



# 教えて!ひろみせんせい!



☆プロフィール☆  
鈴木 裕美(すずき ひろみ)  
香川大学医学部  
小児科専門医

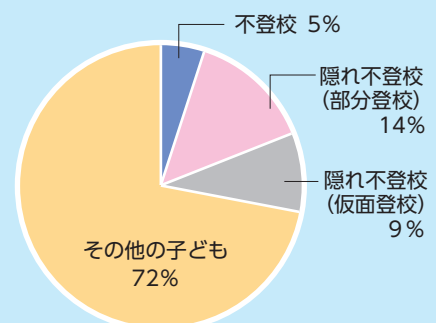
楽しく子育てする秘訣を小児科専門医 鈴木裕美先生に教えてもらうこのコーナー。子どもとのかかわり方や、ちょっとしたヒントなど、知っておくと親子関係がグッと良くなる情報を毎号お届けします。

みなさん、こんにちは。新型コロナウイルスが流行して以来、学校生活が制限されたり登下校が不規則になったりと、子どもたちにも大きな負担が強いられていますね。学校へ行くのが当たり前と言われた時代もありましたが、今は心身の不調で登校したくてもできない子どもも増えています。もし、子どもが学校へ行くのがつらい状態になってしまったら、親としてどう受け止め、どう対応するのが適切なのでしょうか。今回は不登校についてお話しします。

みなさんは不登校の児童生徒がどのくらいいるかご存知ですか？文科省の全国調査によると10年前には不登校児童生徒の割合は、小学生が全体の0.3%、中学生が2.5%だったのに対し、今はそれぞれ1%、4%と増加傾向にあります。この数値は不登校者の数値だけで、実際は保健室やクラスルームとは別の教室に登校する部分不登校、ほぼ毎日教室にはいるものの学校に行きたくないと考えながら登校する仮面登校という「隠れ不登校」の存在を無視してはいけません。中学生およそ18,000人を対象に行ったNHKの調査において、現在、部分不登校は14%、仮面登校は9%と、前述の不登校と合わせると3割弱にもなるとの結果がでています。

子どもは、学校を休むことに対して大抵は罪悪感を持っています。そして、親を納得させる理由や、辛さを説明するための説得力ある言葉や論理も持っていないことが多いのです。「わかってもらえない」という想いが、子どもを更に苦しめていきます。子どもが「学校に行きたくない」と言い始めたとき、心のガソリタンクはだいぶ少なくなっており疲弊しています。しばらくの間は無理をして学校へ行くことができたとしても、ある日突然、朝起きられなくなり学校へ行けなくなってしまいます。そのときはもう、心のガソリタンクは空っぽなのです。では、そのようなとき、親としてどうすればよいのでしょうか。

## 不登校と“隠れ不登校”の割合



※不登校新聞 507号より  
NHKが18,000人に行った調査結果(2019.5)

### ① 十分に休ませる

親は、どうしても子どもの将来を考え過ぎて不安(先取り不安)になってしまいがちですが、そこはいったん置いておき、子どもの苦しい「今」だけに注目してあげましょう。空っぽになったガソリタンクを満たすために、日中も眠ったり、ゴロゴロすることもあります。親が不機嫌だったり、批判的だったりすると心が休めません。安心して休むことに罪悪感を与えないよう、ゆったり見守りましょう。



### ② ありのままを受け入れる

勉強の遅れや生活習慣の乱れなど、言いたいことが山ほどあるでしょうがそれもいったん置いておきます。子どもの話を否定せずに最後まで聞き、歩みを止めざるをえなかった子どもの事情を受け入れましょう。そして、子どもの気持ちから今後の方針を考えていきましょう。「好きなようにしていよ」子どもが言われて一番嬉しかった親からの言葉だそうです。子どもの気持ちを尊重することが大切です。

### ③ 親が支援を受ける

親が子どものことで悩み、焦り、不安になるのは当然です。自分も話を聞いてもらい、親としての苦しみを癒しましょう。子どもを支えるためには、まずあなた自身が支えられなければいけません。最善の対応をするためにも、同じ体験をした方々との交流や専門家からの助言が必要です。まずは独りで悩まず、学校の先生やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーに相談してみましょう。高松市総合教育センターや香川県教育センターなどの支援団体等にも相談できます。

「不登校」はちょっとしたきっかけで誰にでもどんな家庭でも起こりうるものです。まずは焦らず、慌てずに正しい認識と心構えを持つことが大切です。次号ではオンラインスクールやフリースペースについてお話しします。

## オススメの本

『「学校に行きたくない」と子どもが言ったとき親ができること』

石井志昂 著 (不登校新聞編集長) ポプラ新書

『#8月31日の夜に。(生きるのがつらい10代のあなたへ)』

NHK「ハートネットTV」編 朝日新聞出版

