

## 1 不登校とは

何らかの心理的・情緒的・身体的あるいは社会的要因・背景により、子どもが登校しない、あるいはしたくてもできない状況にあること（ただし、病気や経済的理由によるものを除く）

## 2 不登校の理由（文部科学省の区分をもとに）

- (1) **学校生活上の影響**・・・いじめ、学業不振、教職員との信頼関係、部活動への不適應、入学や進級時の不適應、発達障害による困り感など明らかな原因がある。
- (2) **あそび・非行**・・・遊ぶためや非行グループに入って登校しない。
- (3) **無気力**・・・無気力で何となく登校しない。登校刺激を与えると登校するが長続きしない。
- (4) **不安など情緒的混乱**・・・登校の意思はあるが身体の不調を訴えて登校できない、漠然とした不安を訴え登校しない等、不安を中心とした情緒的な混乱によって登校しない（できない）。登校する時刻になると腹痛や頭痛、吐き気を訴え、病院で診てもらっても異常はないことが多い。分離不安や脅迫症状（何回も手を洗ったり、着替えたりするなど）が見られる場合がある。この外、息切れによるもの、甘やかされによるもの、生活基盤の不安定によるものが見られる。
- (5) **意図的な拒否**・・・学校に行く意義を認めず、自分の好きな方向を選んで登校しない。
- (6) **複合**・・・不登校が継続している理由が複合しており、主となるものが決められない。
- (7) **その他**・・・親の考えや家族の世話、家庭環境など

## 3 令和2年度不登校児童生徒の実態調査結果（文部科学省）から

- (1) 「最初に学校に生きづらいつ感じ始めたきっかけ」（複数回答可）

「先生のこと（先生と合わなかった、先生が怖かった、体罰があったなど）」、「身体の不調（学校に行こうとするとおなかが痛くなったなど）」、「生活リズムの乱れ（朝起きられなかったなど）」、「友だちのこと（いやがらせやいじめがあったなど）」、「勉強のこと（授業が面白くなかった、成績が良くなかったなど）」、など特定のきっかけに偏らず、多岐にわたる。例えば、「部活の問題（自分に合わない、人間関係、試合に出られなかったなど）」、「学校のきまりなどの問題（校則が厳しい、制服を着たくなかったなど）」、「親のこと（親と仲が悪かった、親が怒ったなど）」、「家族関係（自分以外の家族どうしの中が悪かった、家族が失業した、家族が離れ離れになったなど）」、「学校に行く理由がわからなかった」、「兄弟や友だちが学校を休んでいて影響を受けた。」、「インターネットやゲーム、SNSなどの影響（一度始めるとやめられなかった、学校より楽しかったなど）」、「家族の世話や家事が忙しかった」、「親の学校に対する考え」などがある。また、2割強が、「きっかけが何か自分でもわからない」と回答している。

- (2) 学校を休んでいるときの気持ち（複数回答可）

「ほっとした・楽な気持ちだった」、「自由な時間が増えてうれしかった」が6～7割であった一方で、「勉強の遅れに対する不安があった」、「進路・進学に対する不安があった」、「学校の友達がどう思っているか不安だった」と回答した割合も同程度で、不登校児童生徒が抱える不安が明らかとなった。

- (3) 欠席時の子どもの状況（保護者が回答、複数回答可）  
約半数に「極度に落ち込んだり悩んだりしていた」、「原因がはっきりしない腹痛、頭痛、発熱などがあつた」などが見られ、精神・身体面の不安定な状況が窺える。
- (4) 保護者による「子どもとの関わり」（保護者が回答、複数回答可）  
約8～9割の保護者が「日常会話や外出など、子どもとの普段の接触時間を増やした」、「子どもの気持ちを理解するよう努力した」と回答した一方で、「子どもの進路や将来について不安が大きかった」、「子どもにどのように対応していいのかわからなかった。」との回答も多く、保護者が抱える不安や困難が明らかになった。
- (5) 支援の必要性について  
保護者からの回答では、「教育支援センター（適応指導教室）等の公的支援機関」について「利用できる環境があるが利用していない」が3割前後である。支援の必要性を認識していないことや、相談先がわからないことなどから支援につながっていないと考えられる児童生徒や保護者への相談窓口の周知やアウトリーチ型支援が必要である。  
5割程度の不登校の児童生徒が、休みたいと感じ始めてから1か月～半年程度で休み始めている。さらに、その期間に相談した相手として、家族が5割前後を占めているが、「誰にも相談しなかった」も4割程度と多く、早期に家族以外に相談できている割合は低い。

