

しかし、もし、新しいクラスの中に、

「この人と同じクラスになるのは、絶対にイヤ」という同級生がいたら、
気持ちが膨らんでいたとしても、再登校は、その時点で、むずかしくなるでしょう。

ですから、新学期が始まるまでに、クラス編成なども含め、

「子どもが、学校に登校しやすくなる環境」を整えておくことが、とても大切です。
新学期への希望や要望は、・・・2月の中・下旬までに学校へ伝えておくようにします。

◆「学校に登校しやすくなる環境」を整えるのは、・・・親の役割！

「子どもが、学校に登校しやすくなる環境」を整えることを、「環境調整」と言います。
その進め役は、・・・主に、親が担います。

・・・と言いますか、「環境調整」は、親が中心にならなければ、前へ進みません。

子どもや学校と話し合ったりする必要もあるので、ある程度の期間が必要です。
ですから、12月頃からでも、少しずつ進めていくのが better だと思います。

子どもの様子、ねらいの置き所によって、様々な「環境調整」が考えられますが、
12月のたよりでは、筆者が考えてみた
「子どもが、学校に登校しやすくなる環境」を整える取り組み(例)を3つ紹介します。

★「子どもが、学校に登校しやすくなる環境」を整える3つの取り組み(例)

その1 子どもが登校しやすくなる「クラス編成」を、学校に働きかける(最重要)

その2 友だちや先生との「心のつながり」を太くする(重要)

その3 学校生活に対する「関心や期待」をふくらませる(重要)

◆その1：子どもが登校しやすくなる「クラス編成」を、学校に働きかける（最重要）

友だちや先生との関係が、・・・不登校の要因に影響していることがよくあります。（注1）
ですから、子どもが登校したくなる「クラス編成」は、とても重要な「環境調整」です。

至極、当然なことですが、例えば、・・・

同じクラスの中に、仲のよい友だちがいれば、学校に行きやすくなります。

反対に、相性のよくない同級生がいれば、学校に行きにくくなります。

「安心・安全」を感じられる先生が担任になれば、・・・学校に行きやすくなります。

ですから、・・・「クラス編成」という要件を、見逃すことはできません。

学校に働きかけるときには、・・・例えば、次のような手順を進めてみます。

★ステップ1 新しい「クラス編成」について、子どもの希望や要望を聞く。

- ・「新しいクラスのことで、学校に、お願いしたいことはない？」
「一緒にクラスになりたい（なりたくない）友だちがいたら、教えてくれない？」など。
- * 聞くときの雰囲気やタイミングが、とても重要です。子どもの表情が明るいとき、前向きな気持ちになっているときなどに聞くのが、betterです。
- * 子どもの希望は1つとは限りません。具体的希望が複数聞けると、環境調整に役立ちます。

★ステップ2 子どもから聞いた希望や要望を、学校（校長）に伝える。

- ・「あなたの希望は、学校に伝えておいてもいい？」
- * 伝える前には、必ず子どもの理解をとっておきます。
親だけで勝手に動いてはいけません。
- * 希望は、校長に、直接、伝えます。担任、主任、教頭では、いけません。
学校運営に関する全ての権限をもっているのは、・・・校長だからです。
- * 新しい学級編成は、2月中・下旬から始まるので、それまでに伝えておきます。



★ステップ3 クラス編成の希望を校長に伝えたことを、子どもに話しておく。

- * 校長が回答した内容があれば、・・・それも子どもに伝えておきます。
- * 「お父さんたちはここまで頑張ったのだから、4月からは学校に行つてね」などと言っ
てはいけません。子どもの登校行動にブレーキがかかってしまうので、注意が必要！
- * 「学校に行つてほしい」という雰囲気を漂わせるのも悪影響です。親は、それを無意識のう
ちにやっていることがよくあるので、要注意です。
- * 「学校にいけると、イイね」といった共感的な話し方は、・・・very goodです。

◆その2：友だちや先生との「心のつながり」を太くする！（重要）

「心のつながり」を太くすることで、学校や学級の中に、**子どもの居場所**ができます。
この居場所というのは、・・・
子どもが、学校や学級の中で「安心・安全」を感じられる、とても大切な場所です。（注2）

それが、あるのと、ないのとでは、・・・**大ちがいです。**



想像することが、なかなかできないと思いますが、
「学級の中に、自分の居場所がない」と感じている子どもの中には、・・・
「学校が怖い」と答える子どもが、実際に、いるくらいです。（注3）

友だちや先生との「心のつながり」を太くしていくには、例えば、次のように進めます。

担任の先生などに、定期的（継続的）に、家庭訪問をしてもらう。

- * **日常的な話題**を通して心がふれあう時間がもてると、「心のつながり」が太くなります。
子どもが一番話したくない**学校**や**勉強**の話題は、必要最小限にとどめます。
- * 先生の訪問があっても、子どもが先生と会わないことは、よくあることです。
会うことに主眼を置くのではなく、・・・「**先生が、子どものことを心にかけて**くれている」
ことを、何らかの形で、親が子どもに伝えてあげることは、とても有意味です。



