

TNBだより

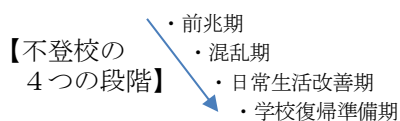


令和6年1月号

心のエネルギーをためる時期

～ 日常生活改善期の
不登校対応 ～

閉じこもり攻撃的だった不登校生徒が落ち着き、会えるようになりました。保護者も不登校を受け入れ、穏やかに対応しています。この段階は、どのように関わればよいのでしょうか。



周りから絶えず責められている気分、
自分も自分を責めている時間を過ごしてきて、
やっと相手に自分をわかってもらえる体験。



アイメッセージは、一人語りのように
要求せず、返答も求めず

そうなんだ...



そりゃ学校に行けばいいけどね、
私はね、あなたが健康で元気でいて
くれれば、それが一番なのよ。

心のエネルギーをためる 日常生活改善期

混乱期を脱すれば、登校できなくても心のエネルギーをためる時期になります。ここでの関わりが再登校につながります。子どもの感情を全力でキャッチしながら一緒に行動することが子どもの力になります。

不登校の段階については、TNBだよりの令和4年7月号と令和5年7月号を、丹波教育事務所のHPでご覧ください。

(1) 心のエネルギーを高める3つの関わり

① 『受け止めてくれる人』になる

聴いてもらえる・わかってもらえる・受け入れてもらえる関係が一番大事。不安や怒りなどの感情を言葉にするように促し、共感する。許容できないことでも、感情を受け止めてから、望ましい行動を勧める。

② 好きな活動を一緒にして、認める、ほめる

子どもの好きなことを応援して、できれば一緒に楽しむ。認める言葉、ほめる言葉をたくさん投げかける。

③ 語り合い、目標と実現への過程をイメージする

希望を持てるように語りかける。目標を持ったなら、その実現に向けての道筋をイメージできるようにする。

(2) 混乱期を脱した家族へのアドバイス

① 子どもの好きなことに関心を持つように

親が子どもの趣味や遊びに関心を持ち、子どもが望むなら一緒に活動し、外出する機会を増やしていく。

② 子どもに役割を与えるように

何か1つでも子どもに役割を持たせる。「ありがとう」を伝え、自分が貢献したと感じさせる。

③ アイメッセージで親の思いを伝えてみませんか

波風を避けようと肝心なことを話せない状態は不登校を長期化させる。「親の期待に応えられない自分は愛されない」と一方的な不安が募る。「私はね…」と親が自分の思いを伝え、自己開示のモデルになるのがよい。

(3) 再登校の準備サイン

心のエネルギーがたまると子どもは再登校の準備サインを見せ始めます。家族から様子を聞くことが大事です。

- ・周囲の人と会話が増える。
- ・外出への抵抗感が減る。
- ・日常生活のリズムが整う。
- ・すすんで手伝いをする。
- ・退屈を感じている。
- ・学習や進路の話題をする。

再登校に挑戦する ～ 学校復帰準備期の不登校対応 ～

自己選択、自己決定をしながら
小さな成功体験を積み重ねていく



再登校時のSOS状態
過緊張：じっと固まって動かない
回避反応：無表情
適応過剰：さわやかな笑顔



自分ができなかったのではなく、
先生に止められたから仕方ないと思える安心感

別室登校や時差登校まで改善した事例も多いです。しかしそれをゴールにしないこと。不登校の解決は、不安感やストレスの解消法を身につけ、社会生活ができること。教室で皆と共に生活が送れる状態までの支援が必要です。

再登校に向けて寄りそう 学校復帰準備期

(1) 再登校への具体的な関わり

① 進路や学習、行事等の情報を提供

- ・情報を伝えて、未来の道筋を意識させる。

② 受け入れの態勢づくりをする

- ・机や下駄箱等の掃除、名札や座席位置の確認。
- ・学級の子どもにどう説明するか。(本人と親の了承)
- ・登校しやすい時間帯、場所、対応者、プログラム。
別室登校、放課後登校、適応指導教室、但馬やまびこの郷等、子どもにできそうなステップを用意する。

(2) 登校刺激の仕方

- ・小出しに、軽い話題から始める。
- ・子どもが嫌がればすぐに引っ込める。
- ・刺激した効果は、翌日親から聞く。

(3) 再登校の条件 = 自己決定+大人の応援付

「ここががんばりどころ！」と力を入れると、できない時の傷が大きいです。期待が膨らみますが、再登校には波があると親も子どもも先生も理解して慎重に進めます。

① 自己選択・自己決定・スモールステップ

他人に行動を強制されることは恐怖だから、できそうなことを自分で決めてするのが大原則。自分で考えられない時は、選択肢を挙げて選ばせてみる。子どもと話し合いながらスモールステップで挑戦していく。

② 自己決定を支える大人

教室につなげる大人の存在が大事。受け止めてくれる大人が横にすることで、子どもは動き出せる。

③ 子どもには約束をさせない

再登校を約束すると後でプレッシャーになる。子どもが「行ける！」と言っても、「行けるかどうか試してみようか。だめでもいいからね。」という形にする。

④ 大人は約束を破らない

再登校時、元氣そうにふるまうのは適応過剰。3時間目までと来た子どもに「給食までいるか？」と延長を勧めるのはダメ。子どもは笑顔で応じるが、内心では学校の信頼や安心感が崩れる。余力を残してストップをかけて帰す方が、登校のモチベーションが上がる。

(4) 教室に復帰する

不登校の子どもにとって、教室が一番怖くて緊張感の高まる場所。担任への信頼を頼りに教室に入ります。「座席はここ、後ろのドアから入り、何も言わずに座る」と具体的な行為を意識させて不安をそらす方法もあります。

入る時はどのように迎えてほしいか？「空気のように水のように入りたい」と応えた子どもがいました。