



12、1、2、3月は、**親**が子どものために動くとき

子どもが再登校しやすくなる教育環境を整える！

レポートの要旨

今の時期、多くの子どもたちが、「新学期からは、学校に行けたらいいな」と考え始めているのでは・・・と思います。保護者の皆さんも、子どもと同じ期待や願いをもっておられると思います。

しかし、何ら対処しないまましていると、今の状況に変化は生まれません。

この12～3月は、再登校に向け、親が子どものために動くときです。子どもが再登校しやすくなる教育環境づくりを進めていくときです。特に重要な取り組みとなるのは、次の3つです。

- 1 学校生活に対する不安や緊張をやわらげる (最重要)
- 2 新学期に向けての期待や関心をふくらませる (重要、しかし適度に)
- 3 学校(先生)や友だちとの「心のつながり」を太くする (重要)

◆12、1、2、3月は、再登校に向け、親が子どものために動くとき！

4月の新学期からは、友人関係、先生との関係、学習内容、教室など、子どもを取り巻く教育環境はガラッと変わります。学校や学級には、新しい雰囲気も生まれます。

このような大きな転機を前に、

「新学期からは、気持ちを切り替えて、学校に行ってみよう」

「新学期からは、勇気を出して、学校へ行ってみよう」

「学校に行けるようになったら、いいなあ」

など、「新学期への期待」を膨らませ始めている子どもは、たくさんいると思います。

保護者の皆さんも、同じ気持ちでいらっしやると思います。



しかし、12、1、2、3月に、何ら対処しないでいると、・・・

「新学期への期待」どころではなく、子どもの不安や緊張は、ますます高まっていくばかりです。日に日に、自分と現況との間に、ギャップを感じるようになるからです。

例えば、・・・

友人関係や学校(先生)との関係に好ましい変容がなければ、子どもが今感じている「学校との心理的距離」は縮まりません。

新学期の学校情報や教育情報が伝わらないでいると、子どもの不安は高まってきます。自分を取り巻く周囲環境の様子が分からないと、人は誰でも、不安を感じるものです。

子どもの不安や悩みにより添う温かい関わりが不足していると、再登校など、前向きな一歩を踏み出そうとする心は育まれません。

◆だから、再登校しやすくなる教育環境づくりを進めることが大切なのです！

再登校しやすくなるように教育環境を整えることを、「**環境調整**」と言います。

分かりやすく言い換えると、・・・

子どもへの肯定的な働きかけや、子どもを取り巻く周囲環境を調整することによって、子どもが再登校しやすい環境づくりを、学校と協力しながら進めていく取り組みです。言わば、行動療法的なアプローチです。



