

質疑応答のまとめ【回答済み分】

Q. 本人のできないことに目が行き易いです。生活態度（例えば、整理整頓、片付けができない）は目をつむることが出来るようになりました。しかし、学習面（学校で習う学習は最低限出来てほしい、出来ないと困る）を放っておくことが難しいです。「苦手なのね」を受け入れてあげたいのですが、どのくらいまで様子をみてよいのか、何か伝えることがないのか、アプローチの仕方でご助言いただけたら嬉しいです。

A. 学習面こそ目をつぶってあげてください。勉強ができない子の状態は学習が頭に入っていくいきません。入ってもすぐ抜けてしまいます。しっかり回復していけば、後でゆっくり入っていきます。高校行きたい大学行きたいと言えるくらい回復してからでも十分やれます。どっちつかずの状態、勉強もやらなければいけない、回復もしなければならぬ、という状態であれば、一旦勉強はしなくていいという風に割り切ってしまうほうが、後々勉強するという風になっていくことが多いと思います。

「いつまでも待たなければいけないと思うとしんどくなるし、何か手伝うことができることはないのか」ということですが、それは本人に声をかけることが一番だと思います。

「勉強で手伝うことはない」と聞いて、本人が「何もない」と答えたら、それは何もしてなくていいです。その一つ一つの声かけを大事にしてあげてほしいと思います。どうしても何かやらしてあげたいと思ったら、本人の得意科目からやらしてあげるといいと思います。できそうな科目とか。最低限必要な学力というのは将来変わるとも思います。昔は会社を作ると言ったら、大学を出ていることが前提でしたが、今では小学生でも起業する時代です。基礎学力という考え方も変わるので、むしろ得意な科目からやらしてあげるといいと思います。

「苦手な科目は後からでもできるから、元気になったらやろうね」と、これはお父さんお母さんから言ってあげてほしいと思います。ご両親自身に言い聞かせるように本人に言ってあげるといいのではないかと思います。

Q. 子どもが回復したら、子ども自身で動き出すというのは、例えば、外に出られるようになってきた→フリースクールや教育相談につなげたいなど親は考えてしまいますが、そのような働きかけは本人の反応を見てすすめていけばよいのでしょうか。

A. いいと思います。それは本人に投げかけてあげてください。どっかお話しできる所に行くとか、相談に行ってみるとか。フリースクールであれば「そういう場所があるのだけどどう？」とか。

大事なのは投げかけた後の答えを期待しないことです。せっかく聞いているのに、「どっちか決めなさい」とかになると、違う展開になってしまいます。行くと言っても行かないと言ってもどちらでもいいというスタンスで投げかけをしてほしいのです。

一番避けてほしいのは推測です。この子は勝手に行けそうだと決めつけてしまうと、まずはそれが外れてしまう可能性があるということ、会話が減ることになります。推測され続けるというのは、子ども達は敏感なので、だったら聞いてくれた方がいいということになります。聞いて、例えばこの場合だったら、「今は外に出られるけれども、そういう場所はちょっと怖い。ちょっと嫌だな」と言ったら、それを受け入れてあげてほしい。「そういうところがあるなら行ってみたい」と言うならば、それを受け入れてあげてほしい。このやり取り自体に

価値があるので、反応を見て働きかけはどんどんやっています。ただ、しつこくはしないでください。いろいろな選択肢をこちらから投げかけてあげてください。逆に見極めようということはやめてあげてください。そろそろかな、そろそろできるかなとか。そうではなくて、どんどん声をかけてあげてください。

そして、「今はちょっと」と言われて、皆さんが落ち込まないでください。「あーそうなんだ」と言って終わってあげれば良いと思います。働きかけはしてもいいのだということをお伝えしたいと思います。

Q. 学校を変えていくということは難しいかもしれませんが、大人として、保護者として出来ることは何でしょうか。

A. 大人としてできることを考えるとすれば、他人の子供を大事にできるようにならなければいけないと最近強く思っています。保護者とは別な視点で、大人としてできることという意味です。人と人とのつながりが希薄になってきているということは、不登校の分野に限らずすごく感じているところです。家族の中でも、交流が難しくなったり、コミュニケーションが難しくなったりしている時代です。そんな中、子ども達はインターネットという世界の中で、安心や安全を求めていくようになっており、ますます人との関係が希薄になっています。我が子に対することは難しいことでも、他人の子どもには優しくなれる人が多いです。

