

当時、自分がもっていた感情は、
罪悪感、悲しみ、怒り……。

このループをずっと
くりかえしているような感じでした。

中学2年から高校1年まで学校に行けなかった男の子。その間ずっと家にひきこもり、オンラインゲームに没頭していたという。

「悲しみというのは両親の不仲に対してです。ちょうど父と母が別居したところで、親が離れ離れになるのがすごく悲しくて……。その悲しみと罪悪感、いわば行き場のない感情だったので、それがしばしば怒りとして噴き出してきて、家の壁をなぐったり、母に当たりちらしたりしていました」

並の覚悟では不登校になれない

ちょっと変な言い方ですが、「並の覚悟」では不登校にはなれません。大きな覚悟をもって、子どもは「不登校」という道を選択しています。大人の目からは、「甘えている」「怠けている」と見えることもありますが、本人はほかの選択肢が見えないくらい追いつめられています。

多くの子どもにとって、「学校に行く」のは普通のことでしょう。その普通のこととができない自分は普通ではないわけです。安全なルールの上を自らの意思で外れた(外れざるを得なかった)ことから、将来への「不安」におそわれます。

一方で、不登校によって嫌な出来事を避けることができた「安心感」も同時に感じてしまうのが、不登校の難しいところです。この安心感是不登校の継続要因となることもあります。学校に行けない不安感と学校を休めた安心感、相反する思いを同時に抱えている。そんな複雑な状態が、この時期の子どもの気持ちであるといえます。

(小栗貴弘)

ゲームをしている
時間だけは、
不登校であることを
忘れられる。

中学2年の秋から学校に行けなくなった男の子。

そのころは完璧主義で、世間体を気にするタイプだったので、「学校に行かない自分は普通の人間じゃない」と自己否定していた。ゲームをやめなさいと言われると、逃げ道を奪われてしまうようで不安だった。

歴史好きで、大学では日本史を専攻。現在、不登校の子どもたちが多数在籍する広域通信制高校で社会科の教師を務めている。

「二日1時間って約束したでしょ！」は約束ではない

ゲームについて、「二日1時間と約束したのに守らない」という話をよく耳にします。では、そのルールはどうやって決めたのかというと、多くの場合、子どもがゲームばかりしているのを見かねた親が、「じゃあ、一日1時間ね!」と、いわば一方的に決めていくわけです。

子どもにしてみれば、ゲームをしていないと不安でたまらないのに、その気持ちを否定され、勝手にルールを決められ、守らなければさらに叱られる。でも、ゲームをしていないとつらい、怒られるのもつらい、という踏んだり蹴つたりの状態です。

ルールを決める際には子どもの意見を取り入れ、本人が「これなら守れそうかな」という内容にすること。そして、ゲームについて話し合うときは、その子がゲームをしたがる気持ちを理解し、ゲームそのものを否定するような言い方は避けることが大切です。

(大谷早紀)

どこに行っても
「お母さんさえ
笑顔でいれば大丈夫」
と言われますが、
笑顔もう限界です。
母親はいつも笑顔で元気じゃないと
いけないのでしょうか。

仕事をやめ、子どもの不登校を受け入れよう、見守ろうと必死に頑張ってきたお母さん。それなのに、夫は子どものことは母親任せ、子どももずっと家でゴロゴロだらだらしているだけで何も変わらない。なぜ母親だけがいつも笑顔で元気でなくちゃいけないの！と怒りさえ感じる今日このごろ。

ときどき行方不明になろう

お母さんが元気でないよりは元気なほうがいいかもしれませんが、不安を抱えながら、いつもニコニコしているなんて、とてもじゃないけど無理。親は神様じゃありません。頑張って元気を装っても子どもはすぐ見抜きますし、「自分のせいで無理してるんだな」と悲しい気持ちになるかもしれません。

それよりも自分の感情に素直にふるまうほうが、お母さん自身にも子どもにも無理がなくてよさそうです。怒り、疑問、あせり、不安、あきらめ、失望など、お母さんの心の中にはたくさんネガティブな感情が渦巻いていると思います。が、たまには行方不明になるのもいいかもしれません。

スマホをわざと家に置き忘れて、いつもよりちょっと遠くへ散歩に行ったり、日帰り旅行に出かけたりする……。想像するだけでわくわくしませんか。気の置けない友人にグチをこぼす、カラオケで歌いまくる、Zoom飲み会をするなど、自分の心のメンテナンスをする時間をぜひ見つけてください。

(荒井裕司)

担任の先生が下校時に
「まっすぐ帰りなさいね」と言ったら、
「まっすぐなんて帰れないよー!」と
パニックになり、
翌日から登校をしぶるようになった。

自閉スペクトラム症と診断された小学3年の女の子。慣用表現やあいまいな言い方が苦手で、なんでも言葉どおりに受けとって混乱することが多い。お母さんに「ちょっと待っててね」と言われると困惑し、「ちょっとどれくらい?」「何秒? 何分?」と納得できるまで聞き続けることもあるという。

具体的な表現に言い換える工夫を

発達障害のある子どもたちの中には、この女の子のように、「まっすぐ」を言葉どおりに受けとってパニックになったり、「ちょっと」「もう少し」といったあいまいな表現を理解することが苦手な子もいます。

そんなときは、「ちょっと待って」ではなく、たとえば、「あと2分待ってね」というように、具体的な時間を言っておけるといいでしょう。

同時に複数のことをこなすことが苦手な場合もあります。

彼らにとっては、学校で先生が黒板に書いたことをノートに書きうつすだけでも大仕事です。①先生が黒板に書いたものを目で見て、②それをノートに書きうつしながら、③先生の話聞く、という3つのことを同時にやらなければならぬからです。これがどうしてもできない子もいます。

(佐藤有里)