

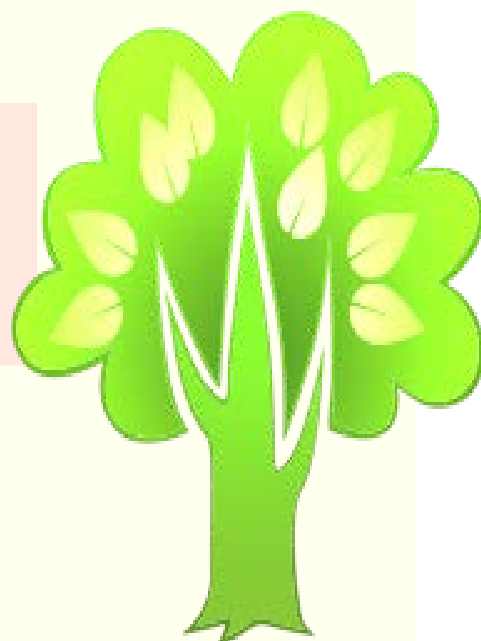


不登校を一緒に考える「保護者向けパンフレット」

～小さな変化が大きな一歩に～



横浜市教育委員会



目次

はじめに

- 不登校を理解するために
 - 原因の見当たらない不登校を、どのように理解したらよいのでしょうか・・・ 1
 - 不登校を通してどのように子どもは成長していくのでしょうか・・・ 2
 - 今のお子さんの状態は何を訴えているのでしょうか・・・ 3
 - お子さんはどんなタイプ？ ～最近増えている不登校のタイプ～・・・ 5

- 不登校の状況に応じた家庭のかかわり方、学校とのかかわり方
 - 登校しぶり及び不登校の初期・・・ 7
 - 不登校の状態が家庭内で安定している時期・・・ 8
 - 安定期が長期化する時期・・・ 9
 - 登校への再始動期・・・ 10

- 不登校を一緒に考える「保護者の集い」・不登校児童生徒理解研修から
 - 保護者に贈ることば・・・ 11
 - 不登校体験談・・・ 13

- 身近な人たちのつながりから専門機関へのつながりへ
 - つながりこそ、次への一歩！・・・ 42
 - 不登校児童生徒支援のための横浜教育支援センター・・・ 44





はじめに

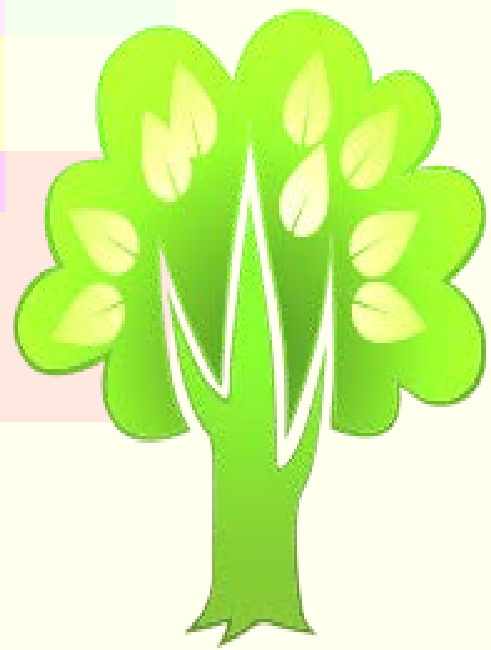
お子さんが「学校に行かない。」または「学校に行きたくても行けない。」いわゆる不登校の状態にあって、どのように接したらよいのか、または不登校をどのように考えたらよいのか、どのようなところに相談したらよいのか不安に思うことはないでしょうか。

横浜市教育総合相談センターでは、不登校のことで悩んだり、不安を抱えたりしている保護者が、不登校の状態に応じた接し方、かわり方、とらえ方を理解し、ともに考えていけるよう、「不登校を一緒に考える『保護者向けパンフレット』」を作成しました。

このパンフレットは、教育総合相談センターが年間6回開催している「不登校を一緒に考える『保護者の集い』」に参加された保護者の皆様からいただいた御意見をもとに、不登校の子どもをもつ保護者にとって、今一番知りたいことは何か、どんなことがわかると安心するのかという視点で作成しています。このパンフレットをお読みいただいた方の不安が少しでも和らぎ、お子さんの健やかな成長に向けての一助になりましたら幸いです。

なお、今後の「不登校を一緒に考える『保護者の集い』」に参加された保護者の皆様の御意見をもとにさらに内容を充実させていきたいと思えます。

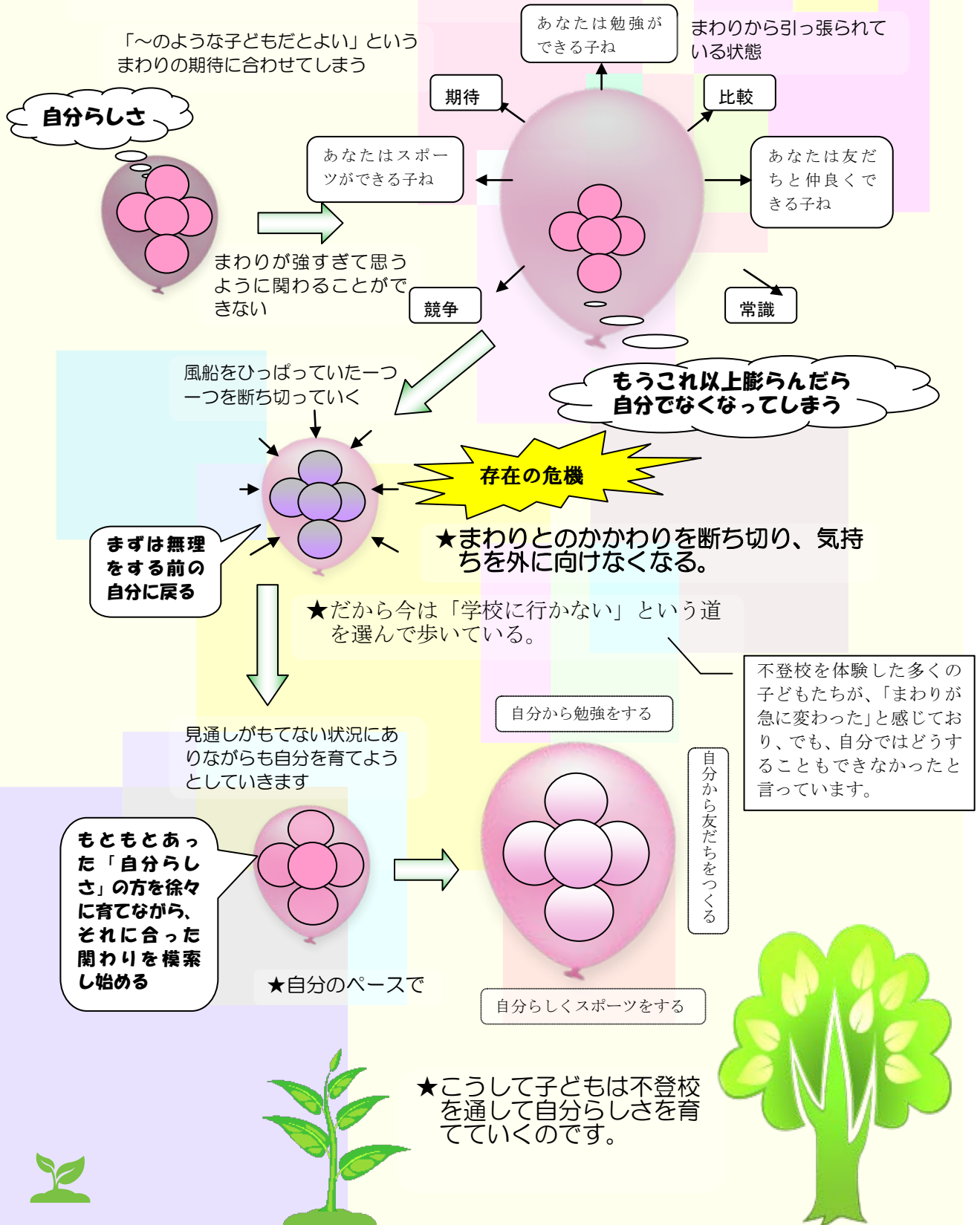
横浜市教育委員会



原因の見当たらない不登校をどのように理解したらよいのでしょうか

ここからは「自分らしさ」という言葉をキーワードに一緒に考えたいと思います。

- 風船の中に入っている玉を「自分らしさ」の素と考えてみてください。風船は外界（まわりの人や状況）とのかかわりとしてみましょう。

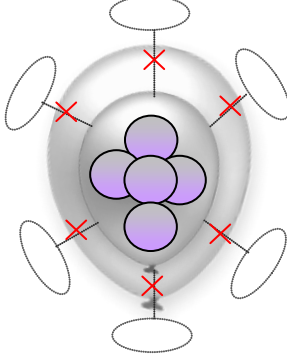


不登校を通してどのように子どもは成長していくのでしょうか

切羽詰まって閉じこもった状態

- ・朝方の頭痛、腹痛、下痢、嘔吐
- ・自分の部屋、トイレに閉じこもる、布団をかぶって寝ている。
- ・暗い、いかにも不安そう。
- ・何週間も風呂に入らない、着替えない。

外からの刺激を断ち切る



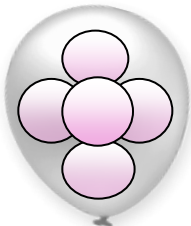
- ・一切口をきかない。
- ・暴れる。
- ・学校のプリントを破る。
- ・つくった食事を食べない。

★不登校の状態に応じた心のもち方、かかわり方

- ・別々の部屋にいても同じ空間にいると思える感覚
 - ・「話さなくてもいい」という安心感を十分に伝わるよう問いつめたりしない。
 - ・ありのままでもいいという無言のメッセージを贈る。
- ↓
- ・あるがままを許される感覚を育む。
 - ・子どもの心をしっかりさせ、心に栄養を与える。
- ポイント
- ・いたずらな干渉はひかえて、温かく見守り続ける姿勢を

