

不登校 4つの段階



	行き渋り期	混乱期	慢性期	回復期		
今の位置				模索期	試行期	収束期
どんな時期？	行ったりいかなかったりの時期。ストレスと登校刺激が一番きついの で子どもにとって一番苦しい時期。 登校刺激のおとろえが 回復のきっかけに。	休み始めの時期。 親の仕事は不登校の容認から。 明けない夜はないので半信半疑でも 大丈夫と子どもに断言する。 不登校の話題をふらない。	休みが長期化した時期。親子間に退屈、 無力、窮屈な空気が漂う。この時期は 専門家の範囲になる。母親にできること は「私がいないと」を捨てる。 働きに出たり、趣味に没頭したり 楽しみを忘れないこと。	次第に外に出たり、家族とコミュニケーションが増える時期。 子どもが一人で外出できるようになったり、母親とニュースについて話をするようになったりして 「フリースクールに行ってみよう」「学校に行ってみよう」と言い出す時期。		
表情や様子	朝になると、頭痛や腹痛を訴える。 急に勉強の成績が下がる。学校へ 行けない理由が分からない。学習 意欲が落ちる。行き渋りがおきる。 腹痛や頭痛でたまに欠席すること がある。学校へ行ったり行かなか つたりの五月雨登校。	頭痛、腹痛、嘔吐、微熱、不眠、倦怠など心 身の不調。疲労感、抑うつ傾向がある。休日 や長期休暇など学校が休みの日は、体調が良 くなる。赤ちゃん返り、抱きつく、手を握っ てくる、添い寝を求める。暴言、暴力をおこ なう、大声を出す、奇行をおこなう。部屋に 閉じこもる。家庭内での軽い盗み、ウソをつく。 風呂に入らない。集中力気力の低下。 心を閉ざしなにも話さない。	家族との会話が少しずつ増える。 テレビやゲーム、スマホに没頭する。 勉強や学校の話になると沈黙する。 時折、不安定になる。	スマホやゲームに飽きてくる。「暇だ」と言い出す。意欲的な言葉が増えてくる。親しい友人と遊ぶようになる。 再登校への意欲や意志を表す。家族と一緒に過ごす時間が増える。自分の気持ちを話すようになる。 家族と一緒に食事をする。一人で外出をする。生活リズムが戻ってくる。食欲が増し、笑顔も増える。		
関わり方	無理して学校へ行かせない。 朝、無理矢理起こさない。	甘えてきたときは、受け止めてあげる。 赤ちゃんだと思って関わる。 無理解な学校や身内の防波堤になる 子どもの自然治癒力を信じ、待つ。 眠り心地や食欲など、 身体に関する話を聞くのが無難。	好きなように時間を使わせてあげる。 あまり制約など設けず、スマホやゲーム をさせる。本人が関心あること、好きな ことについて、会話をする。子どもが やっていることに関心を持つ。	フリースクールや適応指導教室を提案してみる。外へ出る機会をつくる。 やりたいことを一緒に探してあげる。		
これだけはやめて！	行ける日があるなら きつと行けると思い 激励して登校刺激を繰り返す。	「今後どうするの？」など まだ分からない未来や将来のことを 聞く。 無理に心をこじ開けようとする。	「ヒマなら勉強しなさい！」と 嫌がっている中で勉強させる。 「もう大丈夫だろう」と登校刺激をおこなう。 無理に外へ連れ出す。 ダラダラしている様子に対して怒る、叱る。	「こんなことしたい」という言葉を じっくり聞いてあげる。 言うことが変わったとしても じっくりと傾聴する。 やりたい気持ちを聞いてあげる。	やりたいことは できるだけさせてあげる。 失敗を認めてあげる。	本人のペースで進んでいけるように 一歩下がりがりながら見守る。 困っているとき、なにかしんどそう なときだけ積極的に声をかける。
次のステップへ進むために	「学校へ行かなくてもいいよ」 「しばらくは休もう」と 休養を提案する。 子どものあるがままで 受け容れてあげる。	まずは、安心させてあげること。 「あなたはあなたで大丈夫」と 受け止めてあげる。 「ここにいて大丈夫だ」と 安心できる環境をつくってあげる。	まずは、家の中での充実度を高めてい く。できるだけやりたいことを自由に させる。充実すると、幸福度が増して いき、不安も小さくなっていく。 結果、元気になっていくのが早くなる。	家以外の居場所を見つける。学校でも良いし、他の場所でも良い。 フリースクールや習い事など、本人が気に入る場所を一緒に探してあげる。		
今後予想されること	学校へ行かない日が増えていく 五月雨登校が続く。	表情が次第に明るくなっていく。 元気な様子になっていく。 比較的、規則正しい生活が できるようになる。	不安感や気持ちについて 少しずつ話し出す。 「こんなことしたい」と言い出す。 「飽きた」「暇～」と言い出す。	新しい習い事へ行っても、続かない。 「やりたい」と言っていたことが 数日たつと「興味ない」と言う。	失敗をしても、受け止めてあげる。 失敗してもいいじゃないかと 子どもの背中を押してあげる。	休憩することが苦手なので ガンバリ過ぎないかを見て ペース配分を見てあげる。

今の位置

どんな時期？

表情や様子

関わり方

これだけはやめて！

次のステップへ進むために

今後予想されること