保護者にできることは、「うちの子でいいんだよ」ということを、改めて伝えてほしいです。言葉で伝えるのは難しいと思うので、皆さん自身が認識して欲しいのです。不登校だからうちの子ではないという認識は皆さんないと思います。学校に行こうが行くまいが、私の子であるということ子どもたちが忘れないようにしてあげてほしいと思います。これが保護者としてできることではないかと思います。子供達は逆のことを思ったりします。自分が学校に行っている時は平和な家族だったのに、自分が不登校になったせいで、こんな雰囲気になってしまっている。他の兄弟はちゃんと学校へ行っているのに、自分だけが学校に行くことができない、自分さえいなければと思ってしまいます。「学校に行こうが行くまいが、自分たちの子どもでいいんだよ」ということを伝えてあげてほしいと思います。

Q. 不登校が約8ヶ月で、一度転校歴があります。罪悪感や親との不仲、対人恐怖症気味です。家にいる時も暇なため、何も考えたくないと昼寝をしてしまい、体内時計も狂い、体調不良で昼夜逆転しています。親が声をかけると、余計そのことがストレスと言ひ、反発してしまいます。親としては見守るしかないのでしょうか。

A. 見守るしかないですけれども、放っておかないように気を付けてあげてください。このパターンは声をかけてあげても「声をかけるな」と言われるし、昼間起きてこないので会話もないし、「見守ると言っても私やることはないわ」とお母さんが思ってしまうパターンなのです。見守ろうと思ってもやることがないと思ってしまうけれども、これがほっとくという意識になってしまうと、どんどん距離が開いてしまうことになってしまいます。距離が開くことを子どもたちは敏感に感じ取ります。私は見捨てられた、諦められたと、無意識のうちに思いかねないので、見守るしかないのですけれども、放っておかないという事に気がつけることが大事です。

昼夜逆転については、私は1回昼夜逆転をさせてあげていいと思っている考えです。昼夜逆転がしっかりすれば回復します。昼夜逆転すると、将来働く時になったら困るのではないかと考えてしまうのですが、それは将来働くということになった時に考えれば良い事だと思います。

もしくは、働く時になって本人が考えればいいことです。今、対人恐怖があったりとか、苦しんでいたりするお子さんに対して、昼間寝ているぐらいの事はいいのではないかと言うのが私の考えです。

話を聞くとかほめることよりも、睡眠が一番回復につながります。薬なしで睡眠している時は一番回復につながります。避けたいのは眠れないということです。昼間でも熟睡できているのであれば、その間に回復していきます。ストレスなしに寝かせてあげてほしいと思います。夜眠れないというのは本当にきついです。昼夜逆転してもそんなに支障がないレベルであれば、昼間寝させてあげてください。起こしてもいいです。さっきの働きかけと同じです。声をかけて起きてこなかったらそのまま寝かせてあげる、ということですね。起こしてもあげないということが放っておくということになります。どうせ起きて来ないっていうのは推測ですよ。言うだけ無駄だからもういいやと思うのは、距離が出来てしまうので、一旦は起こしてあげてください。そこで熟睡しているのであれば、回復しているのだと思って、今はよしとしてあげるのがいいと思います。そのうち治っていきます。

起立性調節障害だからしょうがないと思われるかと思いますが、起立性調節障害は年齢とともに変わっていきます。小学生中学生の頃から、何とかしようとか、投薬するようなことはあまりおすすめしません。思春期特有の症状だったりするのに、こちらが無理に色々やることによって本人が自信をなくしたりだとか、私は駄目だというふうに思ってしまうリスクがあるので、あまり無理させないでほしいなと思います。