落ち着いて閉じこもっている状態

- ・今までの暗さや荒れた様子が徐々に和らぎ、険しかった表情も和らぐ



- ・家の中ではしたいことをしているように見える

★安心して一緒にいられる心の基盤をとらえる。

「甘えている」「わがまま」「自己中心的」に見えるがそのことを追求すると逆効果

- ※自分らしい行動をするようになる
- ※家の中での印象が、前より落ち着いて見える

- ポイント
- 子どもが「今」していること（例えばゲームや読書）を通して関わってみる。

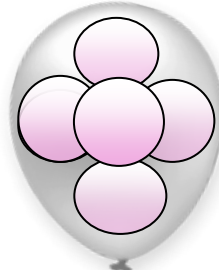
家庭内適応

★少しの変化を成長の証しとしてとらえることで子どもを安心して見守ることができる。

閉じこもりの中にも動き出す状態へ

- ・時々部屋から出てくるようになる

※自分らしい行動をするようになる

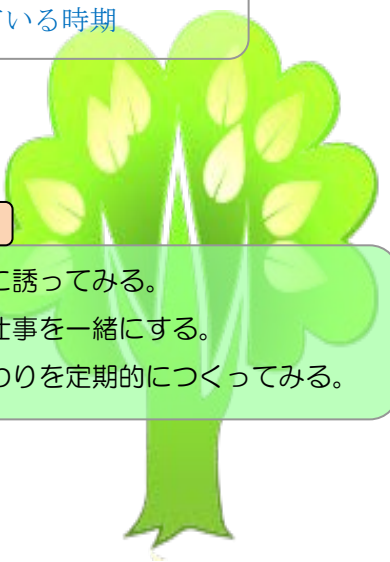


- ・口数が増え、冗談を言うようになる

・「自分らしさ」を出しているときに周りが許しているかどうかを見ている時期

- ・時間の過ごし方にその子の今の状態にあったテンポやリズムが出てくる。

- ポイント
- ・時々買い物に誘ってみる。
 - ・家庭内での仕事を一緒にする。
 - ・学校との関わりを定期的につくってみる。



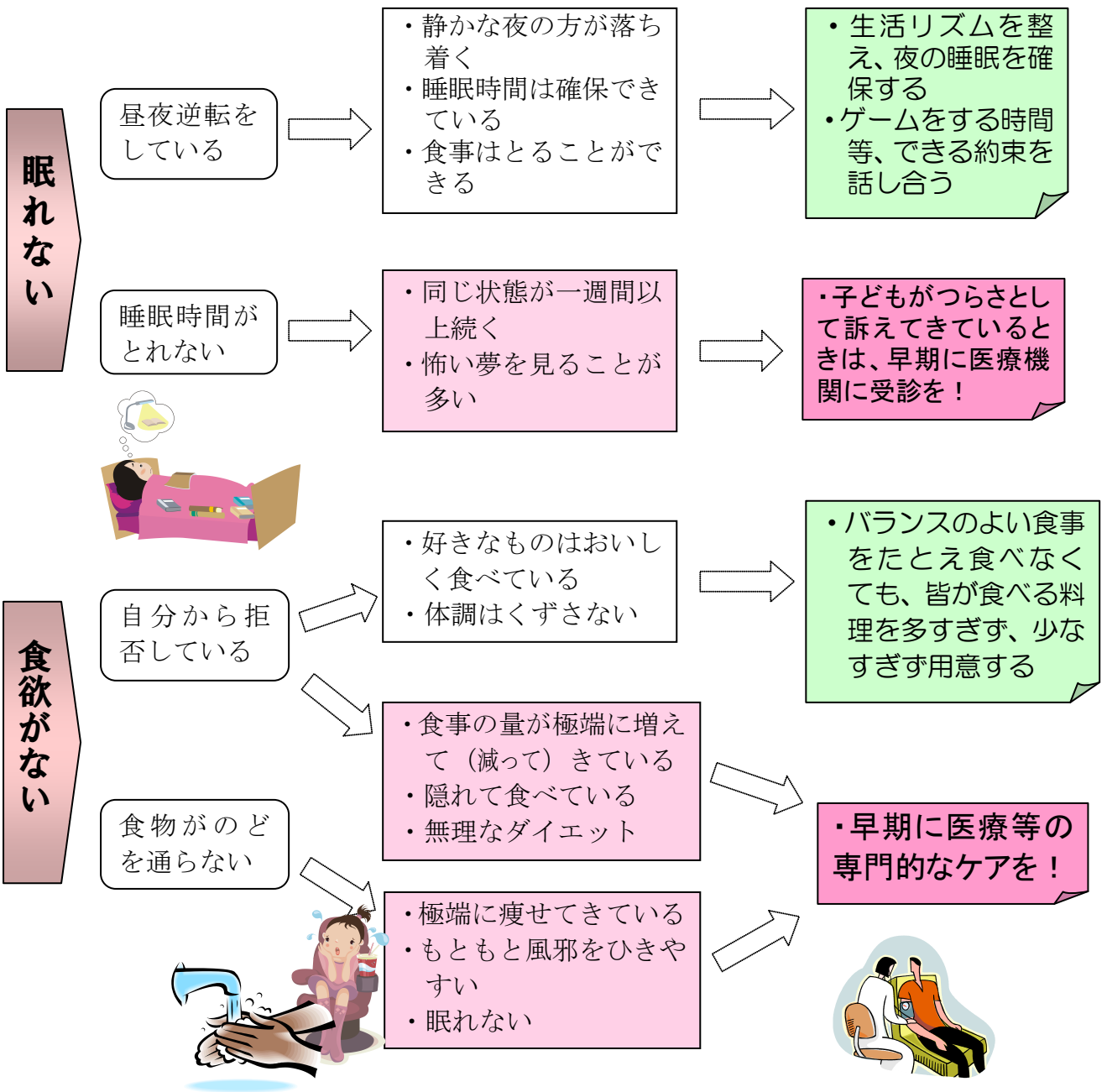
今のお子さんの状態は何を訴えているでしょうか



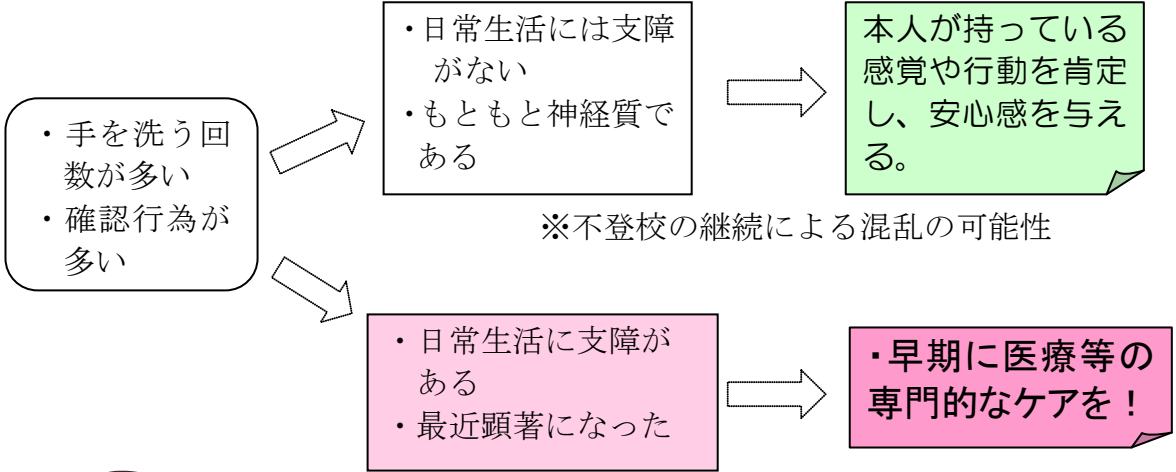
保護者としてどう対応したらよいでしょうか

不登校の状態が続いているお子さんが、「眠れない」や「食欲がない」、「人に会うのが怖い」等、心身の不調を訴えてくるときがあります。

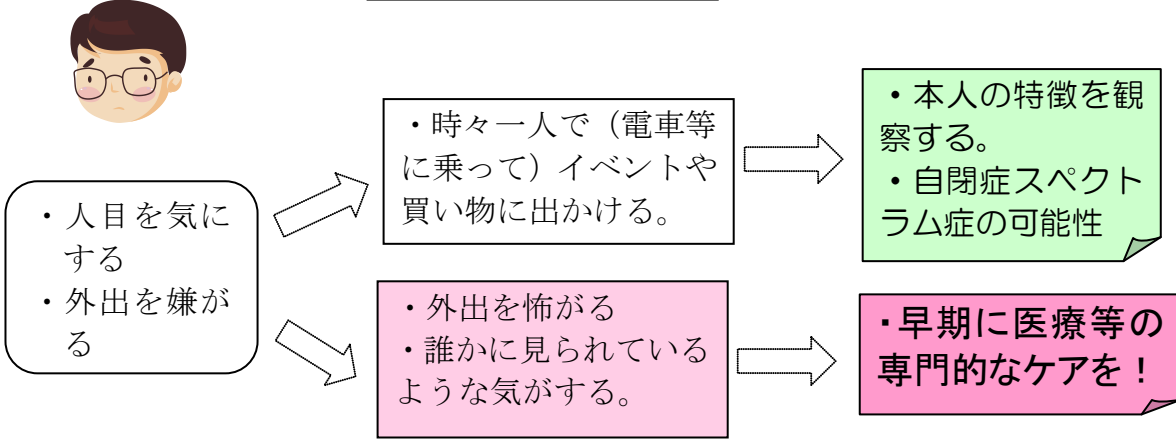
周囲が過剰に反応することがお子さんに負担を強いることがあります。状態によってはより専門的なケアが必要な場合があります。その状態によって「今」どのようにかかわったらよいか、どのように受け止めたらよいか、お悩みになる場合もあると思います。そのかかわり方や考え方を一緒に考えたいと思います。



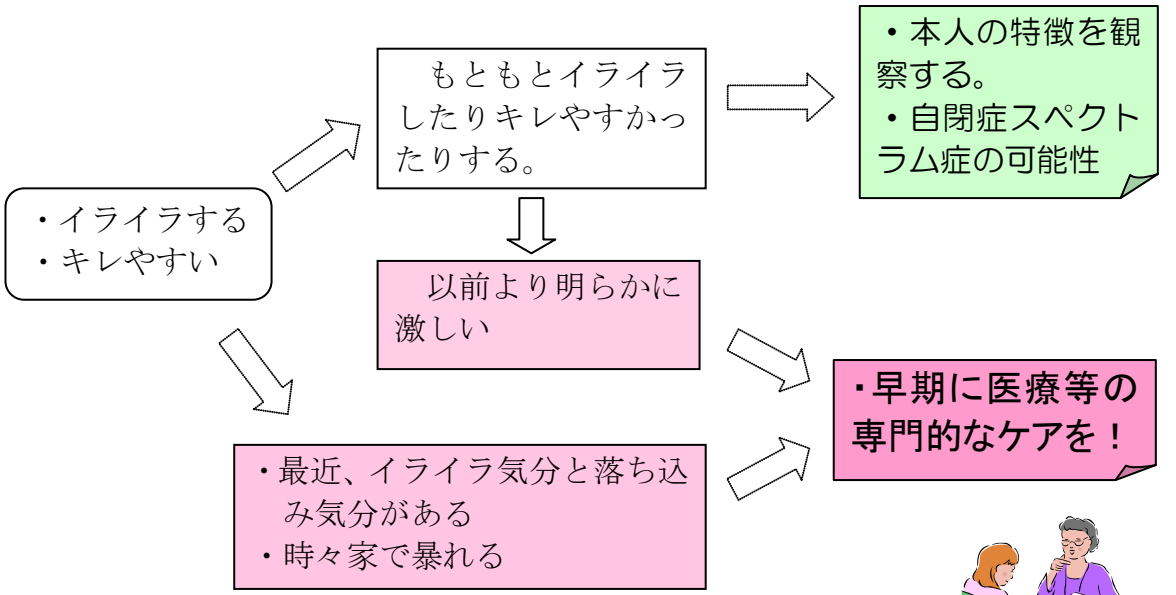
繊細な言動



外出



気分・機嫌



お子さんはどんなタイプ？ ～最近増えている不登校のタイプ～

- もともと集団行動が苦手
- 友だちが少ない、あるいはいない。友だちの中で孤立しがち
- 小学校中学年、あるいは高学年頃より、登校をなんとなく渋るようになる
- いじめられるという訴えがある
- 学校がうるさいという。制服や靴を嫌がる
- 特定の教科を忌み嫌う
- 学校はなぜ行く必要があるのかわからないという
- 単に行きたくないから学校には行かないという
- 学校に行かないことについて、特に悩んだり困ったりしない

自閉スペクトラム症の傾向の可能性

➤ 学校は何のために行くのか、勉強は何故必要なかを明確にする

例) 算数、数学

これから将来を生きていく上で、いろいろな問題を解決する必要があるが生じてくる。その時に、数学的（算数的）な考え方が生かされる。

例) 社会科

社会的な常識として、知っておかなければいけないことを知る。知らないと生活に困ることがある。

例) 学校は、集団の中での規則やマナーなど身に着けることができる。集団での生活に慣れる場にもある。

➤ 知覚過敏のため、大きな音がする所や窮屈な場が苦痛になっている可能性がある。できる範囲で、学校と相談して調整する

例) ・制服のきつい部分を調整する。

・子どもにとって苦手な時間は、それがいつ終わるかということを知らせ、見通しがもてるようにする。

・それでも我慢できないときは、どうすればよいか相談して決めておく。

(保健室へ行く、先生にサインを送る等)

- その日、学校で何があるかのプログラム、内容を具体的にする

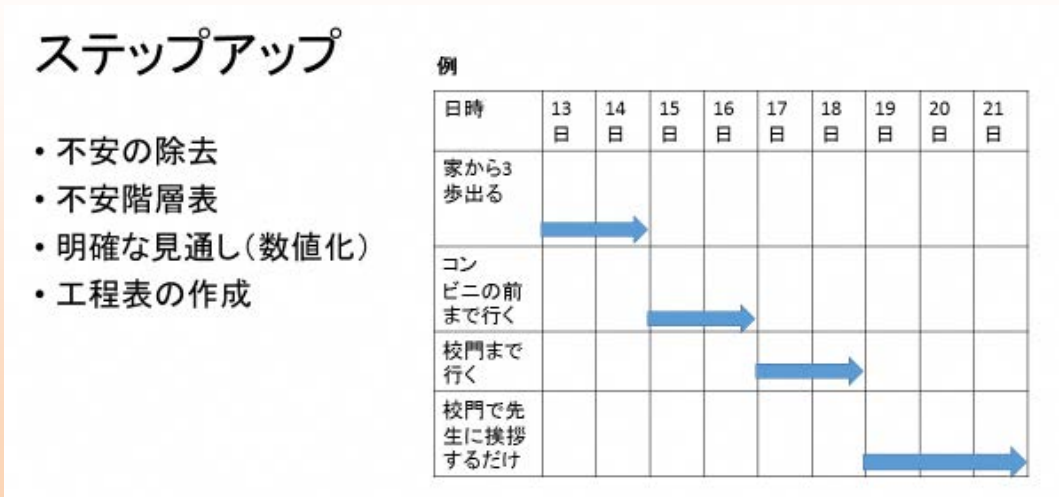
例) ○日の時間割

- 時○分～○時○分 朝学活・・・教室の席に座る。呼ばれたら返事をする。
- 時○分～○時○分 休み時間・・・トイレに行く。自分の席で本を読む
- 時○分～○時○分 国語・・・○ページを開く。○ページの問題の答えをノートに書く。指名はない。

