

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2021年8月17日 15時15分～15時45分



不登校、安心の積み重ねがエネルギーに変わる時、希望が見える。

—鈴木先生、こんにちは—

こんにちは—

—よろしくお願ひいたします。今回もリスナーの方からお悩みが届きましたので、早速先生に伺っていきたく思います。メッセージ紹介お願いします。

—高松市にお住まいのラジオネーム匿名希望さんからいただきました。ありがとうございます。

不登校の息子との関わり方で悩んでいます。今年の三月ごろから学校に行かなくなった中学生の息子がいます。特に学校生活に問題があったようには思えず、成績もあまり悪かったわけではないのですが、もともと夜中まで家でゲームをしたり、パソコンで動画を見る時間の多い子でした。学校に行かなくなる前までは眠そうにしながらも登校していたんですが、しんどいとか頭が痛いとか、何かと理由をつけて次第に学校を休むことが増えて、五月からは一度も学校に行っていません。先生や同級生も様子を見に来てくれるんですが、その時は普通にお話をしています。

最初はゲーム機やパソコンを取り上げていたんですが、大声で怒りだしたり、ご飯も食べなくなったりと反抗して与えざるを得ない状況になります。私がつと心を鬼にして対応したら良いのかもしれないんですが、全くご飯を食べないと心配になってどうしても負けてしまいます。母子家庭で、私も働かないといけないので昼間はちゃんと向き合ってるのですができなくて寂しい思いをさせているかもしれないです。こんな息子とどのように関わっていくのが良いのでしょうか。とこつこつとお悩みを寄せてくださいました。

—まずは鈴木先生、こつこつと相談、どんなふうにも感じられますか。

—そうですね、最近はこのついでに不登校のお子さんに悩む相談を受けることが結構多くなっています。まずは思っているのは、親とこつこつのは子どもの不登校の原因を探ろうとしゃべっているんですね。

—それは親としてはそうなりますよね。

親としては、最初なんでなんだろうって思って、「子どもにも」とううしてなの？」って聞くことがあります。「このケースだとゲームのせいじゃないか、生活習慣が乱れて夜遅くまでやっているから朝起きれない。だから学校に行けないんだって思ってらっしゃると思うんですけどね。でも不登校の原因ってわからないことがほとんどなんです。明確にいじめが原因だという子も、もちろんいるんですけど、少しずついろいろなことを我慢したり、自分が悪くないのに叱られるような理不尽な出来事、嫌なことやつまらないことが積み重なって、すこしくんどくなつて最後に動けなくなるっていうことが多いんですね。私たち大人も結婚生活にしろ、仕事にしろ、決定的じゃないけど、いろんなことが重なって、もうこれ以上は無理っていうこと、ありますよね。

—最後のパンって気持ち弾けちゃう時って案外些細なことでも、そこが本当じゃないんだけど。それをも子どもに断つのはまあいいじゃないですかね。

そうですね。最後の些細な事に、「そんなことくらいで」「言ってしまったら、」それを取り除いたら、行けるんだね「みたいになるけど、」そうじゃないですね。私たちは本質的な問題を見ずに、原因を探してそれを取り除けば、子どもは登校できると思うのが「一目的の勘違いです。

—親御さんはやっぱりそれを探したくなるし、探さないといけないという使命感に駆られるという気持ちはわかるんですけど、それはちょっと勘違いなんだよってことなんでしょうね。

そうですね。後は今、ゲームやスマホの問題が大きく取り上げられていますが、子どもが不登校になる前には、ゲームをする時間がどんどん長くなることであって心配ですよ。最後には「学校に行けない」となるんですけど、やっぱりゲームが悪い、それが原因なんだと思いがちです。でも、実はそれが原因ではなくて、例えば学校に居場所がなくて、家ではお母さんが心配して話せるんだけど、安心していろいろなことを話せない。心配かけたくないんですよ、子どもは。だから言いたいことも言えず、ずつと我慢していて家にも居場所がなくなってる。

子どもには、三つの居場所(学校と家庭と地域)があるんですが、今は地域というのはSNS等のネットの世界があてはまると思います。そうすると学校も家も楽しくないと、ネットの世界に浸ることで自分の居場所ができるわけです。だから原因じゃなくて、結果なんです。行き場がなくなつた子どもの最終的な落ち着き先です。子どもからゲームを取り上げてうまくいかないのは、そこが子どもの最後の砦だからですね。取り上げられることは、もう死ぬって言われるような、切羽詰まった感じがするんです。「自分の命をつなげようとするために、」ネットを「ついでに」といって言葉聞いたことがあります。

—たかがゲームじゃないかとか軽く思っちゃうやダメなんでしょうね。昔でいう「地域の置き換わり」のようなネットが、子どもにとっては「一」の世界なんだっていうことをちゃんと理解してあげないといけない。その経験がない私たちのような世代はなかなか理解できませんよね。

