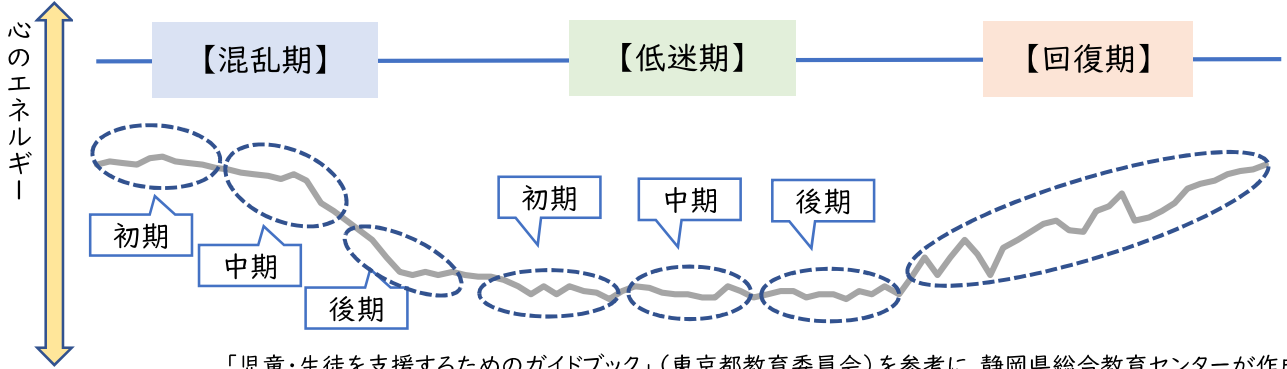


不登校児童生徒の心のエネルギー回復への三つの時期 —子どもの姿・心理および保護者の様子—

心のエネルギー回復は、その子どもの様子や状況等によって一人一人異なり、決して一様ではありませんが、その道のりは、一般的に「混乱期」、「低迷期」、「回復期」の三つの時期があると言われています。下の図は、心のエネルギーの揺れを、下の表は「子どもの姿」、「子どもの心理」、「保護者の様子・心理」を整理したものです。

※落ち込み具合や状態の深刻さ、回復の過程は、本人の抱えている問題や周囲からの支援によって異なります。



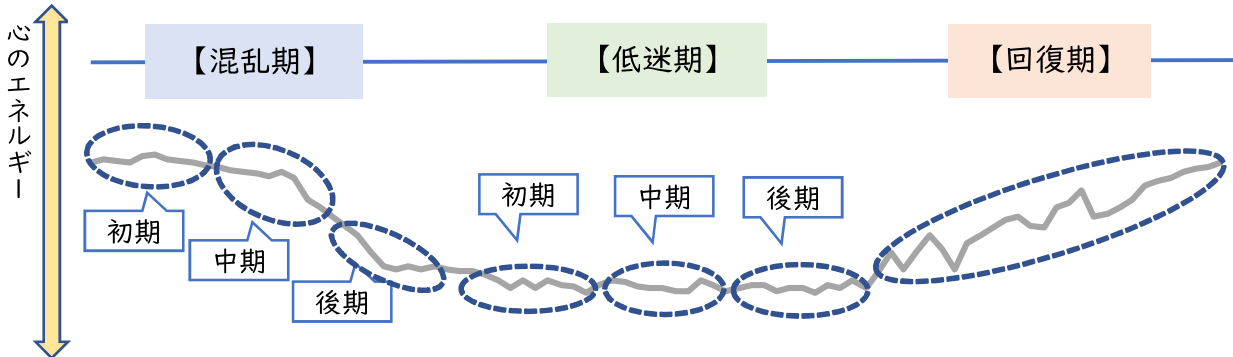
「児童・生徒を支援するためのガイドブック」(東京都教育委員会)を参考に、静岡県総合教育センターが作成

	混乱期	低迷期	回復期
子どもの姿	<p><学校での様子></p> <ul style="list-style-type: none"> ○遅刻や欠席が増えたり、休んだりする。 ○授業に集中できない。 ○体調不良を訴える。 ○他者の目が気になる。 ○一人でいることが増える。 ○忘れ物が多くなったり、宿題をやってこなかったりする。 ○口数が少なくなる。 <p><家庭での様子・体調></p> <ul style="list-style-type: none"> ○寝床から出てこないことがある。 ○元気がなくなったり、口数が減ったりする。 ○イライラしているように見える。 ○寝つきが悪くなったり、食欲が落ちたり(あるいは過食になったり)する。 ○トイレで長時間過ごすことがある。 ○頭痛、腹痛、下痢などの訴えが多くなる。 ○学校に行きたくないと言ったり怒ったりする。 <p><SNS・ゲーム></p> <ul style="list-style-type: none"> ○長時間ゲームをしたり、スマホを見続けたりする。 <p>等</p>	<p><学校での様子></p> <ul style="list-style-type: none"> ○教室以外の利用や放課後登校の頻度が減る、登校しなくなる。 ○家庭で学校の話はタブーになる。 <p><家庭での様子・体調></p> <ul style="list-style-type: none"> ○家族との関わりを避け、自室にひきこもりがちになる。 ○好きなことばかりして怠けているように見える。 ○学校や勉強の話題に、声を荒げたり、立ち去ったりする。 ○入浴や着替え、散髪をしない。 ○親戚などの集まりに顔を出さない。 ○午前中は体調不良を訴え、午後になると元気になる。 ○悪夢をよく見る。 ○宅配業者や来訪者の音に驚く。 ○自分を責める気持ちが大きくなる、否定的な言葉が増える。 ○食事が不規則になる。 ○食欲が落ちる、食べ過ぎる。 ○昼夜逆転する。 <p><SNS・ゲーム></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゲームすらやる気が出ない。 ○ゲームや動画視聴を続ける。 ○SNSでの友達からの連絡を嫌がる。 <p>等</p>	<p><家庭での様子・体調></p> <ul style="list-style-type: none"> ○表情が豊かになる。 ○自分を肯定する言葉が出る。 ○家族との時間や会話が増える。 ○散歩や買い物に出掛ける。 ○新しいことを楽しむことができる。 ○家事をする。 ○学校、勉強、進路などを気にする発言が出たり、たまに教科書を開いたりする。 ○教師の訪問を楽しみに待つ。 ○宅配業者や来訪者の対応をする。 ○友達等家族以外の人と話す。 ○退学後の生活や進路について自分の意思を表す(高校)。 ○朝起きられるようになる。 ○よく眠れるようになる。 ○体調不良の訴えが減る。 <p><SNS・ゲーム></p> <ul style="list-style-type: none"> ○友達や担任とタブレット端末等で関わり始める。 <p>等</p>

