

# 夏休み明け、不登校の子どもとの正しい接し方

- ◆「夏休み、子どもはエネルギーをしっかりと充電し、リフレッシュできたので、きっと登校できる・・・」は正しい!?

✿長い夏休み、子どもたちは自由で楽しい時間をたくさん過ごしたことと思います。  
だから、心のエネルギーの充電ができ、  
心のリフレッシュもできたので、  
「新学期は登校してくれるだろう」「登校できるだろう」と保護者は期待します。

しかし、実際は、なかなか思ったようにはなりません。  
仮に登校できたとしても、登校を続けることはむずかしい傾向にあります。

いくつか理由があります。

- ✿1つ目は、心のエネルギー不足です。

心のエネルギーが満たされているように思いますが、  
実は、満たされていないことは少なくありません。  
楽しい時間を過ごすだけでは、心のエネルギーは補充できないのです。



2つ目として、夏休み前の子どもの課題（不登校の要因）は未解決のままだからです。

例えば、いじめなどの問題が不登校に影響していたケースがあったとしても、  
夏休み中に、その課題を解決することはむずかしいです。  
夏休みの宿題ができていなくて、  
先生や友だちの視線に強い不安を感じるケースも少なくありません。  
だから、新学期が近づくと、  
夏休み中、元気に過ごしていた子どもの表情が変わってくるのです。

3つ目は、夏休みの自由さや楽しさから学校生活へ移行することへの反動とギャップです。

生活習慣が乱れ、  
十分な睡眠とともに、朝きちんと起きることがむずかしいケースがあります。  
また、夏休みの生活から学校生活へ切り替えるには、多くのエネルギーを必要とします。

5月連休明け前のテレビの報道などでは、・・・大人でさえ、・・・

「楽しかったですが、疲れました」

「また、明日から頑張ります・・・」

「あと、1週間のお休みがほしいですね」

などと答えるくらいですから、子どもの場合も同様のことが言えそうです。

## ◆子どもたちの心や立場の多面的な理解は、不登校解決へのキーポイント！

✿このような心理状況にある不登校の子どもたちに、

「自由で、楽しい時間を十分過ごしたのだから、学校に行きなさい」

「もう行けるでしょ」

と正論的に話すことは、**不登校を拗らせることにつながりやすくなります。**

仮に、不登校の背景に、深刻ないじめ問題等が絡んでいる場合には、

**子どもの心を追い詰め、窮地に追いやってしまうことを理解しておく必要があります。**

✿さらに、理解しておくべき重要なことがあります。

それは、思春期を迎える子どもたちは、

不安や悩みを抱えていても、多くの場合、それを保護者には話しません。

不安や悩みは、友だちと共有するものなのです。

しかし、

不登校の子どもたちには、相談する相手が限られているか、または、ありません。

ですから、

**不安や悩みは解消・解決されないまま、溜まっていくばかりだということです。**

✿「平成 27 年度自殺対策白書」(厚生労働省調査を内閣府が独自集計)によると、

過去 40 年間の若者(18 才以下)の累積自殺者数は、

9 月 1 日が最も多くなっています。(図 1)

9 月 1 日というのは、学校の 2 学期が始まる日です。

近年では、

2 学期が 9 月 1 日より前に始まる

ようになり、

それに伴い、

若者の自殺者数が 8 月下旬に増加していることが指摘されています。

新学期の開始と自殺との関連性は、

否定することはできません。

✿ですから、

**心理的に不安定な夏休み明けに、**

**強い心理的負荷を与えることは、**

**自殺に影響することも考えられる**

**ので、控えなければなりません。**

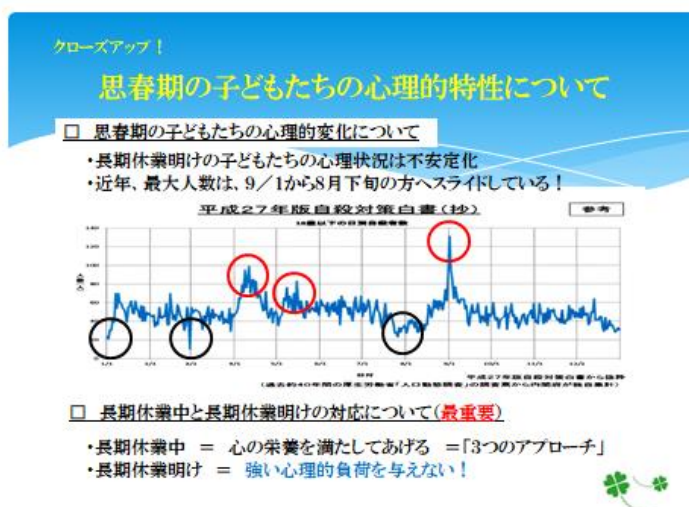


図 1:「思春期の子どもたちの心理的特性について」

## ◆夏休み明けは、特に、子どもへの心や内面への働きかけを大切に！

✿では、不登校の子どもたちへ、どのように関わっていくべきなのでしょう。

✿最も、重要なことは、

「あなたが大好きです。あなたを守ります。」という親のメッセージを伝えるとともに、  
子どもの心のエネルギーを貯える器を、  
自信や愛情のエネルギーでしっかり充たしてあげることです。

そのためには、

子どもの心に寄り添い、深く共感してあげることが大切です。

自分の気持ちや立場を理解してもらったとき、人は自ら動き始めるものです。

反対に、

子どもを形から変えようとする、ほぼ失敗します。

悪循環のスパイラルに入り込んでしまうこともあります！

ましてや、自殺行為などあってはなりません！



✿いっしょにテレビを見ていて、明るい会話や笑い声が響く。

夕食を食べているとき、だれかが「うまい！」と笑顔で声をあげる。

親子でいっしょに運動をしたり、いっしょに趣味を楽しんだりする。

.....

.....

そんな場面が見られるようになった時、

子どもの心は、かなり元気をとりもどしていると思います。

不登校も解決に近づいていると言っていると思います。

✿夏休み明けは、特に、

そんなポジティブなイメージをもっていただきながら、

ゆったりとした気持ちで

子どもと関わっていただけたら・・・と願います。

文責：西村 明倫

一般社団法人日本 TFT 協会診断レベルセラピスト  
心理カウンセラー

ハートマス (HRV) 呼吸法メンタルトレーニングコーチ

★不登校解決に向けた「3つのアプローチ」(改善効果 70%以上) は、クローバーの HP にて無料ダウンロードできます。保護者の皆さんの参考にしていただけますと幸いです。