

# 家族として不登校と どうつきあうか

## 子どもを受けとめる

不登校の子どもと家族のかかわり方で大切なのは、学校復帰にあせるのではなく、子どもの気持ちに寄り添い、子どもの存在を大切と思い、子どもと共に歩んでいくことだと思います。そのようなかかわり方で子どもを支えてこそ、子どもの安心感や人への信頼感も生まれ、自分への自信も出て、よく「もとのあの子に戻った」といわれる元気な状態になってきます。「元氣」とは「元（もと）」の「氣」と書きます。不登校をするまで、あるいは、不登校になってからの両面で、傷ついたり、つらく苦しい気持ちを味わったり、自尊心がずたずたになり、自分を自分で支えられる精神的な軸

がくずれてしまったりする日々であった状態が、癒されたり、落ち着いたり充電できたりして、元の気の状態に戻ってくる、これが元氣になることなのです。元氣になるためには、本人に説教したり、命令したり、親の思うように操作しようとしたりしてもだめです。また、フリースクールや教育支援センターに連れ回してもいい結果は得られません。親は、自分が不安だつたり、何か親としてできることをやってやりたいという気持ちを解消するために、そう動いてしまいがちです。あれこれすること、親の気がすむ、ということはあるても子どもが本心に、今、ちょうど必要なことがお子さんに保障されること抜きには、元氣になつていくわけにはいかないのです。

親が自分の心配や思いでなく、子どもが

今こうだな、このことが必要だな、と見えてくるには時間がかかります。子どもに「甘い」といって、口をきいてもらえなくなったり、悩んでいるにもかかわらず、「お前受験どうするんだ」といってしまい、子どもの家庭内暴力が出て困ったり、親の対応が迷走した末に、やっと、こういうことだったのか、と子どもの心のありようが理解できるようになってくるという方が多いと思います。

しかし、そんなもんだ、というわけにいきません。その間、子どもはとも苦しいからです。そして、こじれていきます。こじればこじれるほど、元氣になるまでに時間もエネルギーもかかります。本人が絶望する場合もあります。親は、自分の無理解のために子どもを大変な状態に追いつ



奥地 圭子

NPO 法人フリースクール全国ネットワーク代表理事

【おうち けいこ】1941年生まれ。22年間の教職の後、1985年学校外の居場所・学び場として、東京シュール設立。99年NPO化し、理事長。不登校やフリースクールに関する全国的な活動も展開。不登校対象の私立中学校も開校。東京シュール葛飾中学校校長

めることは極力避けたい。そのため、少しでも、子どもから学ぶことが大切となりま  
す。

## 二次的に出る症状や状態

長年不登校の子どもとその御家族と付き合ってきた、最近では、まず見守ってみたいという考え方や、ネット検索などで、リースクールなどさまざまな行き場所もあるなあとという情報もある程度知られてきて、不登校そのものの認知は、社会的に以前より進んできたように思います。しかし日本では、不登校には、プラスアルファの状態が多いといえると思います。さまざまな身体症状、ひきこもり、家庭内暴力、神経症、拒食・過食、幼児返り、無気力、昼夜逆転の生活などが見られてくるのですが、それらが伴うと、親が子を理解したり、受けとめたりしにくくなっている状況があります。

なぜ、今あげたような症状や状態が、不登校と関係するのでしょうか。そこを理解することによって、不登校をしているお子さんを受けとめ、親子関係をよいものに保ち、お子さんの「元気」になるのを助けることとなります。ひとつひとつ見ていきましょう。

### (1) 身体症状

不登校になる少し前、または不登校が

始まると、頭痛、腹痛、吐き気、めまい、発熱などの症状が出てくる子がいます。学校に行きにくい又は、行くのがつらい、もう本音は休みたいという時、体が悲鳴をあげてこういった症状が出てきます。学校へ行かねばならない、行かないのはよくない、という意識でいる時、本音はもう登校したくないと感じているにもかかわらず「ぼく休む」といえないわけで、体がサインを出してくるのです。頭痛でも腹痛でも本当につらいもので、顔もまっさお、しかし病院につれていって検査をしても、何も原因はみつからず、悪い患部もなく、いわば神経のなせるわざといましようか。それは、仮病でなく、とてもつらいのです。何も原因がないから登校しろ、そのうちなおる、などとたたき出すご家庭がありますが、そんなものではありません。つらいよ、つらいよ、といっているサインを受けとめる必要があります。

