



**夏休み明けは、・・・「登校しぶり」が急に増えてくる時期です！**

## 子どもの「登校しぶり」に、親は、どう対応したらよいのか？

夏休み明けは、・・・1年のうち、子どもの心理状況が最も不安定になりやすい時期です。

「登校しぶり」が急に増えてくるのも、この時期と重なります。

18歳以下の子どもの自殺者数が最も多いのも、この時期です。(注1)



私は、このような現象を「**長期休業の反動**」と呼んでいます。(注2)

夏休みの生活と2学期から始まる学校生活とのギャップが大きく、・・・

子どもの心や体が、その変化にうまく適応できないことが、その要因として考えられます。

では、もし、**子どもが登校をしぶり始めたら、親は、どのように対応したらよいのでしょうか？**

このような不安的な時期に、不適切な対応をくり返していると、・・・

不安や悩みは増幅し、子どもの心を追い詰めてしまうことになるので、注意が必要です。

注1 「平成27年度版自殺対策白書」(総理府作成) 文部科学省

注2 「長期休業の反動」は、夏休み明けだけでなく、春休み明けや5月連休明けにも起こります。

### ◆「登校しぶり」への対応で、最も基本的で、重要なことは、・・・？

「登校しぶり」への対応で、親が、真っ先に考えることは、

何とか言って、何とかして、子どもを学校に登校させることではないか・・・と思います。

しかし、それが、よくありません。



**最も基本的で、重要なことは、・・・**

**子どもが親から感じられる「安心・安全」を、可能な限り保証することです。**(注3)

人は「安心・安全」が感じられなくなると、その行動にブレーキがかかってしまいます。

身近な例をあげると、コロナ感染が広がり「安心・安全」が感じられなくなると、・・・

東京オリンピックを観戦しようとする人の動きに、大ブレーキがかかってしまいました。

それと同じように、「安心・安全」が感じられなくなると、・・・

**学校へ登校するという行動にもブレーキがかかってしまうので、配慮が必要になるのです。**

注3 「母と子のアタッチメント 心の安全基地」 J・ボウルビィ著 二木武 訳 1993.5.1 医歯薬出版

## ◆「登校しぶり」への具体的な対応について

以下では、「登校しぶり」で、よくあるケースを想定し、・・・

子どもが親から感じられる「安全・安心」を、可能な限り保証している対応例を紹介します。

### 【ケース A】 学校に行く時間なのに、子どもが、なかなか起きてこない

#### ＜対応例＞

- ・ 1 回目は、「〇時だよ」と声をかける。
- ・ 2 回目は、「〇時〇分だよ」と声をかける。
- ・ 3 回目は、「お父さん（お母さん）は、仕事に行ってくるね」とだけ伝える。



#### ＜対応例のポイント＞

- \* 要は、時間と、親は仕事に出かけることの2点を伝えます。これで十分です。
- \* 「起きなさい」「いつまで寝ているの」「学校におくれるわよ」などの一言が加わると、・・・  
気持ちが学校へ向いていない子どもには、それだけで、心理的な負担が加わります。
- \* また、そのような一言が、毎日のようにくり返されていると、・・・  
子どもの心は追い詰められ、情緒がさらに不安定になってくるので、注意が必要です。
- \* 登校することは強要されないので、「安心・安全」は保障されます。  
「安心・安全」が感じられる家庭環境の中で、子どもは「心の安定」や「心の元気」を回復していくことができます。

### 【ケース B】 朝、子どもが、パジャマで、リビングルームに起きてきた

#### ＜対応例＞

- ・ 「おはよう」とあいさつをする。（笑顔で、明るい声でできると better !）
- ・ 「今日は、早いね」など、ポジティブな一言が加わると better。
- ・ 「今日は、あなたの大好きな、たまご焼きを作っておいたわよ」などの対応があると、・・・  
子どもの心を明るくするので、good。



#### ＜対応例のポイント＞

- \* 朝、温かく迎えてもらうと、「明日も、早く起きよう」という気持ちがわいてきます。  
「安心・安全」度も、高まります。
- \* 朝はきちんと起きて、朝食を食べることが、子どもの心を学校へつなぐ土台となります。
- \* 「服を着替えなさい」とか「今日、学校はどうするの？」などと、くり返していると、・・・  
子どもは、朝起きてこなくなります。  
こうなると、不登校の改善は、さらにむずかしい状況になっていくので、注意が必要です！

## 【ケースC】 「今日は、学校に行きたくない」と、子どもが話し始めた



### <対応例>

- ・「学校に行けないくらい、気持ちがしんどいんだね」と、子どもの気持ちに共感する。
- ・そして、その日の学校は、休ませる。

### <対応例のポイント>

- \* 登校できない理由を、詳しく尋ねることは控えます。  
不思議に思われるかも知れませんが、・・・  
「自分が、なぜ登校できないのか」という理由が分かっていないケースは、とても多いです。
- \* 上の対応例とよく似ている話し方ですが、・・・  
「しんどいだったら、学校は休んでもいいよ」と、・・・言うてはいけません。  
「学校を休んでもいいよ」と、学校を休むことに共感していると、・・・  
子どもの登校への意欲が、急速に低下してしまうことがあるので、要注意です！
- \* ここできわめて**重要なポイント**は、学校を休むという「行動」に共感するのではなく、・・・  
**しんどいという、子どもの「気持ち」に共感をすることです。**  
子どもは、親に、気持ちを理解してもらえると、「**安心・安全**」を感じることができます。

### <対応例のポイント>（「いじめ」が関係していると思われるケース）

- \* 子どもの心と体と、命を守るためにも、しばらく学校は、休ませなければなりません。
- \* 子どもの気持ちが落ち着いてきたら、子どもの話をよく聞き、今後の対応について考えます。  
子どもが何を話しても、絶対に、子どもを否定したり、批判したりしてはいけません。  
親の役割は、どのような状況の中にあっても、子どもを守ることです。

## ◆登校できなくなったA君を、再登校に導いたものは、・・・何か？



小学生のA君は、ある日から、突然、学校に行けなくなりました。  
すると、お母さんは、A君の気持ちに共感することを心がけられました。  
お父さんは、学校のことや勉強のことは話したりしないで、毎日のようにA君と公園に出かけ、2人でキャッチボールを楽しみました。

そうこうしているうち、・・・A君は、ある日から、再び学校へ行き始めました。  
学校に行けない日が続いていても、  
「安心・安全」を感じながら、笑顔で過ごしていたA君の様子が、私の心に浮かんできました。

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 「クローバー」HP <https://counseling-clover.jp/>  
公益社団法人日本心理学会認定心理士  
一般社団法人日本TFT協会診断レベルセラピスト