Q. 現在、通信高校1年生ですが、入学式の前に「行ける気がしない」と言い、結局現在まで一度も登校していません。自宅で勉強はできても、スクーリングやテストに行けません。家族の中では、割とリラックスして過ごしており、旅行に行ったり、外食に行ったりすることができます。しかし、同世代の友人はゼロで、交流する場がありません。学校もこのままでは退学となり、このまま引きこもりになるのではと不安です。ゆっくり回復を待つしかないのでしょうか。

A. 家の中がリラックスできているのであれば、そこを死守してください。外は怖いのだと思いますし、行ける気がしないと言っていて、同年代の友達がいないのであれば、家や家族が唯一に近い拠りどころなのだと思います。そこを先ず守ってあげてほしいと思います。

友達作りに関しては、焦らせないのが一番だと思います。親としては16歳ぐらいであれば、一緒にどこか行ってということをお願いと思うのですが、我々もそうなのですが、中高時代に友達がいっぱいいて、一緒に出かけたりしていて、それが今でも続いているかといえば、それが続いてないということも多いと思います。気をつけてほしいのは、友達がいないのは良くないことだということ子ども達自身が思っていて、ろくな大人になれない、このままだと駄目だと勝手に思ってしまうので、そんなことはないということを伝えていきたいと思います。ですから、友達ができないということに関して、あまりアプローチしないということがいいと思います。

むしろ家族が話し相手になれるというのであれば、家族でいいと思います。この場合、全く状況はわかりませんが、同世代でない方がいいと思います。年上とか、歳が離れているほうが

接しやすいというタイプのお子さんが多くいます。学校というのは、同世代と同じ箱に入れているというイメージがあるので、同世代が苦手と言うお子さんが多いです。むしろ高齢者とはいっぱい話すとかいうタイプのお子さんもありますし、同世代の人ではない人と話すとか、インターネット越しに話すとか、そういうところからでいいのではないのでしょうか。お友達ができないということに関して、皆さん自身が焦らないということが大事です。

このまま引きこもりになるのが不安ですと書かれています。最近よくメディアで40代50代の引きこもりのことが取り上げられていますが、結論から言うと、中学生高校生の不登校と、今問題になっている40代50代の引きこもりについて直接結びつけることは考えなくていいと私は思っています。中学校ぐらいから不登校になって、そのまま40代50代まで部屋から出てこないという人はかなり少ないです。

40代ぐらいの方の引きこもりに関してご相談を受けるのですが、私が相談受ける範囲に限って言えば、そういう方は大学を出ています。むしろ、中学校も高校も大学も休んでないという方が多いです。その先で何かつまづいてしまったりだとか、傷ついたり挫折してしまったりという方が多いです。例外的に、病気などでずっと外に出られなくて大人になっている方もいらっしゃいますが、今質問をされたお子さんであれば、40代50代で部屋を出られなくなっているということをご心配されなくていいと思います。40代50代で引きこもりになっている方は、中学、高校時代ちゃんと学校に行っていた方が多いです。もうちょっと言うと、本当は休んだ方が良かったかもしれないという状況の方が多いです。

ある方が言っていた印象的な言葉なのですが、「私は不登校になることができなかった。本当は不登校になりたかった」という言葉があります。今の状況と将来の引きこもりについて、直接結びつけない方がいいと思います。

Q. ストレスを軽減してあげようとのことですが、これまで何年にもわたって多くのストレスを与えてしまう対応をしてしまったのですが、こうした場合でも回復につなげていけますか？ポイントと特に気をつけることを教えてください。

A. 結論から言うと、回復につなげていけるかといえばつなげていくことができますし、いくしかないと思います。

仮に、100%ストレスがないという状態にいかないとしても、80%でも50%でもいいので、今より少しでも回復させてあげることが必要だと思います。

これは一般論に近いのですが、ストレスを与えてしまったという自覚があるご家族の場合、例えば小学校1年生から6年生まで結構厳しくやっていたな、ストレスをかけていたなとします。一般的には、同じ期間かけて回復させるというのがオーソドックスな考え方です。6年間苦しんだというのであれば、回復までに6年間をかけてあげることが必要であるということです。それだけじっくり回復させてあげなければならない。という話をする、そんなに長いのは困るということになるのですが、子供にしてみればそれだけ長い時間苦しんでいたということです。何かちょっとした言葉がけでそれが劇的に元気になるというのは不自然なことで、同じくらいの時間をかけるイメージが私は必要だと思います。

