



子どもが 「学校へ行きたくない」と 言ったら？

私は、不登校の中学生のための通級指導
学級の担任として、十年以上にわたり、多
くの登校を渋る、または不登校である子ど
もや親御さんと関わってきました。また、
自身の息子も一時期学校へ行っていないま
せんでした。こうした私の経験から、子ども
が学校へ行きたくないと言った場合の対処
法をお伝えできればと思います。

時期を見きわめて 対応を変える

不登校はガソリン切れの車に例えられる
ことがあります。ドライバーは子ども、助
手席には親が。子どもは自分の人生を運転
して行きます。山あり谷ありですが、下り
坂ではブレーキを踏む必要があるように、
登校を渋りがちになったら、「ゆっくり行こ
う」と助手席から親が声をかけることも必
要かもしれません。

そしてガソリンが切れて完全に車が止ま

ってしまつたら。そこはガソリン、エネルギ
ーが貯まるように助手席の親が上手に対応
して給油します。走りながら給油はできま
せんから、腰をすえてエネルギーの蓄えに
専念します。エネルギーが貯まれば子ども
は自然にまた運転に戻るものです。

このように不登校には時期を見きわめて
焦らず適切な対応をとる必要があります。

初期・休みが増え始めた

◎兆候は？

休みが続く前にはその兆候が見られるこ
とが多いです。表情が暗く元気がない、勉
強についていけない、苦手なことがある特
定の日に登校を渋るなどです。そしてその
うち体調不良を訴え始めます。朝に頭痛や
腹痛がすると言うので休ませても、登校す
る必要がなくなる昼ごろに元気になるとい
うパターンが続くので、仮病を疑ってしま

います。

しかし、ストレスが身体症状として現れ
るのはよくあることです。うちの息子は「心
臓が痛い」と言いだしました。そんなとき
に大事なことは「そんなことで！」「仮病で
しょ！」と子どもの気持ちを否定しないこ
とです。否定されたり、叱責されたりすると
子どもの中で「わかってもらえない」とい
う気持ちだけがふくらんでいきます。「何か
わからないけれど、学校へ行きたくないほ
ど辛い気持ちがあるんだ」と理解しましよ
う。

ただし、はじめが疑われる場合には、早
期対応が必要です。服が汚れている、持ち
物が壊れている、ケガをして帰ってくるな
どの場合には要注意です。ところが、子ど
もはいじめられている自分を認めたくない、
あるいは親には知られたくないという気持
ちが強いものです。気がかりな様子があれ
ば、学校と連絡をとってみましょう。



中学校教諭
下島 かほる

【しもじま・かほる】現職中学校教諭として、
不登校生徒の支援にあたる。特別支援教育士、
上級教育カウンセラー。主な著書に『登校し
ぶり・不登校の子に親ができること』（講談
社）、『不登校 Q&A 自信と笑顔を取り戻す
100の処方箋』（くろしお出版）がある。



>>> 子どもが「学校へ行きたくない」と言ったら？



○ 休む原因は？

子どもに「学校に行きたくない」と言われると、ほとんどの親は「なぜ？」と原因を突き詰めたくなくなります。そして原因を取り除けば学校に行けると考えます。

しかし、そもそも本人にも原因がわからないことも多いものですし、きっかけはあつたとしても、原因は別のところにあることもあります。原因が明確で対応できるならば別ですが、「原因探し」にあまりこだわらない方がよいことも多いのです。

そうは言っても「行きたくない理由」を話してほしいのが、親心でしょう。そんなときは、話しやすい状況をつくることを心がけましょう。一緒に料理をしたり、買い物に出たり、同じ時間を過ごすことで、本音を引き出しやすくなります。ただし「何があつたの？」と問い詰めたり、「お母さんが先生に談判する！」と短絡的に反応したりすることは控えましょう。「話して良かった」と子どもに思ってもらえるよう、共感的に聞きます。

なお、不登校のうらには発達障害や心や体の病気が隠れている場合も少なからずあります。子どもの特性や病気として見直すことも必要かもしれません。

○ 対応

低年齢の子どもであれば、親が付き添って登校させることもあるでしょうが、年齢が上がると難しくなります。まだ学校へ通えていれば「がんばって」と送り出すのも一つの方法ですが、その場合にも少しブレーキを踏むことを教えます。「疲れたら保健室で休もう」「早退してもいいよ」とつらいときの対処法を示してやると安心するでしょう。

そして休みが多くなってきた場合には、無理強いを避けましょう。ほとんどの不登校の子どもは「学校に行けて親に言われるのがすごく嫌だった」と話します。「親に理解してもらえない」という気持ちが強くなるだけで、バトルを繰り返しても全く無駄です。「登校したら（子どもの好きな）〇〇をさせてあげる」というような取引も望ましくありません。登校することと、好きなことをすることは別のことだと子どもは不信感をもちますし、子どもの回復力が衰え、事を難しくさせてしまいます。

