

## 第 68 回 滋人教大会 レポート

### 第 4 分科会 (人権確立をめざす保育・教育の創造)

「死にたい」と子どもに言わせないために大人ができる事は？

こどもと未来～明るい不登校～ 山本りか(草津)

## 1. 出来事の概要

私の子どもが中学生の時、突然不登校になりました。それまで彼は本を読むのが好きで、学校でも勉強に励み、非常に優秀な成績を残していました。特に読解力や理解度に優れ、先生からも高い評価を受けていました。しかし、ある日を境に、彼は突然学校に行けなくなり、布団から起き上がることができなくなりました。

朝の登校時間になると、彼はトイレに閉じこもり、2～3 時間出てこないという状態が続きました。毎朝このような状況が繰り返され、私たち家族は大きな不安を抱えることになりました。何が原因なのか、どうすれば彼を助けられるのか分からないまま、日々が過ぎていく中で私たちは深い無力感と焦りを感じていました。子どもから「死にたい」と言われる前に、なんとか状況を変えなければという焦燥感に駆られました。

## 2. 初期の対応と対策

子どもが突然学校に行かなくなった時、私たち夫婦は最初、必死に彼を学校に戻そうとしました。とにかく、学校に行くことが当たり前前であると思い込んでいた私たちは、トイレに閉じこもる子どもに対して、何度もドアを叩き、怒鳴り声を上げ、時には脅すことまでしました。「学校に行かなければ将来ないよ」「みんなが頑張っているんだから、もっと頑張らなアカンよ」という言葉を投げかけました。

また、子どもが「お腹が痛い」と訴えることが多かったため、小児科に連れて行きました。医師に診てもらいましたが、特に身体的な異常は見つからず、原因が分からないままでした。私たちは、とにかく彼の様子を見守りつつ、状況の改善を待ちましたが、改善の兆しは見えませんでした。担任の先生にも何度も家庭訪問をお願いし、学校に戻るよう促してもらいましたが、状況はむしろ悪化していきました。子どもはますます動けなくなり、笑顔も見せなくなり、家族との会話すらも激減していったのです。

## 3. 対策の結果

私たちの最初の対応は、残念ながら逆効果をもたらしました。子どもはますます引きこもるようになり、まるでエネルギーが完全に失われたかのように、日常生活もまともに送れない状態が続きました。家の外に出ることはもちろん、食事や簡単な家事すらも困難となり、昼夜逆転の生活が始まりました。子どもが布団の中で一日中寝ている姿を目にし、私たちはどうすればよいのか完全に途方に暮れていました。

この時期、私たちは大きなショックを受け、どうしてこのような事態になってしまったのか、自分たちの対応が間違っていたのかを深く考えるようになりました。

## 4. 最終的な解決

そんな中、ある日私たちは気づきました。子どもにとって、学校に行かせようとする事自体がプレッシャーとなっていたのではないかと。学校に通うことが唯一の正しい道ではなく、まずは子どもがエネルギーを蓄え、心身の回復を最優先に考えるべきだと思いました。私たちは無理に外に出させようとするのではなく、子どものペースに合わせることにしました。親として、彼を「導く」のではなく、できるだけ「見守る」ことに徹しました。プレッシャーをかけず、学校の話題を避け、親子関係を改善することを最優先にしました。彼が自分のタイミングで動き出せるよう、環境を整えることや、信頼が必要だと思ったのです。

修学旅行に参加しました。まだ彼は全く動き出せる状態ではなく、学校生活への興味を持ち始める前でしたが、友達に誘われて来てくれて、「来いよ」と声をかけられたことがきっかけで、その時も、すぐに動けたわけではなく、出発前の準備にはかなり時

間がかかりました。しかし、友達の支えがあったおかげで、修学旅行に参加できたのです。卒業式も同様に、まだ完全には自分のペースで動けない状態でしたが、友達が家まで迎えに来てくれて、彼を連れ出してくれました。これにより、彼は放課後の校長室での卒業式に参加することができました。

## 5.学びと反省

この一連の経験から、私は多くの学びと反省がありました。まず、自分が「学校に行くことこそが正しい道」という固定観念に縛られていたことに気づきました。その結果、子どもに対して不要なプレッシャーをかけてしまい、彼を追い詰めてしまったのです。私は、子どものためを思って行動していたつもりでしたが、実際には彼の選択肢を奪い、自由を制限していたことに気づかされました。

