# 子どもたちが思ったこと感じたこと

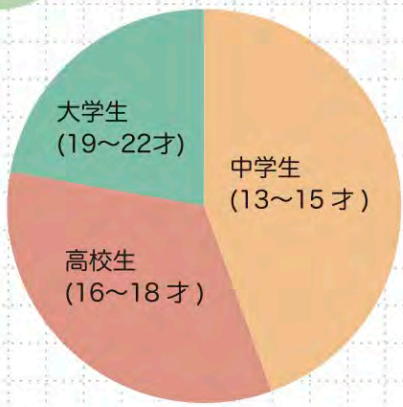
今回の記念誌では子どもたちの声もぜひ聞きたいと思い、アンケートをお願いしたところ、９名の人たちが答えてくれました。年齢も状況も様々です。振り返るのがしんどいこともあったかもしれません。そんなみなさんの貴重なお話をここに掲載させてもらうことにより、不登校渦中の子どもたちが少しでも楽になることができればと思います。

答えてくれたみなさんにこの場を借りてお礼申し上げます。

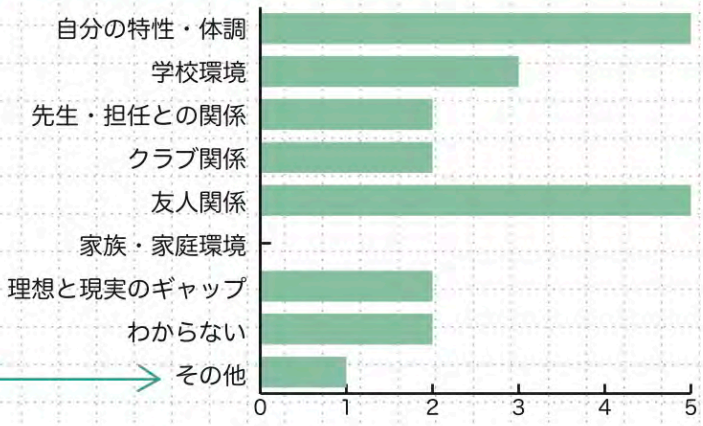
また、回答とはならずとも、このアンケートに向き合い、様々な思いを巡らせ考えてくれた方々にも感謝申し上げます。どうもありがとうございました！

以下の回答については、子どもたちの話をできるだけそのまま載せています。

## Q1 今のあなたの年齢は？




## Q2 原因・きっかけは何だった？（複数回答可）




## Q3 Q2 その他と答えた方は詳しく書けるようでしたらお願いします。

- 特になし
- ただ家を出るのがイヤだった。
  行けば誰とでも喋って楽しかった。

## Q4 学校の何が？何の時間がイヤだった？

- 人の多さ
- 給食
- 担任
- 勉強
- 周りの音
- 学年の状態（学年崩壊）
- 先生が怒ること
- だいたい全部が嫌だった
- 集団行動
- 学校が嫌ではなかった

## Q5 学校に行かなくなった最初の頃、一日何をして過ごしてた？

- YouTube
- アニメを見る
- インターネット
- ゲーム
- 映画
  （同じものを繰り返し見ていた）
- 漫画
- 最初の頃がいつかわからない

## Q6 今、一日何をして過ごしている？

- バイト
- 放課後等デイサービス
- SNS、スマホ
- 絵を描いている
- 来迎寺（子どもの居場所）
- 居場所へ行ったりしている
- 学校
- 趣味
- ゲーム
- YouTube
- アニメを見る
- 漫画

## Q7 親から言われて（されて）イヤだったことは？

- 「学校に行け！」「他の子も辛い思いをしながら学校に行っている」と言われたこと。
- 家庭内の雰囲気がイライラしていたこと。
- 仮病で行っていないと思われていたこと。
- 無理やり家から連れ出されたこと。
- 病院やカウンセリングに次から次へと連れていかれたこと。
- 自分の気持ちは置き去りにされていたこと。
- 何度も同じことを聞かれたこと。
- 無理やり連れていかれたけど、今では良かったと思っている。
- あったと思うけど、覚えていない。
- 特になし。

