

不登校から学ぶ

子どもが自分らしく生きていくための

家族の関わり方



日時：令和6年11月5日（火）10時～12時
場所：小郡地域交流センター
講師：石川 章 氏
（不登校ひきこもり支援センターNPO法人Nest代表理事）
受講生：大人 17人

不登校等困り感のある子どもの気持ちに寄り添うために、多くの当事者やその家族を、長い時間をかけてサポートされている講師の石川先生に、不登校、ひきこもりの現状を伝えていただきました。その中で当事者が自分らしく生きていくための、家族や周囲の理解や関わり方について、丁寧に教えていただきました。

また、保護者カフェを開催し、同じような悩みを抱える保護者同士が、子どものことやご自身のことについて語り合いました。石川先生と家庭教育アドバイザーも参加し、保護者の話に耳を聴け、共感することで、保護者の笑顔が見られ、大変良い会となりました。

☆不登校ひきこもり支援センター NPO法人 Nestの活動☆

- ・フリースクール、フリースペース（不登校状態の子ども達のための居場所）
 - ・当事者の家族の支援・相談・訪問
 - ・石川先生はスクールソーシャルワーカー（下関市教育委員会所属）
- 当事者の自立に向けて、日々考えながら寄り添い、サポートしておられる

【講演】

1. 不登校の理由、事情（講師が当事者と直接関わってきた中で）

- ・学校での人間関係（いじめを含む仲間外れ等）

- ・いじめ等での他の子の被害場面や先生の他の子への叱責場面等の目撃

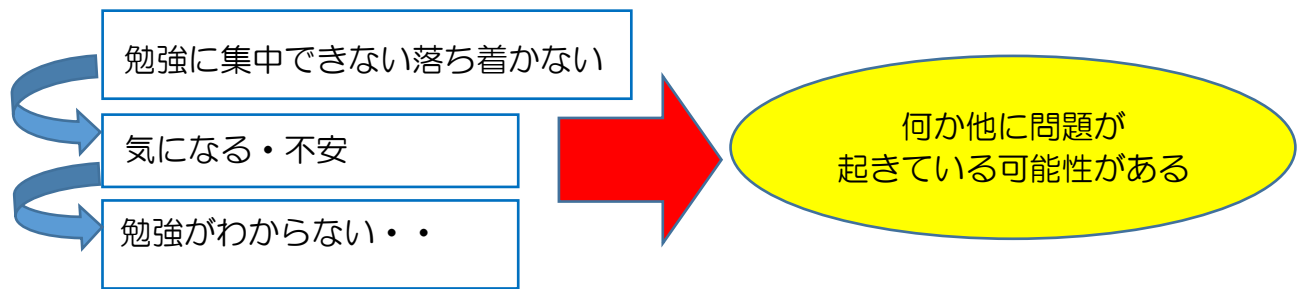
自分もそうならないようにと考え、疲弊してしまう（幼児期から現れることもある）
本人が何かされたわけではないから、本人にもわからないことがある

- ・疲弊（燃え尽きた状態=友人関係上の気遣い）

いじめられている友達を助けられなかった後悔からの疲弊など
習い事も負担になっていることも

- ・家庭の事情（ヤングケアラー等）

など



2. 不登校に対する世間の見方（本人や家族を追い詰める、余裕をなくす）

- 「弱い」 本当は 自分と向き合う強さを持っている。
- 「逃げている」 本当は 逃げてもいい。自分を守るために逃げるしかない。
- 「耐性がない」「根性がない」 本当は 限界まで頑張ってきた。今も頑張っている。
- 「やる気がない」「生きる力がない」 本当は 力を発揮できない状態にある。
- 「怠けている」 本当は 怠けだとしたら、こんなに苦しめない。苦しんでいる。