等

- できるところからのステップアップを計画する。

例)



- 苦手な友人との接点を作らないように学校と相談する

例) ・クラス編成時に配慮してもらう。

- ・同じクラスであれば、座席を離したり視界に入らない位置にしてもらったりする。
- ・グループが同じにならないようにしてもらう。
- ・必要に応じ、可能な限り、相手の友だちにも理解をしてもらう。

等

不登校の状況に応じたかかわり方

お子さんが登校しぶりをしたり不登校状態になったりしたときに、「登校してほしい」と願うのは、保護者としてあたりまえのことであると思います。

お子さんも、きっと長い間、不安や心配をかかえてきたのではないのでしょうか。ゆっくり休ませた方がよいのか、学校と協力しながら登校を後押しするようにした方がよいのか判断に迷うこともあると思います。

そこで、「家庭のかかわり方」「学校とのかかわり方」のポイントを紹介します。

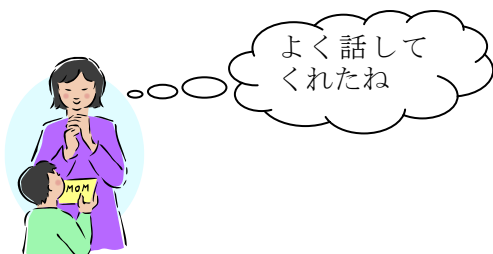
登校しぶり及び 不登校の初期

- ・朝、起きられない。
- ・登校前に腹痛・頭痛を訴える。
- ・遅刻が目立つようになる。
- ・断続的または特定の曜日に欠席する。 など

家庭のかかわり方

☆十分時間をかけて本人から話を聴きましょう。

○どんな話でも、否定したり、さえぎったりせず、最後までしっかり聴きましょう。



☆子どもの気持ちを尊重しながら、次の対応を考えましょう。

○「今どうしたい?」「私に何かできることはない?」などと尋ね、お子さんに寄り添う姿勢が伝わるといいでしょう。

※お子さんが話したとき、不登校の理由をあれこれ問いつめ、解決を急ぎすぎないようにしましょう。

学校とのかかわり方

☆お子さんの話から得られたことや家庭におけるお子さんの様子を学校に伝えましょう。

- ・授業に対する不安や不満を訴えている
- ・仲のよい子とは連絡をしている
- ・学校からのお便りを読んでいる
- ・夜は学校の準備をしているが、朝になると行けなくなる…など

☆子どもへのかかわり方が家庭と学校でずれないようによく相談しましょう。

○登校時間、送り迎えについて、教室への入り方、教室に入れなかった場合の居場所等を確認しましょう。

小学校低学年の場合

学校からの積極的なはたらきかけや友だちの朝の誘いなどが有効な場合があります。学校に行くか、行かないかよりも、学校や担任等とつながっていることを大切にしましょう。

不登校の状態が家庭内で安定している時期

- ・登校することは難しいが、先生が家庭訪問すると会える。
- ・放課後や、休日には友だちと遊んだり、買い物に出かけたりすることもある。
- ・昼夜逆転 など

家庭のかかわり方

☆子どもは自分から動き出せる力を持っていると信じて見守りましょう。

○当たり前なことでも、できたことやわずかなよい変化を見逃さずほめましょう。

○子どもの好きなことや興味のあることを一緒にやってみましょう。

☆ちょっとしたきっかけで元気を取り戻すこともあるので、かかわり方を工夫しましょう。

○家族でいっしょに食事をしたり、遊んだりしましょう。

☆つかず離れず、子どもの変化に気づける距離感をもちましょう。

昼夜逆転の場合は

昼間は寝て、気持ちが落ち着く夜中にゲームやパソコンなどをすることがあります。不登校のある時期にはゲームや好きなことをやっていることを、認めてあげることも必要な場合があります。

昼夜逆転がほんの少しでも好転してきた時、そのタイミングを見逃さず、生活リズムを立て直すために、家での時間の使い方・過ごし方を一緒に話し合ってみましょう。

学校とのかかわり方

☆学校との関係づくりを大切にしましょう。

○家庭訪問は大切な機会です。先生とお子さんがいっしょに遊んだり、好きなことをしたりする時間をつくりましょう。事前に家庭から先生に連絡し、お子さんとの過ごし方を相談しておきましょう。

○家庭訪問の時間についても、お子さんと相談し、事前に先生に連絡しましょう。

○たとえ会えなくても、短時間でも、定期的に担任の先生等に訪問してもらえるようお願いしましょう。

学校のことを拒否している時は

先生が家庭訪問に来たときに子どもが辛そうな表情をしたり、担任が帰ったあと少し荒れることがあったりしたら、遠慮しないで学校に伝えましょう。お子さんにとって登校刺激がよい時期と考えられます。

本人が会わなくても、保護者が先生と会うとよいでしょう。時には保護者が学校訪問をすることもよいと思います。

昼夜逆転の場合は

昼夜逆転によりリズムが出てきたときは、担任等に相談して家庭訪問の時間を調整してもらい、昼夜逆転の改善に協力してもらいましょう。

安定期が長期化する時期

- ・ 不登校が続いており、学校関係者（担任を含む）に会うことができない。
- ・ 人目を避け、外出しない。
- ・ 部屋に閉じこもり、家族とのかかわりが薄い。
- ・ 昼夜逆転 など

家庭でのかかわり方

☆子ども自身が、いつか必ず動き出せる
そのときまで、家族が信じ合いましょ
う。

☆家庭に新しい風を送りましょう。

○家族全員で守るルールを新しく作るこ
ともひとつです。生活が少し変化し、気持
ちも変わります。

○ついつい、過保護になりがちです。本人
のできることまで、手をださないように
しましょう。

○登校できていた時と、大きくずれない生
活リズムを維持するようにしましょう。

☆家族だけで抱えずに、外部の力も借り
ましょう。

○保護者自身が充実した時間をつくりま
しょう。

○「親の集い」等に参加し、情報を得たり、
保護者のネットワークづくりを大切にし
たりしましょう。

学校とのかかわり方

☆学校との関係を続けましょう。

○学校便りや学年便り等で、いつも学校の状
況や進路情報は確認するようにしましょ
う。

○本人は会えなくても担任の先生には家庭
訪問を定期的にしてもらい、保護者と担任
が穏やかに話をしている様子を伝えましょ
う。

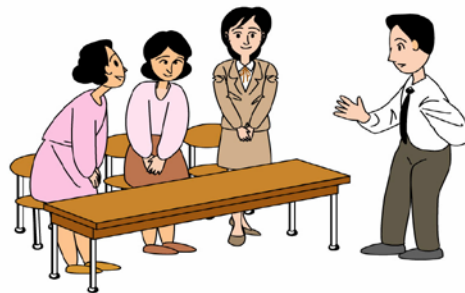
☆学校と相談し横浜教育支援センターの
利用を検討しましょう。

○「ハートフルフレンド家庭訪問事業」はひきこ
もりがちな児童生徒のために、大学生や大学
院生が話し相手、遊び相手として家庭を訪問
します。（ P. 44 を参照 ）

☆学校を通して「親の集い」開催の情報
を得ましょう。

※ 1ヶ月前から申し込むことができます。

※ 教育総合相談センターのホームページに
も掲載されます。



登校への再始動期

- ・学校のことや勉強のことを気にするようになる。
- ・友だちと連絡をとり始める。
- ・教室にもどり始める。保健室や別室に登校し始める。
- ・生活のリズムを徐々に取り戻してくる。
- ・外出への抵抗がうすれていく。

家庭でのかかわり方

☆出席、欠席で一喜一憂しないように
しましょう。

- 「2日登校したら3日休むくらいでOK」のような、ゆったりした気持ちで見守りましょう。
- 保護者の願いで、次から次へと要求し、負担をかけないようにしましょう。
- 安心して弱音を吐ける家族の雰囲気づくりをしましょう。

☆勇気をもって次の一歩を踏み出せるような声かけやきっかけづくりを工夫しましょう。

- 今日、登校できたことや別室や保健室でできたことを一つ一つ認めて、自信をもてるようにしていきましょう。

学校とのかかわり方

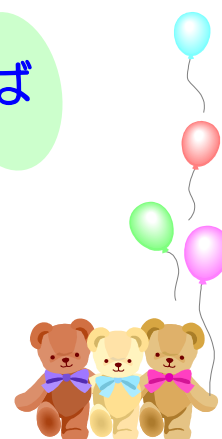
☆放課後の登校や、子どもが出やすい授業への参加、また、学校行事や定期テストなどを学校復帰のきっかけにしましょう。

- 学校としっかり話し合い、「登校をする」ためのスロープづくりについて相談をしましょう。
- 家庭と学校で支援方針について共通理解をし、ズレがないようにしながら、ゆとりをもって見守りましょう。



保 護 者 に 贈 る こ と ば

不登校を一緒に考える「保護者の集い」第1回、第6回講師
東京聖栄大学 岡田 弘 教授より



不登校は悪いことですか？

- ・ お子さんが生まれてきたときに感じた喜びを思い出してみてください。
- ・ 不登校を選択したということは、生き方・在り方を考え始めたということです。
- ・ 人は自分の抱えた問題を通して成長します。子どもとともに成長しましょう。
- ・ 親子の関係はそれぞれ違います。「わたし」にしかできない子育てをしてください。
- ・ 親が自分の人生を楽しんでいることを、子どもに見せましょう。親も子どもも幸福に。

お子さんから何をもらいましたか？

- ・ お子さんがいたからこそ、得られたものは何ですか。
- ・ 今のお子さんがあるからこそ、出会えたことは何ですか。

子育てはプロセスです

- ・ 子育ては結果ではありません。失敗ありません。プロセスそのものが子育てです。
- ・ 相手を分かろうとすることが関係の在り方を変えるきっかけになります。
- ・ 自分の夢を子どもに押し付けず、「不登校できる能力」を信じましょう。しっかり家に居させることも大事です。
- ・ 人は「今のわたしはこれでいい」と、納得して生きていきたいのです。

子どものはぐくみのために

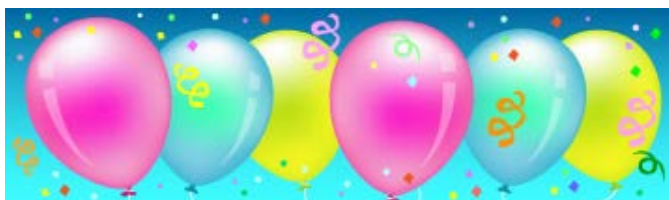
- ・ ある日突然不登校が始まり、ある日からゆっくり終結に向かいます。
- ・ 終結に向かうために、同世代との対人関係をつなぐ工夫をしましょう。
- ・ 親の不安を子どもにぶつけず、親が先に変わって子どもの変化を待ちましょう。そのためにも、親がまず教育支援センター等に相談に行き、自分を見つめましょう。
- ・ 子どもの気持ち（愚痴）を聞きましょう。「記憶の供養」につきあうことで、子どもは次の一歩を踏み出せるようになります。
- ・ 登校するかしないかを決めるのは子どもです。ただ、説得や叱咤激励以外の登校刺激はためらわず、「学校に行ってほしい」と考えていることは、どこかで伝えておきましょう。

暴力を伴う時は・・・

- ・ 暴力が激しい時（対人恐怖や強迫症状なども）は、医療連携を考えましょう。
- ・ 暴力は100%拒否しましょう。
- ・ 家庭内暴力には、第三者を介入させましょう。

今、ここでの関係（ふれあい）を大切にしましょう

- ・ ちょっと先に、実現可能な光をもっていますか？ねらいの達成から逆算した段取りをもっていますか？ 子どもの成長を、微笑みをもって待ちましょう。
- ・ 放っておいて好きにさせることは、「受容」ではありません。行動を叱ることがあっても、人間性は叱りません。
- ・ 不登校の「今」の状況を子どもと一緒に認識して、具体的な対応をともに考えましょう。
- ・ 家族と一緒に過ごせる時間を工夫しましょう。
- ・ 食事を大切にしましょう。食べることは生きることそのものです。食事は「愛の分かち合い」です。