この身体症状には、他にも吐血、じんましん、目が見えなくなる、長いせんそく、心臓が苦しい、過呼吸、歩けない等もありおおよそ不登校と関連していると思えないのですが、今書いた例は、不登校を始めることにより、あるいは不登校を認められることにより、特に何ら治療をしないで治った人の例なのです。半年も頭痛をかかえている子、一年半腹痛がなおらなかった子も、通院して原因もわからない、悪いところもないといわれていましたが、一人は親

の会で、一人はリースクールにくるようになって、不登校への考え方がかわることで、頭痛、腹痛がとれてしまいました。不登校にからんで、二次的に身体症状が出ていたこととなります。

### (2) ひきこもり

不登校になると、人目を気にします。学校に行かないこと、行けないことは悪いこと、だめなことだと思っている場合、罪悪感や劣等感が生まれます。本当は、不登校は悪いことでも、だめなことでもありません。学校と距離をとる理由があったのであり、それ以上登校し続ける方が自分を追いつめたことでしょう。そもそも学校教育は、子どもの教育を受ける権利をみとすために作られたものですが、傷ついたり合わなかったりして、権利を活用していないという話であつて、悪いことではありません。しかし、憲法・教育基本法のもとで、教育といえは学校教育法しかないわが国では他の選択が正規に可能ではなく、みんな登校すべきとされ、学歴社会の価値観の中で、不登校は否定的に捉えられています。また、多数が登校しているの、少数は普通ではないと見られたり、自分でも他の子と同じようにできない自分を責めたりします。その上家族が、将来と結びつけて非難したり、不安をぶつけたりしがちで、母親のナミダ目を向けられると、こんなに親を悲しませる自分は死んだほうが

まし、と思ったりします。学校復帰させようとする文部科学省・教育委員会・学校などの今の対応も、それに応えられない自分はまだ人間と子どもに思わせていく影響を与えていると私は思っています。このような中で、劣等感・ひけめは強まり、人目を気にし、外へ行くのを嫌がり、さけるようになります。

あるお子さんは、トイレの音が隣の家にまで聞こえると、自分が学校へ行かず家にいるのがわかってしまうため、昼間は、トイレの水を流さないのです。そこまでのひけめがあることに気がつかなかった母親も父親も、「学校へ行かなくても良いからトイレくらい流しなさい」と叱っていました。子どもはにらむだけで何もいいません。そのうち、親と顔をあわせなくなり、親が外出したり、寝室に入ったのを確かめて、はじめて食堂へ来たり、リビングに出てきたそうです。

親の会へこられるようになった両親は、はじめて子どものひきこもりの気持ちに気がつき、そういうえば土日など学校が休みの日は昼でもトイレを流していることに気づき、そこまでの息子の気持ちをもって、何という親だったのだ、と反省されました。

親が理解し始め、自分にとって安心な存在となってくると、全く顔をあわせない壁の向こうの家族どおしなのに、親の変化がなぜだかわかると子どもはいいいます。そして、安心してくるとある日、家族のいる

リビングに出てきて、やがて母親とは車で夜外出するようになり、そのうち小旅行なら家族と出かけるようになりました。そしてある日ラジオで、シユールのことを知り、フリースクールにやってきました。それから、ぐんぐん元気になり、活動的な若者として、いくつかのイベントの実行委員長もやり、今では、会社を立ち上げ、働いています。

学齢期のひきこもりもまた、不登校とからむ二次的症狀とみることができるので

### (3) 家庭内暴力

ガラスを割る、机を押し倒す、とめる親を足下にする、顔面は人が変わったようになる、ときには包丁を向ける、等家庭内暴力はとでも大変で、家族はビクビクしながら暮らし、また、疲れはてます。そして、親の手に追えない、と思い、警察に連絡したり、無理やり、病院に入院させたりした親の方もあります。でもちよつと待ってください。

子どもは苦しいのです。自分はだめな人間だ、どうしてこんなになっちゃったんだと不登校である自分を責め、否定しています。「こんな俺をなぜ生んだ」と悪態をついたり、どなったりもします。不登校するような自分は人間のクズである、と思っているところへ親の何気ない一言が、胸をえぐり、これでもか、これでもか、という

ように荒れまくりです。もう言葉にならないつらさです。わかってほしい、受けとめて欲しい、この必死の叫びを、警察や病院に回してしまうのは、子どもの気持ちとちがうと思います。子どもの心をキャッチし、あばれざるを得なかった背景を理解し、苦しき、悲しさに共感できてこそ、子どもは心が落ち着いてくるように思います。家庭内暴力も、また、不登校の二次的症狀の一つといえます。

