

# 不登校 4つの段階

	行き渋り期	混乱期	慢性期	回復期			
今的位置				模索期 試行期 収束期			
どんな時期?	行ったりいかなかったりの時期。ストレスと登校刺激が一番きついで子どもにとって一番苦しい時期。登校刺激のおとろえが回復のきっかけに。	休み始めの時期。親の仕事は不登校の容認から。明けない夜はないので半信半疑でも大丈夫と子どもに断言する。不登校の話題を知らない。	休みが長期化した時期。親子間に退屈、無力、窮屈な空気が漂う。この時期は専門家の範囲になる。母親にできることは「私がいないと」を捨てる。働きに出たり、趣味に没頭したり楽しみを忘れないこと。	次第に外に出たり、家族とコミュニケーションが増える時期。子どもが一人で外出できるようになったり、母親とニュースについて話をするようになったりして「フリースクールに行ってみたい」「学校に行ってみたい」と言い出す時期。			
表情や様子	朝になると、頭痛や腹痛を訴える。急に勉強の成績が下がる。学校へ行けない理由が分からず。学習意欲が落ちる。行き渋りがおきる。腹痛や頭痛でたまに欠席することがある。学校へ行ったり行かなかったりの五月雨登校。	頭痛、腹痛、嘔吐、微熱、不眠、倦怠など心身の不調。疲労感、抑うつ傾向がある。休日や長期休暇など学校が休みの日は、体調が良くなる。赤ちゃん返り、抱きつく、手を握ってくる、添い寝を求める。暴言、暴力をおこなう、大声を出す、奇行をおこなう。部屋に閉じこもる。家庭内での軽い盗み、ウソをつく。風呂に入らない。集中力気力の低下。心を閉ざしながら話さない。	家族との会話が少しずつ増える。テレビやゲーム、スマホに没頭する。勉強や学校の話題になると沈黙する。時折、不安定になる。	スマホやゲームに飽きてくる。「暇だ」と言い出す。意欲的な言葉が増えてくる。親しい友人と遊ぶようになる。再登校への意欲や意志を表す。家族と一緒に過ごす時間が増える。自分の気持ちを話すようになる。家族と一緒に食事をする。一人で外出をする。生活リズムが戻ってくる。食欲が増し、笑顔も増える。			
関わり方	無理して学校へ行かせない。朝、無理矢理起こさない。	甘えてきたときは、受け止めてあげる。赤ちゃんだと思って関わる。無理解な学校や身内の防波堤になる子どもの自然治癒力を信じ、待つ。眠り心地や食欲など、身体に関する話を聞くのが無難。	好きなように時間を使わせてあげる。あまり制約など設げず、スマホやゲームをさせる。本人が関心あること、好きなことについて、会話をする。子どもがやっていることに関心を持つ。	フリースクールや適応指導教室を提案してみる。外へ出る機会をつくる。やりたいことを一緒に探してあげる。			
これだけはやめて!	行ける日があるならきっと行けると思い激励して登校刺激を繰り返す。	「今後どうするの?」などまだ分からず未来や将来のことを聞く。無理に心を開けようとする。	「ヒマなら勉強しなさい!」と嫌がっている中で勉強させる。「もう大丈夫だろう」と登校刺激をおこなう。無理に外へ連れ出す。ダラダラしている様子に対して怒る、叱る。	「やりたい」と言ったからといって親が主導で物事を決めていく。「昨日言っていたことと違う」と言って子どもを責める。	「ガンバッて続けなさい」と言う。「だから、やめときなさいと言ったのに」と、失敗を責める。	手出し、口出しをして干渉する。回復したと思って無理をさせる。	
次のステップへ進むために	「学校へ行かなくてもいいよ」「しばらくは休もう」と休養を提案する。子どものあるがままを受け容れてあげる。	まずは、安心させてあげること。「あなたはあなたで大丈夫」と受け止めてあげる。「ここにいて大丈夫だ」と安心できる環境をつくってあげる。	まずは、家の中での充実度を高めていく。できるだけやりたいことを自由にさせる。充実すると、幸福度が増していく、不安も小さくなっていく。結果、元気になっていくのが早くなる。	家以外の居場所を見つける。学校でも良いし、他の場所でも良い。フリースクールや習い事など、本人が気に入る場所を一緒に探してあげる。	まずは、聞いてあげること。本人も前を向き始めているところ。ただ、まだ混乱しているので消化している段階。壁打ち役になり、会話を通して整理を手伝ってあげる。	失敗をしても、受け止めてあげる。失敗してもいいじゃないかと子どもの背中を押してあげる。	休憩することが苦手なのでガンバリ過ぎないかを見てベース配分を見てあげる。
今後予想されること	学校へ行かない日が増えていく五月雨登校が続く。	表情が次第に明るくなってくる。元気な様子になってくる。比較的、規則正しい生活ができるようになる。	不安感や気持ちについて少しずつ話し出す。「こんなことしたい」と言い出す。「飽きた」「暇~」と言い出す。	新しい習い事へ行っても、続かない。「やりたい」と言っていたことが数日たつと「興味ない」と言う。	やりたいことがなかなか見つかずモヤモヤする。進路で悩む。迷う。	どこかのステップへ逆戻りしてしまう。ガンバリすぎて疲れる。	