「ゲームが何かに置き換われば、いつも通りの生活に戻るんじゃないかって思いがちですけど、子どもにとってはみれば取り上げられることで絶望してしまふということなんです。」

もちろん、子どもたちは楽しんでやっていると思っているんじゃないですか。最初は楽しくても、そのうち「こんなことして、学校に行かない自分はダメだ」とか思ってくるんですね。親も心配だろうけど、子どもの方もすごく不安なんです。「学校に行けない自分なんか、ちゃんとした大人になれない」とか、自己否定感が強くなって、ネガティブな考えがぐるぐる頭に浮かんで、死にたくなってしまうわけですよ。だからその気持ちに蓋をするために、ゲームをしているみたいなどころがあるんです。だから、ゲーム依存は現実逃避でもあるけど、一つの生き延びる手段でもあるんです。ネットで知り合った人たちに自分の好きなことを初めて話してわかってもらえたり、悩みが話せたり、自分そのものを肯定してもらえることがあるんです。学校に行っていない自分は何とも否定的に見られがちだけど、そこでは好きなことが同じ仲間の一人として扱ってもらえるわけです。自分でいられる大事な居場所だということを知っておいてほしいです。

「親の世代と子どもたちの世代では感覚が違いますけど、わかってなかったりすると、親は自分たちの考えを押し付けて、それが良かれと思っているけど、子どもの状況とはずれてて、子どもを追い込んでしまふことがあると思うんですけど、怖いですね。」

そうですね。私の時代はゲームもあまりしなかったんですよ。暇な時間は絵を描いたり、本を読んだりしてました。漫画もいい顔じゃありませんでした。

「日本のクールな文化の象徴というふうな感じしますけどね。」

「時代が変わればいつだって変わりますよね。」

「昔はこちらが正しいことを言っていることも、上から言われたら怒られて当然みたいな理不尽な空気がありましたけど、だからどうかってそれを今の時代に持ち込んで正当化するの也不一样ですよ。自分が育った環境とのギャップをちゃんと考えていかなければいけないですね。」

「時代がどう変わるかって、理解するのは難しいなとは思っていますけどね。」

「おそらへ匿名希望さんは、母子家庭でなかなか口の中子どもにも向き合っている時間がないんですよ。本当は色々話したいけど、生活のために仕事をしなきゃいけないし、すごい葛藤もあじながら日々過渡期でいっしょにやっやっやっの中でお子さんが学校にいけなくなったりして。」

まれている。「こういう場合だと、まずパソコン、ゲーム機取り上げちゃえって思っただもそれ
がダメだったなるど、ではどの方向き合っただらいいのか悩まれるでしょうね。」

そうですね、悩みますよね。「不登校新聞」っていうのがあるんですが、月に二回発行されて
いて、それでは千人以上の不登校経験者のインタビューが載ってるんですね。臨床心理士など
の専門家や支援者、保護者の「コラムもありますよ、みなさんの話の共通点は本当に一つだけだ
すね。それは「子どもが安心を積み重ねることが大事」ってことなんです。

「どの子も言うのは、不登校の時に辛かったことは、自分が嫌なことを無理強いさせられるこ
とや、親から責められることなんです。親は不安なんですよ。この子はどっちなっちゃうんだろ
うっていう不安をぶつけられるのが子どもはすごくしんどい。元々こんなじゃダメだって子
ども自身が一番わかってますよ。日本の常識として「学校には行くもの」だから、それができな
い、普通のことができない自分に最大限悩んでいるわけなんですよね。」

だから、「今、学校に行けない、行きたくない」と思う気持ちはそれでいいんだと、親に受け
入れてもらうって、まず今の自分に安心するところから始める必要があるんですね。安心してそ
こにいていって言うてもらって、「安心の積み重ね」ができていくと、だんだん子どもにも「エネ
ルギーが溜まってきます。すると、将来のことを前向きに考えたり、何かちよつとやってみよう
かな、外に出てみようかなという気持ちになってくるんです。それには何年もかかるかもしれ
ませんが、その時が来るのを信じて待つしかないですね。」

す「よく悩ましいのは、中二や高三で進学先を考えなきゃいけない社会的な時間軸ですね。そ
れと、その子自身のペース、ちよつと元気が溜まってきて、ちよつと外に出てみようかなと思っ
たいミミズとずれていることが多いんですね。だから、その子自身のペースを尊重するってい
うことがすごく大事なだけだと、親は不安で仕方なくて、誤ったタイミングで子どもをせう
じいてしまう。もう中三だ、もう受験だ、何とかしないって。」