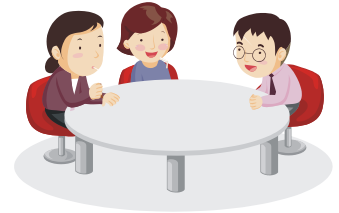
不登校体験談

不登校を一緒に考える「親の集い」では、小中学校の時に不登校だった経験をお持ちの方やその保護者にパネラーになっていただき、その体験談を語っていただく会を設定しています。不登校を経験したご本人や、保護者のお話を一例として紹介します。

●小学校5年生から不登校だった男子の保護者の体験談

Q:不登校当初の様子をお聞かせください

小学校5年生の頃でした。はじめは「疲れたから休みたい」と言って休みましたが、それがずっと続いたものですから、いったい何が起きてしまったのかと受け入れられなかった日々が続きました。じきにポツポツと、こんなことがあった、あんなことがあったと話すようになりました。



Q:不登校の状態が続いているとき、どんな気持ちでいましたか

はじめの頃、「今日は行ったのか」は主人の口癖でした。「何とかしなきゃ」と先が見えない不安、焦りがあったのだと思います。学校に行かせるためにありとあらゆるものをさがしました。「こういうフリースクールがありますよ」という紹介があるとすぐに行こうとしました。体験入学などもさせましたが、ついてくるだけという感じで、朝になると起きられなくなることもありました。背中を押しても押しても行けないんです。親として必死にやっていたんですが、子どもの人生は親のものではないと気づき、いい意味であきらめることができました。



「本人にまかせよう」と、しばらくは学校からの情報は伝えるようにして、そっとしておきました。本人にまかせようと思っても、毎日パソコンをしている日々。パソコンを見ながら笑っている姿を見ると「親の気持ちも知らないで」と思うこともありました。

Q:ご本人が変わり始めるきっかけというものはあったのでしょうか。そしてどのように変わっていったのでしょうか



中学1年の秋頃、担任からハートフルフレンドの家庭訪問を勧められました。まただめになるだろうと思いましたが、やってみなければわからないと思い、本人に言ってみました。こちらから行かなくても家に来てくれるということですし、本人もそれならと了解したので、「今まで外に出させよう」としていた考え方を改めて、ハートフルフレンドを申し込んでみました。

ハートフルフレンドのお兄さんと、3回目までは会うことができませんでした。4回目ごろ「今日は会ってみる」と言い始めました。かなり緊張をしている様子でしたが、やっと顔を合わせることができました。それからしばらくはトランプや腕相撲をしながら徐々に信頼関係を築くことができていきました。

だんだんと家の中での元気を取り戻し、エネルギーが余っているような様子を見せ始めた頃、学校や教育総合相談センターから、ハートフルスペースを勧められました。すると本人から行くと言い出したので、話を進めることにしました。ハートフルスペースに通うには電車に乗っていかねばなりませんでしたが、本人は人目が気になりやすく一人で電車に乗ることができませんでした。

電車に関しては、親と一緒に外に出たくない年頃だったので、ハートフルフレンドのお兄さんに一緒に電車に乗ってもらい、徐々に一人でも乗れるようになりました。ハートフルスペースでも、個別、小グループ、集団と段階を経て同年代の集団の中で活動できるようになっていきました。

Q: 進路はどのように決めていったのでしょうか

進路に関しては中学3年の担任から話がありましたが、まず本人がどういう気持ちでいるのかを聞きました。本人には高校にいて友だちをつくりたいとの希望があったので、通信制では友だちをつくることは難しいのではないかと考え、希望に合う高校の情報を集めました。何より不登校の子ども理解がある学校を選びたいと思っていました。

そしてまず親が見学に行きました。二つの選択肢がありましたが、最終的には本人も決心し、自ら見学に行って決めました。



Q: 最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

「子どもを信じて待ち続ける」ということでしょうか。それと「親も自分の時間をもつこと」だと思います。私自身同じような体験をもつ保護者と話して元気をもらいました。「変えよう」とするのではなく「生きているだけで十分だよ」という気持ちになって初めてスタートラインに立つことができたように思います。

結局本人が決めないと動き出さないものですので、決めることができるよう情報は伝えるようにして、難しいことだとは思いますが、あとはまかせることができる心をもつことが大切なのではないでしょうか。

● 中学2年生～3年生で不登校だった男子の保護者の体験談

Q: 不登校当初の様子をお聞かせください

当時、本人はゲームばかりしていました。同年代の子どもたちが集まるところには出て行けなかったのも、少しでも外の空気に触れさせたいと思い、夜の散歩に連れて行ったりもしました。

学校に行けない理由をいくつか言っていました。今後どうしていくかとなると、本人と話がかみ合わなく、話し合いをする時間がつらかったことを覚えています。親自身も追い詰められていて、その当時のことはボーッとしか思い出せません。



Q: 不登校の状態が続いているとき、どんな気持ちでいましたか

何でうちの子が学校に行けないのだろうと悩みました。家庭、学校、友だち、育て方に原因を探し出そうとしていました。私が悪いんだ、主人が悪いんだみたいにもなっていました。

友人に相談したこともあり。その時、友人は「自分の子どもは学校こそは行っているが、悩みがあって身体症状が出ている」という話を打ち明けてくれたのです。その話を聞いて、学校に行っている、行けてないということで悩むことをやめて、本人自身のつらさを理解していこうと思いました。今日の食事はなにしようとか、目の前のことやその時一瞬一瞬を大事にして本人と接していこうと気持ちを切りかえました。



Q: ご本人が変わり始めるきっかけというものはあったのでしょうか。そしてどのように変わっていったのでしょうか

学校へ行かなくなるとしばらく経ったとき、外の世界に出て、他の人と関わってみたいと本人の心に変化が起きているのを感じられるようになりました。「いじめられた」とか「～がいやだ」といろいろ理由を言っていました。本当はどうだったのかと思います。こちらからの問いかけに面倒くさいから、そう答えていただけなのかもしれないと今は感じます。布団をかぶりながらも、その中で彼なりに考えていた。成長していたのだと思います。悩んだり考えたりする期間があったことが、とても大切だったと思います。

人と接するのが苦手な面もありましたが、外に出たいという気持ちも芽生え、支援センター入室を決めました。入室前は髪の毛が長かったのですが、髪の毛も切り、入室することになりました。週2回の活動でしたが、みるみる変化しました。何日か通ううちに服を新しくしたり、お友だちもでき一緒に遊んだり、今ではスペースの友だちとは一生付き合っていきたいと言っています。

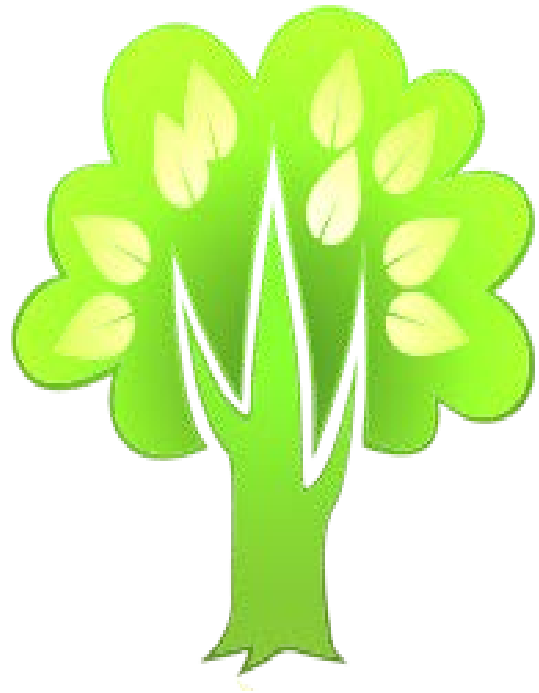
Q:進路はどのように決めていったのでしょうか

もともと、もの作りが好きだったこともあったのですが、自分で見学して自分で「行きたい」と言って決めました。入学してから無遅刻、無欠席です。どうしてこんなに強くなったのかとびっくりするくらいです。

きっと学校に行っていない時にいろいろと考えていたのだと思います。時間がかかっても自分で決めたことは、何があっても頑張りぬこうとする強さが子どもたちにはあると思います。

Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

まず保護者の方が元気でいてください。そして心の健康さを大切に、お子様を見守り続けてください。



● 中学1年生～3年生で不登校だった女子の体験談より

Q: 不登校当初の様子をお聞かせください

私は小学生の頃から人間関係のトラブルが尽きない子どもでした。小学校の時に仲の良かった友人たちと中学が別れてしまったこともあり、中学での新たな人間関係がうまく築けなかったことが不登校のきっかけでした。不登校になった当初は「もうこれ以上は頑張れない」という気持ちがとても大きかったです。

また、両親とは真正面から衝突し、「学校に行くことが世の中の常識なのに、どうして行かないんだ」と言う両親に対して、「今、学校に行かなければ一生を棒に振ると言うなら、私は一生を棒に振る方を選ぶ」と答えたほどでした。



Q: ご自身が変わり始めるきっかけというものはあったのでしょうか。そしてどのように変わっていったのでしょうか

不登校になった後、比較的早い段階から「中学校には戻らないけれど、高校に行ける努力をしよう」と考えていました。その気持ちが不登校の間も自分を支えていたと思います。

そして、何度も両親と衝突を繰り返すうちに、両親が私の思いや考えに一定の理解を示してくれるようになりました。その変化があったからこそ、私は高校入学という目標に向かって一歩を踏み出すことが出来たのだと思います。これはそのときの母親の言葉です。

「あなたが“行かない”と選択したことを尊重したい。だから、もう“学校に行きなさい”とは言わない。」

今までは、ただ期待をするばかりだった両親が、私の選択を尊重し、その選択をした私を信頼してくれるようになったという変化が何よりも嬉しかったです。親が変わってくれたからこそ私も変わることができました。

また、親子の話し合いの繰り返しだけで、関係に変化が起きたわけではありません。教育総合相談センター専門相談での、カウンセラーの方との関わりや家庭教師の方との交流など、第三者からの影響も大きかったと思います。カウンセラーの方を介して、父親に私の意思を伝え、父親の考えを知ることができたこともありました。今思うと、時には親子の間に第三者を介することで、親子関係の風通しが良くなることもあるのかもしれません。

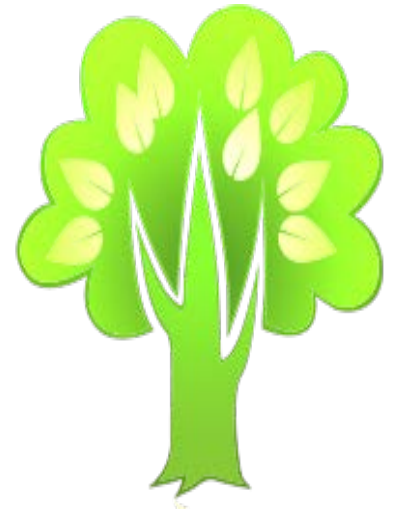


Q:進路はどのように決めていったのでしょうか

高校に行きたいということが、私にとって大きな目標だったので、独学で勉強したり、家庭教師や通信教育教材のテキストなどを用いて勉強を進めたりしました。また、中学校の担任に高校の情報提供を頼んだりしていました。

高校進学にあたり、志望校を2校に絞ってから、最終決断をするまでかなり迷いました。その時、母親が「あなたが行きたいと思う方を選べばいい。もしそこで失敗したら、その時にまた考えればいい。」と言ってくれました。それを聞いて、両親は私の選択を信頼してくれているだけでなく、もしその選択で失敗したとしても責めたりせず、受け入れてくれるのだと感じられ、すごく気持ちが楽になりました。

高校入学後は友人や先生方、周囲の環境にも恵まれ、充実した高校生活を経て、大学に進学することができました。その間も両親が私の選択を信頼し続けていてくれたことが何よりも励みになりました。



Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

不登校は一人ひとり、理由も状況も異なる多様なものだと思います。ただ私自身としては、今の自分にとってなくてはならない出来事だったと思っています。

これは、私が高校入学直前の頃に母親から聞いた話です。私が不登校になった当初、母親は職場の人たちに「娘さんは最近どう？」と聞かれても、「不登校だなんてとてもじゃないけど言えない」という思いが強く、曖昧にごまかしていた時期があったそうです。しかし私との関係が落ち着いてきた頃、思い切って「実は娘が不登校になってしまって・・・」と打ち明けると、「うちの子も不登校だった時期があって大変だった」といった反応が返ってきたそうです。自分の子どもだけが特別なのではないのだということに驚くと同時に、すごくほっとしたということでした。