3. 不登校状態の子ども達の日々と想い

- まさか自分がこうなるなんて・・・
- 自分は逃げている。弱い。ダメ人間。

本当は強い！
自分と向き合っている。

- 人が怖い。学校も職場もどこに行っても人がいる。

安心できる人もいることを
心に学習させる

大丈夫だったという体験をする
（認知行動療法）

- やり直しが利かない。自分は終わった。

やり直しはきくということを
はっきりと伝える

- 自分さえいなければ、だれも困らない。迷惑をかけないですむ。
など

4. 不登校の子どもたちから良く出る言葉

- どうしたら強くなれる？
- 学校に行きたいけど行こうとすると気分が悪くなる。
- 集団が苦手。どうしたらいいんだろう？
- 気持ちを切り替えてみてと言われるけど、出来ない。
- 気にしなければいいと言われるけど気になる。

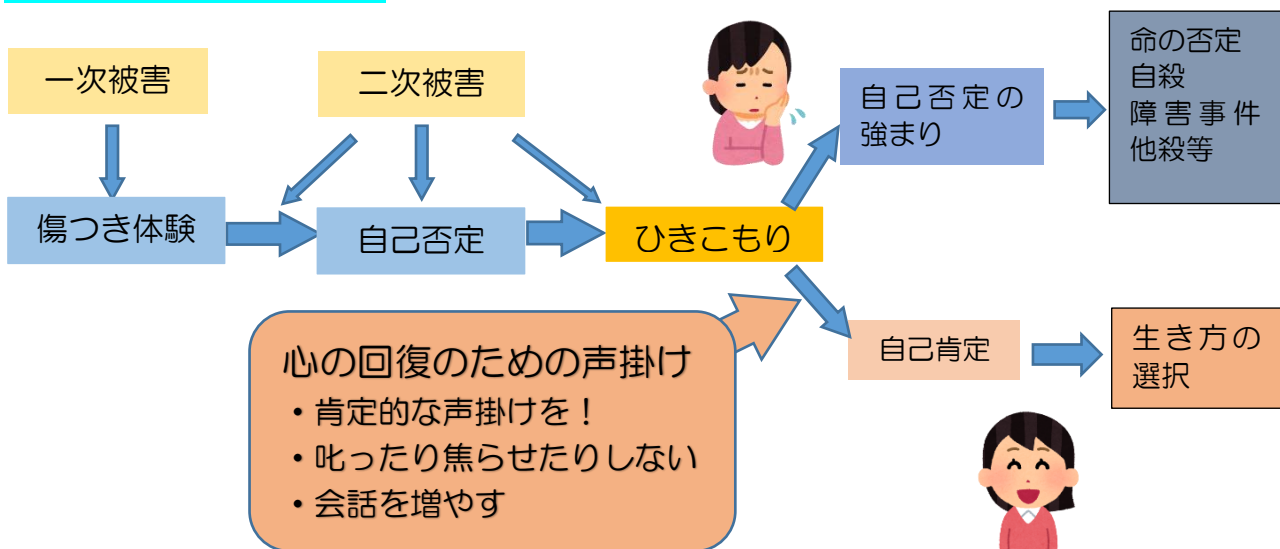
「よくやっているね」
「頑張ってきているね」の
声掛けなどで
少しずつ心が回復

- ・ゲームについて・容認することも大切。親子の会話ができるようにしておく。
心の回復により、ゲームだけに集中することが少なくなる。



- ・兄弟関係・兄弟の誰かが不登校だと他の兄弟までが不登校になる。
ただの連鎖反応ととらず、各自が問題を抱えていることもある。
兄弟のバランスを取る。他の兄弟がいないところでほめる言葉かけなど。

5.状態変化のプロセス



6.子どもたちの特徴的傾向

（本人は無意識の行動 前提是自己否定感からくる不安）

- ・昼夜逆転の様相。
- ・ゲームや動画に依存的。時間を決めても守らなくなる。
- ・外出を嫌がる。人と会うのを嫌がる → 人が自分をどう見ているのか気になる。