—中三の夏休みは一番思うついでしようね。

そうですね。子どもも切羽詰って、準備が整っていないのに動いてしまうんですね。

—でも受け入れられているのは、親のほうも自分の人生に対するイメージや価値観と世間体
よりも、自分のお子さんを優先することに切り替えていかないといけないわけなんですね。

そうですね。子どもはすごく敏感だから、親は世間体を気にして、自分が家にいることを
恥ずかしいと強いてて、とかかすくわかるんですね。親がそういう間は安心ができません。完
全に「もうこの子は」わでいいんだ、「この子のペースを待つんだ、絶対に歩き出せる時が来る
んだ」と信じるのが大事なんですね。子どもって誰でも自然に成長する力を持っています。そ

れを大人は邪魔しないっていうことが大事なんです。大人は育ててあげようと思っんですけど、そうではなくて邪魔せず待って、その安心を積み重ねられるようにするのが大事なんです。

—聞いていると確かによくわかるんですが、親が待つってというのは受験一つとっても、みんなで競争するよう順位が出たりとか、そんなことばかりが多い中で、親が覚悟を決めて待つっていつこの大変さってというのは、親御さんが悩まれるもよくわかりますよね。

—自分の考えを一回なくして、子どもに真摯に向き合っていくのがどれほど大変なことなのかって。

—でも、当事者としての親御さんの立場ってのはこれはお辛いでしょうね。今回のお悩みを寄せて下さった匿名希望さんは、子どもも大声で怒り出したり、ゲーム機やパソコンを取り上げるって「飯を食べなくなったりする、これに対しても悩んでいらっしやいます。

—そうですね、「これは親が自分の気持ちをわかってくれない」という怒りがあるんだと思うんですね。「この子にとってゲームやネットは居場所として大切なものなのに、悪者扱いされたわけですよ。大事なものを取り上げられたって腹立たし気があると思っんですね。子どもは「見てほしい」「分かってくほしい」「ってこういう気持ちがよく強いですね。自分の大事なものをお母さんにはわかってくほしい。」

—そうですね子どももねんかしたら、大声を出すってのは心のサインでしょっか。

—「おねがひが、おねがひのほい」と言っていると、でなければ、自傷することもあります。親に対してはせめてのなぐさかと思えます。

—難しいですよ。親に心配かけたくないというブレーキもかかりながら、「この場合はそれを乗り越えて自分の気持ちを親にぶつけてみる」という場面ですよ。

—今年の三月ごろから学校に行かなくなったりして、「とて、本当にコロナ禍で大変な思いをされながら今に至ってるんだなって思います。」一般的に、夏休み等の長い休みの後、学校が始まる時ってというのが不登校の子が増えるって聞きます。子どもは小さなサインを出すから見逃さないようにして、「この話は聞かれますが、田々やっばい出てくるんですよ。」

—出てくるんですよ。最初は頭が痛いとか、お腹が痛いって言いますね。最初から学校に行きたくないとは言えない。いいわけの心身症ですよ。子どもは自分の心を守るために症状を出して休むんですよ。大人だったら調子悪いから休もう、精神的にきてるから休もうと思え

るけど、子どもはそういう判断できないから、最後の最後まで我慢してエネルギーがゼロの状態になって学校を休むことになることも多いですよ。

—食欲がないってことも一つのサインなんですか？

そうですね。拒食症になったりする子もいますし。

—特に育ち盛りのお子さんに食欲がなくなるというのは、大人が食欲ないよりも心のサインとしては要注意な部分かなと思いますね。

—親としてはどういうふうに向き合っていけばいいのでしょうか。頭が痛いとか言ったら、「頭が痛いって言ったけど本当は何があったの？」みたいに聞いてしまえばいいんですけど。

頭が痛いことは事実なので、そんなこと言って甘えてるだけじゃないかとは思って欲しくはないですね。子どもの訴えは受け止めて、休みたいなら休ませてあげたらいいと思います。だからと言って、根掘り葉掘り聞いてもつまらないかもしれないかもしれませんね。言葉にできないことも多いですから。

親が心配するのは、進路についてだと思えますよね。それでたくさん情報があると不安が軽減するかなと思います。例えば中学校卒業した四月から高校生になるものだとほとんどの人が思っていますよね。でも、高校って行かなくてもいいわけだし、しばらくしてから好きなタイミングで高校に行くこともできるわけでしょう。その基本的なところをまず知っておく。また、進路の選択肢は十以上考えて子どもと話し合っていくって思います。