## Q8 親から言われて（されて）嬉しかったことは？

- 両親は優しく見守ってくれていたこと。
- 新しい自転車を買って外出の機会を増やしてくれたこと。
- 不登校の話題に触れなかったこと。
- 学校に行かない選択を許してくれたこと。
- 「学校に行かなくて良いよ」と言ってくれたこと。
- 家で過ごしやすいようにしてくれたこと。
- 自分のことをわかろうと話を聞いてくれたこと。
- 都合が合えば一緒に遊んでくれたこと。

## Q9 先生から言われて（されて）イヤだったことは？

- 先生からの電話や訪問。
- 家から引きずり出されそうになったこと。
- 色々ある。先生とは相性が良くなかった。
- たくさんあって覚えてない。
- よく覚えてないけどないと思う。
- 特にない。
- 他の子が怒られているのを見たり聞いたりすること。
- 先生の考えや学校での状態だけで判断されたこと。
- 学校に登校した様子だけで部活などに参加できると判断されたこと。

## Q10 先生から言われて（されて）嬉しかったことは？

- 放課後や夜に勉強を教えてくれたり卓球をしてくれたこと。
- 写真好きな先生から写真をもらったこと。
- 少ない会話で気にかけていることを伝えてくれたこと。
- 行動の選択肢をたくさん用意してくれたこと。
- 家に来て、将棋やゲームや趣味に付き合って遊んでくれたこと。
- 月一日や週一日、家に来てくれたこと。
- 特にない（３名）

## Q11 その他の人（友人・祖父母など）から言われて（されて）イヤだったことは？

- 可愛がっていたペットが死んだのをからかわれたこと。
- こちらの気持ちなどを全く無視した大人の押し付け的な言動。
- 同級生や先輩に嫌なことをされ、それがだんだん激しくなったこと。
- 友人の自分本意な声かけ。
- 先生に頼まれてプリントなどを持ってくる同級生。
- 久しぶりに登校した時にみんなが集まってきて、色々言われること。
- 体調よくてたまに登校できた時「来れるなら毎日来いよ」と言われたこと。

## Q12 その他の人（友人・祖父母など）から言われて（されて）嬉しかったことは？

- 趣味が同じ祖父と一緒に遊べたこと。
- 心配してくれた祖父が手紙をくれたこと。
- 普通に遊ぼーって来てくれた友だちと一緒に遊んだこと。
- 話を聞いてくれたこと。
- 自分のことも話してくれたこと。
- 色々付き合ってくれたこと。
- オンライン友だちとゲームで遊んだこと。
- 優しく接してくれたこと。

## Q13 あなたにとって、学校や家庭以外に居場所や出かけるところがあります（ありました）か？

## Q14 Q13 あると答えた人はどんなところ？

- 放課後等デイサービス
- 趣味のお店
- 来迎寺（子どもの居場所）
- カウンセリング
- 地域の子育て関係 NPO 法人

## Q15 来迎寺へ行っている方へ。他の居場所との違いと来迎寺の良い点はどんなところ？

- 部屋の雰囲気が良くて落ち着く。
- 何をしてもよいし、何もしなくてもいい自由なところ。
- 話し相手、ゲーム相手、トランプ相手、麻雀相手、百人一首相手、卓球相手などそこには必ず誰か遊び相手がいる。

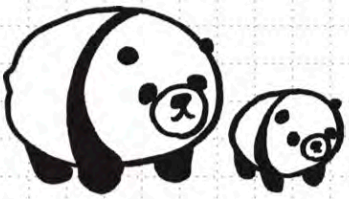
## Q16 以前の自分と比べて元気になったなぁと思われる方へ。元気になったきっかけは？

- 新たな居場所で人との交流ができたこと。
- 学校以外 ( オンラインゲームや SNS で ) の友だちができたこと。（３名）
- 居場所に行けたことで仲間ができたこと。
- 同じ趣味で集まる人たちと過ごすこと。
- 休息できる時間が十分にあったこと。
- 自分の気持ちに正直になれるようになったこと。

