

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2021年8月17日 15時15分～15時45分



不登校、安心の積み重ねがエネルギーに変わる時、希望が見える。

—鈴木先生、こんにちは—

こんにちは！

—よろしくお願ひいたします。今回もリスナーの方からお悩みが届きましたので、早速先生に伺っていきたく思います。メッセージ紹介お願いします。

—高松市にお住まいのラジオネーム匿名希望さんからいただきました。ありがとうございます。

不登校の息子との関わり方で悩んでいます。今年の三月ごろから学校に行かなくなった中学生の息子がいます。特に学校生活に問題があったようには思えず、成績もあまり悪かったわけではないのですが、もともと夜中まで家でゲームをしたり、パソコンで動画を見る時間の多い子でした。学校に行かなくなる前までは眠そうにしながらも登校していたんですが、しんどいとか頭が痛いとか、何かと理由をつけて次第に学校を休むことが増えて、五月からは一度も学校に行っていません。先生や同級生も様子を見に来てくれるんですが、その時は普通にお話をしています。

最初はゲーム機やパソコンを取り上げていたんですが、大声で怒りだしたり、ご飯も食べなくなったりと反抗して与えざるを得ない状況になります。私がつと心を鬼にして対応したら良いのかもしれませんが、全くご飯を食べないと心配になってどうしても負けてしまいます。母子家庭で、私も働かないといけないので昼間はちゃんと向き合ってることができてなくて寂しい思いをさせているかもしれません。こんな息子とどのように関わっていくのが良いのでしょうか。とこついったお悩みを寄せてくださいました。

—まずは鈴木先生、こつこつと相談、どんなふうにも感じられますか。

—そうですね、最近はこのついでに不登校のお子さんに悩む相談を受けることが結構多くなっています。まずは思っているのは、親としての子は子ども不登校の原因を探ろうとしゃべっているんですね。

—それは親としてはそうなりますよね。

親としては、最初なんでなんだろうって思ってた、子どもにも「どうしてなの？」って聞くことがあります。「このケースだとゲームのせいじゃないか、生活習慣が乱れて夜遅くまでやってるから朝起きれない。だから学校に行けないんだって思ってたししゃると思うんですよ。でも不登校の原因ってわからないことがほとんどなんです。明確にいじめが原因だという子も、もちろんいるんですけど、少しずついろいろなことを我慢したり、自分が悪くないのに叱られるような理不尽な出来事、嫌なことやつまらないことが積み重なって、すこしくんどくなつて最後に動けなくなるっていうことが多いんですね。私たち大人も結婚生活にしろ、仕事にしろ、決定的じゃないけど、いろんなことが重なって、もうこれ以上は無理っていうこと、ありますよね。

—最後のパンって気持ち弾けちゃう時って案外些細なことでも、そこが本当じゃないんだけど。それも子どもに伝わってしまっているんですね。

そうですね。最後の些細な事に、「そんなことくらいで」「言っちゃったたり、」それを取り除いたら、行けるんだね「みたいになるけど、そうじゃないですね。私たちは本質的な問題を見ずに、原因を探してそれを取り除けば、子どもは登校できると思うのが「一ツ目の勘違いです。

—親御さんはやっぱりそれを探したくなるし、探さないといけないという使命感に駆られるという気持ちはわかるんですけど、それはちょっと勘違いなんだよってことなんでしょうね。

そうですね。後は今、ゲームやスマホの問題が大きく取り上げられていますが、子どもが不登校になる前には、ゲームをする時間がどんどん長くなることであって心配ですよ。最後には「学校に行けない」となるまで、やっぱりゲームが悪い、それが原因なんだと思いがちです。でも、実はそれが原因ではなくて、例えば学校に居場所がなくて、家ではお母さんが心配して話せるんだけど、安心していろいろなことを話せない。心配かけたくないんですよ、子どもは。だから言いたいことも言えず、ずつと我慢していて家にも居場所がなくなってる。