ある時、子どもが言った「小さい頃から自分で選んだことが何もない」という言葉が、私の心に深く残りました。それは、私が常に彼に選択肢を与えるふりをして、実際には私の望む方向へと導いていたからでした。子どもに自由を与えないことは、彼の成長を阻害し、さらには人権を侵害しているのではないかという思いが胸に広がりました。

今では、子どもの自己決定を尊重し、彼が自分で選んだ道を応援することが私の役割だと考えています。私自身の価値観が180度変わり、この事があったから親としての在り方を見直すことができたと思っています。その後、彼は高校進学後も非常に苦勞し、何度も挫折を経験しましたが、何とか短大に進学しました。そして、ついに内定をもらい、今では就職先も決まっています。今振り返ると、本当にここまで来られて良かったと心から感じます。

## 6.今後に向けての考え

エネルギーがなくなり、元気を失って学校に行けなくなった子どもに対して、私は「学校に行くことが当たり前だ」という正論を何度もぶつけてしまいました。その結果、子どものエネルギーはさらに消耗し、元気もなくなり、最終的には全く動けなくなってしまいました。そこで私は思いました。子どもに必要なのは、まずエネルギーを蓄え、元気を取り戻すことでは？心に余裕ができれば、子どもは自分のタイミングで動き出します。やがて学校や勉強に興味を持ち始める子もいます、目的や未来が少しずつ見えってくるのだと思います。

この経験から、子ども自身のタイミングで動き出せるように環境を整えることが親としての大切な役割だと理解しました。子どもが自分で将来を見据え、動き出す時を待つことが、長期的な解決策であると実感しています。

また、未来は誰にも予測できないものです。しかし、大人は子どもの未来を決めたがりです。彼ら自身の選択を尊重し、大人はそれが望まない選択でも応援する。不登校という問題に直面している多くの親子にとって、私の経験が少しでも役立つことを願い、不登校支援がメインの団体で活動しています。私のように、親子で追い詰められてどん底を味わうご家庭が少しでも減り、子どもの自殺がゼロになるようにと今後もこの学びを広めていきたいと思います。そして何よりも、子どもの幸せを最優先に考え、自己決定を尊重する姿勢を持ち続けていきたいと強く思っています。

【明るい不登校資料】



【ホームページ】



※資料のダウンロード、転載、引用はご遠慮ください。

一部資料はホームページにも掲載しています。

日本で一番大きな不登校親の会

# 明るい不登校 おすすめアーカイブ集

保護者のリアルな声の不登校支援のヒントになります!

明るい不登校では、毎朝 8 時～9時まで生放送でclubhouseにて情報発信しています。

※Clubhouseとは音声特化型の SNS アプリです

アーカイブは明るい不登校のLINEオープンチャットに毎日UPしていますのでチェックしてみてください。

※アーカイブはアプリが無くても聞けます

リンクを開けば  
音声も聞けます

## ▶ 親支援・親の会の重要性



高1男子、中1から不登校。親が変われば子が変わる。  
明るい不登校に出会い・・・  
母が変化→親子関係が改善→子供が動き出す。  
1000回記念 2023年11月4日 17分40秒～

[https://www.clubhouse.com/room/xjLpQJp7?utm\\_medium=ch\\_room\\_pxr&utm\\_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-968917](https://www.clubhouse.com/room/xjLpQJp7?utm_medium=ch_room_pxr&utm_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-968917)

## ▶ 母の気分転換方法



「お母さんも楽しんでいい」って言われても、そんな気になれない。趣味「子ども」ってなってしまう。皆さんはどんな事で気分転換していますか?  
977回 2023年10月12日 25分～

[https://www.clubhouse.com/room/ma6dZN2o?utm\\_medium=ch\\_room\\_pxr&utm\\_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-936239](https://www.clubhouse.com/room/ma6dZN2o?utm_medium=ch_room_pxr&utm_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-936239)