#### 4 早期発見のポイント

- (1) 学校での兆候：危機意識をもって子どもの不安に寄り添う。複数の目で見ると、
- 理由のはっきりしない欠席が多くなる。
  - 身体の不調を訴え、保健室に行くことが多くなる。
  - 休日の翌日や特定の教科の日に欠席が多くなる。
  - 休み時間に友だちと過ごさず、保健室やあまり人のいかない所へ行くようになる。
  - 部活動や校外活動を休みがちになり、やめたがる。
  - 学習への意欲がなくなる。教科書を開かない、ノートをとらない。
  - 特定の子どもとトラブルがあつたり、いじめを訴えたりする。
  - 負担の大きい役を引き受けて無理をしている。
  - 忘れ物や提出物の遅れが続き、改善が見られない。
  - 入浴や着替えができておらず、清潔が保たれていない。
  - 自分はどうせできないなどネガティブな発言が多くなった。
- (2) 家庭での兆候：子どもの気持ちを聴く。「聴す」（ゆるす）心で受け止める。
- 前の晩には登校の準備をするが、翌朝になると起きてこない。
  - 朝、登校を促すと頭痛、腹痛、下痢、発熱などの症状を訴え休みたがる。
  - 保護者が学校に欠席連絡をすると元気になる。
  - 食欲がなく、顔色が悪くなる。
  - 朝食や身支度に時間がかかる。ぐずぐずして遅刻するようになる。
  - 夜更かしをし、「眠れない」というようになる。ゲームやパソコンに熱中している。
  - 急に外で遊ばなくなり、部屋に閉じこもることが多くなる。
  - 家族との会話が少なくなり、避けるようになる。



## 8 予防の方程式（アルビー）

$$\text{発生率} = (\text{ストレス} + \text{脆弱性}) / (\text{コーピングスキル} + \text{自尊心} + \text{ソーシャルサポート})$$

[ストレス、コーピングについて]

認知的評価理論（ラザルス）

同じストレス（ストレスの元）でも個人によってストレス反応が違うことから、受け手の認知が重要だとした。 ※ 認知の歪み、自動思考

一次的評価：そのストレスが脅威か否か 二次的评价：そのストレスに対処できるか否か

その評価によってストレス反応が規定される。このとき、対処のための行動をストレスコーピングといい、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングがある。

問題焦点型コーピング・・・自分の努力や周りの協力で問題を解決し、対策を立てる。

情動焦点型コーピング・・・怒りや不満などの感情の表出、気晴らしや気分転換で軽減する。

※ コーピングのコスト、コーピングの柔軟性

[ソーシャルサポートについて]

家庭：家族の信頼、励まし

学校：担任、管理職、生徒指導担当、SC、SSW、マイフレンド相談員との相談・連携

社会：児童委員、関係機関の活用（鹿屋市教育相談室 0120-555-655、マイフレンドルーム等）

[自尊心について]

ありのままの自分を認め大事にする気持ち、自己肯定感。多少の失敗は気にならない。自尊心を持つことで失敗を恐れず困難に立ち向かうことができる。自尊心は、周りから愛され、認められることによって育まれる。

これに対して、自己効力感がある。これは、ある状況において自分は適切に行動できるという主観的判断や確信である。自己効力感を持つことで、努力し自分を高めることができる。自己効力感とは、自分自身の成功・達成体験や自分と似た他者の成功体験を観察することによる代理体験、他者からの説得や励ましなどの言語的説得、物事を成し遂げた時の気持ちよさという4つの情報をもとに形成される。よりよく行動改善を行うために必要である。

子どもの自尊心や自己効力感を高めるためには、まず子どもを信じ、君ならできると励まし、結果をしっかり見届け、結果だけでなく途中の努力を心からほめることが大切。

※ レジリエンス：ストレスを跳ね返す力 脆弱性の反対

## 9 まとめ

- 関わることは変わる（見方を広げ、考えを深める）、ピンチは成長のチャンス
- 「信じて、期待して、寄り添って、待つこと」を楽しむ。子どもの成長を認め、喜び、ほめることで子どもの自尊心が育つ。
- 子どもは緩やかに成長する。しかし、確実に成長する。その過程が大事である。「がんばれ」の前に「がんばったね」の一言が大切。
- 受容と共感 「聴す（ゆるす）心で聴く」
- 「あと一人」の関わりが重要。学校・関係機関との連携を図る。
- 親が元気になれば、子どもも元気になる。元気を出せば何でもできる。