

【対談】不登校・ひきこもり状態の子どもの理解と対応



心療内科医と臨床心理士による対談

鈴木 基司

(すすき もとし)

- ・医師（みどりクリニック院長 小児科・精神科の専門医）
- ・群馬県子ども・若者支援協議会(平成25年8月設置)の構成員



石川 京子

(いしかわ きょうこ)

- ・臨床心理士（NPO 法人リンケージ理事長）
- ・群馬県発達障害者地域支援マネージャー
- ・群馬県教育委員会特別支援教育課専門家チーム委員など

「不登校」の状態

不登校はある種の「うつ状態」

鈴木 イライラしていたり、やる気が起きなかったり、体調不良などで日常生活が送れない状態です。不安で学校に行く気になれなかったりもします。

石川 「学校は行くもの」という価値観を常に感じながら高校まで頑張ったものの、入学式だけで「これ以上は行けない」という子もいました。

鈴木 周囲は「学校に行かないなんてとんでもない」と考えます。本人は助けを必要としている状態なのですが、非難がましく言われてしまうと、誰にも相談しようがなくなります。いろいろと言われると、「うるさいな」「話したくない」「どうせわかってくれない」となってしまう。

親としての対応は

「不快や不安の解消」には個人差

鈴木 「学校に行かなくてはならない」と考える子は、きまじめな傾向もあるので、不快・不安状態であっても登校しようとします。すると「お腹が痛い」「頭が痛い」「眠れない」などの症状が出て、医療機関に繋がります。ただ、検査しても異常が見つからないことが多いわけで、そうした時はその子が「不安」、「何かストレス」を抱えている可能性があるかと、親御さんに伝えたいと思っています。

石川 一方、家で「のほほん」としているように見えると「怠けているだけではないか」と思ってしまいます。近所に同じくらいの子がいると他の子は行けているのに何でおまえだけということになり、「悩んでいるのかな」とか「何か苦しいのかな」と考えにくくなります。

鈴木 よく「ゲームやって夜更かししている」と相談に来る人がいます。本人は寝つけないからゲームでも思っていたりします。また、誰からも「学校へ行け」とは言われぬ夜は安心できる世界なのです。親御さんは「ゲームばかり」「いい加減にやめなさい!」となります。問題は学校に行き難い事態にその子が陥っていることなのですが…。

まずは「気持ち」を受け止める

石川 本人に事情や気持ちを聴いたうえで「君は今、自分について一生懸命悩み、考えている。自分を作っていく上でとても大切なことで、通る道だから心配しなくていいよ。一緒に考えよう」と。親御さんには、「不登校というのは問題ではなく、子どもが成長していくステップ」とお話しています。成長するのに必要な時間はそれぞれ違います。少し時間が必要な子もいます。

鈴木 不登校は年間で十数万人(全国の小・中学校)もあり、広く子どもの適応困難状態が起きています。その時、親御さんが困った事態と感じるのは止むを得ないのですけれど、私は「この子がうまく育

つためのきっかけにしましょう」と、二つのことを強調しています。

一つは、人にうまく依存することも大切な力、「人は基本、依存が植えつけられた動物なのですよ」ということです。まず「話せば聞いてくれそう」「少しはわかってくれるかな」と本人が思えないと、気の重いことを話す気にはなれないものです。

もう一つは、親御さんが「何かあったのだろう」「この子なりに自分で何とか解決しようとして苦しかったのかな」と思ってあげるだけでも違うということ。これまでどおり登校させようという思いだけでいくと、本人は「自分はもうやっていけない」「誰もわかってくれない」ということになり、結果的には「ひきこもり」的状态に追い込まれかねません。

また、我が子の「ひきこもり」状態を誰にも明かせず、孤立してしまう親御さんもいます。私は、「せめて親御さんだけでも、相談できる、本音で話せる人に繋がらねたら！」と考えています。

石川 お子さんが抱えている苦しみもそうですし、親御さんも苦しんで誰にも話せないで心の内に留めることで、お互いが苦しみを増幅させることになります。誰かが親御さんの話をお聴きし、一緒に考えさせていただくと「こんなことを言ってもいいのかしら」などとお気持ちを吐露でき、受け止めてもらえる安心感の中で、心身ともに良い状態で子どもに接することにつながります。

気持ちを軽くしてあげる

「負の感情」が出せる

鈴木 学校の先生には不登校の最初の段階でうまく誘って欲しいです。教室が無理なら保健室という選択肢も含め、家にいるままの状態になるよりは良いことと考えていただきたいのです。

石川 背中を押して子どもの可能性を支える担任と、負の感情を聴く養護教諭や特別支援教育コーディネーターの先生という連携で、学校のサポート体制が作られています。

一生懸命頑張って、褒められてきた子も多くいます。頑張りすぎて息切れしてしまっているけれど、負の感情を出すことは情けないという気持ちが先に出てきてしまいます。

鈴木 そうですね、本人は「負の感情」は言いたくないのです。促しがあった時、親御さんが「無理じゃないの?」「誘って下さるのはありがたいけれどイヤじゃない?」と、本人の不安を言葉にできるようにする。子育てで、「適応すること」と「自身の負の感情を言える力をつけること」の二つの目標を意識して欲しいです。そのために「役割を意識した連携」を先生と親御さんとで作って欲しいのです。不安を伝える力が不十分なために、不安が症状や問題行動で表出された訳でもありますから。

支援機関への期待

石川 ご家族の話をお聴きしていると、自分たちは離れ島のようにポツンと社会から切り離されているように感じておられる印象を受けます。

親御さんが何とか私たちの所まで橋を作って来られたのを大切にしながら、その先にも実はいろんな橋が架かっていて、ご本人にとって、安全でわかりやすい橋と一緒に見つけていくことが期待されていると思います。

鈴木 それは非常に大切ですね。その子が自分の中だけで切り抜けようとした難しさに加え、そこを家族が家族の力だけで何とかしようとしている、無力感や悪循環も絡んだ事態。そこにもう一つ、誰か第三者的な人との繋がりを作りたいですね。

この対談は、ダイジェスト版です。全体の内容をご覧になりたい方はこちらへ

〈ぐんまスマイルライフ〉 青少年育成 > 子ども・若者の自立支援情報

(<https://smilelife.pref.gunma.jp>)