子どもには、三つの居場所(学校と家庭と地域)があるんですが、今は地域というのはSNS等のネットの世界があてはまると思います。そうすると学校も家も楽しくないと、ネットの世界に浸ることで自分の居場所ができるわけです。だから原因じゃなくて、結果なんです。行き場がなくなつた子どもの最終的な落ち着き先です。子どもからゲームを取り上げてうまくいかないのは、そこが子どもの最後の砦だからですね。取り上げられることは、もう死ぬって言われるような、切羽詰まった感じがするんですよ。「自分の命をつなげようとするために、」ネットを「ついでに」といって言葉聞いたことがあります。

—たかがゲームじゃないかとか軽く思っちゃうやダメなんでしょうね。昔でいう「地域の置き換わり」のようなネットが、子どもにとっては「一ツの世界なんだって」といってをちゃんと理解してあげないといけない。その経験がない私たちのような世代はなかなか理解できないですよ。

「ゲームが何かに置き換われば、いつも通りの生活に戻るんじゃないかって思いがちですけど、子どもにとってはみれば取り上げられることで絶望してしまふということなんですね。」

もちろん、子どもたちは楽しんでやっていると思っているんじゃないですか。最初は楽しくても、そのうち「こんなことして、学校に行かない自分はダメだ」とか思ってくるんですね。親も心配だろうけど、子どもの方もすごく不安なんです。「学校に行けない自分なんか、ちゃんとした大人になれない」とか、自己否定感が強くなって、ネガティブな考えがぐるぐる頭に浮かんで、死にたくなってしまうわけですよ。だからその気持ちに蓋をするために、ゲームをしているみたいなどころがあるんです。だから、ゲーム依存は現実逃避でもあるけど、一つの生き延びる手段でもあるんです。ネットで知り合った人たちに自分の好きなことを初めて話してわかってもらえたり、悩みが話せたり、自分そのものを肯定してもらえることがあるんです。学校に行っていない自分は何とも否定的に見られがちだけど、そこでは好きなことが同じ仲間の一人として扱ってもらえるわけです。自分でいられる大事な居場所だということを知っておいてほしいです。

「親の世代と子どもたちの世代では感覚が違いますけど、わかってなかったりすると、親は自分たちの考えを押し付けて、それが良かれと思っているけど、子どもの状況とはずれてて、子どもを追い込んでしまふことがあると思うんですけど、怖いですね。」

そうですね。私の時代はゲームもあまりしなかったんですよ。暇な時間は絵を描いたり、本を読んだりしてました。漫画もいい顔じゃありませんでした。

「日本のクールな文化の象徴というふうな感じしますけどね。」

「時代が変わればいつだって変わりますよね。」

「昔はこちらが正しいことを言っていることも、上から言われたら怒られて当然みたいな理不尽な空気がありましたけど、だからどうかってそれを今の時代に持ち込んで正当化するの也不一样ですよ。自分が育った環境とのギャップをちゃんと考えていかなければいけないですね。」

時代がどう変わるかって、理解するのは難しいなとは思っていますけどね。

「おそらへ匿名希望さんは、母子家庭でなかなか口の中子どもにも向き合っている時間がないんですよ。本当は色々話したいけど、生活のために仕事をしなきゃいけないし、すごい葛藤もあじながら日々過渡期でいっしょにやっや。その中で子どもさんが学校にいけなくなってしまうことで悩

まれている。「こういう場合だと、まずパソコン、ゲーム機取り上げちゃえって思っただけでもそれがダメだったなると、どのはどの方向き合っただけならいいのが悩まれるでしょうね。」

そうですね、悩みますよね。「不登校新聞」っていうのがあるんですが、月に二回発行されていて、それでは千人以上の不登校経験者のインタビューが載ってるんですね。臨床心理士などの専門家や支援者、保護者の「ラムもありますが、みなさんの話の共通点は本当に一つだけですね。それは「子どもが安心を積み重ねることが大事」ってことなんです。

どの子ども言うのは、不登校の時に辛かったことは、自分が嫌なことを無理強いさせられることや、親から責められることなんです。親は不安なんですよ。この子はどっちなっちゃうんだろっつていう不安をぶつけられるのが子どもはすごくしんどい。元々こんなじゃダメだつて子ども自身が一番わかってますよ。日本の常識として「学校には行くもの」だから、それができない、普通のことができない自分に最大限悩んでいるわけなんですよね。