不登校という出来事がなければ、今の私と両親の関係はありえなかったと思います。だからこそ私は、どれだけ悩んでも、多くの苦勞があっても、私と向き合うことを諦めずにいてくれた両親に心から感謝しています。

●中1～中3で不登校だった男子の保護者の体験談

Q: 不登校のきっかけや当初の様子をお聞かせください

学校で友だちとのトラブルなどいろいろなことが重なって、下痢がとまらなくなるなど、身体症状にしました。医者にかかったのですが治らず、心療内科を紹介されました。そのうち昼夜逆転になり、夜にコンビニに行ったり、ゲームやパソコンをしたりしました。心配と同時にいらいらもし、親がアドバイスをしても、「うん、うん」とうなずくだけでした。



Q: 不登校の状態が続いているとき、どんな気持ちでいましたか

毎日学校に行っているはずの子が、昼間家にいること、しかもそこにいるのに、自分には背を向けていることにいらいらしました。将来どうなるんだろうと心配で、先のが不安でした。母親としても子どもを認めにくく、葛藤がありました。子どもの様子や、当時不満があった学校の先生とのやりとりを父親である夫に聞かれると、話せば話すほど、自分が告げ口をしているようで自分自身がつらかったです。そんなとき、地方にいるカウンセラーの資格を取った友人が、定期的に電話をかけてくれました。「2年生になったら行くと思っていても行かないよ」と言われショックでしたが、その通りになりました。「朝お弁当つくらなくていい、朝ゆっくりできる、そう思いなさいよ。」とも言われ、自分の気持ちが楽になりました。それからは、子どもに言いたいことはいっぱいあったけれど、全部言うのは我慢して自分の気持ちを押しつけないようにしました。息子の話を聞こうと思い「今夜夕飯何食べる？」とか普通に話しかけるようにしました。

Q: 学校とのかかわりで感じたことはありますか

担任の先生は、いろいろ要望を聞いてくれました。学校からも定期的に連絡を入れてくれていたので、こちらからも連絡するようになりました。体育祭とテストの時だけは行けていたのですが、2年間同じ担任の先生だったので、ほんのささいなことでも、前の学年のときとは違ういろいろな変化を、ちゃんと見てくれたことがうれしかったです。



Q:ご本人が変わり始めるきっかけというものはあったのでしょうか。そしてどのように変わっていったのでしょうか

肩もみを頼んだとき、思いの外に上手で「うまいねえ」と言ったことがきっかけで、次の日には子どもから「また肩もみしようか？」と話しかけてきました。全くまかせきりだった父親が、学校とアポイントメントをとったので「一緒に行くか？」と言ったこともきっかけでした。いろいろな話を子どもからしてくれるようになってきました。

民間の不登校の機関の説明会も行きましたが、途中で帰ってしまったこともありました。まだ準備ができていなかったのだと思います。しばらくして、ハートフルスペースに行ってみました。最初は乗り気ではなかったのですが、息子から「楽しかったよ」という言葉が聞けるようになりました。新しい友だちができたことがうれしかったようです。

Q:進路はどのように決めていったのでしょうか

中3になり、それまで行っていたハートフルスペースからハートフルルームに通うようになりました。内申点を問わない公立高校や不登校を受け入れるサポート校を、5カ所見学しました。実際見学に行ったとき、息子は「高校に入ったら、行くからね」と言っていたのですが、本当に毎日通いました。今は高3になり、大学も決まりました。

Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

親も一人の人間、自分の思いはそれぞれで大変だと思います。時には外側に気持ちを向けて、自分のストレスを解消して、まず、親から先に変わることです。うちではペットを飼いました。犬がいたおかげで、動物に夢中になれたのは良かったです。心が健康でないと必ず身体にきます。日々の生活の中で、何気ない会話を積み重ねていくことが大事だと感じています。いつか必ず今と違う日が来ると信じてください。



●小1～小3で不登校だった大学生の体験談

Q: 不登校当初の様子をお聞かせください

小1の6月ごろ、登校班で学校に向かう最中に足が学校の方へ運べなくなりました。母に連れて行ってもらいましたが、母から離れられませんでした。先生も怖いと感じていました。



Q: 不登校の状態が続いているとき、どんな気持ちでいましたか

近所や親戚の人に「何で行かないの?」と言われるのが一番つらかったです。小学校に行けなくて、私にとっての社会が家で、狭い社会になってしまっていました。家でも母に認められたいと思っていましたが、母は不登校になった娘を認められないという葛藤があったようです。自分の子どもは普通じゃないのかなと悩んでいるようでしたが、私には「いいんだよ」と言っていました。

Q: 学校とのかかわりで感じたことはありますか

学校に行ってなくても、先生とつながっていることがよかったです。学校からよく連絡をくれました。先生が「黒板に字を書いてみてもいいよ」「放課後プールに入りてきていいよ」などと言ってくれたのがうれしかったです。



Q: ご自身が変わり始めるきっかけというものはあったのでしょうか。そしてどのように変わっていったのでしょうか

一日の中で、ひまになるとだらだらしてしまうので、通販で教材をとって母が教えてくれたり、午後は図書館に行ったりして、ひまにならないようにしてくれました。親が不登校について理解しようと、本を読んだりしてくれたことはうれしかったです。その後ハートフルに週2回通い始めました。母も気持ちの整理がついてきた感じがしました。母は「不登校」にいいイメージがなく落ち込んでいましたが、不登校の子が過ごしているところや、自分たち以外の親子を見て「普通だね」と感じたようです。そのことで自分も少し安心でき、楽しく過ごせるようになりました。

Q:進路はどのように決めていったのでしょうか

中学の受験をしました。家の人は、不登校になったとき、勉強だけじゃなく、いろいろな学校を調べてくれました。

Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

不登校になったのも、自分の個性だと思います。世間的には理解されてないところもありますが、人よりも少しデリケートで傷つきやすいということで、それはとても人間らしい事だと思います。今でも人間関係に疲れたら休憩しています。不登校を克服できたら、またそれがかなりの自信になるし、損はないと思います。



●中2～中3で不登校だった男子の体験談

Q:不登校当初の様子をお聞かせください

何で学校に行けなくなったのか、今でもよくわかりません。当時は、いやがらせをされるから行かないと親には言っていましたが、今だから言うと、勉強についていけなかったことが大きかったように思います。友だちに会うのがいやで、帰宅時間は絶対外に出ないで、友だちを避けていました。自分のことを認めてもらいたいと思っていても、でも、自分は普通じゃないと思っていました。昼夜逆転し、自分もつらくて、暗くなってしまい、しゃべらない日が何ヶ月も続きました。



Q:不登校の状態が続いているとき、どんな気持ちでいましたか

朝起きたときに「学校に行きなさい」と言われるのがつらかったです。朝がいやだったので、意図的に朝起きないようにしていました。そのうち親も何も言わなくなりましたが、それもまたつらかったです。自分は何をしているときが楽しいんだろうかと考えましたが、何も見つからなくて魂が抜けたみたいな感じでした。

Q:学校とのかかわりで感じたことはありますか



先生は、あまり連絡はくれなかったですが、ときどきプリントを届けにきてくれました。学校に行けなくても、5分でも10分でもかかわりをもつということが、大切だと思いました。

Q:ご自身が変わり始めるきっかけというものはあったのでしょうか。そしてどのように変わっていったのでしょうか

夜になって、自分の気持ちが落ちるときに、ときどき親が話を聞いてくれたことや、ハートフルスペースを紹介してくれたことがありがたかったです。

ハートフルスペースに行くようになって、友だちができ、それからは気持ちが上がってきました。そこでの生活は、小学校6年間よりもずっと楽しかったです。

Q:進路はどのように決めていったのでしょうか

中3のとき、自分から親に、「2年間勉強していないから普通の高校は無理だから、サポート校に行かせてほしい。」とすることができました。母は普通科への進学と思っていたようでびっくりしていました。何校か見学をし、また何回か見て、通学できる範囲で探し、自分で決めました。無理かなと思っていましたが、卒業の半年前には決まりました。進路を考えたとき、勉強はあとからでもできる、今の状態で行くことができるところを、と考えました。

Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

不登校になったことは後悔していません。かえって得したと思っています。自分で熱中できるものが見つかりました。



●小学校～中3で不登校だった男子の体験談

Q: 不登校当初の様子をお聞かせください

もともと字を書くことに疲労感があり、学校に行く事が疲れてしまって休もうかなと思っていたところ、母からもそんなに辛いなら休んでいいよと言われました。小学校では通級指導教室に通って友人と過ごしていましたが、やる事がなくて家ではほとんど寝ていることが多かったです。

たまに友人と遊んでいましたが、昼12時頃起きて、午後6時には寝るというように、寝ているばかりで今思うともったいなかったけれども、ゆっくり休むことができてよかったです。



Q: 不登校の状態が続いているとき、どんな気持ちでいましたか

中学2年の頃、学校に通ってみただけれど、教室に行ってもクラスになじめず、少しいじめられたこともありました。何もする気が起こらず、1～2週間で学校に行くことができなくなりました。

Q: 学校とのかかわりで感じたことはありますか

小学校のときは通級指導教室に通っていましたが、在籍する学校の校長先生からはいろいろと声をかけてもらい、これから先どうするか聞かれて、校長先生自らこの中学はどうだとか話してくれました。中学校のときも、校長先生が面接の練習をやってくれるなど、進路のことで助言やサポートをしてくれました。



Q: ご自身が変わり始めるきっかけというものはあったのでしょうか。そしてどのように変わっていったのでしょうか

小学校で休んでいるときから、人とかかわりたい気持ちは強かったのですが、集団へ入る不安がありました。中学2年生になってハートフルルームに行ってみました。見学に行ったときは、とても気さくに話しかけてくれて、ここなら通える、友だちもできると思えました。

母親に、今日どうだったか聞かれて話をしていくうちに、また明日もルームに行こうという気持ちが高まりました。気持ちの変化としては、話すことがなくても意外に話してみたら話せるんだなと思いました。また1日の予定があるということ、目標があるということは大きなことで、明日への活力や気持ちがわいてくると感じました。

始めはハートフルルームに通っていて疲れたときもありましたが、家族とカラオケに行ったりして元気をもらっていました。父からは厳しい言葉もあり少しつらかったこともありましたが、母はやさしくしてくれました。

Q:進路はどのように決めていったのでしょうか

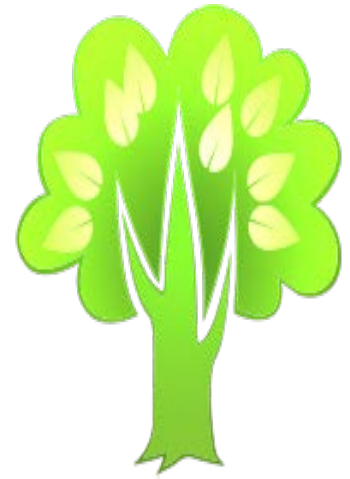
中学から高校へ行くときには、まずは体験からと思って、母から話のあった高校に体験入学をしてみました。そこに通うこと、その先生を知ることが必要と思って、受験する前に12回ほどその高校へ行きました。

高校生になってからは、書くことについての苦手感がまだありましたが、とりあえず板書を写すことから始めました。テストは下がってしまいましたが、今では授業を受けながら板書を写すことができるようになり、自信をつけることができました。

高校3年生の時の担任から、「この1年が勝負だ、真剣に行くように」と言われ、9月にはAO入試で合格することができました。

Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

小学校から中学校まで長い間不登校でしたが、勉強にしても、友達づくりにしてもどんなときだって遅くないし、いつだって遅くありません。



●海外の大学で不登校だった大学生の体験談

Q: 不登校当初の様子をお聞かせください

海外の大学に進学が決まったとき、カルチャーショックにかかりました。母親も一緒のはずが、出発の3日前に一人で行く事になったことや、今まで通っていた1学年30人という小さな高校に比べ、一クラス550人という規模の大きさに留学生も少なく、しかも日本人も少ないということからでした。周りの目を気にしてひきこもってしまいました。



Q: ひきこもりの状態が続いているとき、どんな気持ちでいましたか

自分で理由をつけて休んでいました。行かないけれど、予習はする、それも無意味だと思うとさらに罪悪感がつわり、やり直そうとしても誰にも会いたくありませんでした。朝の8時から夕方5時まで部屋から出ないで、深夜に外出して散歩していました。日本にいる自分の周囲の人からの心配する声には、大学に溶け込めていないということが恥ずかしくて、大丈夫と言ってしまい、結果的に相談できる人を減らしてしまいました。

