「登校しぶり」をみんなで考えよう 体験記

【低学年男子 Cさんの保護者の方】

1. 登校をしぶり出したころの経緯(子どもの声や態度も含む)

息子は以前から、秋になると登校がしんどくなる傾向がありました。それまでどんなに楽しそうに、生き生きと通っているようにみえても、運動会が終わるころには燃え尽きたように気力がなくなり、「学校いやや」と言うのです。

1年生のころに登校をしぶった際は、スクールカウンセラーさんとも相談して出来る限り、それこそ引きずってでも学校へ連れて行っていました。「登校する習慣をつける」という目的のためでした。

2年生になるころには安定して登校できるようになり、学校を克服できたかな?と思っていましたが、やはり秋になると登校をしぶるようになりました。

理由を聞いても「わからない」。学習面の問題や人間関係など、具体的な理由はみえてきませんでした。「めんどうくさい」「つかれた」とよく言っていました。登校をしぶった当初は、1年生のときと同様、学校へ行くように促すことを徹底していました。けれど1年生と違い体格も良くなり、もう引きずっては連れていけませんでした。嫌がる息子と格闘しているうちに、息子はどんどん不安定になり、頻繁に癇癪を起こすようになりました。

2. 登校をしぶり出したころの思い(親の思い)

何か原因があるなら無理して登校する必要はないという考えではありましたが、息子のような「なんとなく行きたくない」という曖昧に感じる登校しぶりに対しては、どう対応したらいいのかわかりませんでした。私自身「学校は行くもの」として育ってきたこともあり、息子の気持ちが理解できず、「甘えなのでは?」「これで学校に行かないことを認めるのは甘やかしでは?」と思うこともありました。
休むことで勉強が遅れる、休ませることで休み癖がつくかもという不安もありました。

仕事をがんばりたい気持ちもあったので、子どものことは母親が対応するという前提で話が進むのもモヤモヤしました。それが一番スムーズではあるのですが、板挟みになり強いストレスを感じました。

3. 登校しぶりを克服できた、もしくは良い方向に向かった理由(気を付けたことや意識したこと)

無理やり登校させようとした結果、息子の精神は非常に不安定になりました。このままではいけないと思い、学校の先生方とも相談し、2学期の後半からは「息子の選択を尊重する」という対応に切り替えました。毎朝、今日はどう過ごしたいかを息子に確認し、休みたいのならば休ませるといった具合です。結果、息子は2学期後半から3学期にかけて学校を休み続けました。

共働きのご家庭ではどのように対応されているのか、知りたくてもなかなか情報が得られず、困りました。仕事をしている親にとっては、毎日子どもが家にいるというのは悩ましい状況でしたが、息子の心の健康には変えられないという気持ちもありました。片方が在宅の仕事だったこともあり、「休む」という選択を尊重できたのだと思っています。この辺りはご家庭の状況によるところが大きいと思うので、これが最善で誰にでもできる選択だったとは思いません。

家で過ごすにあたり、生活リズムやスクリーンタイムには気を使いました。夜更かしはしない、学校のある時間はYouTubeやゲームをしないなどのルールを息子と決めました。また、息子には人と関わりたい気持ちはあったので、できるだけそういった時間を作るようにしました。
具体的には児童精神科でカウンセリング(プレイセラピー)に通ったり、休日は友達と遊ぶ予定を立てたりなどです。授業やホームルームの時間にオンラインで繋げてもらえないかも提案しましたが、実現は難しそうでした。

約4ヶ月間自宅でゆっくり過ごしている間に、息子の不安定さはほぼ落ち着きました。子どもの意思、選択を尊重する生活を送ることで、親にとっても子どもとの関わり方を見直す時間をつくることができたと思っています。学校を休むことでの不安もありましたが、お互いにとって貴重な時間になりました。

4月の進級以降も、息子の選択を尊重する生活を続けました。このまま学校を休むなら自宅学習も必要かと検討していましたが、先生方のご尽力もあり、少しずつ息子のペースで学校へ通うようになりました。今ではクラスや通級、フリースクールなど、いくつかの選択肢から1日どう過ごすかを息子に選んでもらっています。

4．登校しぶりで困っている保護者へのメッセージ（元気がでる言葉）

子どもを守るために、まずは保護者さんの心身のケアを最優先してほしいです。
結果的に登校させることにしたとしても、自宅で過ごすことになったとしても、本人はもちろん保護者にも大きく負担がかかります。大人が倒れてしまっては子どもを守ることができませんので、とにかく孤立せず、周りに助けを求めてほしいです。
同じことで悩んでいるご家庭はたくさんあります。助けを求めても相手が頼りにならないこともあるけれど、一人で抱え込まず、諦めずに周りを頼ってください！

＜校長のつぶやき＞
保護者の方の仕事と子育ての板挟みがストレスになってしまうところが苦しかったですね。学校での作戦会議から「子どもの選択を尊重する」と保護者が英断してくださったことが、子どもが動き出せた一つの要因だったのでしょう。また生活リズムとスクリーンタイムのルールの設定も功を奏したようです。