



夏休み明けは、・・・「登校しぶり」が急に増えてくる時期です！

保護者は、「登校しぶり」に、どのように対応したらよいか？

夏休み明け前後は、18歳以下の子どもの自殺者数が最多というデータが示すように（注1）

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

「登校しぶり」が急に増え始めるのも、・・・この時期です。



リラックスできていた夏休みの生活と

不安や緊張を感じやすい2学期の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ていない等の要因が影響していると思われます。

そのように不安定な時期だからこそ、

保護者さんには、ふだんにも増して適切な対応を心がけていくことが大切になってきます。

では、実際場面において、・・・

「登校しぶり」に、どのように対応していったらよいか？・・・考えてみましょう。

◆「登校しぶり」対応の、大切なポイントとは、・・・？



「登校しぶり」が始まると、・・・

保護者さんの多くは、何とかして子どもを学校に登校させようとするのでは、と思います。

しかし、それが、よくありません。

ムリに登校させようとすると、・・・

子どもが感じている不安や緊張は大きくなります。

すると、**子どもの行動（登校も含む）には、無意識的に、ブレーキがかかります。**（注2）

そのため、子どもは、登校をしぶるようになります。

ですから、「登校しぶり」対応では、・・・

不安や緊張が、今以上に高まらないような対応を心がけるとともに、

子どもが、今以上の「心の安定」や「心の元気」を取り戻せるようにフォローすることが大切なポイントになります。

◆「登校しぶり」への適切な対応とは、・・・？

以下に、よくご相談を受ける「登校しぶり」の事例を、3つ取り上げます。
各々、「**良い対応例**」と「**良くない対応例**」について具体的にまとめていますので、
子どもさんへの対応の参考にさせていただけたら・・・と思います。

【ケース A】学校に行く時間なのに、子どもが起きてこない！（重要）

＜良い対応例とは、・・・？＞

- ・ 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。



* 時間と、保護者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。
* 登校することを強要されないので、子どもは安心できます。
安心、安全を感じられる環境の中で生活していると、子どもは「心の安定」「心の元気」を回復していくことができます。そのことが、「登校しぶり」の改善につながります。

＜良くない対応例とは、・・・？＞

- ・ 「7時よ、いつまで寝ているの」
- ・ 「今日は、学校に行くの、行かないの」
- ・ 「学校に行かないと、勉強がおくれるわよ」

* このような対応は子どもの不安や緊張が強めるばかり。「登校しぶり」の改善は進みません。

【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！（重要）

＜良い対応例とは、・・・？＞

- ・ 「おはよう」とあいさつをする。（笑顔で、明るい声で、目を見て・・・）
- ・ 「今日は、天気がいいね」などの一言が加わると、good。
- ・ 「あなたの好きなハムエッグを作っておいたよ」などの対応も、good。



* 朝、温かく迎えてもらうと、「明日も、早く起きよう」という気持ちが出てきます。
* 朝は定刻に起きて、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。

＜良くない対応例とは、・・・？＞

- ・ 「顔を洗ったの？」
- ・ 「服を着替えて、ご飯を食べなさい」

* このような対応をくり返していると、子どもは、朝起きてこなくなるので、要注意です。

【ケース C—①】「今日は、学校に行きたくない」と、子どもが話し始めた！（重要）

＜良い対応例とは、・・・？＞

- ・「学校に行けないと思うくらい、つらいんだね」と、子どもの気持ちに共感する。
登校するのがムリな様子であれば、登校は控える。

* つらい気持ちに共感してもらえると、不安や緊張がやわらぎます。
大事なことは、登校させることではなく、子どものつらい気持ちに寄り添う（共感）ことです！
* 「つらい時は学校を休ませてもらえる」ということを、子どもが理解していると、・・・
家庭で休養し、「心の安定」「心の元気」が回復してきた時、
「学校に行ってみようかな」など、・・・前向きな気持ちになることができます。

＜良くない対応例とは、・・・？＞

- ・「学校に行きたくないんだったら、休んでもいいよ」



* 「学校を休んでもいいよ」と話すことは、適切ではありません。
登校しないことを安易に容認していると、学校に行かないようになってしまう心配があります。

【ケース C—②】「今日は、学校に行きたくない」と、子どもが話し始めた！（重要）

- * 「登校しぶり」をする時、・・・いじめを受けている場合があります。
- * 子どもは、いじめを受けていることを、保護者に話しません。
ですから、「いじめがあるかも知れない」と、保護者が感じた時は、・・・
子どもを守るためにも、子どもをムリに学校に行かせてはいけません。

◆「登校しぶり」には、・・・早期の段階で、＜良い対応＞を！

「登校しぶり」には、早期の段階で、＜良い対応＞を心がけていくことがとても大切です。
それは、学校を休みがちな「不登校」の子どもたちの場合でも、同様です。
状況が改善するには、一定の期間が必要ですが、・・・
保護者さんには、本9月号を参考に、ねばり強く取り組んでみていただきたいと思います。

個別の相談があればお伺いしますので、お知らせください。

文責 西村明倫

参考文献等

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