## Q17 今の世の中に、親に、学校に言いたいこと。愚痴、不満、伝えたいこと、何でも。

- 辛いのはみんな同じだと言われる。
- もっと不幸な人たちと比べられた。
- 頭の固い大人はウザイ。
- 誰もが素でいられる学校環境を作ってほしい。（失敗することが許される雰囲気など）
- 自分のことを棚に上げないでほしい。

## Q18 今学校に行っていない、行けていない人に何か伝えたいこと、かけてあげたい言葉はありますか？



- 体力が落ちるから少しでも家から出た方がいいよ。
- 趣味をみつけて。
- 行かなくちゃ自分はダメだとか焦らないで、なんとかなるって軽い気持ちでいて。
- 学校で習う勉強はできなくても人とのコミュ力はあった方が良いよ。
- 考えることを放棄しないで、考える癖をつけて、今日楽しめることを考えよう。
- わからないことは本やネットで調べる、もしくは人に聞いて教えてもらう。
- 思った以上に時間はあるから安心してほしい。
- 今の自分の考えや思ったことを書き出すと整理できるし、見返すこともできる。変化を感じられて良いですよ。
- やって後悔するようなことはしないで、やらなくて後悔することもないようにして。
- かけてあげたい言葉というか、自分以外の人がなんで不登校になったのか？どう感じて生きているのかを教えて欲しい。

# しくじり座談会

**綾マチコ(以下綾)** さて、今日は以前に大地の会で集計したアンケートの中から、「子どもの発するSOS」と「それに対してどう対応してしまったか」を取りあげましょうか。

**しくじり(以下し)** …ま、まさに私がやってしまったことと、ガツンと真正面から向き合う企画だぁ…。

**つまづき(以下つ)** まあまあ、しくじりさん、そんなに構えないで(笑)気楽な気持ちでやりましょう。

**綾** それではまず、子ども達のSOSの訴えや様子について聞かせて。

**つ** 頭痛や腹痛をあげる人が多かったですね。「朝起きられない」「学校の準備をしなくなる」子も多いみたい。今の私だったら、これらがSOSだとわかるけど…。しくじりさんのところは、どうでした?

**し** ウチは、お腹が痛いって言って、ず〜っとトイレにこもってました。

**綾** 宿題に時間がかかるようになったり、食欲がおちるというのも、見すごせないサインかも。「玄関で体が動かなくなる」のも、心がつらさを抱えているからよね。

**し** ただ、初めは「ただのサボリだろう」ぐらいに思ってたし。

**つ** 養育者としては、この初期対応が肝心だと思って、つい「頑張れ!!」「(学校に)行けばなんとかなる」と躍起になっちゃうんですよね…。

**綾** 木下先生(融の絵)によると、自分の感じている"しんどい、つらい気持ち"を、親や先生に気をつかって、言わないほうがいいのではないか、と子ども達が思っているそうなの。

**し** 子どもに忖度させてしまってる…?!

**つ** 今は学校に通えていても、そう思ってる子どももいるでしょうね。

**し** 子どもって、何がしんどいのか、なかなか言葉にできないんだなって…今の私なら分かるんです。なのに私は、原因探しを随分やってしまって…しくじりました…。

**綾** 誰にでも誤ちはあるものよ〜。

**つ** アンケートでは、そんなしくじりの数々を、具体的に皆さんお答え下さいました。その中から、10コ選んで載せていただいたので…P.50を見てみましょうか。(本紙P.50へ)

**し** あ〜…私もコレやってしまったなぁ。ってことばかりですね。今も昼夜逆転生活だから、ごはんの時間もバラバラで、栄養も偏ってて…イライラする日もあります!!

**つ** (大きくうなずく)なんか、日々修業って感じですかねぇ。

**し** あの頃は毎日がもう必死で…。私よりも子どものほうが、私のしくじりを覚えているかも。

**綾** 実際、後になって、あんなことをされてしんどかったって、言われることもあるみたい。

**し** …。子どもには申し訳ないけど、私はあの時(行きしぶりだした時)自分ができる最善を尽くしたつもりなんです。学校に行けた日は、「友だちと楽しそうに過ごしてた」なんて担任の先生から聞いたりすると、やっぱり行ってよかったんだって思うじゃないですか。じゃあ一体、どうしたらよかったんですかね、私…。