Q: ご自身が変わり始めるきっかけというものはあったのでしょうか。そしてどのように変わっていったのでしょうか

大学を中退して日本に帰ってきてからは、親は8ヶ月間私のことをそっとしておいてくれました。一方で何も聞かれずにそっとしておかれるのは、どうでもいいと思っているのかなという不安もありました。ちょうど自分も一歩踏み出さなきゃと思っていた時期だったのですが、ある日父に、二十歳になるときに大学生でないならば独り立ちするように言われました。なぜそんなことを言うのかと大げんかになりましたが、やっぱり心配してくれている、できると思うから言ってくれているんだと思いました。ずっとそっとしておいてくれたけれど、その間ずっと気にしてくれていたんだと思い、力になりました。二十歳という時期が押し出してもらえるタイミングとなりました。



日本でもう一度大学を選ぶ時期は11月になってしまい、センター試験申し込みを逃してしまいました。苦手でもそこそこ得点が取れるように、マークシートでできる大学を選びました。自分の気持ちを大事にして、つらくてもゴール目指してがんばれるところをと考えました。

学科を選ぶときには、みんながどう言うかといった見栄とか、恥ずかしさとかではなく、自分がやりたいこと、自分が得意としていることに進みたいという気持ちを優先して考え、受験しました。

今は英語の先生になりたいと思っています。もし先生になれば、一番やりたいのは、だれもつらい思いをしなくてすむように、自分の経験を活かしたいと思っています。

Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

学校に行かないということは、すぐかわるものでもないで、親は勉強について行けない、追いつくことができないと焦っていると思うけれども、追いつくことは不可能ではありません。

1年遅れて時間はかかったけれども、またつらい経験をしたけれども、そのおかげで周りの子たちよりは、覚悟もしっかりできていると思います。つらい経験が役に立っているところがあると思っています。



●小6～中3で不登校だった男子の保護者の体験談

Q: 不登校のきっかけや当初の様子をお聞かせください

不登校のきっかけは特に大きな理由はなかったように思うのですが、まじめで小さいことにこだわりが強いところがありました。小6のとき、ちょっと休んだあと、体験学習の係が変わってしまっていたことをきっかけに、学校に行けなくなりました。

最初の頃は「何で行かないの、行かなくていいわけじゃない、行こう」と声をかけていました。担任の先生は毎週月曜日に迎えに来てくれて、行くことができるまでねばっていました。初めの頃は行こうかどうかという感じでしたが、先生にねばられるほど子どもは動かず、途中からはがんとして動かない状態でした。



Q: 不登校の状態が続いているとき、どんな気持ちでいましたか

休み始めてから、ハートフルスペースに通えるようになるまでがつかったです。親子でトンネルの中に取り残されている感じがして、いったいいつまで続くのだろうか、出口はあるのだろうかと思いました。

中1の秋、ハートフルスペースに行ってみないかと誘いました。「そんなところに行けるか」と言っていた子どもが、「行くだけ行ってみる」と言ったので、面談の予約をしました。

ところが、いざ行ってみると、駐車場で車から降りず、やっと降りても歩かずに目の前の交差点で止まってしまいました。面接の約束の時間が過ぎていたので、母親一人で面接場所に断りに行き、その後、先生と一緒に戻ってみると子どもがいませんでした。付近を一時間ほど探して、隠れていた本人を見つけるまでの間は、途方に暮れてしまいました。

それでも会えたときには、行けなかったという否定的な言葉より、「ここまで来れたから一步前進だね」「あなたの意志で行かなかったのだものね」と、途中まで行けたという肯定的な言葉をかけました。

でもこれでハートフルスペースに行けない、中学にも行けない、どうしようと、不安で苦しい気持ちになり、子どもも自分も落ち込みました。

Q:ご本人が変わり始めるきっかけはありましたか。

当時は、その日にあったことや思いをメモにしていたのですが、ハートフルスペースの面談に行けなくて落ち込んでいたときに、「お母さん元気ないね、僕のせいだよ。」と子どもが言っていた内容がありました。どん底の中でも子どもが気づっていたことがわかりました。記録をつけておくと、怒りなどどこにもぶつけられない自分の気持ちが整理できるし、相談の参考になると思いました。

その後1ヶ月位して、ハートフルスペースの面談に行けました。通い始めてから、ハートフルスペースの人たちと一緒にハートフルルームのスポーツ交流会に見学に行ったのが、ステップアップのきっかけになりました。100人ぐらい参加者がいて、同じような人がこんなにいるんだとびっくりし、本人も勇気が湧いてきたようでした。

中学3年生の子に声をかけられ、ハートフルルームに行く気に本人がなりました。はじめのころは行けませんでしたが、その後1ヶ月ぐらいして、行けるようになり、その後は週5日通えるようになりました。

Q:学校やカウンセラーとのかかわりで感じたことはありますか

学校とはちょくちょく連絡をとっていました。プリントを持ってきてもらったり、ハートフルルームで書いた美術の絵を持って行ってもらったり、ちゃんと先生が気にしてくれているというのは、子どもにも伝わっていました。

カウンセラーに月一回ぐらい相談をしていました。すぐ解決する事はないけれども、ヒントをもらうなどして、母親である自分にとって気持ちが楽になりました。

家で子どもが壁に穴をあけ、本棚のガラスが割れたとき、テープで修理しましたが、父親が「自分がしたことを見せておけ」と言っていたのでそのままにしていました。カウンセラーに相談すると、壁やガラスを壊したあとは、見ることで負の感情がよみがえるから直した方がよいと言われ、自分もハッとしました。割ってしまったことが子どもの心の傷に、そして学校に行っていないということが子どもの心の傷なんだなと感じました。



Q:進路はどのように決めていったのでしょうか

はじめのうちは母一人で説明会に行っていました。声はかけましたが、子どもは出ることができませんでした。帰ってきてからこんなところだったよという話を子どもにしました。中3になってからは先輩の様子を見ているので、だんだん子どもも自分で参加するようになりました。

見学体験の面談の中で、どうして学校に行けなくなったのか、高校に入ったら休まずに通えるか、などの質問を繰り返し聞かれると、初めのうちはしどろもどろだったのが、何度も聞かれていくうちに、自分の事をいろいろと話せるようになっていきました。何度も面談をしていく中で、自分の中で整理し成長したように思います。

学校に行くことができなかつた頃は、将来が見えず不安だったと思います。今は大学を受けるといふ希望があるので、先を見て目標があるということで、明るく前向きに過ごせているのだと思います。

Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

自分も何年か前に、不登校を体験した保護者の話を聞いたことがありました。そのときは、よそのうちも同じなんだと、勇気をもらったように思います。当時は不登校の状態の中で、交通費の負担や時間は仕方ないと腹をくくっていました。

でもそこでいろいろな方とつながり、その負担や時間は決して無駄ではなかったです。いろいろと失敗を繰り返しながら3歩進んで、2歩さがって、いつのまにかトンネルから出ていました。押したり引いたり繰り返しますが、明けない夜はないです。



●小4～中3で不登校だった女子の保護者の体験談

Q:不登校のきっかけや当初の様子をお聞かせください

喘息で、小学4年の12月に1ヶ月入院し、その後不登校となりました。当時は理由を聞いても「分からない」と思っている感情を表現することはできませんでした。今では、「思春期で、退院後グループごとの争いが嫌だった」と話してくれます。

当時は、「学校へ行くのが当たり前、意地でも行かせなければ」「今休んだら本当に行けなくなる」と思い、車に無理やり乗せて学校へ連れて行きました。すると本人は無気力になり、朝と夜が逆転し食事も摂らなくなりました。「私のせいだ」と自分を責め続ける日々でした。

学校へ行けなくなるきっかけが、はっきりしなかったり、分からなかったりする場合がありますが、親はじっくり待つことが必要です。



Q:ご本人が変わり始めるきっかけはありましたか。またどのように変わっていったのでしょうか

母親としてそれまでは我が子を叱る時に「何でまだ宿題をやってないの」「何でまだプリントができていないの」と言っていました。ある日、子育ての講演会に出席して、本人を認める方がよほど良いことに気がつきました。親として落ち込んでばかりはいられない。「自分もいい機会をいただいた」「今回のことがなければ娘の気持ちをじっくりと考えることはなかった」と思えるようになりました。

それからは、本人の好きなことを一緒にやりました。例えば、おいしいパン屋を一緒に探し食べに行ったり、好きな音楽を一緒に聞いたりしました。ある日、本人が低学年の児童のお世話をしたとき、折り紙を児童の一人が破った時に、「上手だね」と言って一緒に破り、その紙で貼り絵をやった娘を見た先生が「すごい」と言ってくれました。それがきっかけで現在娘は、保育士を意識しているようです。

Q:どのようにして支援センターとの関わりが始まったのですか。

小学校6年生のときの担任の先生が、ハートフルルームのことを調べてくれました。それがきっかけでインターネットの活動様子に写っていた木のベンチを見て、「ここで食べたい」と言い出しました。それからハートフルに興味もちだし、中学1年生からハートフルスペースに行けることになりました。まずは親が付き添いで週2回の参加から始め、夏以降は娘一人で通い始めました。このとき「自分で決めたことはできる」と確信しました。友人もでき、毎日通うエネルギーが本人の中に湧いてきたようでした。そしてハートフルルームへと活動の場を広げていきました。「同学年とのかかわりは大事だ」と痛感しました。娘の些細な取り組みを認め、家庭でも過ごしました。

ハートフルルーム通室時には、在籍校と疎遠にならないように親として学校への連絡を心がけました。月始めには担任の先生と会って、プリントをいただき、行事などの確認もしました。担任以外の先生でも話ができる先生に親としてかわり、学校との窓口をつくることは大切だと実感しました。

Q:進路はどのように決めていったのでしょうか

ハートフルルームの先生が、「将来何になりたいの」と聞いたときに、「幼稚園の先生」と話し、「じゃあ資格が必要だね」という会話になり、「高校に進学しよう」と思ったようです。自分なりに先輩から話を聞いて、「ハートフルルームで毎日頑張れば、私も進学できるんだ」と思い、努力していました。

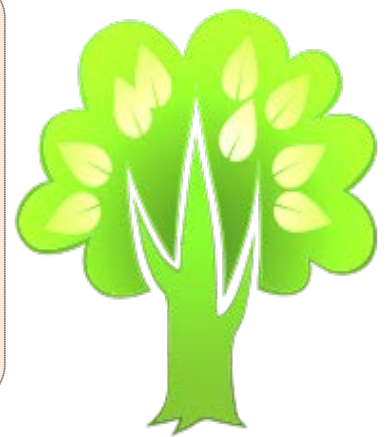
母親の私もハートフルの待合室で進路の資料をみて、様々な進路先があることを知り、不安が少しずつなくなっていきました。「どこかで社会とつながる居場所を作ってやりたい」と思っていました。そして、本人がいきたいと思う所へいけるように支援していきました。



Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

一番苦しいのは本人です。保護者は家庭で子どもが安心して過ごせるように環境を整え、子どもの話に耳を傾けることが必要です。

子どものおかげで様々な人との出会いがあり、多くの講演会や座談会に出席したことで、親としても無理をしなくてもいいということに気づけ、肩の力が抜け、娘と自然体で向き合えるようになりました。保護者も自分の趣味を満喫し、リラックスすることが本当に必要です。ありのままの我が子を認められるようになったときから、変わり始めた気がします。



●小学校5年生から不登校だった男子の体験談

Q:不登校当初の様子をお聞かせください

もともと学校を休みがちな子どもでしたが、小学校5年生の5月に、クラス替え等で仲のよい友達が離れてしまったこと、体調不良など複数の要因が重なり、強い疲労感を感じ、母に「学校へ行きたくない」と話し、不登校になりました。それから4年間に渡り、不登校を続けました。



Q:ひきこもりの状態が続いているとき、どんな気持ちでいましたか

学校を休み始めたときは「やっといかななくてもいいんだ」という気持ちでした。しかし1年経つとずっと家にいることが面白らしくなくなり、友達と遊ぶ機会も減り、悩んだり不安に思ったりする気持ちが増えました。「不登校＝悪いこと」と思い、苦しく、部屋に引きこもった時期もありました。忙しい両親でしたが、土日には父がキャッチボールやバッティングセンターに連れて行ってくれました。母と言ひ合いをした後、「お父さんは俺を見て不安に思わないの?」と父に聞くと、「お前の目は死んでいないから大丈夫だと思っている」と言われ、「信頼されている、心配をかけないようにしよう」と思いました。母も落ち着いていて、特に焦ったそぶりも見せなかったので、不安ではなくなったことをよく覚えています。

