



12月～は、**親**が、子どものために動いてあげたい時・・・

「子どもが、学校に登校しやすくなる環境を整える」

◆新学期への期待が膨らみはじめる子どもたち・・・

来年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、新しい雰囲気生まれます。

そのような大きな転機を前に、・・・

「4月からは、気持ちを切り替えて、学校に行ってみよう」

「学校に行けるようになったら、いいのになあ」など、

新学期への期待を膨らませている子どもたちが、たくさんいるのでは、・・・と思います。



しかし、もし、来年、新しいクラスの中に、

「この人とは、絶対、同じクラスになりたくない」と思っている同級生がいたら、
・・・どうなるでしょう。

その時点で、子どもの再登校はむずかしい状況へと、一転することになるでしょう。

ですから、**子どもを再登校へつなぐためには、・・・**

登校を妨げている要因を取り除いたり、子どもが登校しやすくなる環境を整えたりする取り組みが、大切になってくるという訳です。**これは、親でなければ、できないことです。**

◆特に、重要となってくる「環境調整」の取り組みとは、・・・？

子どもが、学校に登校しやすくなるように環境を整えることを、「**環境調整**」と言います。

子どもの様子によって、ねらいの置き所によって、・・・

「**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。

環境調整 1： 学校生活に対する「不安や緊張」をやわらげる (**最重要**)

環境調整 2： 学校生活に対する「関心や期待」を膨らませる (**重要**)

環境調整 3： 先生や友だちとの「心のつながり」を太くする (**重要**)

以下では、来年4月の新学期からの再登校を想定・イメージし、具体的に、・・・

どのように「**環境調整**」を進めていくとよいのか・・・について考えてみることにします。

★環境調整 1 (最重要) :

学校生活に対する「不安や緊張」をやわらげる・・・は、どう進めていくとよいのか？

自然に考えて、学校生活に対する「不安や緊張」をやわらげることができたら、・・・子どもは、その分、学校に行きやすくなると思いませんか。

とは言っても、子どもの「不安や緊張」を何とかしてあげたいと思い、「**どんな不安や心配事があるのか、話してくれない？**」などと、ストレートに聞くことは、適切とは言えません。子どもは、そのような問いかけに、拒否的で、防衛的だからです。

ですから、**まず、・・・**

「**新しいクラスのこと、先生に、お願いしたいことはない？**」といった具合に、新学期への「**希望や要望**」といったポジティブな表現に置き換えて、聞いてみます。

具体的な内容が、複数、聞けると、「**環境調整**」に役立ちます。例えば、・・・

「**〇〇君や□□君と、いっしょのクラスになりたい**」

「**△△といっしょのクラスは、絶対にイヤだ**」

「**◇◇先生に、担任をしてほしい**」

・・・などの人間関係は、子どもにとって、かなり重要な、かなり真剣な問題です。実際、人間関係が「不登校の要因」になっているケースは、少なくありません。(注1)

その次は、・・・子どもから聞いた「**希望や要望**」を、学校に伝える段階です。

このとき、留意することがあります。

1つ目は、伝える前には、必ず、**子どもの理解**をとっておくことです。

2つ目は、子どもの「**希望や要望**」は、**校長に、直接**、伝えます。

担任、主任、教頭では、いけません。

学校運営のすべての権限をもっているのは、校長だからです。

新しい学級編成などは、**2月中・下旬**から始まりますので、それまでに伝えておけるといいですね。



そして、**最後に、・・・**

「**希望や要望**」を校長に伝えたという事実と、校長が回答した内容を子どもに伝えます。

この「環境調整 1」の取り組みは、・・・

子どもの「**希望や要望**」を尋ねることから始まって、ある程度の期間を要しますので・・・取り組んでみようと思われる方は、12月頃からでも、少しずつ、進めていくのがベターだと思います。

★環境調整2（重要）：

学校生活に対する「関心や期待」を膨らませる・・・は、どう進めていくとよいのか？

子どもでも、大人でも、周囲の様子が分からなくなると、不安や緊張を感じるものです。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、・・・大切な「環境調整」となってきます。**

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・・・などの事実を伝えます。

「〇月に修学旅行があるみたいだから、行ってみない？」

・・・など、親の気持ちを伝えるときは、押し付けにならないように、軽いタッチで！



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。オープンキャンパスなどに親子で参加してみるのも、よいかも知れません。

ただし、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。

★環境調整3（重要）：

先生や友だちとの「心のつながり」を太くする・・・は、どのように進めるとよいのか？

「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、学校や学級の中で、「安心・安全」を感じられる場所です。（注2）

これが、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、・・・

学校に行くのが「怖い」と答える子どもが、実際に、いるくらいです。（注3）



現在、コロナ対応のことがあり、

先生や友だちとの「心のつながり」を太くする取り組みは、かなり制約されてきますが、できることを、少しずつでも積み上げていくことは、・・・とても大切だと思います。

以下は、当たり来たりの、「**環境調整3**」の具体例ですが、・・・
取り組みの進め方によって、それ相応の効果が期待できると思います。



□担任の先生に会いに行ったり、家庭訪問をしてもらったりする

* 学校や勉強の話よりも、雑談を通して「心をつなぐ」ことは、案外、効果的です

□ラインやメールなどで、友だちとのコミュニケーションをとり合う

* 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うことで、子どもの気持ちや考えは整理され、心は安定へと向かいます

□友だちといっしょに遊んだり話をしたりする時間をもつ

* 友だちと楽しい時間を過ごすことで「心のつながり」が深まります。

* 友だちとのやりとりの中で学校情報を耳にしているケースも多く、そういう意味でも有意義！

◆子どもの気持ちを、上手に、・・・次のステップへつなぎましょう！

「**環境調整**」を頑張ってみたけど、学校に行けなかったということも、あると思います。

しかし、子どもが登校できなくても、・・・

「お父さんやお母さんは、ここまで頑張ってきたのに、・・・」

「あなたは、4月から学校に行きたいと言っていたじゃないの・・・」

・・・などと、叱ったり責めたりしてはいけません。

もし、そんな対応をしたら、それまでの親の努力は、無になってしまう可能性があります。

なぜかと言いますと、「**環境調整**」というポジティブな取り組みを通して、

子どもの心の安定度、心の元気が、前よりもアップしてきていると考えられるからです。

例えば、心の安定度が、「5」点から「7」点へと高まり、・・・

あと少しで、学校へ登校できる所まで、気持ちが高まってきていたかもしれません。

ここで最も重要なことは、学校に行けたとしても、行けなかったとしても、・・・

「7」点まで高まっていたかも知れない、**子どもの気持ちを、上手に、次のステップにつなぐことだ**と思います。

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」

*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 2014.7.20 産業能率大学出版部

* 私たち人間は、「安心・安全」が感じられなくなると、その行動が抑制されます。

その代表は、東京オリンピックです。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は、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、その前年に不登校等であった中学生、計1968名。その内訳は、・・・

不登校=378名、不登校傾向（**部分登校**=保健室など別室登校をしている）=965名、

不登校傾向（**仮面登校**=教室にはいるが、毎日、通いたくないと思っている）=625名。

* 不登校の中学生378名のうち、約22%の子どもが「学校と家庭に居場所がない」と回答しています。心理的に、かなりつらい状況にあると推測されます。（下図）