**綾** すごく難しい問題よね…。どんな選択をしてればよかったの?!って、みんな思ったことあるんじゃないの?ただ、どうしたらよかったか、後で分かったとしても、自分を責めないでほしいわ。きっと、遅かれ早かれ、つまづいていたんだと思うの。

**つ** 最後は、木下先生からのメッセージで締めたいと思います。

親子の回復段階は、変化もいろいろあって、見通しを持つことがむずかしい時もあるかと思いますが、しんどい時期をなるべく「省略」「ショートカット」してもらえたらと思います。そうすることで、エネルギーの消耗を減らし、ぜひ

**人生を豊かにすることに*エネルギーをまわしていただければ"…**

と思います。

# 親が変われば子どもも変わる

大地会員アンケート結果から見えてきたこと

子どもが学校に行かない…となると、
「この先どうなるの？」「このままでいいの？」
「勉強はどうするの？」などなど、不安や焦りを
感じない親はいないでしょう。
でも…　想像してみてください。
我が子の状態、様子に落ち込み、ため息をつき、
心配顔や怒り顔の親を見て
子どもはどんな気持ちになるでしょうか ——
　会員のみなさんがアンケートに答えてくださった
言葉をピックアップしてまとめました。

## 親の変化

子どものありのままを受け入れる

- 子どもの言うことを否定せず共感できるようになった。
- 失敗もピンチも成長のための経験と捉えることができるようになった。
- 「あるべき姿」にこだわらず、それぞれが生きたい生き方をするのがよいと思えるようになった。
- 人生いろんな選択肢がある、大丈夫と思えるようになった。
- 人と同じでなくていい、親も子もそれぞれ。いつからでもどんな方法でもやりたいと思えば学べる、と思えるようになった。

## 親以外の親族の変化

理解というより認めてくれる

- 子どもは学校へ行くもの！と言っていた祖父が子どもの気持ちを優先するようになった。
- 不登校に触れない会話と気遣いをするようになった。
- 祖父母は干渉せず、不登校の子どもへの理解をしてくれていたように思う。
- 学校大好きな姉が、行きたくない気持ちはわからないけど、本人の気持ちを受け入れて否定しなくなった。

## 子どもの変化

「認めてもらえた」と感じ気持ちを表せる

- したいこと、したくないことを自分の言葉で言えるようになった。
- 表情が明るくなってきた。思ったことを言ってくれるようになった。
- ゆっくり話ができるようになった。悩みを話してくれるようになった。
- 溜めこむ前に吐き出せるようになってきた。
- 好きなことを見つけ、上手になるために頑張り努力することを思う存分楽しむようになり、またそこから勉強に繋がっていった。

なぜ変われたの？

### 書籍や新聞、カウンセリング、そして親の会「大地」との出会い

- 不登校の道筋を知って救われたから
- 「学校に行くのが当たり前」と思わなくなったから
- 大地でみんな同じように悩んでいる、一人ではないと思えたから
- 大地では話を否定されず尊重してもらえたから。
- 自分は母としてこうあらねばならないと思わなくてよくなり、自信を取り戻せたから

# 不登校になったからこそできたこと

不登校になったからこそ、子どもができたこと、
親子でできたことを大地の会員の方々に聞きました。
好きなことを好きなだけする。
それが変化につながっていくのかもしれません。

## 親子の時間

- のんびりゆっくり話ができた
- 困っていること、悩みや不安を言うようになった
- 料理を手伝ってくれた
- 子どものやりたいことを一緒に楽しめた
- 親に気遣いできるようになった
- 他愛のない会話ができるようになった

