



4月からの再登校につなげるために、これだけはやっておきたいこと

「子どもが、学校に登校しやすくなる環境」を整える(2)

2月、3月は、・・・

「4月からは、学校に行ってみようかな、・・・行ってみたいな。」

・・・と、不登校だった子どもたちが、希望をふくらませ始める時期です。

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、気持ちがふくらんでいたとしても、再登校は、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」を整えておくことは、・・・とても大切です。例えば、クラス編成についての希望や要望は、**2月末までに**、学校へ伝えておく必要があります。(注1)

◆「学校に登校しやすくなる環境」は、・・・誰が、整えるのか？

「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。

この「環境調整」は、**親が中心になって取り組まないと**、前へ進みません。

12月の「クローバーだより」では、その具体的な取り組みを3つ紹介しましたが、・・・今は、それらの取り組みを、ゆっくり、ていねいに、進めていく段階ではありません。

しかし、2月からでも、「子どもが登校しやすくなる環境」を整えたいことがあります。

以下では、**2月末までに**、あるいは、**登校日までに**、・・・

これだけはやっておきたい「環境調整」について、具体的に**3つ**お話ししたいと思います。

◆「環境調整」その**1**は・・・「**クラス編成**」の調整です！(最重要)(2月末までに)

友だちや先生との関係が、不登校の要因になっていることが、よくあります。(注2)

ですから、「**クラス編成**」は、とても重要な「**環境調整**」と言えます！

自然に考えて、・・・

同じクラスの中に、**仲のよい友だち**が多くいると、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**が一人でもいると、学校に行きにくくなります。

同様に、・・・

子どもが信頼できる先生が担任になると、学校に行きやすくなります。

子どもの心の理解が苦手な先生が担任になると、子どもは、学校に行きにくくなります。

くり返しになりますが、だから、「**クラス編成**」という要件を見逃すことはできません。

「**クラス編成**」についての希望や要望を、学校に伝えるときには、・・・

例えば、次のような手順で進めてみるといいでしょう。

★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。

- ・「新しいクラスの中で、学校に、お願いしたいことはない？」
「一緒のクラスになりたい（なりたくない）友だちがいたら、教えてくれない？」
「担任になってほしい（なってほしくない）先生は、・・・いる？」 など。

* 聞くときの**雰囲気**や**タイミング**が、とても重要になってきます。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。具体的な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。

* 新しい学級編成についての希望や要望は、**2月中**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。

* 校長から受けた回答があれば、・・・それも子どもに伝えておきます。

* 「お母さんたちはここまで頑張ったのだから、4月からは学校に行ってね」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**が必要です。

* 「学校に行ってほしい」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、・・・これも、**要注意**です。

* 「学校に行けると、イイね」といった**共感的な話し方**は、・・・good です。

◆その2は、「学校に登校するイメージ」をつくる・・・です（重要）（登校日までに）

子どもが学校に登校してみようという気持ちになり、いざ登校という段階になったとき、**不安や緊張**を強く感じる事が、・・・よく起こります。
だから、当日の朝になって、「やっぱり学校には、行かん！」・・・となる訳です。

その訳は、・・・

実際場面で、自分はどこへ行き、どのように行動したらよいか、分からないからです。
友だちや先生に出会ったとき、どのように対応したらよいか、分からないからです。

ところが、「**一日の流れ**」や「**自分の動き**」が、頭の中にある程度イメージできていると、
・・・不安や緊張の度合いは、下がってきます。（「**シュミレーション化**」と言います）

はじめの一週間の「**学校に登校するイメージ**」は、例えば、・・・以下のようになります。
子どもとの「日常的な会話」の中で、一緒に、イメージしていくとよいと思います。
このとき、重要なことは、・・・はじめから目標を高くしないことです。

