

(2) 不登校について考える 6つのポイント

⑤ 子供が**ゲームばかり**しているが…これでよいのか？

これは、ある程度の欠席が続く「底」の時期によくみられることです。

この、時期には**ゲームの他、YouTube や SNS、ドラマ**の視聴も多くみられます。ひたすらコインを磨いている不登校児もいました。全体的に規則正しさを失ったダラダラとした生活は、ご家族としては見るに耐えられないでしょう。また、昼間寝て夜起きているといった「**昼夜逆転**」(※)した生活に陥ってしまう子も多く見られます。

このように一見怠けているように見える「底」の時期ですが、不登校の改善にはこの時期がとても大切な時期となります。この「底」の時期を、“さなぎ”の時期と言う心理関係者もいます。さなぎは一見じっとしていますが、その中できれいな羽を持ち飛び立つ準備をしています。子供によっては、比較的長い時間を要する場合がありますが、不登校になってしまうほどエネルギーを消耗してしまった子供は、ゲーム等に没頭することを通して、その**エネルギーを回復**しようとしているのです。

この時期は、基本的には**見守る**ようにしましょう。「おはよう」「おやすみ」「ご飯ができたよ」「お風呂だよ」等といった生活上の声掛けをメインにして、関わるようにしていくとよいです。子供は自身のダラダラとした生活を自覚しています。ダラダラとしながらも大切な親から“**見捨てられるのではない**か”といった**不安**を常に抱いています。**温かな見守り**が何よりです。

※ (注意！)

さて、**昼夜逆転**には気を付けたいことがあります。

昼夜逆転の生活に陥ると、不登校の改善スピードがとても遅くなり、不登校状態が数年単位以上に発展してしまいます。ゲームや YouTube に没頭することは否めないにしても、使用時間や使用場所等のルールを予め決めておくことが大切です。**ルールという枠**の中で使用させることが、子供の精神的な安定にもつながるものです。

かつて、不登校から改善した子供が言っていた言葉を思い出します。「**不登校ってというのはね、時間を持て余すの。まだ、ゲームをやっているときはましだった。やるゲームがなくなってからが地獄だった**」と。