よく薄紙を剥ぐようにと言われるのですが、薄い紙を一枚一枚取り除いていくように、いつその薄紙が無くなったのかわからないくらいの感じのイメージが必要だと思いますので、ちょっとしんどいかもしれないですけども、時間をかけて回復させてあげようというイメージが一番いいと思います。

私はストレスやプレッシャーは生きる上で必要なことだとは思っています。ただ不登校と言う怪我をしている子には必要ではなく酷なことだと思っています。ですから、元気になったらいくらかでもストレスやプレッシャーをかけてあげてもいいと思うのですが、今は回復に努めてあげてほしいと思います。

Q. 家にいると、「暇だ、つまらない。生きていても意味がない。死にたい。」など言います。どこかに出かける提案や何かしようと誘っても「イヤだ」という時があり、そうするとイライラをつのらせて弟に当たったり、物を投げたりして荒れます。そんな中でも、お話にあったような穏やかな気持ちで接するにはどうしたらよいでしょうか。

A. こういう状況で、穏やかな状況でいるのは難しいと思いますし、ニコニコしてなんでも許すわよと言っているのは現実的には不可能だと思います。でも、実際、「物を投げるな」とか言っても、外に出そうとしてもしょうがないので、これはむしろ、お父さまなりお母さまご自身が自分の時間を作ってください。ずっと子どもに向かう、ずっと家の事を考えるのではなくて、ご自身が自分の時間を作ってください。例えで言うと、水がいっぱい入ったコップに水を入れることはできません。ご自身のコップの水を一回ちゃんと出して、一旦リラックスできる状態になって、お家でも向き合う、この習慣をつけて頂くのが良いと思います。そうするしかないと思います。穏やかな気持ちでずっと接することで皆さん自身が潰れてしまったら、何のためにやっているのか分からなくなってしまいます。皆さん自身が自分の時間を作ってください。

こういうケースで多いのは、ご夫婦間でよく話し合いができていないことがあります。「こういう状態でつらいのよ」ということをお母さま自身がお父さまに言えていなかったり、お父さまが聞いていなかったりとか、ということではなかなか家の中で穏やかになれないということがすごく多いです。

壁に穴を開けたりだとか物を壊したりだとか、特性があるとよくこういうことがあるのですが、環境によって出方が違うのだということを知っておかなければならないと思います。うちの子は物を投げるといっても、投げる時があれば投げない時もある。投げ方が激しいシーンもあれば、「投げるのをやめて」と軽く言っただけでやめる時もあります。これは環境しだいであるのです。家の中の雰囲気が一番大事なのです。もちろんお子さんが物を投げたりして大変な時に穏やかではいられないのですが、その時ご夫婦とか他の家族との関係をもう一度見直していただくことで変わってくるということがよくあります。

単純に夫婦仲が良くないとそうなるとか、夫婦仲が良くないとお母さん自身がストレスを溜まりやすくなるとか、そういうことだったりもしますので、そうなるとその子どものせいではなくなるわけです。ですから、ご自身の時間を持つとか、他の家族との関係をもう一度見直すことで、出方が変わってくるということがあるのではないかと思います。

死にたいと言われると心配ですけれども、たわいもない話に付き合っしてほしいというのはこういうことです。講演中にも話しましたがけれども、たわいもない話を丁寧に聞いてあげる。将来役に立つ話とか進学の話とかではなく、何の話かよくわからないゲームの話とか何でもな話とかを丁寧に聞いてあげることが、このように死にたいと言っている子ども達にとって、大事なアプローチだと思っています。

なぜかと言うと、死にたいと言っているのは現実の世界が嫌だと言っているのです。現実は何かと言うと学校とか進路とかお友達とかいろいろ嫌なことがあったりすることです。でも、たわいもない話、ゲームがどうだとかアニメがどうだとか、それは現実とはちょっと離れたと

