



## クヌギさんの相談

子供が「学校に行きたくない」と訴えてきました。  
「困ったことが起きた」と気持ちが焦ります。  
どうしたらいいのでしょうか。



メディアでも取り上げられている通り、小中の不登校数は、全国で約30万人。この2年間は、前年度からの増加幅が2割を超えています。コロナ禍で生活リズムが乱れたことや、保護者が不登校を理解し登校に固執しなくなったことなどが、増加の要因になっているようです。

「学校に行きたくない」という訴えは、クヌギさんのお宅だけではないと思います。今回は、不登校に足し算で対応する方法を考えていきましょう。

### ★足し算で考える① (SOSを受けたことを+に捉える)

クヌギさんの相談で、「困ったことが起きた」と感じているのは保護者で、「困っている」のは子供です。

子供が一番信頼している人(保護者)に「学校に行きたくない。」とSOSを送ることができたことをプラス(+)に捉えましょう。親にとっては、子供が何に困っているのかを知るチャンスでもあると思います。

クヌギさんには、子供のSOSを受け、子供が困っていることに気づけたことを(+)に捉えることからスタートしてほしいです。



★足し算で考える②（＋の言葉かけをする）



さて、困ったことに気づくと、その原因を取り除く引き算の対応だけにとられがちですが、「安心」「勇気」などにつながる環境づくりや声掛けで「心のエネルギー」を足し算する発想も大切にしてほしいと思います。

「つらそうだね。よかったら話を聴かせて。」「自分の力でやれたね。」「あなたのおかげで助かったよ。ありがとう。」「あなたと一緒にいると幸せな気持ちになるよ。」など、寄り添う言葉、勇気の出る声掛け、認める一言が心のエネルギーとして蓄えられていきます。

★足し算で考える③（子供の自己イメージをプラス（＋）に変える）

「挑戦した勇気に感動するよ。」「自分で決めて実行したことがすごいね。」  
「そういう力が自分の中にあるんだよ。」と子供の言動と一緒に振り返り、声をかけることで、本人が持っているマイナス（－）な自己イメージをプラス（＋）に変えていくお手伝いをしてあげてください。

子育てでは、つい（－）面に目がいきがちですが、  
（＋）面に目を向けるようにしていきましょう。



## 悩み相談（不登校など）

「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子供も相談ができます。  
不安な気持ちになったときは一人で悩まず、相談してください。

●相談方法

- ・電話 0965-33-6145（相談室直通）
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
- ・面談 やつしろ子ども支援相談室（八代市役所4階）

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

※相談無料 匿名でも相談できます

右のQRコードを読み取って相談してください。

※すぐにメールの返信ができないときがあります。