## 考える時間

- 気持ちの切り替えができるようになった
- 自己分析（親も子も自分と向き合う時間）
- 勉強ってなぜ必要なの？
- 進路を考える

## 好きなこと やりたいことを 楽しむ

- ゲーム
- 漫画
- アニメ
- 声優　- ネット　- アイドル
- 音楽　- 将棋

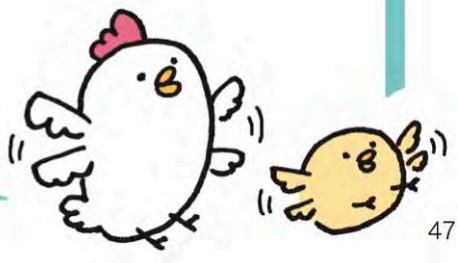
→ 自分らしさを取り戻せた
→ 勉強や自信に繋がることも
→ 行動にでるきっかけも

## 安心できる場所へ行く

- ひまわり広場（適応指導教室）や居場所
  →不登校の仲間と楽しく過ごす
  自分だけじゃない安心感
  色んな体験から自信が持てた
- カウンセリング
  →気持ちを話せるようになった
- 通信制、定時制高校
  →自分のペースで進める
  色んな経験をする

## アンケート結果を見て私たちが感じたこと

子どものありのままを受け入れる事は、不安だらけの不登校の親には、『本当にこれで良いのか？』と葛藤し苦しいことです。でも不登校でこじれた子どもとの関係をもとに戻し、親子の良い関係を築くためにはとても大切なことなのだと思いました。そして不登校の親と子どもの辛くしんどい時間も『学校に行けなくてもできることはある』と視点を変えれば、
楽しく有意義な時間となるのだと思いました。



無理して頑張って作ってた自分から
自分らしさを取り戻す場所

# 子どもたちの居場所って?!

学校だけが全てではない。
学校に行かなくたって成長はできる。
昼間に学校以外で過ごす「居場所」ってなんだ?

## 居場所に重要な『三つの間』

**空間**

屋内、屋外、ネット上、に
スペース【空間】があること

**仲間**

そのままを受け入れてくれる
(上下関係の無い)【仲間】が
いること

**時間**

同じ【時間】を共有すること

## 居場所いろいろ

まずは空間作りから

- ✱ 自宅 — 居心地良く過ごせる環境があること。親も子どももお互いに。
- ✱ 学校内の居場所 (保健室や支援級以外の) — 実際にはまだ少ないが希望として多い。見回りの先生ではなく、理解者や仲間がいる。不登校児でなくてもホッとできる場所。
- ✱ 適応指導教室 (教育支援センター) — 公的機関だが地域により内容が異なります。
- ✱ 通信制高校内 — 中学生を受け入れている教室がある。
- ✱ フリースクール — 個々の状況に合わせた支援。学校出席扱いにできるところもある。乙訓にはまだ少ないし費用が高額。
- ✱ 放課後等デイサービス (児童発達支援施設) — 通所条件、日数の規定がある。

こんな居場所も! → 部活、習い事、アルバイト先、趣味の集まり
地域の子育て関係 NPO　など…

家と居場所、又は複数の居場所によって
それぞれの顔で過ごし、使い分けている。社会性を育んでいる。
今は居場所へ行けない子どものために
その場所は必ずそこにあってほしい。

## 大地の場合

### 『三つの間』が揃い出来上がった居場所

来迎寺 釈迦 fe 寺子屋

始まりは一人の大きな思いの小さな行動から。
まずは空間が整い、人が繋がり仲間となり、自ら時間を生み出し、まるで化学反応のようにして出来たのが大地の子どもたちも通っている居場所の一つ、来迎寺の寺子屋である。
そこで子どもたちは社会性を身につけ、仲間に憧れ、また憧れられて自信をつけ成長していく。素の自分で居られること。そこから新たな仲間を受け入れられるようになる。

### 仲間を集めて自分たちで作ることだってできる

気に入った居場所がなければ作ることもできる。
大人も子どももいっしょに企画するイベントが居場所に。適応指導教室以外の居場所があればと生まれたサークルたけのこ広場や、卓球サークル。
ここでも人との繋がり、出会いによる化学反応が起きる。

大事です!