7.子どもたちの心の回復に必要なこと

- ・今の状態の理由、事情の理解

- ・存在肯定 受容 共感 共有

＝ 子どもを大切に思う。気持ちを否定しない。

- ・良好な親子関係（親の理解）

- ・自己有用性の確認機会
など

必要とされていると
感じることに

生きる力

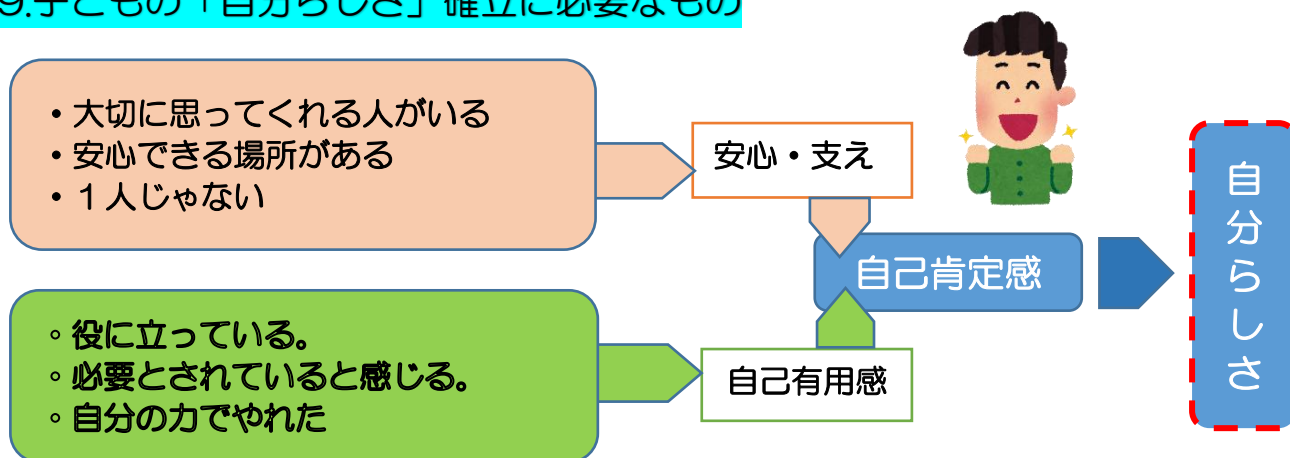


8.親のあり方

- ☆叱咤激励しない。(絶対に否定しない。)
- ☆余計なことを言わない。
(ケチをつけない。求めていることを言わない。)
- ☆不安を作らない。
- ☆生活の援助(衣食住の保障)
- ☆基本的に今の状態を理解する。わかろうとする。
- ☆親関係が崩れていれば回復させる。親子関係の回復はいつからでもできる。
- ☆子どもの将来に関して、子どもの前では揺れない。
(揺れると子どもは不安になる。自信を無くす。)
- ☆「死にたい」等の「死」に関する言葉は、真剣に受けとめる。
絶対に軽くあしらわない。
- ☆振り回されることもいい。自分のことを大事に思ってくれているかの確認
をしている。※言いなりとは違う

子どもたちは「自分らしさ」を求めている

9.子どもの「自分らしさ」確立に必要なもの



「ありがとう」(感謝)「頑張っているね」(ねぎらい)などの
言葉かけ



NGワード→「がんばれ！」

【保護者カフェ】

石川先生の講演後、家庭教育アドバイザーと石川先生にもご参加いただき数人ずつのグループに分かれて保護者同士の語り合いの場を開催しました。

同じような悩みを抱える保護者同士が、共感し合い、心をホッと和ませることができました。

受講者の皆様のご感想を一部ご紹介します

- ★本日はお世話になりました。石川先生のまなざしはどこまでもあたたかく、子どもの味方。前回の講座でうかがったお話も何度もメモを読み返しています。貴重なお話をありがとうございました！！
- ★石川先生の経験に基づくお話を聞くことができ、大変参考になりました。保護者カフェでお母さん達のお子さんを思う気持ちにふれることができました。
- ★ハグして育てているお母さんがいることに力づけられました。私もまたがんばります。
- ★どうしてもガンバレ！と言ってしまいがちですが、子どもも努力していると認めてあげることも大事だと気付きました。
- ★本日はありがとうございました。がんばって。ではなく、がんばっているね。の声掛け、肯定してあげるという事がとても大切だと勉強になりました。心が元気になる様に、という事も大切なものだと知りました。