実際、わたしが担当した事例でも、

定期的カウンセリングに、この「環境調整」を加えて行うことで、

6か月以上不登校だった子どもさんが、4月の新学期から再登校をしたケースもあります。

学級編成など新学期に向けての学校の準備は、1月末頃から始まりますので、・・・

「環境調整」には、この12月から取り組んでいただくことをお勧めしたいです。

例えば、3月になって、新学期の学級編成についての要望を学校に伝えても、変更ができない場合があります。

◆さっそく取り組んでみていただきたい、3つの「環境調整」とは、・・・？

子どもさんの様子によって、ねらいの置きどころによって、・・・

「環境調整」には、様々なバリエーションが考えられますが、共通して、特に重要になってくるのは、次の3つの取り組みです。

その1 学校生活に対する不安や緊張をやわらげる（**最重要**）

その2 新学期に向けての期待や関心をふくらませる（**重要、しかし適度に**）

その3 学校（先生）や友だちとの「心のつながり」を太くする（**重要**）

以下、これら3つの取り組みについて、どのように「**環境調整**」を進めていくのか、具体的にお話しします。

★その1 学校生活に対する不安や緊張をやわらげる！（最重要）

再登校につなげるには、学校生活に対する不安や緊張をやわらげることがとても重要です。しかし、とは言っても、・・・

「いっしょに考えたいので、どんな不安があるのか、話してくれない？」

など、ストレートに尋ねて改善を図っていこうとするのは、適切な対応とは言えません。そのような言葉かけに、子どもは、とても防衛的で、とても拒否的だからです。

◇だから、・・・新学期に向けての希望や要望について、聞いてみる！



子どもさんの様子によって、親子の関係によって、その言い回しが、非常にむずかしいのですが、・・・

学校生活に対する不安や緊張をやわらげる言葉かけは、例えば、こうします。

「どんなふうだと、あなたは、学校に行きやすくなると思う？」

「〇年生になったら、こんなふうにしてほしいと思うことは、ない？」

「学校の先生に、新しい学級のことについて、お願いしたいことはない？」・・・など。

つまり、新学期に視点を向けた、肯定的な表現に置き換えて、問いかけてみるのです。

すると、新学期に向けての子どもの希望や期待が、**パツとふくらんできます。**

そして、希望や期待について、自分の気持ちや考えを話し始めます。

話し合いの中で、子どもがあまり話したくなかった不安や悩みにふれることもあります。もし、子どもからの返事が返ってこなかったら、数日あけて、聞いてあげてくださいね。

◇では、どんな希望や期待を、子どもは話し始めるかと言うと、・・・

○同じクラスになりたい友だち、同じクラスになりたくない友だちについて

※もし、「この人と同じクラスは、絶対いや！」という友だちと同じクラスになれば、その1年間、再登校は非常にむずかしくなります。

○担任をしてほしい先生、担任をしてほしくない先生について

※NHKが全国の中学生を対象に行ったラインによる調査では、不登校の要因として「教師との関係」をあげている生徒が、回答した生徒全体の約20%もありました。

→ https://counseling-clover.jp/pdf/report_202012.pdf（「12月レポート」参照）

○登校時刻、下校時刻

・「はじめは、登校しやすい時間で登校させてほしい」

○教室で過ごす時間

- ・「1～2時間くらいであれば、教室で学習できるかも、・・・」
- ・「好きな教科の授業は、受けてみたい」
- ・「途中、しんどくなったら、いつでも退室できるようにしてほしい」

○学習への参加について

- ・「体育など他クラスとの合同学習には、参加しなくてもよいことにしてほしい」

○発表、スピーチ

- ・「緊張するので、指名をしないように約束してほしい」

○教室内の座席について

- ・「座席は、教室の後ろ方にしてほしい」

○相談室での学習や生活について

- ・「相談室には、いつも誰か先生にいてほしい」（不在になる相談室もあるようです）
- ・「相談室に来る〇〇さんがきまりよくするよう、指導してほしい」
- ・・・等々、様々な希望や期待が出てきます。



くり返しになりますが、・・・

このような子どもの気持ちや考えを、ていねいに聞いてあげることが、学校生活に対する不安や緊張をやわらげることに繋がります。

新学期に向けての希望や期待をふくらませることにもつながります。

◇子どもから聞いた意見や要望は、親が、直接、学校に伝える！

子どもから聞いたことは学校へ伝え、適切に対応してもらうようお願いをします。

しかし、子どもから話を聞いて、新学期に対する子どもの希望や期待が分かって、・・・保護者だけの判断で、その要望や意見を学校に伝えるのは適切ではありません。

伝えるときには、必ず、事前に、子どもの了解を得るようにしてください。

要望や意見は、担任、学年主任、教頭ではなく、必ず、校長先生に直接伝えてください。

2月上旬頃までに伝えておけると、いいですね。

もちろん、学校に伝えた後には、・・・

伝えた事実や内容について、子どもに伝えておくことも忘れないようにしてください。

以上、たいへん長くなりましたが、

ここまでが、「その1：学校生活に対する不安や緊張をやわらげる」一連の取り組みです。

★その2 新学期に向けての子どもの期待や関心をふくらませる！（重要、しかし適度に）

学校情報や教育情報が伝わらないまましていると、子どもの不安は高まっていきます。学校と子どもとの心理的距離も、少しずつひらいていってしまいます。ですから、年間を通して、学校生活の節目節目に、学校情報を伝えることは、・・・学校生活に対する期待や関心をもたせるという意味でも、重要な取り組みとなります。