Q:ご自身が変わり始めるきっかけというものはあったのでしょうか。そしてどのように変わっていったのでしょうか

小学校6年生のときに精神的につらい時期がありました。人と話せなくなり、好きだったゲームや野球にも全く興味がなくなり、理由もなくひたすら異常な不安感におそわれました。しかし、次第に気持ちが安定してきて、何とか普通の生活が送れるようになりました。母が「こんな場所があるけど行ってみない?」とハートフルスペースの存在を教えてくれたのは、ちょうどその頃でした。家にいることにも飽きていたので、「行ってみるか」と思い、中学1年生より「ハートフルスペース」へ通い始めました。異学年との関わりがあり、気が合う友達もでき始め、週末と一緒に映画などにも行けるようになりました。すると「ちゃんと勉強してみようかな」という気持ちにもなり、「ハートフルルーム」に通い始めました。両方の教室で多くの先生方にお世話になり、「あなたは大丈夫」と勇気づけられ、少しずつ自己肯定していけるようになりました。



Q: その後の進路はどのように決めていったのでしょうか

中学2年生時の担任の先生が温かく見守ってくださり、家にもプリントなどを度々持ってきてくれました。学校に行かない時間が自分と向き合うことを可能にしてくれました。そして、自分が将来したいことを考えた時に、学校に戻る必要があると考えました。友達からも「学校に来いよ」と背中を押され、中学3年生の4月初日から学校に戻りました。

大きい中学校だったので、転校生のように自然な形でクラスになじめたように思います。ハートフルスペースやハートフルルームで出会った先生方の影響で、「将来は不登校の子どもたちを支援する大人になりたい」と思うようになり、大学では心理学を専攻しました。また、「一人暮らしもすることだし、やりたいことを思いっきりやってみよう」と、強く興味を持っていた馬術部にも入部し、NPOの不登校児童支援スタッフなども経験しました。そして、誰かを支援しようと思うなら、まず社会人として働く経験が必要と思い就職し、現在に至っています。

Q: 最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

子どもが少しでもエネルギーをもてるように、保護者の方々は気落ちせず、元気であることが大切だと考えています。そして子どもが悩んでいても、こういったことに興味を持っているのかを見てほしいです。ゲームでもスポーツでもテレビでも、どんな些細なことでも興味をもてるものは尊重し、一緒に興味を持っていろいろな話をしてほしいです。そして、子どもが自分のしたいことを見つけた時には、一緒に応援してあげて欲しいです。

子どもの味方は親しかいません。時には見守り、時には一緒に行動し、「あなたは大丈夫だよ」というメッセージを送り続ければ、必ずいい関係になり、子どもはたくましく生きるための前向きなエネルギーを心にためることができます。



●中学校2年生から不登校だった女子の体験談

Q:不登校当初の様子をお聞かせください

いじめがきっかけで、中学2年生の1年間は保健室登校、3年生から不登校になりました。その時は家に引きこもりきりで、親以外、人とのかかわりはありませんでした。いじめを受け、間違えていたのは自分たちの価値観なのではないかと思い、とても不安で悲しい気持ちになりました。



Q:ご自身が変わり始めるきっかけはありましたか？

カウンセラーの先生との出会いが、とても大きなきっかけだったと思います。カウンセラーの先生の勧めでハートフルスペースに通い出して、徐々にみんなと打ち解けていきました。そこに居場所ができたということが、自分の自信につながりました。

Q:その後の進路はどのように決めていったのでしょうか

高校は、カウンセラーの先生の勧めでサポート校に進学しました。自分で調べたのですが、体育祭とか文化祭とかも見に行って、生徒や先生が明るく楽しそうで、ここに決めたいなと思いました。高校時代、私は人前で話すのが苦手でしたが、実行委員などに積極的に参加するようになって、演劇部にも入って、舞台にも1回出ました。そういうことが、自信につながりました。大学進学は考えていなかったのですが、高校で過ごしていくうちに、最初に出会ったカウンセラーへの憧れがとても強かったので、大学では今、心理学を専攻して勉強しています。



Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

私の場合は、父と母が支えになってくれたのが、本当にありがたかったです。ただ、「ありがたかったな」と思うのは、今、やっと大学生になってからです。当時は、本当にひとのことを考える余裕もなかったので、「ありがとう」と感じる余裕もありませんでした。高校に進学し、今、こうやって大学生になれたのも、両親あってのこと。本当に感謝しています。皆さんも、ご自分のお子さんを温かく見守っていただければと思います。

●中学校1年生から不登校だった男子の体験談

Q: 不登校当初の様子をお聞かせください



不登校になった最初の頃は、学校に戻らなければという気持ちがありました。でも、いざ準備をして、制服に着替えて、行こうとすると出られなくなってしまいます。怖くなって、結局は家にこもって、パソコンやゲームをする日々が続きました。パソコンは、一番やっていた時は、昼夜逆転していました。夕方の4時ごろに起き出して、次の日の朝の9時までやっていました。インターネットで知り合いを見つけて一緒にゲームをしたり、釣りが好きな人とずっと話をしたりして過ごしていました。

Q: ご自身が変わり始めるきっかけはありましたか？

2年生になって、カウンセラーの先生が家に来てくれました。先生とは趣味が合って、話をしているうちに仲良くなっていきました。最後の方に、「学校には戻らないの？」と聞かれました。その頃は、学校には戻りたくないという気持ちが強かったので、そう答えました。すると、「じゃあこれからどうするの？」と聞かれ、そこから将来のことが気になるようになりました。そして、カウンセラーの先生の勧めで、ハートフルスペースに通うようになりました。

ハートフルスペースでは、サッカーやティーベースをしたり、トランプやウノをしたりしました。それがものすごく楽しかったです。どうすれば、もっと友だちと話ができるようになるかを考えるようにもなり、だんだん人と話すのが楽しくなってきました。

Q: その後の進路はどのように決めていったのでしょうか

進路に関して本格的に考え始めたのは、中学2年生の冬頃でした。ふと周りを見ると、大人の人ってみんな働いているじゃないですか。自分はどうなるのかなと思いました。このままだと生きていけない、稼いでいけないと思うようになって、高校に通えるようにハートフルルームに行って勉強しようという気持ちになりました。



Q: 最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

不登校の子どもにとって、「学校が嫌」という気持ちは相当のものです。学校に行くというだけで、とても高い壁があります。「もう、学校なんか行きたくない」という気持ちになっている子は、逆にエネルギーが有り余っていると思います。だから、他の道を提示してあげる、その道に進みたいと思ったら背中を押してあげる。いろいろなことをやらせてあげるのが一番だと思います。それぞれお子さんには、好きなものがあると思います。そういうところから、社会に対する興味をもつという道もあると思います。

●小学校2年生から不登校だった女子の体験談

Q:不登校当初の様子をお聞かせください

小学校2年生の頃、服のしわやにおいが原因で、いじめを受けました。私は目が悪くて、アイパッチをしていたのですが、そのことでも友だちにからかわれ、それが嫌で学校に行かなくなりました。その頃は、「学校に行こう」と思うと、なぜか足が前に進まなくて、とても悔しい思いをしていました。一日中横になって、夜中までインターネットをしていました。昼夜逆転をしてしまって、学校に行く時間に寝ているような生活でした。



Q:ご自身が変わり始めるきっかけはありましたか？

中1の秋にカウンセラーの先生に会って、紹介されたのがフリースクールでした。「行ってみる？と聞かれ、「じゃあ行っちゃえ」という軽いノリで行ったのを覚えています。ちょうどハロウィーンの日で、体験で行っただけなのに、みんながすごく仲良く話しかけてくれました。1時間くらいただけなのにたくさん話ができ、「自分ってこんなだったっけ？」と驚くくらい明るい自分が出せていて、「ここに通いたい」と思うようになりました。

Q:その後の進路はどのように決めていったのでしょうか



自分は、もともと夜の方が頭が働くタイプだと思っていたので、高校は定時制が向いていると思っていました。定時制の中には、自分で選択して単位を取るところもありますが、自分に甘くなるのは嫌だと思って、3年なら3年、4年なら4年と決まっている学校を選びました。今は、高校に進学してよかったと思います。1年生の前半は友だちと話すことができなくて、昔の自分に振りかけているのですが、だんだんと話すようになって、「やっぱりこの学校に通ってよかったな」と思うようになりました。

Q:最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

不登校になったとき、母に「何で学校行かないの？」と言われました。でも、自分でも「何で行けなくなったのか」「前はどやっやっていたのか」も分からなくなっていました。不登校の子どもを、追及しすぎないでほしいと思います。「何で行かないの？」と聞かれると、深いところに押し込まれてしまう感じになるのです。

もし子どもが「一日だけ行ってみようかな」と言ったら、「じゃあ行ってきなさい」と優しく背中を押してあげてください。もし「正門まで行ったけれど、学校には入れなかった」と言って帰ってきたら、「そうか」と受け止めて、正門まで行かれたことをほめてあげてください。



●中学校2年生から不登校だった女子の保護者の体験談

Q: 不登校当初の様子をお聞かせください

子どもが不登校になり、私は毎日、泣く子を追い出すようにして学校に行かせました。でも、今考えると、本人も非常につらかったことと思います。ある日、「行きたくないの？」と声をかけたら、めったに怒鳴ったことのない子が、すごい勢いで「行きたくないに決まってるでしょう！」と怒鳴りまして、はっと目が覚めました。「ああ、この子を追い詰めていたんだな。追い詰めたのははじめでも学校でもなく、私なんだ。」という気持ちがずっと続いていました。



学校に行かなくなると、食事も摂らず、怒ることも、泣くことも、笑うこともせず、ただ抜け殻のように家にいるようになりました。私は何もしてあげられなくて、それを見ていなければならないというその苦しさ。子どもも苦しかったと思うのですが、私も苦しくて、暗いトンネルの中で、私たちだけが取り残されたような感じがしていました。毎日のように「死」も口にしました。「死」が逃げ道として一番簡単だと考えたのでしょう。毎日のように、「お母さん、死んだら楽になるよね」と言われるので、「あなたがいなくなったら、私も生きていられないから、その時は、一緒に死ぬから声をかけてね。」と、毎日毎日言わなければいけないような日々が続いていました。

Q: ご自身が変わり始めるきっかけはありましたか？

区役所の中に、「子ども家庭支援相談」というところがあって、そこにカウンセラーの先生がいらっしゃいます。そこに相談をしました。カウンセリング室では、不登校の子とは一切話をせず、アニメが好きだとか、そういうことをお話して下さったと思います。しばらく娘と二人で話をした後、カウンセラーの先生が娘に「今度来るときは、あなたの描いた絵を持ってきてね。」とおっしゃいました。私がびっくりして子どもの顔を見ると、ニコッと微笑んでいました。久しぶりに見た、娘の笑顔でした。



次に先生が、「これからは一緒に考えていきましょうね。」と言ってくださった時、この「一緒に」と言ってくださることが、こんなにうれしくて、こんなに安心できるのだと感じました。自分たちだけで煮詰まっていたらいけなかったんだな、助けてくださる方はいるんだなということを、初めて知りました。トンネルの中から、出口の光がちょっと見えた気がしました。そこからハートフルスペースを紹介していただき、通室が始まりました。そこで仲間を作り、居場所を作り、娘はどんどん笑顔を取り戻していきました。親ができなかったことを、他の人や仲間が、こんなに簡単に取り戻してくれるのだということを感じました。

Q: その後の進路はどのように決めていったのでしょうか

娘がだんだんと明るくなり、ハートフルスペースで仲間ができてくると、自分から進路を考えるようになっていきました。子どもから、「お母さん、ここの説明会に行きたいのだけど、一緒に行ってほしい。」と言われ、私は娘に連れていかれるようになっていきました。志望理由を聞いてみると、場所がいいからと言うのです。それでも、この子が中学の部分を補うほど楽しい高校生活を過ごせれば、私はそれでいいと思いました。大学までは考えられなかったのですが、「どうしても行きたい」という子どもの気持ちを尊重しました。子どもがやりたいということは、応援していきたいと思います。



Q: 最後に保護者の皆さんにお伝えしたいことは

先日、ある中学生のお子さんの自死がありました。学校も家族も気が付かないうちに、お子さんの悩みや声を聞けないうちに、亡くなってしまったのかもしれない。でも、今ここにいらっしゃる皆さんは、お子さんの不登校をきっかけに、お子さんの悩みを聞いてあげられるチャンスを得られたのだと思います。私自身も、そうだったと思います。