### お母さんたちの居場所

来迎寺釈迦ｆｅを借りてのランチ会、小物作り、ウクレレ、お祭りに参加や親睦会をするための準備の集まりなどなど…。
これら全てにはおしゃべり付き。集まっておしゃべりができる空間と仲間と時間がお母さんたちにもとても大事。

# 知りたい！通信制高校

中学校を卒業したら、その進路に悩みや焦りを感じる親御さんも多いかもしれません。
でも進む先を選べるのはチャンスでもあります。
進路の一つ、「通信制・単位制高校」について会員の方々に聞いてみました。

もちろん進路は進学だけじゃないよ!!

中学校を卒業したら、義務教育が終わり楽になる子どもが多い。
決められた学校ではなく自分で自分にあった進路先を選んで進むことができる。
親も子も一旦休憩、シフトチェンジのタイミングでもある。

## 3種類の高等学校

- ☑ 全日制
  - 学年制
  - 単位制
- ☑ 通信・単位制
  - ※全日型（週 1〜5 通学）
  - ネット型（1 年に数日通学）

（※全日制の中でもクラス制、フレックス制、土曜日選択制といった登校スタイルを選択できる高校もあります。）

- ☑ 定時制
  - 昼間部
  - 昼夜部
  - 夜間部

## 通信・単位制高校

特徴は様々、多数の中から自分に合った高校を探そう
→年に数回各校が集まる合同個別相談会あり（例：京都リビング新聞社主催）

- 私立高校になるので費用は少しお高めですが国や自治体の助成金を受けることもできる
- 多くの学校の入学は春と秋。転入・編入はいつでも可能
- 入試はほぼ面接と作文（事前作成）

卒業資格を得るには

- 特別活動 30 時間（ホームルームや修学旅行など）
- レポート作成
- テスト（単位認定試験）
- スクーリング（登校や宿泊体験学習など）

上記をこなし、教科学習 74 単位を 3 年以上で取得する事

## アンケート結果より

【選んだ理由】
- 学校や先生の雰囲気、空気感（本人）
- 専門コース、部活、サークルが気に入った（本人）
- 通学しやすい場所（本人・親）
- 不登校生や保護者に対応されきた実績が多い（親・本人）

【行ってよかったこと】
- そのままの自分を受け入れてもらえた
- 勉強もやったら出来たし学校の活動も楽しめた
- 体調に合わせて自分のペースで通学できる
- 小規模、少人数授業、個別対応だった
- 友達関係が近過ぎず遠過ぎず丁度いい
- 好きな専門コースで単位が取れる
- 自由時間が多くバイトや趣味に使える
- 友達やその先に繋がる出会いがあった
- 保護者への学習会もあり学校の考えや方針もよくわかる（親）
- 理解ある職員が多くノウハウを持っている（親）
- 小・中学校での先生たちとは大違いの対応（親）

今だから気づける

# やっちまった対応

今だからできるかも?!

# ひだまり対応

この記念誌を作成するにあたって、会員のみなさんにアンケートを実施しました。その中から「今だから気づけるやっちまった対応」と思われるものを10個選び、不登校によって生じた変化やそのきっかけから、よりましだと思える「今だからできるかも?! ひだまり対応」を考えてみました。

子どもが不登校になれば（その兆候が現れれば）、親は誰しもビックリします。当然、感情的にもなり、悲観的に物事を考え、原因・理由を知りたくなり、早い解決・解消をしたいと思います。

