

不登校についての体験談（保護者 3）

不登校の時期：小学2年生～

不登校の期間： 7年（中学3年卒業まで）

不登校になったきっかけを教えてください。

子供に発達障害があるかも知れないと思い始めた頃（小2の夏）から情緒が不安定になり、2学期からは五月雨登校→不登校となっていった。

放課後に遊ぶ友だちが作れず、集団行動が苦手な宿題も苦痛に感じていた様だった。これまでの学校生活でエネルギーを使い果たしたのかも知れない。

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。

テレビやDVDを見たり、ゲームセンターに行ったりした。

家の手伝いや軽い運動（ボール投げ、バトミントン）を一緒にやった。

夫と共に発達障害や不登校について学習し、講演会や学習会に積極的に参加した。医療機関でペアレントトレーニングを受けた。

その時の気持ちや考えていたことを教えてください。

始めの頃は少しの時間でも学校に行きたくて欲しかったが、親が強く望むほど子供は不安定になり、パニックを起こすようになったので、不登校を受け入れる事にした。

しかし、引きこもり過ぎていく姿が心配で、なんとかしなければと思っていた。こうなったのは私の育て方のせいだと自らを責め、うつ状態になった。

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を教えてください。

今までは、約束を守らないと怒って説教していた。ペアレントトレーニングで行動療法を学び、短い言葉で簡潔に伝える努力をした。

低くなった自己肯定感を上げるために出来ないことは注視せず、出来ることに注目して褒める回数を増やした。

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。

子供がわりと早い段階で不登校になったのがかえって良かった。医療機関で受けた発達検査は、対応時のヒントになった。

また、発達障害を学んだ事で人は皆違うという事を実感した。モノの見え方、理解の仕方、肌の感じ方など私が思う『普通』の枠に子供も入っていると思っていたが、大きな間違いだと気づいた。人を受け入れる幅が広がり、以前よりも寄り添えるようになったと思う。

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。

<良かったこと>

医療機関を受診し特性が分かったこと。通級、民間の発達支援教室、フリースクールに通ったこと。「学校に行くと苦しくなるなら行かなくて良いよ」と伝えたこと。周りとは比べるのを止めたこと。自宅は心と体を休める場所にする決めたこと。

<やらなければ良かったこと>

学校に行ったらおもちゃを買うなど、モノで釣るようなこと。毎晩「明日は学校どうする？」と問うこと。学習の遅れを心配し自宅で勉強を教えようとしたが、心が乱れている中では難しく、親子関係が悪くなった。

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。

家族やフリースクールの先生に相談したり、カウンセリングを受けたりした。
学習会では発達障害や不登校の子どもを持つ親の集まりなので、経験者の話を聞いて参考にした。

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。

子供も私も壊れてしまいそうなほど苦しい日々を過ごしましたが、それは、命をかけて子供が伝えなかった事を必死に受け止めようと頑張った日々でもありました。真剣に向き合い続けることで少しずつ未来が明るくなってきます。

今までにない新しい価値観を手に入れるためには、多くのエネルギーと時間が必要です。悩み苦しんだ先に、きっとかけがえのない大切なモノが得られると信じてください。