

2学期の不登校、どう備える

学校が始まる前に

夏休み明けに向けて生活リズムを整える

日中に活動する習慣を付ける。身体が疲れて夜早く寝られるようになる

スマートフォンやゲームなどインターネットを使わない「オフラインタイム」を作る

家族でゆっくり過ごす時間をつくる

家族で映画を見たり、料理をしたり、出かける時間を作る

夏休みが終わるのはほとんどの子どもにとって嫌なこと。嫌な気持ちを言葉にして受け止めてもらうことが大切。2学期が始まることについての子どもの気持ちを聞く



北海道教育大札幌校 齋藤暢一朗先生

子どもが学校を休みがちになったら

子どもとの向き合い方

子どもは「なぜ行きたくないか」「なぜ行けないか」を自覚できないケースも多いので、たとえ稚拙な言い分であってもまずは否定せずに聞く。正論や説得はこころの成長と回復には逆効果

思春期の子どもは保護者に本音を話しにくい。親戚や習い事の先生、地域の知り合いなど家族以外の人とも話したり関わったりできる時間を作ってあげる

生活リズムを取り戻すには2週間かかる。焦らずに、午後からの登校や、保健室登校からでも一歩ずつ



保護者も一人で悩まないで

祖父母と暮らす家族が減り、共働きも増えている。保護者も孤独になりやすい。悩んだら気軽にスクールカウンセラーや臨床心理士などの専門家に相談を。まずは保護者だけで相談に行ってもいい



いじめ、自殺対策

優先すべきは安全でいられる環境。無理に登校させないで

子どもは保護者に心配をかけたくないと思うもの。食欲や表情の変化を感じたら声を掛け、じっくり向き合う

いじめや嫌がらせに気が付いたら「いまは無理に学校に行かなくてもいい」と伝えて、本人の味方になる



夏休み明け 増える心身の不調

子どもの話 否定せず聞いて

「学校に行きなさい」逆効果 生活リズム整え焦らず待つ

道内の小中学校はもうすぐ夏休みを迎える。夏休み明けは不登校や自殺が増える傾向にある。子どもが学校を休みがちになったら、家庭ではどのように対応すればいいのか。北海道教育大札幌校准教授で臨床心理士の齋藤暢一朗さんに、事前の備えや心構えなどのポイントを聞いた。(久保耕平)

子どもから「学校に行きたくない」「学校に行けない」と言われたら、保護者が不安を感じるのは当たり前です。でも「なんで行けないの」「行きなさい」と強く言っても逆効果です。基本は「無理に行かせない」「じっくり向き合う」とです。そもそも2学期が始まることは、たいていの子どもにとって「嫌なこと」です。2学期は年度初めと比べ、子どもにとって期待感が少ない。新年度はクラス替えや進学があり、不安と期待が相殺されますが、2学期は期間が長く、勉強も難しくなります。不安や寂しさといった「負の感情」が雪崩のように流れ込んでくる。心のバランスを崩し、身体が反動的に動かなくなってしまう、不登校になります。生活リズムの乱れも大きな要因です。夏休み中は夜の生活になりがち。特に近年はスマートフォンやオンラインゲームの普及で、オンラインゲームの普及で寝ていない間もインターネットにつながってしまっている子どもが増えています。学校再開までの間、家庭では生活リズムを整えることをおすすすめします。たとえばインターネットを使わない「オフラインタイム」をつくる。ほかに、家族でゆっくり過ごす時間をつくり、2学期が始まることについての気持ちを聞いてあげてほしいですね。不登校になる直前でも兆候がないことは結構あります。前日の夜まで行くつもりだったのに朝起きたらおなかが痛くなったり、身動きが取れなくなったり、本人もなぜ行きたくないか自覚できておらず、負の感情を表現できていないことが多くあります。だからこそ、普段から負の感情を表現できていくか気に掛け、家庭で2学期への不安を聞いてほしいのです。わが子が実際に学校を休みがちになったら、保護者には正論や説得を一度飲み込んでほしい。子どもの感情表現は稚拙だったりしますが、その言葉はあくまで核心ではありません。①まずは否定せずに聞く②家族以外の人とも関われる時間をつくってあげる③焦らずに、午後からの登校や保健室登校からでも一歩ずつ。この3点を心がけて取り戻すには2週間程度かかりますので、気長に向き合ってほしいですね。保護者自身も悩むでしょう。祖父母と暮らす家庭は減っているの、相談できる相手が身近にいない孤独になりやすい。気軽にスクールカウンセラーや臨床心理士など専門家に相談してください。まずは保護者だけでもいいんです。最後にいじめや自殺から子どもを守るためには、より一層子どもに無理をさせないでほしいです。優先すべきは安全でいられる環境です。いじめや嫌がらせに気が付いたら、本人の味方になってあげてください。不登校そのものが悪いことではありません。今年のつまずきを来年に生かせばいいのです。

不登校 10年で2.2倍に 道内

文部科学省が毎年行っている「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」によると、全国的に不登校の児童生徒数は増加傾向だ。2020年度に30日以上登校しなかった小中学生は、11年度の1.7倍に当たる19万6127人に上る。道内も同じ傾向で、20年度は前年度比17.6%増の8873人で、過去最多を更新し、11年度の2.2倍になっている。調査によると不登校の要因は「無気力・不安」が41.7%で最も多く、「いじめを除く友人関係をめぐり問題」が12.9%、「生活のリズムの乱れ、あそび、非行」が11.4%と続いた。20年度は、新型コロナウイルス感染拡大に伴う

学級・学年閉鎖など、環境がめまぐるしく変化したことで、登校が心理的負担になる子どもが多かったとみられる。本年度も、学年閉鎖などは断続的に起きており、動向を注視する必要があるようだ。