でも、時間が経てば、そうした親の対応が子どもを傷つけていたり、子どもの気持ちを尊重していなかったりしていたことに気づいていきます。

「失敗」ではなく、「途中経過」。どんな状態や関係性からでも、親子それぞれの人生を大切にした生活をつくり直し、互いの成長と共に自分らしい将来へと歩み始めることを、多くの子どもたちから教えてもらってきました。

より良い対応がよいとわかっていても、できないのが現実。そこのしんどさを乗り越えていくために仲間（大地の会）が必要です。

今、不登校の「渦中」にいる子どもたちへの関わり方の参考にしていただければと思います。あくまでも「よりまし」と思われるものです。個々に事情が違うので、オリジナルな対応を見つけていきましょう。

### やっちまった 1

無理やり学校に行かせようとした。学校も来させるようにと言った。

**ひだまり対応**

「行きたくない」という気持ちを聴く、「（何が生じているのか）知りたい」「どうしたら良いかを一緒に考えよう」と伝える。「学校はそう言うよなぁ」と割り切る。

子どもは、しんどい、辛い気持ちをまだ上手く話せませんが、「わかって欲しい」と思っています。

### やっちまった 5

「学校の何が嫌なの？」と聞いた。具体的な理由・原因が知りたかった。

**ひだまり対応**

「何か嫌なことがあるんや…」「話せるかなぁ？」「今でなくて良いよ」と伝える。

親が不登校の理由を知りたいのは無理もありません。しかし、シンプルに「理由は一つ」ということはないようです。何年かして気づいて、「あの時は…」と話してくれることを待ちたいですね。

### やっちまった 6

「今日は仕事だから学校に行って」と親の都合で登校を刺激した。

**ひだまり対応**

「私仕事の日だし、行くよ」「帰りは○時頃になるから」と、仕事を大切にしていること、帰宅時間（見通し）を伝える。

親が仕事に行くことと、子どもが学校に行かないことは、別問題です。親の行動予定を伝え、もし「行かないで欲しい」と言われたら、そこから対話が始まります。

### やっちまった 7

いじめの疑いがあったのに、学校と確認しなかった。親が中心になっていじめ問題の解決をはかろうとした。

**ひだまり対応**

「いじめられているなら辛いよねぇ」「ひとりで抱え込まないことが大切だよ」と伝え、一緒に解決していく態度を示す。話してくれたことを（本人が感じている）「事実」として学校に伝える。

本人の気持ちを聴くことが何よりも大切です。いじめが事実であれば、「重大事態」として学校は対応をしていかなければなりませんので、早い段階での聴き取りが重要となります。

- 誰もが同じように悩んでる。でも大丈夫。道は閉ざされてないから。
- 「しんどいんやね」と子どもの気持ちに共感してあげて下さい。絶対大丈夫。
- 一概には言えないけど…学校は大切な場所だと思うけど全てではないと思う。
- しんどい時は誰かを頼ってもいいんだよ!!
- 成功も失敗も五分五分くらいでちょうど良いかも。あなた自身が笑顔で生活できることが大切。
- 親は完ぺきでなくてもいい。ぶつかり合っても子どもを信じ、応援団でいてもらいたい。

やっちまった

## 2 「休みたい」と言っても休ませず、じっくりと話を聴かなかった。

ひだまり対応

「休みたい」と言ってくれたことを尊重して「自分で判断したら良いよ」と言う。(休む選択をしたら、返事を期待せずに)「何して過ごしてた?」とフツーに尋ねる。

「休みたい」には理由があるし、親に言い出しにくいはずです。学校への連絡(会話)も、子どもは「ちゃんと自分の気持ちを代弁してくれているか?」と、聴いています。日中の過ごし方を心配するのは当たり前のことではないでしょうか。
また、ストレスによる身体症状(起立性調節障害や身体表現性障害など)が出ることもあります。

