不登校についての経験（保護者用）
不登校の時期：　　中２後半～中３　　不登校の期間：一年半

１　不登校になったきっかけを教えてください。
　先生に監視されているような気がし始めた。

２　学校に行かないときは、子供はどのように過ごしていましたか。
　だらだらしていた。スマホやテレビに依存。

３　その時の気持ちや考えていたことを教えてください。
　最初のうちは怒って勉強するように言っていたが、最終的にはあきらめた。
　これで大丈夫なんだろうかと相当不安になった。

４　子供に対し、どのように関わったり、声掛けをしたりしていたか教えてください。
　声がけ、一緒に登下校など。

５　学校に行かなくなった当初から今に至るまで、子供や保護者の変化として感じたことを教えてください。
　あきらめてしまったって言わなくなったことでストレスになっているかなと気にしたが、そうでもなかった。

６　子供にしてよかったこと、やらなければよかったことを教えてください。
　塾に無理して行かせなくてもよかったと思った。
　毎日話を聞いてあげればよかった。

７　不安を感じたとき、どのようなことをしていたか、教えてください。
　夫婦や親子で会議。フリースクールの先生に相談。メンタルクリニックの先生に相談。

８　学校に行かなかったことについて、今感じていることや考えていることを教えてください。
　正直なんとか学校に行ってほしかったと思う気持ちと、ここで立ち止まって振り返られたことはよかったのかも思う気持ちが混在している。

９　学校に行っていない人や行かない人に対してのメッセージをお願いします。
　無理して行かなくてもいいと思います。無理して行ったところで何も得られません。また、うちの子は普通の学校どころか、フリースクールもだめでした。でも、保護者が無理にフリースクールに連れて行っていました。なぜ、無理に連れて行ったかというと、メンタルクリニックの先生に社会から離れないようにと言われたので。でも今思うと、無理して連れて行かなかったほうが回復もしたのかなと思っています。メンタルクリニックの先生からはあまりいいアドバイスはいただけなかったので、やはり一番近くにいる親が子どもがどうしたいのかを汲み取ってあげるのがいいと思います。人生のうち１年、２年学校に行かなくてもどうってことは、ないということをいち早く親がわかってあげるのが１番回復への近道と思いました。