ころにあるのです。こっちは居心地がいいのです。でも、友達もいないのですから、話を聞いてあげないとそういう話をする場もなくなってしまうのです。ここしかない、現実しかないということになってしまうと、現実の世界が嫌になってしまうのです。逆に、現実でない居心地のいい世界に付き合っあげると、それも現実なのだ、生きている世界にあることなのだ、と思えるようになります。そう認識させてあげたいのです。ですから、くだらないと思う話にも付き合っあげるといいと思います。

Q. 私立中高一貫校に通っていますが、親は続けるか、続けないかと迷っています。息子はやめたくなさそうです。現実的には、中3も登校するかわからないのに、お金を払うのはとも考えます。息子の気持ちを優先させて、続けるほうがいいのでしょうか。できれば、続けさせてあげたいと思いますが、迷っています。

A. 本人は自分からやめるとは言えなくなっています。自分からやめると言えるという子はほとんどいないと言っているのではないのでしょうか。多くの子は辞めたくないと言いますが、でも学校には戻れないのです。

どういう状態かと言いますと、せっかく受験して入ったのだから、行けるようにならないといけないと思っています。親はお金を払ってくれているのだし、このままではいけない。

また、自分は不登校ではない、今休んでいるだけなのだ。もうちょっとすれば復活するのだ、という風に自分に言い聞かせている、という状態の子もいます。いずれにしても、やめると自分から言えないことが多いので、辞める選択肢が出てこないことが多いです。

けれど、これは本当に難しい問題です。私の相談は東京と神奈川の学校がほとんどですが、多くの学校は内部進学をギリギリまで待ってくれます。「中3の11月までには決めてください」と言っている、「11月に決まらなければ12月まで待ちますよ」「1月まで待ちますよ」と、結構2月、3月まで待ってくれる学校が増えています。学校側から、「〇〇くんは通えなさそうだから外部受験しましょう」と学校側から言ってくれるケースは極めて少ないです。ギリギリまで迷わされて、どっちつかずになってやっとな内部進学というパターンが今一番多いです。だからというわけではないのですが、学校側がきちんと判断してほしいなとは思っています。学費の件もそうなのですが、このまま学校に籍を置いて、通わないのに所属をして転校もせず内部進学ができてしまうので、学校とちゃんと話したほうがいいと思います。お子さんはやめることが怖いと思うので、辞めた後のフォローの体制をしっかり作っあげて、その上で辞める、やめないという決断をする話し合いをっあげてください。

それで、やめないという判断でもそれはそれでいいと思います。やめないのであれば無理して学校に行かないとか、行けそうになったら親に話してもらおうとか、話し合っおくといいいと思います。

私立によっては、学校によって全然対応が違っるので、学校がどういっサポートをしてくれるのか、今後どうするの、学校側とよく話し合っみることを最初にされるといいいと思います。私立は、今学校も悩んでいるところなのです。学校に行けない子に対してどうやって対応していけばいいの、悩んでいる最中で、学校によって対応が様々です。

結構外部受験を応援してくれる学校も増えています。このまま内部進学しても、高校になったら今度は単位をとらなければ留年、退学ということがおきますし、中学校と同じ人間関係が続きますので、本人が回復しなければ極めて厳しい環境になります。きついとわかっていても

そのままあげてしまう学校もあるので、この辺りのことを学校とちゃんと話をさせていただいて、学校がどのように考えているのかを聞く必要があると思います。

学校の対応がまちまちなので私立は難しいです。個別に事情が変わってくるので、そこを踏まえての回答ということでご容赦いただければと思います。

Q. 中学3年生の息子がいます。まだ、進路が決まっていません。本人は分からないと言います。通信制高校をすすめているのですが、行きたい高校はないと言います。自分のことだから自分で決めなさいと言っていました。高校は行ってもいいし、行かなくていいよと、言ってあげるのがいいのでしょうか。

A. 「高校に行っても行かなくていいよ」という言葉がどうしても勇気のいる言葉であれば、ぜひ言ってあげてみてください。言ってみてほしいなと思います。お母さん方がこれを言うのは抵抗があるなというくらいのセリフがかえって子供たちにはすっと入っていくということがあります。