- ・「9時頃に登校しよう。〇年生の下足は、あの辺りだったな。」
- ・「はじめの一週間くらいは、相談室へ行くことにしよう。窓側の席にすわろうかな。」
- ・「相談室では、1時間くらい**社会の勉強**やってみよう。問題集が2ページできたらいいな。」
- ・「友だちがやってきて、話しかけてくるかもしれない。」
「もし、話しかけられたら、あいさつくらいはしようかな。・・・
ゲームのことも話してみようかな。」
- ・「学校行事や学年集会は、しばらく、休ませてもらおう。」
- ・「はじめの頃はムリをせず、〇時ころには帰ることにしよう。」・・・など



◆その3は、「子どもが休める場所」を保証しておく・・・です！（重要）（登校日までに）

しばらく学校を休んでいた子どもが学校に登校し、学校生活を送っているとき、・・・
急に、身体的に、心理的にしんどくなることがある・・・と言います。

そのとき、重要になってくるのが、「**子どもが休める場所**」の存在です。

いざと言うとき「**子どもが休める場所**」のことを、心理学では、「**避難基地**」と言います。

実は、これがあるのと、ないのとでは、・・・**大ちがい**です！

例えば、・・・もし、学校で、子どもがしんどくなって、
「他の場所（保健室など）で休みたいです。」
「家に帰って休みたいです。」



と言ったとき、その求めに即応できる「**避難基地**」を保証しておくことがとても重要です。

なぜかと言いますと、・・・

そのような「**避難基地**」で休ませてもらえることが、いつでも保証されていれば、
親や先生に守られているという「安心・安全」感が高まり、その結果、・・・

「いつかまた、〇〇の活動に、参加してみようかな・・・。」

といったポジティブな気持ちが、子どもの心の中に湧き上がってくるからです。(注3)

要は、・・・子どもが、「**子どもが休める場所**」を求めてきたときは、

親も、先生も、その求めに即応することが、・・・絶対的な必要条件となります。

「あと少し頑張ってみない？」などの対応は、不登校の悪化につながるので、要注意です。

◆「子どもが、学校に登校しやすくなる環境」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**」以外にも、
学校へ登校の**妨げ**につながる問題があります。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よく起こります。

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。

家庭生活から感じる「**不安やストレス**」

* 家庭生活から感じる「不安やストレス」があると、子どもの行動にブレーキがかかります。
学校へ登校しようとする行動にも、ブレーキがかかってきます。(注3)

このような登校の妨げとなる問題に対しても、少しずつ改善を進めていくことが、
4月新学期からの再登校につなげていくためには、重要になってきます。

まずは、・・・子どもの気持ちや考えをていねいに聞くことから、始めましょう。

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 令和6年度のクラス編成は、3月に入ると、各学校で、一斉に動き始めます。
ですから、子どもの希望や要望は、それまでに学校（校長）へ伝えておく必要があります。
新しく中1になるケースについては、在籍している小学校（校長）に伝えるのと同時に、入学する中学校（校長）にも、直接伝えておくのが better です。
学校（校長）に遠慮を感じる必要はありません。それが、仕事なのですから。保護者の皆さんには、子どもさんのために、どうか勇気をもって対応してあげていただきたいと思います。
- 注2 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つの主要な要因が考えられます。
→→→ https://counseling-clover.jp/pdf/clover-dayori_202211.pdf
- 注3 「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、「親や周囲の人から感じられる「安心・安全」度が高まると、人は、自らの世界を広げていこうとする主体的な行動（探索行動）を起こすようになる」と述べています。学校に進んで登校することも、・・・探索行動です。
*反対に、「安心・安全」が感じられなくなると、人の行動にはブレーキがかかってしまうことが指摘されています。
例えば、いじめを受けている子どもは、「安心・安全」を感じる事ができないので、学校へ登校しようとする行動に、自ずと、ブレーキがかかってしまいます。
*家庭生活から感じる「不安やストレス」には、夫婦の不和、親子の不和などがあります。子どもさんが不登校のケースでは、体験的に、夫婦の不和が多いことを感じています。