

9月相談の日時



>> 17日（金）午前中

>> 27日（月）午前中 となっています。

担当の星賀もしくは担任にご連絡ください。

日時調整の上ご連絡いたします。



心理学トピック 不登校

文部科学省では、「不登校はどの子にも起こりうる」という見解が出されています。小学生は不登校の数自体は少ないのですが、対応を知っておくと、保護者にとっても余裕がでけますので、今回は心理学トピックでとりあげます。不登校は2学期からぐんとどの学年でも増えます。いざ困った時には案外目を通せないものです。逆に今これに困っている方は読むのがお辛いことでしょう。その時にはお手紙を伏せて、スクールカウンセラーに直接相談ください。

不登校の最初では、身体の不調を訴えることが少なくありません。小学生で7割、中学生で5割の子どもが訴えます。身体の不調があれば、まずは、病院に行ってその指示に従いましょう。

この時期は本人が仮に不登校になった原因を分かっている、語れないか、語りたくないこともありますし、あるいは、自分でも原因が分からないこともあります。ですから、この時期の保護者の方は深すぎる追究は避けましょう。この時期の保護者の「どうして、なぜ」は、保護者自身の不安から来ることも多いようです。もちろん、原因を聞いて、理由が明らかな問題はその対応を現実的に行います。

この時期には、保護者から、「あなたの味方だよ」「話せることがあれば、なんでも聞くよ」などと伝えてほしいです。そして、不登校に対して「努力が足りない」などと言うことは控えます。「学校に行ってさえくれればいい」というのも控えます。子どもは（原因は必ずしも分かなくても）困っているのです。もしそれをいうなら、対になる、フォロー（支援）が必要です。中には追い詰められている子もいます。

子どもは、原因を聞かれたときに、本当の事実では無いことを（都合のよいように）語るかもしれません。子どもの世界の見方は現実のそれと違うこともあります。現実と違っていても、まずは、じっくりと聞くように心がけます。そして語れたことを褒めましょう。

保護者は、子どもの語り（心の現実）と本当の現実を、大人の目で吟味し、客観的に理解するように努めます。

学校との連携はなるべく本人に「〇〇については、どうしても、今確認しなければいけないことだから、学校と相談するね」など、断ってからの方がよいでしょう（学校に見せる顔と家で見せる顔が違っている場合、たとえば、他者からみると些細なことを学校に知られたことだけで、不登校の現象が悪化する子もいます）。

そして、大事なことは、日常生活を崩さないようにすることです。昼夜逆転、ゲーム三昧は、心身の状態が不健康になり不登校を悪化させます。

不調がないようなら、学校に行っていない時間を、どう有意義な時間にするのかを考えていきます。体を動かすことも重要です。家での役割を与え（お手伝い）、外出もよいでしょう。学校に行っていない罪悪感はストレスを大きくさせます。「学校に行っていないんだから、罪悪感から逃げてはいけない、家にずっといてはならない」では、治っていきません。元気に子どもらしく活動しましょう。健康な心と体はストレスを減らしてくれます。

実際には、なかなか、このようにはできないし、考えられないと思います。ぜひ、お一人で悩まずにご相談にいらっしやってください。小学校では登校渋りも心配です。お気軽にお越しください。