中期・休みが長くなった

○ 腹をくくる

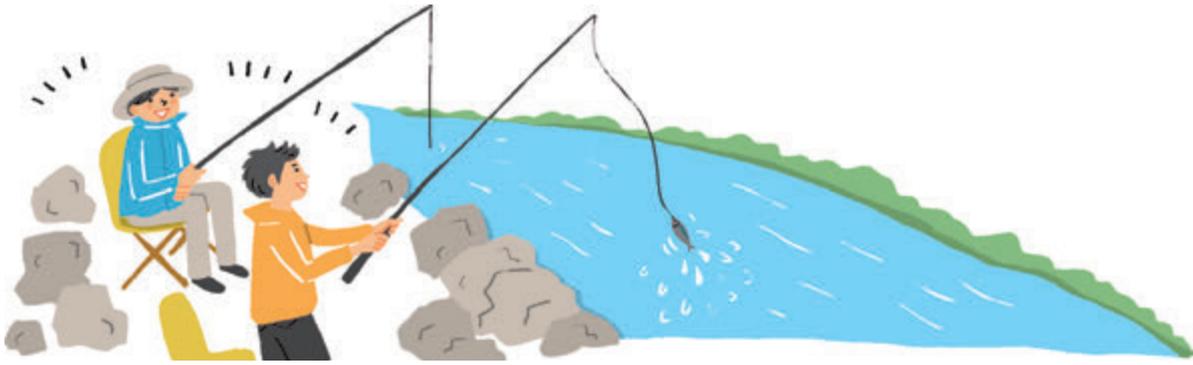
さて、欠席が長期化してくると、一日の大半を家で過ごすことになります。「ひきこ

もりになるのでは？」「進路は？」と心配になる気持ちもわかりますが、その不安は子ども本人こそが強く感じています。「高校には行けないの？」と将来を悲観したり「自分はダメな人間だ」と劣等感をもつたりします。ですから子どもを追い詰めて不安感を高じさせるより、ここは「神様が下さった親子の時間」ととらえ、腹をくくって対応することが非常に大事です。

私は中学校の教員ですから多くの不登校生徒をみてきました。残念ながら在学中に復帰する生徒は多くはありません。そのような現状を知っていたので、息子が復帰することに過大な期待は抱かず、むしろ「卒業までは家にいるだろうな」と腹をくくりました。それが結果的には息子の気持ちを楽にさせたようです。親が焦らず子どものペースを尊重することが、子どものエネルギーを高める最良の方法です。

○ 生活リズムを整える

不登校を「回復のために必要な期間」ととらえてはいても、一日中、子どもが家にいる生活が続くことで、新たな悩みも生じます。その一例が生活リズムの乱れでしょう。昼夜逆転を防ぐには朝日を浴び体内時計をリセットすることが重要です。子どもにその重要性を伝え、カーテンを開ける時間を決めたり朝食だけは時間を守る約束をしたりして、朝日を浴びさせる工夫をしましょう。また、ネットやゲームとのつき合い方も難しいものです。最低限のルールは決め



ましよう。その際に、子どもが納得できないルールは守れませんが、親が一方的に示すのではなく、子どもと一緒にルールを決めます。そして決めたルールは徹底して守らせ、守れたらおいしいものを食べに行くなどのごほうびがあると良いでしょう。ただし、ごほうびはゲーム関連のものを購入したり現金を渡したりするなど、ルールを守りにくくするものは控えましょう。

なお、学校に行っていない子どもは、インターネットでつながる世界が、自分にとっての世界のすべてと感じていることもあります。ですから、機器を取り上げるなどといった形でのペナルティはやめた方が良いでしょう。

「〇時まで」と制限を設け、時間になったら機器ごと親に渡す、スマートフォンなら時間制限をかけるアプリをダウンロードするなど、物理的に使用できない状態にするのがおすすめです。

ただし、最近はネットやゲームに依存する子どもが多いようで危惧しています。子どもの脳は未熟で依存性が高いと聞きます。特にオンラインゲームはエスカレートしやすく、課金して

親を困らせることも多くあります。依存性が疑われるようでしたら、早めに専門の病院を受診することをお勧めします。

〇楽しい時間を増やす

子どもが楽しい、好きだと感じることは、ポジティブな気持ちを高めてくれ、心のエネルギーになります。大人にとって「そんなもの」と思われるようなことでも、否定しないよう努めます。共感できないかもしれないませんが、「好きであること」を認めることが、良い関係をつくるには大切です。アニメやアイドル、動画サイトなど、子どもの興味・関心のあることにつき合うのも良いでしょう。我が家も息子の好きな釣りによく出かけました。

そして長期休業中は子どもが堂々と遊びに出かけられるうれしい期間です。意識的に外に連れ出し、さまざまな体験を積みませたいところです。旅行や工場見学、山登りに行くのも良いでしょう。家の中でDIYに挑戦したり手芸を一緒にしたりして過ごすなどすれば、気話まりになりがちな親子関係を改善することにもなるでしょう。ただし休み明けが近づくにつれ、子どもは気持ちが落ち込むものです。「学校どうするの?」と追い打ちをかけず、「楽しかったね。まあ、ぼちぼちだね」と緊張を解きほぐしてあげる声かけをしてあげてください。

〇笑顔はバロメータ

子どもへの対応が適切であるかどうかは、子どもに笑顔が増えてきているかどうかで

わかります。常にムスツとしていたり、食事を自室で摂りたがったりするような場合には、「追い詰めているかもしれない」と考えましょう。

〇勉強は最後

勉強が好きで自分から取り組む子どもでない場合には、無理強いはやめましょう。「学校のある時間帯は勉強と決める」「勉強しないなら〇〇は無し」というような対応は、子どもに大きな苦痛を与えることが多く、エネルギーの減少につながります。そもそも親が強いたような勉強では、学力は身につかず、関係を悪化させるだけです。元氣になれば自分からするだろうと気楽に構える方が良さそうです。

後期・再登校や進学に向けて

〇登校しない子はダメな子?