やっちまった

## 3 「保健室なら…」、「宿題だけは…」、「テストは名前だけでも…」と頼んだ。

ひだまり対応

親の願望としてではなく、「提案」として、その理由も添えて伝えるのはOK。
対話を深めて行く糸口になります。

「せめて少しでも…」と親は思ってしまいますが、指示・命令口調では、いずれも子どもにすれば「がんばって行きなさい」と同義語になってしまいます。

やっちまった

## 4 イライラしているのを見て「止めなさい」と言って、さらにお互いがイライラした。

ひだまり対応

「イライラしてしまうよね」「お菓子でも食べない?」と、(親が)自分も楽になれる方法を見つけて提案してみる。

親も、大切な物が見つからない時はイライラしてしまいますよね。
気持ちを切り替えることが必要です。
子どもは自分がイライラする理由がわからない(伝えられない)ことでイライラしてしまうこともあります。

やっちまった

## 8 取り乱して、泣きわめいて、子どもを責めた。「一緒にいたくない」と言った。

ひだまり対応

「(あなたが学校に行けないことを)私も辛く感じるけど、現実の問題として一緒に向き合っていくよ」とがんばって伝える。
取り乱してしまったら、後でちゃんと「さっきはゴメンね」と謝る。

感情を出すことは「ダメなこと」ではありません。親のその時の気持ちを端的に伝えられます。でも、後でキチンと謝って許してもらいましょう。
新たな関係性を築けます。

やっちまった

## 9 書籍等の情報を鵜呑みにして、親が対応を変えれば早期に解決すると思っていた。

ひだまり対応

「情報として知っておくことは大切」とインプットしつつ、アウトプットは慎重にする。参考にはするが、そのままは通じないと考える。

情報はあふれていますが、その子にオリジナルに対応している教科書、マニュアルはありません。不登校はその子の「困り」の氷山の一角で、水面下に見えない理由・原因が隠れています。

やっちまった

## 10 いろんな所に相談に連れて行き、疲れさせてしまった。

ひだまり対応

相談に行く→感想を話し合う→
その後どうするかは本人が判断する。
抱え込まないことが大切であることは共通理解する。

相談先の情報を探すことは大切ですが、無理やり連れて行く、言われたことを鵜呑みにして的外れな対応をしてしまう、相談先ショッピングをすることは子も親も疲れてしまいます。親の会等でいろんな経験を聞きましょう。

# 今悩んでいる方へ 会員からの一言メッセージ

- 一人で抱え込まないで。あなたは一人ぼっちではない。思いをまず伝えてみて。
- お子さんのお話をじっくり聴き、本人の意思を尊重してあげてほしい。でも、あなたの気持ちも大切だから、”折り合いをつける選択”をして下さい。
- 今は不安しかなくても”いろんな人とつながりを持つ”ことで本人が変わるきっかけになるかも。
- 悩んでる渦中は一日一日が長く、心労が絶えないでしょう。でも、子どもは必ず成長します。動き出します。
- 身体症状などが現れたら早めに気づいてあげて下さい。子どもがそれ以上辛さを抱えないように。
- 味方は必ずいるし未来は必ずあるので一人で悩まず誰かに助けを求めてね。
- 大地に参加して悩みを吐き出してみて。話を聞くだけでも悩み解決の糸口が見つかるかも。

# 大地の川柳

親の立場、子の立場。様々な句が集まりました。

休みます　わかって欲しい　教師陣

帰宅時に　死んではいないか　ふと思う

あなたには　話す相手　私だけ

両親は　責めず裁かず　許してくれた

本当は　心配してた　親の健康

不登校　認める大人が　増えて欲しい

**両親は　自分の人生　楽しんで**

関係ない　だけど落ち着く　土日祝

ありがたい　何も聞かない　おともだち

諦めない　苦しむ若者　救いたい

着ないまま　小さくなったね　学生服

今日休む？　私も勇気　いるんだよ

勉強は　今できずとも　大丈夫

**しんどいね　でもその優しさは　宝物**

**母たちも　めっちゃ成長　子のおかげ**

不登校で　さらに強まる　親子の絆

振り返り　今なら笑顔　私たち

**ありがとう　二つの人生　歩けたよ**

人生を　教えてくれた　不登校

**不登校　今となっては　宝物**