不登校になるのは、そのお子さんの欠点ではなく、個性。この、少しゆがんだ社会の中で、むしろ一生懸命に生きようとする子ども。その中で、時には不登校になってしまうという個性。だから今、自分たちが暗いトンネルの中にいると思っても、どうして不登校になってしまったのかという、その入口の方、原因の方ばかりに目を向けるのではなく、少し視野を広げて、周りにいる同じような立場の人たちのことを考えてみてください。出口の方から、手を差し伸べてくれている人もたくさんいます。自分たちだけで、トンネルの中で立ち止まらないでください。もう少し前を見るということを、心がけてください。

お子さんの個性を認めて、よく理解してあげてください。一番の応援団になってあげてください。私のように、手を出しすぎて子どもを追い詰めてしまうのではなく、どんな時でも寄り添って、ともに悩みを考えていってあげる。自分の価値観を押し付けたり、自分の思う方向に子どもを修正したりするのではなく、お子さん自身が立ち上がって、自分の居場所を見つけていくことを、辛抱強く見守ってあげてください。子どもが一番苦しいのです。どっちへ行ったらよいかも分からないし、前が見えなくて、死にたいと思う人もいます。だからこそ、その時に「どうするの？どうするの？」と言われることがどんなにつらいことか。それだけはしないでほしいと思います。



●小学校の頃不登校だった女子の体験談

■一番支えてくれたのはやっぱり家族でした。

母は登下校の見守りや、通院や保健室登校などにも付き合ってくれました。一番頑張ってくれたのは母だし、一番辛かったのも母だと思います。兄も、教室を覗いて様子を見てくれたりとやさしく接してくれました。

家族の支えが登校を再開したエネルギーにつながり、とても感謝しています。

■辛いときは無理せず息抜きを・・・。

小学校から中学校に進学するタイミングに再登校し始めました。でも、どうしても辛くなった時は学校を欠席する日もありました。

息抜きをすることでリフレッシュでき、学校生活にも徐々に慣れ、自信がついていきました。



●小学校の頃不登校だった男子の保護者の体験談

■「明るい不登校」を目指そうと・・・。

学校に行かないこと、行けないことに、「どうして？」と悩む日々でした。

子どもの顔を見るのも辛い日々で、「学校へ行かないのなら、家事をやりなさい」と、立場の弱い子どもに当たっている自分がいました。

その時、親は当たるところがあるけれど、子どもは当たるところがないことに、ふと気づきました。それからは、子どもと一緒に「明るい不登校」を目指そうと、一緒に物事を前向きに考えはじめることで、私自身も楽になりました。

■家族以外の相談できる人が救いに。

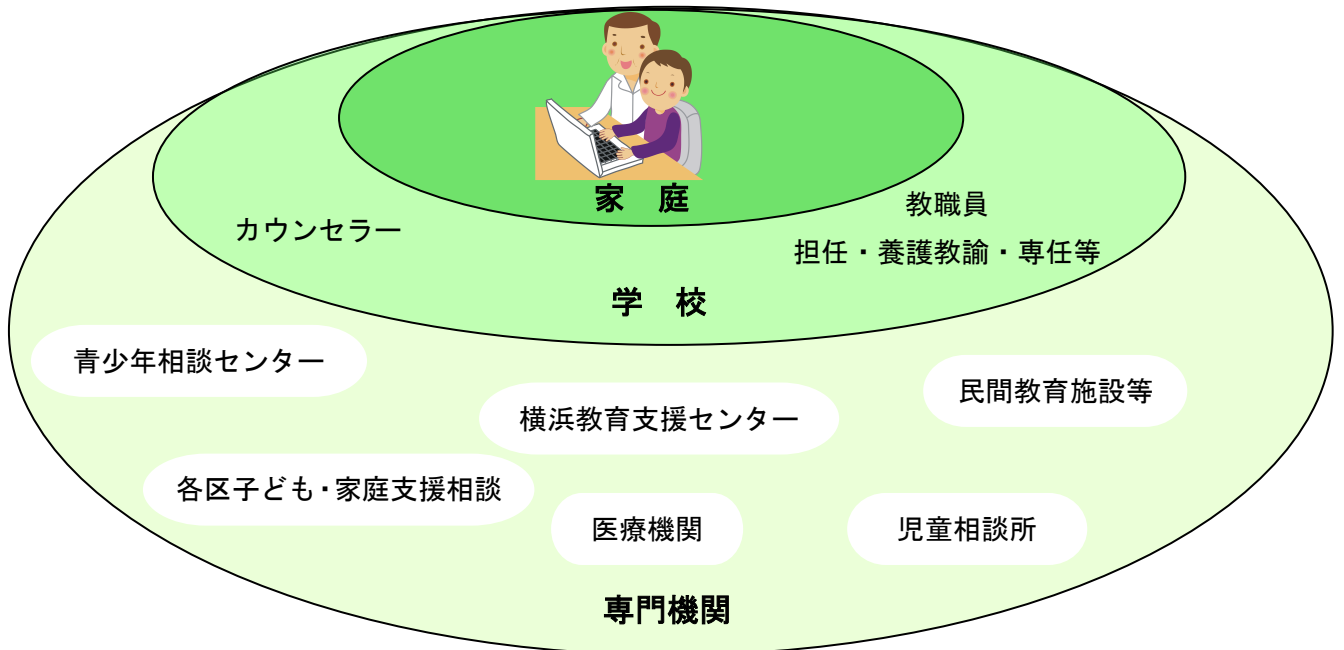
困ったとき、悩んだときに、もちろん家族にも相談しました。けれど、家族以外で気軽に相談できる人に出会えたことで、家族では気づかない視点で我が子を認められるようなアドバイスを沢山いただくことができました。そこから、子どもとの関わり方にも変化が生まれた気がします。家族以外に相談できる人がいることがとても大切だと思います。



身近な人たちのつながりから 専門機関へのつながりへ

つながりこそ、次への第一歩！

まずは、家庭でお子さんの状況に応じた受け止め方をしましょう。学校では、担任や養護教諭、専任教諭等への相談や、定期的に訪問するカウンセラーとも相談ができます。お子さんの様子に変化があり、お尋ねになりたいときは、専門機関に相談をしましょう。



学校以外にもこんな相談場所があります

電話相談したいとき



面接相談したいとき

※電話相談もしています

一般の教育相談（電話相談）

○教育に関する相談（不登校、友人関係、学習、進路等）

671-3726~8

相談時間 月～金曜日 9時～17時（祝日・振替休日 を除く）

学校生活あんしんダイヤル

○スクールソーシャルワーカーと一緒に考えます。

671-1370

子ども・家庭支援相談

○各区にある乳幼児から学童期・思春期までの相談

面接相談の場合は、予約が必要です。

※ 連絡先は次ページ参照

民間教育施設に関する相談

○横浜子ども支援協議会との連絡会 671-3384



子ども・家庭支援相談 電話番号

鶴見区	510-1840	金沢区	788-7728
神奈川区	411-7173	港北区	540-2388
西区	320-8470	緑区	930-2356
中区	224-8345	青葉区	978-2460
南区	341-1153	都筑区	948-2349
港南区	847-8439	戸塚区	866-8472
保土ヶ谷区	334-6396	栄区	894-3790
旭区	954-6160	泉区	800-2465
磯子区	750-2525	瀬谷区	367-5747

専門的なかかわりが必要だと思ったら・・・

横浜教育支援センター

ハートフルフレンド・ハートフルスペース
ハートフルルームについて
詳しくは次ページをご覧ください。

青少年相談センター

15～20歳代までの青少年の不登校・いじめ・ひきこもり等の相談
TEL260-6615

医療機関

心身の発達上の諸症状にかかわる診察
(主治医の紹介状が必要)

- 横浜市立大学医学部附属病院
TEL787-2800
- 横浜市立大学医学部附属
市民総合医療センター
TEL261-5656
- 神奈川県立こども医療センター
TEL711-2351

児童相談所

18歳未満の子どもの養育、虐待や不登校、
いじめの相談(市内4箇所)

- 中央児童相談所 TEL260-6510
(鶴見、神奈川、西、中、南区内に在住の方)
- 西部児童相談所 TEL331-5471
(保土ヶ谷、旭、泉、瀬谷区内に在住の方)
- 南部児童相談所 TEL831-4735
(港南、磯子、金沢、戸塚、栄区内に在住の方)
- 北部児童相談所 TEL948-2441
(港北、緑、青葉、都筑区に在住の方)

不登校児童生徒支援のための

横浜教育支援センター

※横浜教育支援センターは、横浜市教育委員会が設置・運営しています。

横浜市内在住または横浜市立学校に在籍し、心理的、情緒的な要因、または学校生活への不安などから不登校になった小・中学生を対象としています。



ハートフルフレンド

◎ 兄や姉に相当する世代のハートフルフレンド（大学生・大学院生）が、家庭訪問をして話し相手・遊び相手になります。また、心理の専門家が保護者との面談も行います。学習指導は行いません。

2週間に1度

10回訪問（1回につき2時間）

※10回訪問後も状況によって訪問を継続します。

※訪問の際は保護者の在宅が必要です。

【 身近な人たちのつながりから、専門機関へのつながりへ 】

ハートフルスペース

◎ 週に1～2回通室し、支援員等と創作活動や軽スポーツなどをして過ごします。また、保護者同士の情報交換会を行います。

- ハートフルスペース鶴見 JR「鶴見」駅から徒歩6分
- ハートフルスペース上星川 相鉄「上星川」駅から徒歩4分
- ハートフルスペース上大岡 市営地下鉄・京浜急行「上大岡」駅から徒歩5分
- ハートフルスペース都筑 市営地下鉄「センター北」駅から徒歩8分

【活動内容】

〈創作活動の例〉

- ◆ アイロンビーズ、キーホルダー、木工、ステンシルなど、多様な教材を用意しています。

〈軽スポーツ活動の例〉

- ◆ 卓球、バドミントン、風船バレーなど、各々のスペースの環境を生かした取組を行っています。
- ※ 活動に入る前の30分間は、子どもたちが自由な活動を行っています（ふれあいタイム）。
- ※ スポーツ体験やデイキャンプなどの体験活動も行います。

【活動形態】

集 団 活 動： 週2回、1時間半の活動です。複数の支援員・学生ボランティア等と子ども10～20人の集団で活動します。

小グループ活動： 週1回、1時間の活動です。基本的に支援員1名と子ども2～3人のグループで活動します。

個 別 活 動： 週1回、1時間の活動です。支援員と本人と1対1の活動です。

ハートフルルーム

◎毎日通室し、支援員等との様々な活動を通して基本的な生活習慣や学習習慣を身につけます。

- ハートフルルーム豊岡 (豊岡小学校内) ○ハートフルルーム仏向 (仏向小学校内)
- ハートフルルーム南台 (南台小学校内) ○ハートフルルームつづきの丘 (つづきの丘小学校内)

- ハートフルルーム鶴見 (鶴見中学校内) ○ハートフルルーム大鳥 (大鳥中学校内)
- ハートフルルーム希望が丘 (希望が丘中学校内) ○ハートフルルーム金沢 (金沢中学校内)
- ハートフルルーム舞岡 (舞岡中学校内) ○ハートフルルーム十日市場 (十日市場中学校内)

【活動内容】

時間割にそった毎日の活動があります。基礎的な学習の支援を中心に活動します。朝、帰りの会、学活等の時間もあります。

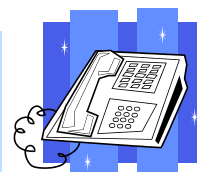
- ※ 各ルーム毎に、見学や遠足、音楽・演劇鑑賞などの体験活動を行います。
- ※ 10ルーム合同で、宿泊体験活動やスポーツ交流会を行います。

【お問い合わせ】

教育総合相談センター（電話）

671-3384

平日9時～17時15分



監修

松坂 秀雄

東京福祉大学専任講師

臨床心理士、横浜市カウンセラーアドバイザー

P 1～2

ヴィヒャルト 千佳こ

鶴が峰心理グループ代表責任者

臨床心理士、横浜市カウンセラーアドバイザー

P 3～6

有田 モト子

城西国際大学講師

臨床心理士、

P 7～10

岡田 弘

東京聖栄大学教授

上級教育カウンセラー

横浜市スクールスーパーバイザー

P 11～12

(敬称略)

編集：横浜市教育総合相談センター

発行：平成22年1月

平成26年9月改訂

平成30年3月改定

〒231-0017 横浜市中区港町1-1

Tel 045-671-3384 Fax 045-671-1215