### (4) 強迫神経症など

手を何時間も洗う、歯をみがいてもみがついても汚れている気がして血だらけになつても洗う。トイレに一回一回入るたびに母親が掃除をしなければ承知できない。ある空間以外は穢れていて生活できない等等、本人も家庭も通常の生活ができなくて困ってしまう、という症状が出てくる子がいいます。

これも、単純に神経症にかかった、とか、神経症になったから学校へ行けなくなつた、と思っておられる家族がありますが、むしろ逆で、不登校と関係してでてくる二次的症狀と位置づけられます。学校へ行けない自分はだめな存在としてしか考えられず、劣等感と不安のかたまりで自分を責める日々の中で発症してきて、どうしても自分や環境、関係する家族が穢れているように思ってしまうのです。

このような状況に立ち至ると、家族も大

変ですが、本人が最も大変なのです。手を何時間も洗う子に「水道料金のことを考えろ」とか、部屋で寝られないといっている子に「わがままで変」とかいつているとより症状は進行します。本人もしたくてしていることではなく、困っているので、さりげなく、何もいわず、暮らしやすく協力する方が早く元気になります。そして症状を表面的におさえるのでなく、学校とうまくいかないことや、不登校になっていくことは制度と自分の距離の問題であり、つらさや合わなさがあつて、自分個人がダメということではない、と感じられていくように、家族の価値観を変えていくことが大事です。

人の目がこわい、不安で親から離れられない、電車やバスに乗れない等の症状があり、病院につれていくと、「不安神経症」と診断名をもらったりしますが、同じように考えていくと落ち着きが早いです。症状が落ち着くのに有効な投薬もありますが、先述したような本質的なことを親が理解していないと、また学校復帰を期待し、ぶり返して苦しむ例に出会います。

### 無気力な生活や昼夜逆転など

不登校になるとゲーム、テレビ、マンガ漬けの生活で一日ゴロゴロして、学校は無理に行かないでいいと思っても、このような日々でいいのか、とイライラしたり、落

ち込んだりされる親の方は多いと思います。また、睡眠が狂ってきて、昼夜逆転生活となり、パジャマも着がえないとか、だらしなくなつて散髪もしない、とか、あるべき生活と、とても遠のいてしまうのが将来への不安と重なり、親として、どうしたらいいか悩んでしまわれると思います。

しかし、これも、当事者の子どもからみれば、こうしかできない時期があるのです。精神的に疲れきつていたり、こんな自分は何をやってもだめだ、と思つてしまつたりしている時はゴロゴロ生活になります。ゲームをとりあげようとされる家庭もありますが、つらい一日をゲームがあつてこそ何とかやりすごせるのです。そして、ゴロゴロ生活の中で、心の傷がゆつくり癒えたり、エネルギーが充電されたり、気持ちの整理がついて、前向きなことへ向かう精神的余裕がでてくるのです。大人のいう「前向きなこと」は、心理的安定ぬきにはできないのだ、ということを家族は理解しておく必要があると思います。

昼夜逆転生活も、その生活がずっと続けば復学も就職もかなわないではないか、との心配から、親が無理に起こしたり、病院につれて行つたりされる方もあります。病院によつては、睡眠リズムをつくるといつて、強い睡眠剤で無理やり眠らせ、朝は強い光線でもりやり起こすのを治療と称しているところもありますが、表面の現象でなく、なぜ昼夜逆転になるのか、心理

的生理的状况を理解し、睡眠という生きる上で基本的なこと、その人の今の状況にあつた形で、やつていく方がいい結果をもたらしていくと思います。それも否定され、しつかり起きないといけないということとは、それができない自分への自己評価を下げることにつながり、神経症や家庭内暴力への誘因にもなります。それよりも、その根本である不登校へのひげめを解消する考え方・自尊心をはぐくむ方が大事です。そうでない限り、朝は、学校へ行けてない自分が内心責められるつらい時間帯であり、寝てもやりすごす心理状態ですし、夜は、社会の中の誰もが学校へ行つていない時間で、内心のプレッシャーが軽く、いろいろ音楽とか読書とか、やつとほつとして集中できる時間となるのです。ましてや、気になる家族も寝てくれる時間ですから、それからも解放されます。いきおい昼夜逆転は、罪悪感・自責感をもつたままでは続くことになるのです。では、それを理解し認めていて進学や就職に大丈夫か、という点については、本人たちは本当にやりたいこと、やろうと思うことに取り組みむときは起きるものだとこのことを申し上げておきましょう。

以上のように、不登校に関係してでてくる様々な症状・状態を本人の立場から理解しながら、家族は協力的にかかわつて、信頼感のある日常をつくつてほしいと思います。(おわり)