	混乱期	低迷期	回復期
子どもの心理	<p><初期> ○勉強・友人関係等で不安を感じつつも、これまでの自分を維持しようと焦る。</p> <p><中期> ○必死になっているが、思うようにいかないことが続く。 ○自分や周囲に苛立ち、どうしたら良いか分からず混乱する。</p> <p><後期> ○不安や焦り、怒りなどからくる混乱状況に疲れ、攻撃的になったり、自暴自棄になったりする。 ○他者からの評価に敏感かつ防衛的になり、登校の催促を拒絶したり回避したりする。等</p>	<p><初期> ○混乱しないで済むように、不安になることや焦ることは避け、安定していられることを望む。</p> <p><中期> ○将来への不安を感じながら、いつか安定した状態を崩されるのではないかと周囲に対して疑心暗鬼になる。 ○現状を何とか維持しようとする。</p> <p><後期> ○どこか物足りなさを感じ、動きたい衝動にかられる。一方で以前と同じ苦しみは味わいたくないので躊躇する。等</p>	<p>○安定が崩れないか心配になりつつも、自分を励まして頑張ろうとする。 ○行動範囲や生活範囲を広げ、外の世界とつながりたいと思う。等</p>
<p>心のエネルギーが回復しても、学校へ戻ることが最終目標ではありません。 心が安定し、体調が整い、前向きに社会と関わることを大切にしていきます。</p>			
保護者の様子・心理	<p>○不安と混乱が大きく、どう対応したらいいか戸惑う。 ○他の子や家族と比較し落胆する。 ○原因を考え始めるが、学校や友人、他の家族に責任を転嫁し、怒りが湧く。 ○子どもが変わることを強く要求し、自分に目を向けることには厳しく拒否する(問題を指摘されると受け入れられず拒否する)。 ○子どもに対して思ったことを口にできず、孤独感や焦燥感を持つ。 ○周囲に相談できず、孤独を感じる。 ○勉強の遅れや進級、高校入学について不安に思う。等</p>	<p>○状態が変わらないかもしれないという思いに苦しむ。 ○子どもにどう関わればいいのか分からず途方に暮れる。 ○子どもに対して過保護思考になる。 ○登校の期待を続ける。子どもと無理矢理登校する日を決めて期待して待つ。 ○具体策を知りたいと思う一方、助言されたことができないと感じ不安になる。 ○子育てが間違っていたのではという自責の念に駆られる。 ○子どもがエネルギーを貯めている状態を「好きなことをしてばかり」と捉え、関係がこじれる。 ○親の会や関係機関など、学校以外の居場所について考える。等</p>	<p>○子どもの積極的な面が見え始め、子どものよい面を見ることができるようになる。 ○子どもの苦しさを理解できる。 ○親自身の子どもの関わりについて目を向けることができ始める。 ○子どもへの理解が進み、親子関係や体験から考えたことを活かして、子どもの成長・変化のために具体的な方法を考え、実行していく。 ○子どもの様子をそのまま受け入れることができる。 ○学校に行くこと自体がゴールではないと考え始める。 ○子どものことであせらなくなる。 ○不登校になったことを積極的に評価できるようになる。等</p>

三つの時期に活用できる関係機関

p.60の「子どもの姿」、「子どもの心理」等を参考に子どもの現在の状態を把握し、関係機関と連携して支援を考えていきます。学校で検討し保護者と共有して進めましょう。



混乱期	低迷期	回復期
1. 教育相談、青少年相談センター		
2. 教育支援センター(旧適応指導教室)		
	3. しずおかバーチャルスクール	
4. フリースクール		
5. 特別支援学校のセンター的機能		
6. 放課後等デイサービス		
7. 発達支援相談・発達障害者支援センター		
8. 市町の子ども家庭支援(こども家庭センター/家庭児童相談室)		
9. 児童相談所		
	10. ひきこもり支援 (ひきこもり地域支援センター/自立相談支援機関)	
11. 病院・クリニック		
12. 静岡県警察少年サポートセンター		

※線の太さは、連携に適した時期と対象になる子どもの度合いを表しています。