だから、「今、学校に行けない、行きたくない」と思う気持ちはそれでいいんだと、親に受け入れてもらうって、まず今の自分に安心するところから始める必要があるんですね。安心してそこにいていって言うてもらって、「安心の積み重ね」ができていくと、だんだん子どもにも「エネルギーが溜まってきます。すると、将来のことを前向きに考えたり、何かちよつとやってみようかな、外に出てみようかな」という気持ちになってくるんです。それには何年もかかるかもしれませんが、その時が来るのを信じて待つしかないですね。

すごく悩ましいのは、中二や高三で進学先を考えなきゃいけない社会的な時間軸ですね。それと、その子自身のペース、ちよつと元気が溜まってきて、ちよつと外に出てみようかなと思っタイミングとずれていることが多いんですね。だから、その子自身のペースを尊重するっていうことがすごく大事なだけだと、親は不安で仕方なくて、誤ったタイミングで子どもをせうじてしまう。もう中三だ、もう受験だ、何とかしないっつて。

—中三の夏休みは一番思っつてしょうね。

そうですね。子どもも切羽詰らして、準備が整っていないのに動いてしまうんですね。

—でも受け入れられているのは、親のほうも自分の人生に対するイメージや価値観と世間体よりも、自分のお子さんを優先することに切り替えていかないといけないわけなんですね。

そうですね。子どもはすごく敏感だから、親は世間体を気にして、自分が家にいることを恥ずかしいと強いて、どかす、どかす、わかるたんですね。親がそういう間は安心ができません。完全に「もつ」の子は「わでいいんだ」「の子のペースを待つんだ、絶対に歩き出せる時が来るんだ」と信じるのが大事なんですね。子どもって誰でも自然に成長する力を持っています。そ

るけど、子どもはそういう判断できないから、最後の最後まで我慢してエネルギーがゼロの状態になって学校を休むことになることも多いですよ。

—食欲がないっていうことも一つのサインなんですか？

そうですね。拒食症になったりする子もいますし。

—特に育ち盛りのお子さんに食欲がなくなるというのは、大人が食欲ないよりも心のサインとしては要注意な部分かなと思いますね。

—親としてはどういうふうに向き合っていけばいいのでしょうか。頭が痛いとか言ったら、「頭が痛いって言ったけど本当は何があったの？」みたいに聞いてしまいそうなんですけど。

頭が痛いことは事実なので、そんなこと言って甘えてるだけじゃないかとは思って欲しくはないですね。子どもの訴えは受け止めて、休みたいなら休ませてあげたらいいと思います。だからと言って、根掘り葉掘り聞いてもつまらないかもしれないかもしれませんね。言葉にできないことも多いですから。

親が心配するのは、進路についてだと思っんですよね。それでたくさん情報があると不安が軽減するかなと思います。例えば中学校卒業した四月から高校生になるものだとほとんどの人が思っていますよね。でも、高校って行かなくてもいいわけだし、しばらくしてから好きなタイミングで高校に行くこともできるわけでしょう。その基本的なところをまず知っておく。また、進路の選択肢は十以上考えて子どもと話し合っってほしいって思います。

—十以上ですか？

はい、だいたい私たちのイメージは全日制の公立か私立くらいですよ。あとは何かあると思いますか？

—そうですね、進学を目指すなら普通高校で、より専門的に早く社会に出るなら、例えば商業科高校とか、工業科高校とか、それくらいのイメージしかないですね。

全日制以外は、通信制や定時制もあるし、留学をするのも一つなんですけど、不登校の子どもに言っってほしいことは、「ママ」のママが過ママす「ママ」や、「アルバイトをして好きなアーティストのコンサートに行く」とか、「住み込みのリゾートバイトをしてスキューバダイビングの免許を取る」のもありですよというところ。他には「農業、漁業、陶芸、牧場などの体験就労」もあるし、「ネット上でいろんなものを発信」したり、「ネットで資格取得」をしてもいいし、「ユーザー