一番分かりやすいのは、「学校に行かなくていいよ」と言うセリフなのですが、学校に行つて欲しいと思っているお母さんが「無理して行かなくていいよ」と言った瞬間に、すごく楽になるお子さんがいます。

本当は「行かなくていいよ」と言って、本当に行かなくなることが心配ですよ。でも、本当に行かなければ行かないで、「行かなくてもうちの子なのだから、また一緒に考えていこう」くらいに、ちょっと頑張つて1回言ってみるのが、このケースではありだと思います。

高校をどうすればいいのか、ご本人は本当に分からないのだと思います。多分皆さんも分からないのですよね。高校に入ったら元気にやっつけていけるのかどうか。まして傷ついているお子さんは失敗が怖いのです。例えば勧められて通信制高校にしました。そこでまた通えなくなつたらどうしようという考えが始まって、通えなくなつたら迷惑をかけて自分も苦しくなつてしまう。だからその選択をなかなか取れないのです。

そう考えると、自分が失敗しなそうな選択肢ってないのです。だからわからない、行きたくない、家にいるのが一番安全になってしまうのです。

ですから、まず安心させてあげるために、お母さんお父さんから一言、「どっちでもいいんだよ」ということを、勇気を出して言ってあげることがいいのではないかなと思います。

子ども達には酷ですけれども、お父さんお母さんが言った後で、意見を変えてもいいと思います。「高校行かなくていいよ」と言った一週間後に、「やっぱり高校へ行くこと一緒に考えよう」と意見を変えてもいいですから。そこであまり恐れなないでください。そこで子どもたちから「この間行かなくていいと言ったじゃないか」と言われても、「気が変わったのよ。やっぱり高校ぐらいは行った方がいいと思ったのよ」と素直にやりとりしてください。こういう場面だと、一つ一つの発言に対して、お父さんお母さんの方が、失敗が怖いのです。でも、お父さんお母さんが失敗を恐れなないからこそ、子ども達はその背中を見て、一度はこう言ってしまったけれども言い直してもいいのだということを感じるようになっていくのだと思います。ですから、「高校へは行っても行かなくていいよ」というセリフは遠慮なく言ってあげてほしいと思います。

Q. いじめがあり、不登校になりました。最近は一緒に外に出ることも多くなってきましたが、まわり（同学年の子どもたち等）が気になるようで、キョロキョロする行動があります。集団や少人数でも見かけると、逃げ出してしまうこともあります。そういう場面で、親としてどう声をかけてあげればいいですか？

A. こういう状態で13歳であれば、そういう場を避けてあげるのが一番いいと思います。何かされるわけでもないのですが、同世代に会うのが怖い子は怖いのです。同世代の集団が苦手な子は苦手です。人間そのものが怖くなっているという子もいます。見られることが極度に怖い子は慣れさせるという考えもあるのですが、13歳ぐらいの子に、人が苦手な状態で人に慣れさせるのはとても怖いことだと私は思っていて、余計傷つけられることがなきにしもあらずです。ちょっとそういうキョロキョロする場面があったら、そこを避けて、人のいないところでしばらく落ち着かせてあげるとか、そう対処してあげることがいいと思います。

慣れさせるというやり方も専門家の方であるようなのですが、私は中学生ぐらいまでだと、基本的にはしない方がいいと思います。人混みにとりあえず入れさせてしまえばそのうち慣れるだろうとか、クラスにずっといればそのうち喋れるようになるだろう、とかというのは、結構怖いと思っています。本人が怪我している状態だからというのもあるのですが、同世代の中学生、高校生ぐらいというのは相手の子も何するかわからないので、同世代の中に入れば全員友達になれるかといえばそうとは限らない。相手の子がまた傷つくことを言うかもしれないし、相手の子供達をコントロールすることはできないので、特にこの世代は集団に慣れさせるということにはリスクが高い。ですから、大人に慣れさせてあげるとか、一人話せる人ができるとか、そういうところから始めてあげるのが良いかと思います。