家にいた子どもが再登校を始める、または進学して新たな道を進み始める。親は「これは絶対がんばってほしい」と願うものですが。しかしその気持ちは心の中にしまっておきましょう。子ども本人がうまくいくかどうか自信がないのですから、この激励はプレッシャーになります。また、登校することを喜ぶ親の姿は「学校に行く子はいい子、行かない子はダメな子」という印象を子どもに与えます。「登校してもしなくても、私たちは常に君を応援しているよ」というフラットな態度が、子どもの安心感を強め



>>> 子どもが「学校へ行きたくない」と言ったら？

信頼を得るのです。「がんばって」は禁句。「無理しないでね」くらいでどうでしょう。

「明日は行く」と前日の夜に子どもが言い、期待して朝を迎えてもやはり登校できないということはよくあります。親は期待を裏切られた気持ちがあつてがっかりしますが、子どもも行かれなかった自分自身を情けなく思い、親の期待に応えられなかったことに後ろめたさを覚えているものです。ここは「学校には行きたいと思ってるんだな」と気持ちを理解するにとどめ、振り回されないようにしましょう。登校してもしなくても可愛い我が子という姿勢がここでも大事です。

○義務教育後の進路

今は進路も多様です。通信制高校など、中学校での成績にかかわらず入学でき、高校卒業資格がとれる学校もあります。大事なことは子どものペースと選択を尊重することです。「高校には行きたい」と言いながら、見学も勉強もしない様子にいらつくともあるでしょう。しかし子どもも不安は大きいのですから、あまりせつとつくとやる気を失います。本人のペースを守ることが大事です。親だけ学校見学に行つてパンフレットをもらつてくるなど情報を集め、子どもが興味を示したときに動けるように準備しておきましょう。

また、親には期待もありますし、人生の先輩としてお勧めの進路もあるでしょう。しかしここは本人の選択を尊重しましょう。人に決められた進路では、うまくいかなか

ったときに「だつてお母さんが決めた」と責任転嫁することもあります。子どもは自分が決めた進路ならば、責任をもつてやり遂げることが多いものです。

親自身の悩みも軽く

○不安の先取りはしない

子どもが学校に行かないと、「普通の路線から外れた」「人生の落伍者になるのでは」と失望感や不安感を抱きがちです。私自身、出口の見えないトンネルに迷い込んだ気持ちになりました。しかし不登校は長期戦ですから、へこんでばかりもいられません。親も自分の気持ちを安定させ余裕をもつて子どもに接することが、子どものエネルギーを貯めるためにも必要です。

そのためには、決まっていけないことに対して不安の先取りをすることはやめましょう。子どもとは不思議なもので、元気になればまたそこから出発して人生を切り開いていく力を備えている生き物で、大きな可能性を秘めているのです。中学生と毎日接していると、若いとはそういうものだと感じます。あまりマイナスの方向に考えない方が心が平和でいられます。

○親子は別人格

登校することや勉強・進路のことなど、子どもが思うとおりにならないと、親はゆとりを失いがちです。しかしここでは「自分の思いどおりに育てること」を上手にあ

きらめることが大事です。「何がなんでも登校」「勉強させたい」といつまでも自分の価値観に固執していると、子どもの不登校が長引くことがあるのです。「この子なりに、がんばっているのかもしれない」と理解し、「君が自分で決めたことだ、尊重するよ」と応援してください。それが、子どものエネルギーの充電を促進し、不登校からの脱却を早めるポイントとなりますし、「子どもも自分は別の人格」という認識が、失望感がいやす鍵になるものです。

子どもは本来育つ力をもっている

子どもは本来、まっすぐに空に向かって伸びていく存在だと私は思っています。赤ちゃんが誰に教わつたわけでもないけれど、ハイハイを経て歩けるようになるのと同じで、子どもは自然に伸びるものではないでしょう。不登校とはその過程で何かのひょうしに疲れを感じて止まつてしまいたくなつた時期なのかもしれません。しかし、親が上手に対応して十分エネルギーを貯めてやれば、またすくすくと伸びていくことでしょう。親の思いや期待もありますが、それが強すぎるとエネルギーが貯まらなくなつてしまうのです。「自分の思いどおりに育てること」を上手にあきらめましょう。

うちの息子も今では仕事仲間と釣りに出かけ、釣った魚をさばいて家族に刺身をこちそうしてくれるようになりました。