

「子供の不登校と家庭の関係」

◇◇◇◇◇

小・中学生の不登校者数は、年間で約13万人（文部科学省統計※）で、中学生は小学生の約4倍だそうです。

子供が不登校になったら、親としては心配になると思います。どうして、何でとは思うものの、根本的な原因、子供の悩みについて、向かい合う、理解してあげることが、とても難しいと思います。

そのようなときは、どうしたらいいのでしょうか。どのようなことが原因として、あるのでしょうか。不登校の子供とその親への心理カウンセリング経験が多い千葉カウんセラー（みちのくカウんセリングセンター（宮城県））にお話を聞きしました。

◇◇◇◇◇

—不登校の原因はどんなことなのですか？

不登校になる原因というのは、同じ年代の子供に比べて、少し精神的な成長が遅れているということがあります。

普通に学校に行つて過ごしているのですが、何かのきっかけ、自分にとって困難なことが乗り越えられなくて、それがストレスになって、プレッシャーになって、落ち込んだりして行けなくなるといふことが多いようです。

その原因として一番多いのがいじめです。また、人間関係ということも多くなっています。

クラブ活動に入ったけれど、ちょっと苦手だったということが入つてから分かつて・・・という場合もあります。

—心の成長が遅れているとはどのようなことですか？

友達とうまくコミュニケーションを取れないというのが、一番の原因です。

話すのが苦手など、友達との関係がうまくできないことがあります。

人は、人との関わりの中で成長していくものです。

最初は、親子関係、それから友達の関係など、徐々に人との係わりが増えていきますが、最初の親子関係がうまくいっていないと、友達との関係もうまくいかないという傾向が多いと思います。

