

## (2) 不登校について考える 6つのポイント

### ⑥ ご家族として子供に**どう関われば**いいのか？

様々な思いがある中で難しいかもしれませんが、まずは**子供の味方**になってください。

登校できない状態が続いたとしても、**家庭の中で理解を示してもらい、守られながら生活できた子供**は、いずれ、集団生活を送ることができるようになります。ある程度の年齢に達すると理性が働き、集団への拒否感が減少していくからです。逆に、この経験に乏しいと、再度同様の不適応に陥りやすいといわれています。新学期や進学等をきっかけにして心機一転頑張ると、最初は集団に適應しますが、さまざまなストレスを受けたときに、不安な思いがよみがえってくるからです。この場合、退学してひきこもりに移行するケースが多いといわれています。

最初はなぜうちの子かと驚き、戸惑い、要因探しなどでご家族が疲れてしまうことがあります。しかし、不登校を経験した子供からよく語れることは、「**親があきらめてくれた**」時に心の余裕が生まれたということです。周りの態度が和らぐことで、子供は、回復に向けた心の充電期間に入り、その後の回復期へと向かうのです。

だからといって、周囲の者は、あきらめる必要はありません。**あきらめず、希望をもちながら、家族としての関わり（スキンシップ）を保つこと**です。保護者が一人で抱え込まず、学校やSC、医療等の**支えを受けながら**、日々の生活を送ることが、不登校の改善につながります。

#### 生活の Point !

##### ・**昼夜逆転を防ぐ**

昼夜逆転すると生活リズムの改善に多くの時間を要するため、結果的には不登校の改善に時間がかかります。夜0時までには就寝し、朝9時までには起床する習慣を保つようにしましょう。

##### ・**家庭内での役割を与える**

不登校の子供たちは、“学校へ行けない自分は見捨てられてしまうのではないか”といった不安を常に抱いて生活しています。特に、親から見捨てられることを恐れています。子供に家庭内での役割を与えましょう。家族の一員としての生活を保障することが大切です。

##### ・**家族の団らんを大切に**

家族が食卓を囲んでミカンをほおばりお茶を飲む。家族でトランプやUNO、ボードゲームを楽しむ。そのような温かな雰囲気を中心掛け、子供の心に安心感を与えていきましょう。

##### ・**一人で抱え込まない（伴走者の支援を受ける）**

不登校は一朝一夕には解決しません。時間もかかりますし、2歩進んで1歩下がるような状態です。主に対応するご家族の疲弊を防ぐためにも、不登校の状態を冷静に客観視してくれる伴走者が必要です。学校や医療、支援機関を利用しましょう。特に、学校との連携は、不登校改善の一番の近道です。