友だちといっしょに、話をしたり遊んだりする時間を応援する。

- * 友だちと心がふれあうことで、子どもの心は、**学校へ**とつながっていきます。
- * 友だちと楽しい時間を過ごすことで、・・・**心は安定し、心の元気**も出てきます。

ラインやメールなどで、友だちとコミュニケーションすることを尊重する。

- * 年齢が大きくなるにつれ、相談相手、話し相手は、親から友だちへと移行していきます。
友だちに話を聞いてもらって、子どもの**気持ちや考えは整理**され、**心は安定**していきます。
- * 友だちとのコミュニケーションにより、**参考になる学校情報**を得ていることがあります。
ラインやメールなどは、そういう意味では有益なツールともなります。

◆その3：学校生活に対する「関心や期待」を膨らませる！（重要）

子どもでも、大人でも、周囲の様子が分からなくなると、不安や緊張は高まります。
ですから、学校生活の節目、節目で、
学校情報や進路情報を伝えることは、・・・**重要な「環境調整」**となってきます。

★例えば、4月の**学校情報**であれば、・・・事実のみを伝えます。

- ・7日は、始業式、クラス発表、担任発表
- 13日は、学習開始、給食開始
- 18日は、修学旅行のオリエンテーション・・・など
- *「**修学旅行は、5月の中頃、あるみたいね。**」・・・など、親の気持ちの押し付けとならないように、さらりと伝えます。

★中3、高3の**進路情報**であれば、・・・

進学・進路に関する情報は、子どもにとって、大切な情報となります。

- ***学校情報**や**パンフレット**をテーブルにそっと置いておくというの、一つの方法です。
- ***オープンキャンパス**などに親子で参加してみるの、とてもよい機会です。

伝える情報は、多くもなく、少なくもなく、子どもの様子に応じて適度に、・・・
というのが基本です。

◆「子どもが、学校に行きやすい環境」を整えていくためには、まずは・・・？

ここまでお伝えしてきた「**環境調整**」（例）以外に、
その子どもが学校へ登校の**妨げ**になりそうな問題があるかも知れません。例えば、・・・

学校を休んでいた間の、「**学習のおくれ**」

- * 新学期から登校しても、学習で分からないことが出てくると、不安や緊張が高まります。
そのため、何日か登校できていても、また学校に行けなくなることがあります。

部活動の先輩や同級生、顧問の先生との「**人間関係**」

- * 部活動の人間関係が不登校の要因になっているケースは、・・・結構多いんです。

集団的な行動から感じる「**不安やストレス**」

- * 不登校の子どもは、人がたくさん集まる場所や、集団行動が苦手な傾向にあります。
- * 始業式、入学式、学年集会、学校行事などは、しばらくの間、・・・
ムリに参加しなくてもよい体制を、事前につくっておくといった環境調整があります。

登校の妨げになっていると思われる問題に対して、不安や緊張を和らげる「**環境調整**」を、
一つ一つ、丁寧に進めていくことが、新学期からの安定した登校へとつながります。

そのためにも、**まずは**、子どもさんの心としっかり向かい合い、・・・

新学期への「希望や要望」を、ていねいに聞くことから、はじめてみましょう。

文責 西村明倫 不登校カウンセリング&セラピー「クローバー」代表
一般社団法人日本 TFT 協会診断レベルセラピスト
公益社団法人日本心理学会認定心理士
メンタル心理カウンセラー

参考文献等

- 注1 11月「クローバーだより」 西村明倫 クローバーHP 2022.11.1
*NHKが不登校の中学生を対象とした調査結果をもとに、「不登校の要因」についてまとめています。「不登校の要因」には、学校における人間関係など、5つの主要因が考えられます。
→ https://counseling-clover.jp/pdf/clover-dayori_202211.pdf
- 注2 「アタッチメント障害とその治療」
カール・ハインツ・ブリッシュ著 数井みゆき監訳 誠信書房 2008.5.30
「マズローの心理学」 フランク・ゴープル著 産業能率大学出版部 2014.7.20
*ブリッシュらは、人間は「安心・安全」が感じられなくなると、その行動が抑制される・・・と指摘しています。
東京オリンピックは、その典型例です。コロナ感染が拡大して「安心・安全」が感じられなくなると、オリンピック観戦をしようとする人の行動は、止まってしまいました。
*子どもの場合も同様の心理が働いています。
例えば、いじめを受けている子どもは、「安心・安全」を感じられないため、学校へ登校しようとする行動に、自ずと、ブレーキがかかります。
- 注3 「ラインを活用して行った不登校に関する調査結果」 NHK 2019.5.3～5.9
*回答したのは、その前年に不登校・不登校傾向等であった中学生、計1968名。
*回答した中学生のうち、不登校であった中学生378名の約**22%**の子どもたちは・・・
「**学校と家庭に居場所がない**」と回答しています。
この結果からは、子どもが心理的かなり追い込まれているケースがあることが推測されます。