—不登校になった子供はどんな気持ちでいるのですか？

子供は、「行かないやいけない」と思っています。

でもその反面、学校には、行きたくないと思つてしまい、何かしら体に反応が出てきます。

例えば、体調が悪くなるとか、頭が痛くなるとか、お腹の調子が悪くなるなどの反応が出てきます。

無理に行かせようとするとますます行けなくなり、調子が悪くなります。



—不登校になった時、お母さんはどんな気持ちなのですか？

お母さんは、案外、子供の気持ちに分からない人が多いかもしれません。

子供をなんとか学校に行かせよう、行かせようと思います。「どうして子供は行かないんだろう」と思っていると思います。

お母さんは、自分がそういう状況になったことがないので、子供がそういう状況にある、というのが理解できないことが多いようです。

—不登校になって、家にいる子供とどうやって接したらいいのですか？

「学校に行け」とプレッシャーをかけないで、学校に気持ちが向くまでじっと温かく守ってあげてください。

ただ、精神的に安定して「ボチボチ行きたいな」という感じになったときには、後押しすることは必要だと思います。

話しをする時は、肯定的な言葉をかけてあげることが一番いいです。

学校のイメージを良くするようなことなど、例えば、嫌なことがあ

って、学校に行けなくなっただけれども、学校には楽しいこと、楽しかったこともたくさんあるので、そっちに目を向けさせてあげましょう。



そういう形にすると、良い方向に向いていくと思います。

やはりちよつと落ち込んでいる状態で、行けないということ自分で責めている状態になっているので。

そして、お母さんだけ、片親だけが一生懸命になる家庭が多いのですが、夫婦で一致協力して、同じ気持ちで同じような対応をすることがポイントです。

—では、何に気をつけたらいいでしょうか？

普段から子供の気持ちに気を付けてあげるといふか、関心を持ってほしいと思います。

それと、夫婦関係が一番大事な

です。

夫婦関係がうまくいっていないと、どうしてもお母さんが子供の方向に行き過ぎて過保護になってしまうことがあります。

もしくは、お父さんが仕事に目を向けて、家庭をかえりみないでいると、やはりお母さんは、子供に密着しやすくなってきます。

実は、そういう風になってくると、子供の心の成長にあまり良い影響を与えないですね。

子供というのは、お父さんとお母さん、両方の愛情が適度にあるとい

—お母さんが、不登校の子供のことでカウンセリングに来られますか？

多いです。最初は、子供が学校に行けなくなってしまった、何で何でだろうということ、お母さんだけで来られることがあります。

カウンセリングに来られた場合

には、夫婦の問題や子供との向き合い方について気づいてもらいます。だから、一度はお父さんにも来てもらうことが多いです。

—夫婦の関係が良くなったら、自然と不登校がなくなるということもあるのですか？

それは多いにあります。そこが一番のポイントではないかと思っています。

夫婦関係が改善すると、子供の気持ちというか、子供の不登校も改善するんです。

子供は親の状況をいつも見ていますので、夫婦の関係も子供の精神的な部分に影響を与えています。

だから、夫婦が変わらないと基本的には子供は変わらないかもしれません。だから私の所では、両方改善するようにしています。その方が早いですね。

また、夫婦の問題で相談に来られることがあり、そこが改善すると、子供の不登校への予防になったり

することもありません。

— 中高生のお子さんが来られた時
というの、どのようにしてカウンセ
リングをしていくのですか？

大体、親と一緒にきますが、カウ
ンセリングの時は、カウンセラー
(私)と一対一になることもあります。

親がいないほうが、よくしゃべつ
てくれることもあります。話をす
るだけでも、だいぶ改善されてきます。

私の所では、箱庭療法をやっても
らったり、人によってはカラージュ
療法をやってもらいます。

そうして、そういうことで少しづ
つ心を解きほぐしていくと、心の状
態というのが、だいぶ変わっていき
ます。

最初はやはりなかなかしゃべら
ない子も多いですが、私の所では、
色々質問をして聞いていきます。そ
うするとやはり答えてくれますの
で、カウンセリングが進んでいきま
す。

そうすると、段々慣れてきて、何
を話しても大丈夫なんだって思っ
て話してくれるんだと思います。

信頼関係が築かれていくと、お母
さんにも話せないことでも私には、
話してくれるようにもなり、話す量
も増えてきます。

そうして何回か繰り返していく
と、自信も段々ついてきますから、
じゃあ学校でも行ってみようかと
いう気持ちになってくると思いま
す。

— 箱庭療法というの？

少し大きめの箱の中に砂があつ
て、砂をいじりながら、そこに人間
とか、動物とか、建物とか、山とか
というフィギュアを置いて、何かイ
メージを作ってもらいます。置くこ
とによって、心の風景が出てくるん
ですね。また、自分でやることによ
って、精神的に癒される効果もある
ようです。



子供の心の状態というのは、専門
家は、箱庭の状態で、分かります。

一番はじめは、学校が抵抗になつ
ているので、動物と抵抗しているよ
うな表現をする人が多いです。そし
て、段々よくなっていくと、人間が
出てきます。最初は人がいないんで
す。それは、やはり人間関係で、ス
トレス、不安があるわけなので、動
物や建物というのが多いようです
ね。

そして、カウンセリングが進んで
いくと人間を置くようになってき
ます。癒されるような何かを置いた
り、みんなで和らいでいるようなも
のを置いたりするようになってき
ます。

そうなってくると、お子さんの顔
の表情も変わってきます。体も固い
感じから、緊張もほぐれてきます。

そして、会話も変わってきます。
箱庭も会話も両方することによつ
て、子供にとっても自分自身の変化
がより分かりやすいと思います。

— 不登校になった時点で、カウンセ
リングなど何か対応しておかない
とどうなるのでしょうか？

不登校まで行かなくても、学校に
行きたくないという子はいるわけ
ですよ。

そうすると、大学に行つて不登校
になるとか、会社に入って会社に行
けなくなるという人もいますので
ね。

会社に行けなくなるというのは、
大体がうつ病ということが多いの
ですが、出社拒否症という言葉の方
をすることもあります。

それは、小さいころからの精神的
な成長といったものに原因がある
ことが多いようです。

極端かもしれませんが、小学校の
ころ不登校になって、対応ができて
いけば、後々順調に行くかもしれま
せん。年齢を重ねるほうが症状が重
くなるようです。

社会人になつても同じだと思
うのですが、自分で相談に行くことが



心理カウンセラー 千葉 幸治（宮城県岩沼市）

みちのくカウンセリングセンター

<http://mcs5.com/index1.html>

（詳細情報）



大切だと思います。

誰かに話すことができなくて、自分ひとりで抱えてしまうことも休んだりすることの原因の一つかもしれません。

話を聞いてもらうだけでもいいと思うので、ちよつと悩んだ時にもカウンセラーに話したり、誰か信頼できる人に話してみてください。

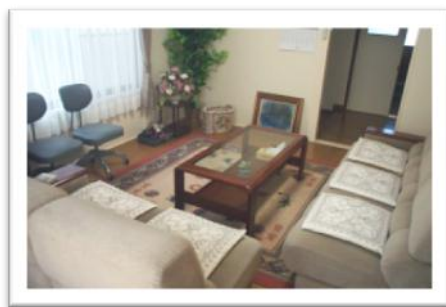
—お母さんに向けてメッセージをお願いします。

自分の子供なので、肯定的に対応してください。褒めてくださいね。人間は誰でもそうですが、褒められると嬉しくて、やる気が出てきます。

だから褒めて育てるのが一番大事だと思つています。お子さんを信じて褒めて育てることが大事だと思います。

—お子さんに向けてメッセージをお願いします

何も一人で悩まなくてもいいんだよ。人間は悪い人ばかりじゃない、本当は良い人が多く、本当は支えてくれるような人が多いのだから、一人で悩まないで、相談に行ってくださいね。



（注）本文は、千葉カウンセラーへのインタビュー内容です。（2009年7月現在）

*文部科学省資料

トップー公表資料く統計情報く学校基本調査（指定統計第13号）く平成20年度学校基本調査（確定値）く学校基本調査ー平成20年度ー初等中等教育機関 専修学校・各種学校編 統計表一覧