特に、新学期という大きな転機を前に、

大切な学校情報、教育情報を子どもに伝えることは、

学校生活に対する子どもの期待や関心をふくらませる、大きなチャンスともなります。

◇しかし、学校情報の伝え方で、とても大事なことがあります。

それは、事実のみを伝え、親の気持ちや考えは控えるようにすることです。

例えば、4月の予定であれば、・・・

〇〇日は、始業式、クラス発表、担任発表

〇〇日は、学習開始、給食開始

〇〇日は、修学旅行のオリエンテーション

・・・**だけ**でいいのです。



中3、高3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。

学校情報誌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も、一つの方法です。

ただ、子どもさんによっては、多くの情報を伝え過ぎると、心理的な負担となることがありますので、留意してください。

新学期に向けての、子どもの期待や関心をふくらませる情報提供は、・・・

多くもなく、少なくもなく、子どもさんの様子に応じて適度**にというのが基本です。**

◇もし、子どもの方から話しかけてきたら、それは、ポジティブな心の変化！

学校情報、教育情報を伝えた後で、・・・

もし、子どもの方から、新学期に取り組んでみたいこと、やってみたいこと、あるいは不安に思っていることなどを話してきたら、それは、ポジティブな心の変化です。

話をじっくり聞いてあげると、子どもの心は安定していくので、2倍の効果になります。

「ふーん、そうなの」

「なるほど」

「いいね」

・・・と共感しながら、ていねいに話を聞いてあげてください。

→ https://counseling-clover.jp/pdf/free_repo01_new.pdf

(HP「3つのアプローチ」のP15の「1共感する」を参考にしてください)



もし、子どもさんが話したことが実行できなくても、子どもさんを注意したり批判したりしないようにしてください。

学校生活への期待や関心がふくらむこと、不安や悩みを話すこと、そのこと自体が、不登校の改善につながる、ポジティブな心の変化なのですから、・・・。

◆その3 学校（先生）や友だちとの「心のつながり」を太くする！（重要）

学校（先生）や友だちとの「心のつながり」を太くするという取り組みは、・・・

子どもの再登校を、根本からしっかり支える土台づくりとも言える大切な取り組みです。

例えば、・・・

学校（先生）との「心のつながり」が太くなれば、子どもは、学校生活に、今まで以上の安心と安全を感じることができるようになります。

また、友だちとの「心のつながり」が太くなれば、学校や教室の中に、安定したその子の居場所が形成されます。

特に、思春期の子どもたちにとって、学校や学級における「自分の居場所」というのは、死活問題に匹敵するくらい重要な問題で、不登校の子どもたちの多くは、この居場所がきわめて不安定です。または、ありません。

ですから、クラスの中に仲のよい友だちがいることは、再登校の不可欠な条件となります。

ところが、残念なことに、今は、コロナ対応のことがあり、学校（先生）や友だちとの「心のつながり」を太くする取り組みを進めることがむずかしい状況にあります。

そのため、取り組めることが、かなり制約されてきますが、・・・

少しでも「心のつながり」が太くなるよう、以下の例を参考にしながら取り組みを進めていきたいと思えます。



- 定期的に、担任の先生に電話をかけてもらったり、家庭訪問をしてもらったりする
- 友だちとラインやメールなどでコミュニケーションをとり合う
- 新学期に関する学校情報、教育情報を伝える（「**その2**」でお伝えしたこと）
- 仲のよい友だちに家に来てもらい、いっしょに学習したり遊んだり話をしたりする
あるいは、学校の様子を伝えてもらったりする
- 春休み中に、新しい担任の先生に会わせてもらう（学校の対応は、できるはずです）
※**安心・安全を感じられる先生が担任となることで、子どもが4月から再登校を始めるケ
ースがあります。新担任との交流の場をもっておくことは、場合によっては大事です。**
- 新しいクラスの中に、同じクラスになりたくない友だちは在籍しないことを伝えてもらう
- 春休み中に、自分の教室や座席を見せてもらう・・・など。

◆あわてず、少しずつ、ていねいに、子どもと向かい合う！



子どもが再登校しやすくなる「**環境調整**」は、・・・
一日にしてできるものではありません。

新学期を見通した日々の積み上げが、再登校など子どもの行動変容のカギを握っています。

あわてず、少しずつ、ていねいに、子どもさんと向かい合ってください。

12月からでも、取り組みが始められたらいいですね。

おわりに、・・・

**「環境調整」の取り組みによって、子どもが再登校できるようになれば成功、再登校できな
かったら失敗という見方・考え方は、適切ではありません。**

再登校できなかった場合でも、「環境調整」という取り組みを通して、・・・

子どもの心（内面）はよりポジティブなものに、親子の関係はより安定したものへと変化
していて、その変化は、次のステップにつながっていくと考えるからです。

**「環境調整」はゴールではありません。不登校の本質的な改善や、子どもの心の健全な成長
につながる一つの通過点なのです。**

文責 西村明倫（カウンセリング&セラピールーム「**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