## ▶ 行き渋りの10年。親子の苦悩と葛藤



高1男子、6月から完全不登校。10年間行き渋り、不登校になった高1を育て直す両親の決意。担任の訪問を受け入れるべきか、外部との接点が大事?など。母の葛藤に涙止まらず。  
969回 2023年10月4日 14分～

[https://www.clubhouse.com/room/m3KKaQwG?utm\\_medium=ch\\_room\\_pxr&utm\\_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-922655](https://www.clubhouse.com/room/m3KKaQwG?utm_medium=ch_room_pxr&utm_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-922655)

## ▶ 教育支援センター見学体験談



小6女子、教育支援センターに見学に行った話。パズルをしたり、ボードゲームをして過ごした話。  
1075回 2024年1月18日 16分～

[https://www.clubhouse.com/room/xVJV9bAR?utm\\_medium=ch\\_room\\_pxr&utm\\_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-1078118](https://www.clubhouse.com/room/xVJV9bAR?utm_medium=ch_room_pxr&utm_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-1078118)

## ▶ どうしたらいい?子どもへの声掛け



小6女子、お菓子のゴミを片付けない。そんな時の声かけはどうしたらいいのだろう。一生このままなのかしら?  
987回 2023年10月22日(日) 33分～

[https://www.clubhouse.com/room/xe7rQ63b?utm\\_medium=ch\\_room\\_pxr&utm\\_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-950387](https://www.clubhouse.com/room/xe7rQ63b?utm_medium=ch_room_pxr&utm_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-950387)

## ▶ 起立性調節障害の中2男子



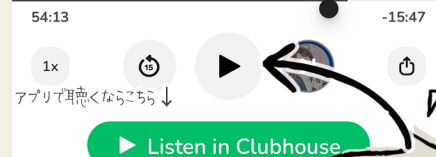
自室から出てこない起立性調節障害の中2男子。お母さんは学校へ行ってほしい気持ちがあるが。  
980回 2023年10月15日 15分～

[https://www.clubhouse.com/room/mWLwoAJB?utm\\_medium=ch\\_room\\_pxr&utm\\_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-940395](https://www.clubhouse.com/room/mWLwoAJB?utm_medium=ch_room_pxr&utm_campaign=QPyadAbmOIL3tTS8w9FOLQ-940395)

clubhouse

999回 🌟 明日は1000回 🌟 毎日8-9時終了/明るい不登校 🌟 お悩み相談&聞き専大歓迎 🌟

Previously aired



再生ボタンを押せば  
アプリが無くても  
聞けます!

## 主なスピーカー紹介

・りか  
明るい不登校代表。  
3人(大学生男子・通信制高校生男子・中学生女子)の不登校経験者の母。滋賀県在住。

・lulu (ルルル)  
2人(高校生と中学生の男子)の母。  
東京都在住。

・Maiko  
3人(社会人男子・不登校経験ありの大学生女子・不登校経験あり自称明るい不登校児の中学生男子)の母。栃木県在住。

・ししょう(石林正夫)  
登校拒否・不登校を考える全国ネットワークの元監事。不登校支援活動を39年している。  
栃木県在住。

・さくら  
不登校親の会フラワーズ代表。息子(現在は29歳)が中1から不登校。大阪府在住。

詳しくはHPまで <https://akaruifutoko.hp.peraichi.com/>

# 親同士のつながりの重要性

## 不登校・行き渋りの子の保護者から寄せられた言葉

### ～親の気持ちの変化と子どもの状況の変化～

「明るい不登校」はオンライン親の会を3年以上毎日開催し、たくさんの保護者の悩み相談を受ける中で、まず保護者の気持ちや言動が変化すると、子どもの気持ちや言動も変わっていくことを日々感じていました。そこで1000回の開催を記念し33設問による意識調査を実施し、調査項目から、聴き始めと現在における子どもの「不登校の段階」の変化についてまとめました。