—十以上ですか？

はい、だいたい私たちのイメージは全日制の公立か私立くらいですよ。あとは何かあると思いますか？

—そうですね、進学を目指すなら普通高校で、より専門的に早く社会に出るなら、例えば商業科高校とか、工業科高校とか、それくらいのイメージしかないですね。

全日制以外は、通信制や定時制もあるし、留学をするのも一つなんですけど、不登校の子どもに言ってしまうのは、「お母さん、お父さん、おばあさん、おじいさん、お爺さん、お婆さん、おまめ、おや、アルバイトをして好きなアーティストのコンサートに行く」とか、「住み込みのリゾートバイトをしてスキューバダイビングの免許を取る」のもありますよね。他には「農業、漁業、陶芸、牧場などの体験就労」もあるし、「ネット上でいろんなものを発信」したり、「ネットで資格取得」をしてもいいし、「ユーザー

バーになる」のもいい。こんな感じで十以上の選択肢を提示して、その中で考えていこうって
いうのがいいんじゃないかなと思います。不登校新聞では「今は決められない」という選択肢
を入れるとよいと書いてありました。

—これは救われるお子さん多いんじゃないんですかね？

「今は決められない」と言うことを決める。やっぱり自分が安心して過ごした後に、自分で少
しずつ決めていくというのが大事ですね。例えば、通信制高校に行くことを決めた子が途中で
止めたりすることがあり、その時に親は「自分が行くって言ったじゃない」って責めるけど、子
どもは「親に行かされた」って主張することがあるんです。自分は決めさせられた、やらされた
って言うって親を責めたり、自分の人生を返せと言うこともあるんですね。それは親の顔色を見
て、親の希望を口に出してただけで自分で決めたのではないことが多いですよね。

一人例を上げると中学時代不登校で、通信制高校に行った男の子がいたんですね。やっぱり
親が不安でとにかく進学してほしかった。その子は多分自分のタイミングではなかったんだと
思うんですが、通信制に行ったものの途中で行けなくなりました。今度は親が希望して高卒認
定を取りました。親は大学進学を希望してましたが、その子が専門学校に行きたいって言った
ので、大喜びでたくさんお金をかけて上京させました。でも、半年位で行けなくなってしまう
た。親はお金あげるから、学校行ってくれと説得しに行ったら、その子は泣きながら、「こんな
僕でごめん。生きてごめん。死ねなくてごめん」って言うって号泣したんです。

その後、家に帰ってきたんですが、お母さんがとても反省したんですね。今までの対応が間
違っていたって。そこから、家でゆっくり休みながら自分のタイミングで動き出せるのを待つ
ということを、安心を積み重ねることを一から始めて、社会に出れるようになったんですね。
そのお母さんは、自分の子どもが決めたように見えて自分が誘導したり、その子のタイミン
グを待つてあげられなかったのが一番良くなかった。子どもに「死ねなくてごめん」なんて言わ
せたこと、すごく辛かった。でも、子どもはそんな思いで生きていて、自分以上に辛かったはず。

—親はね、自分の今いる社会的なポジションから期待するところをいつい子どもに押し付ける
ことが多いと思いますね。今、決められないっていう感覚を認めるってすごく大事だなと思
います。

—そうですね。待つっていついどの重みをすい今口は感じましたね。

—難しいですよね。

難しいです。社会的地位の高い親ほど難しいでしょうね。非の打ち所がない親ほど、子ども
には辛いかもしれませんよね。

―普通「こべら」は入ってほしいみたいだね。嫌な言い方をすると。

「普通」にうつするでしょとか。失敗経験や挫折経験がない親は子どもには厳しいですね。例えば、普通中学生だったら部活も勉強もバリバリして当然、自分だってそうしてきたし、いい高校、いい大学入って就職した。大変だけどみんなやってる、みたいな。できる人もいるかもしれないけれど、それを押し付けられても困りますよね。子どもは自分じゃないって認識すること、自分と子どもを引き離すってことで、すごく難しいと思います。私自身、子どもが中学生になって初めて、子どもは他人なんだって実感したんですよね。おかしい話ですけど。自分の中学時代と子どもの過ごし方があまりにも違ったので、私もすごく責めたような言い方しました。「反省です」。

―みんなそれぞれ親子でぶつかって、乗り越えていっているんですよね。それがどのタイミングでできて、どういう向き合い方をしているのは、ほんとに親子の数だけあるんだなど。だから進むべき方向も一つではないから、選択肢をいっぱい提示するってというのがどれだけ大事なことなんだろうというふうに想像しますね。

そうですね、大人だったらたくさんさんの選択肢を出して、ワクワクしながら、これもあるよーあれもあるよーとつするって楽しんでいってほしいですね。親が不安で悩んで暗く家にいたら、その親が言うことなんて聞けないですよ。親も楽しく元気に生きてるってというのが大事なのかなと思います。それで子ども自身の気持ちも尊重できたらいいですよ。

―今日メッセージをいただきました匿名希望さん、少しでも参考になっていただけたらなと思います。お便りありがとうございました。

―鈴木先生、今月もありがとうございました。

―ありがとうございました。