



おひさま

八代市教育サポートセンター
子ども支援相談室便り
令和6年 2月号
文責 江藤紀子

不登校の悩み、整理して考えましょう

不登校に悩むご家庭の多くは、二つの悩みを一緒に考えようとして、混乱しておられるように思います。

- ① 子供が登校しないという悩み
- ② 登校しないことがもとで、親子間に起きている悩み
(親子の関係悪化・昼夜逆転など)



混在している悩みを整理し、分けて考えてみましょう。

① 子供が登校しないという悩み

学校と一緒に解決していく悩みです。先生方やスクールカウンセラー等と話し、情報を共有して、登校がなくなった原因は何か、どんな対応をしていくか考えていくことが大切です。

② 登校しないことがもとで、親子間に起きている悩み

登校しないことに家族が反応して起きている悩みです。相談室などでアドバイスを受けながら、家庭内で解決する悩みです。

(相談室からのアドバイス)

- ♡ 子供が、「学校に行かない」と言うまでには、いろいろなことが積み重なって苦しい状態になっており、ギリギリのところまで親にSOSを出してきたのではないかと思います。まずは、背中をなでて温かいものを食べさせ、ゆっくり休ませてから、対応を始めましょう。
- ♡ 対応の初めに、親は子の味方であることを感じさせることが大切です。子供自身が不登校を自分のこととして向き合うためには、親子が力を合わせ対立しないようにしましょう。
- ♡ 「何が何でも学校へ」「こうあるべき」という親の真面目さは、子供を追い込み、親自身も辛い気持ちになっていきます。子供の様子に合わせて

て、柔軟に考えるようにしましょう。また、気持ちの良い前向きな言葉を遣い、「大切な私の子」という気持ちで、子供に穏やかな表情を向けるようにすることも大切です。家庭が安心できる場所になります。

♡生活リズムを崩さないようにすることも家庭でできる大切なことの一つです。決まった時間に睡眠や食事をとるように生活リズムを整えることは、家庭の力でしかできないことです。

♡体内時計は、太陽に当たると正常化します。昼間太陽に当たって作られた神経伝達物質セロトニンが、夜には分解されてメラトニンに変わり、眠りを誘うという効果があります。日中に洗濯物を干したり取り入れたりするお手伝いや、散歩などをするように促してあげることも家庭でしかできないことだと思います。



♡子供に気を遣いすぎて何もかも勝手気ままにさせると、学校や社会でうまく生きていく力を付けることができません。家庭で確立しているけじめや躾は大切にしていきましょう。今、登校することは難しくても、何もできない子供になったわけではありません。登校以外のことでできることはたくさんあります。不登校の時こそ家のお手伝いや自分にできることをして、人の役にたったり、喜びを感じたりできるようにしていきましょう。



「やつしろ子ども支援相談室」

小さな悩みでも遠慮しないで、相談してください。

お子様ご本人でもご家族でもOKです。

苦しい気持ちが膨らむ前に、一緒に話をしましょう。

●相談方法

①電話 0965-33-6145（相談室直通）

②メール kodomo-sien@yatsushiro.jp

または、右のQRコードから

※すぐにメールの返信ができないときがあります。

③面談 やつしろ子ども支援相談室（八代市役所4階）



●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