**不登校の段階とは** 不登校における日常生活を中心に見た子どもの様子を段階に分けたもの

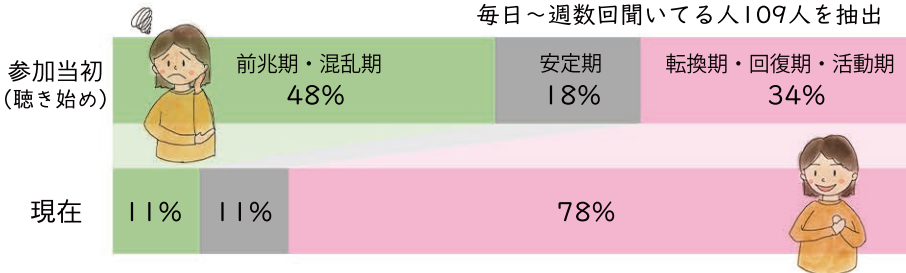
不登校の段階表(抜粋)	前兆期 幼虫から糸を出し始める	混乱期 さなぎに変態	安定期 硬いさなぎ	転換期 殻を割る準備	回復期 羽化の瞬間	活動期 羽化したて
特徴	・行き渋り ・五月雨登校	・学校を休み始める ・子供も親も混乱している	・継続して学校を欠席する ・行事のみ参加	・少しずつ活動範囲が広がる	・さらに活動に意欲が出てくる	・自己決定ができる ・学校復帰をする場合もある ・社会的自立を目指す場合もある

※不登校段階表・・・明るい不登校応援する会が作成しました。HPよりダウンロードできます。

### 親の気持ちの変化や回復が 子どものエネルギー回復の鍵

オンライン親の会「明るい不登校」に参加し、情報を取得したり子どもへの接し方を参考にすることで、親の気持ちや言動が変化し、子どもの変化にもつながり、活動範囲が広がる方向に変化をしているケースが多く見られました。

親が「明るい不登校」を聴き始めた頃の子どもの状態と現在の状態の変化  
毎日～週数回聞いている人109人を抽出



「明るい不登校」を聴き始めたときは、48%が前兆期・混乱期だったが、現在は78%が転換期・回復期・活動期になっている。

聴く頻度：週に数回

聴き始めた頃の状態：前兆期

現在の状態：活動期

子どものやりたいことを認められるようになり、お口チャックできるようになりました。自分自身、子どもを褒めたり、ありがとうございますと言ったことが増えました。

お口チャックとは  
親が子どもにできるだけ何も言わないための合言葉です。



聴く頻度：ほぼ毎日

聴き始めた頃の状態：混乱期

現在の状態：回復期

一人じゃないんだなあと思い、不安が少し減ったのを覚えています。子どもへの接し方に悩んでいたのがみなさんのお話を聞いて目からウロコでした。

不登校の理由はそれぞれでも親の体験談や親ができることは共通しています。



聴く頻度：必ず毎日

聴き始めた頃の状態：混乱期

現在の状態：安定期

子どもが不登校でも親は明るくいいんだと思えるようになりました。子どもが一番辛いし、考えているはずだから、こちらから追い詰めるようなことはやめようと思いました。

ドラッグしているように見えることもありますが子どもはちゃんと考えています。



### まとめ

親同士が繋がり、経験者の体験談から必要な情報を得ることで、親の孤立・孤独が解消され、子どもの心のエネルギーの回復につながっているようです。教育機会確保法やCOCOLOプランにもあるように、学校や自治体が官民連携し親同士で話せる場を作り、情報共有情報提供を促進していくことも重要な不登校支援ではないでしょうか。

### 明るい不登校とは

明るいお母さんが、明るい子どもの未来を創るピアサポートグループ。  
clubhouseで毎朝8時から不登校の会を開催。  
【明るい不登校】の“明るい”の意味は親御さんが明るい不登校をして欲しいという想いを込めています。  
色々な状況の不登校があり、地域が違うだけで全く違います。どの子も不登校になる可能性があります。情報を手に入れて明るい未来につなげましょう！

代表 山本りか

### 調査概要

名称：第1回 明るい不登校意識調査！  
実施時期：2023年11月4日～12月3日  
対象者：小学生から高校生までの不登校の子どもを親を中心に、元不登校当事者、不登校支援者など  
実施方法：インターネット調査  
LINEオープンチャット、ブログ、X、Instagram  
クラブハウスにアンケートを投稿  
回答数：230件

明るい不登校ホームページ

<https://akarufutoko.hp.peraichi.com/>

E-mail [akarufutoko.sheet@gmail.com](mailto:akarufutoko.sheet@gmail.com)