バーになる」のもいい。こんな感じで十以上の選択肢を提示して、その中で考えていくというのがいいんじゃないかなと思います。不登校新聞では「今は決められない」という選択肢を入れるとよいと書いてありました。

—これは救われるお子さん多いんじゃないんですかね？

「今は決められない」と言うことを決める。やっぱり自分が安心して過ごした後に、自分で少しずつ決めていくというのが大事ですね。例えば、通信制高校に行くことを決めた子が途中で止めたりすることがあり、その時に親は「自分が行くって言ったじゃない」って責めるけど、子どもは「親に行かされた」って主張することがあるんです。自分は決めさせられた、やらされたって言って親を責めたり、自分の人生を返せと言うこともあるんですね。それは親の顔色を見て、親の希望を口に出してただけで自分で決めたのではないことが多いですよね。

一人例を上げると中学時代不登校で、通信制高校に行った男の子がいたんですね。やっぱり親が不安でとにかく進学してほしかった。その子は多分自分のタイミングではなかったんだと思うんですが、通信制に行ったものの途中で行けなくなりました。今度は親が希望して高卒認定を取りました。親は大学進学を希望してましたが、その子が専門学校に行きたいって言うので、大喜びでたくさんお金をかけて上京させました。でも、半年位で行けなくなってしまう。親はお金あげるから、学校行ってくれと説得しに行ったら、その子は泣きながら、「こんな僕でごめん。生きてごめん。死ねなくてごめん」って言って号泣したんです。

その後、家に帰ってきたんですが、お母さんがとても反省したんですね。今までの対応が間違っていたって。そこから、家でゆっくり休みながら自分のタイミングで動き出せるのを待つというのを、安心を積み重ねることを一から始めて、社会に出れるようになったんですね。そのお母さんは、自分の子どもが決めたように見えて自分が誘導したり、その子のタイミングを待つてあげられなかったのが一番良くなかった。子どもに「死ねなくてごめん」なんて言わせたこと、すごく辛かった。でも、子どもはそんな思いで生きていて、自分以上に辛かったはず。

—親はね、自分の今いる社会的なポジションから期待するところをいつい子どもに押し付けることが多いと思いますね。今、決められないっていう感覚を認めるってすごく大事だなと思います。

—そうですね。待つっていうのは親の重みを少し減らす今日は感じましたね。

—難しいですね。

難しいです。社会的地位の高い親ほど難しいでしょうね。非の打ち所がない親ほど、子どもには辛いかもしれませんね。

―普通「こべら」は入ってほしいみたいだね。嫌な言い方をすると。

「普通」にうつるでしょとか。失敗経験や挫折経験がない親は子どもには厳しいですね。例えば、普通中学生だったら部活も勉強もバリバリして当然、自分だってそうしてきたし、いい高校、いい大学入って就職した。大変だけどみんなやってる、みたいな。できる人もいるかもしれないけれど、それを押し付けられても困りますよね。子どもは自分じゃないって認識すること、自分と子どもを引き離すってことで、すごく難しいと思います。私自身、子どもが中学生になって初めて、子どもは他人なんだって実感したんですよね。おかしい話ですけど。自分の中学時代と子どもの過ごし方があまりにも違ったので、私もすごく責めたような言い方しました。「反省」です。

―みんなそれぞれ親子でぶつかって、乗り越えていっているんですよね。それがどのタイミングでできて、どういう向き合い方をするかっていうのは、ほんとに親子の数だけあるんだなど。だから進むべき方向も一つではないから、選択肢をいっぱい提示するってというのがどれだけ大事なことなんだろうというふうに想像しますね。

そうですね、大人だったらたくさんさんの選択肢を出して、ワクワクしながら、これもあるよーあれもあるよーとつするって楽しんでそうにしてほしいですね。親が不安で悩んで暗く家にいたら、その親が言うことなんて聞けないですよ。親も楽しく元気に生きてるってというのが大事なのかなと思います。それで子ども自身の気持ちも尊重できたらいいですよ。

―今日メッセージをいただきました匿名希望さん、少しでも参考になっていただけたらなと思います。お便りありがとうございました。

―鈴木先生、今月もありがとうございました。

ありがとうございました。