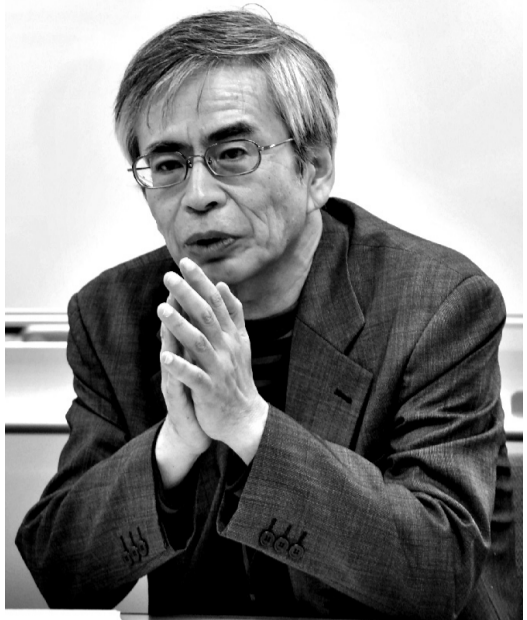


不登校の疑問 児童精神科医 に聞きました!!

昼夜逆転でも大丈夫？

親にできることは…



(たかおか・けん)1953年生まれ。精神科医。岐阜県立希望が丘こども医療福祉センター・児童精神科部長。著書に『不登校・ひきこもりを生きる(青灯社)』『引きこもりを恐れず』(ウェイツ)など多数。

【質問】中学生の息子が今年のゴールデンウィーク明けから不登校になりました。当初から昼夜逆転が始まり、最近ではご飯を食べる時間もまばらで、お風呂にも入ろうとしません。学校に行かないのはまだよいとしても、生活習慣の乱れがどうしても気になります。ずっとこのままになりやしないかと心配です。子どもは何を思い、そうした行動をとるのでしょうか？親として、どんな声掛けや対応をすればよいのでしょうか？

多くの人間は、24時間の周期に、無理やり合わせて生活しています。合わせるために、光による明るさが必要であることも、睡眠研究により、知られるようになります。ただし、それは生物としての人間の話であって、心理・社会的な人間の話ではありません。つまり、いったん社会から撤収したいという心理が働いたときには、24時間の

人や子ども自身が抱いていると、他人からの非難に満ちた視線を避けなければ、自分が深く傷ついてしまいます。さらに、けつして少ないとはいえない理由の一つは、いじめの被害にあっている場合ですが、その事実を周囲の大人はしばしば気づいていません。いずれの場合も、放置したままに生命にかかわる事態になりかねません。

周期に合わせる必要は、なくなるのです。社会から撤収したい子どもが思う理由は、さまざまです。たとえば、子ども自身は言葉でうまく表現できないけれども、ある種の食物や昆虫に対する重篤なアレルギー反応と同じで、学校に対して身体が拒絶反応を呈している場合があります。また、不登校は悪いものだとという誤解を、周囲の大人にも24時間周期に合わせる必要もなくなります。その結果、24時間周期に合わせるのではなく、その子どもにとって、もっともエネ

ルギーの消費量が少なく済むような生活スタイルへと、自然に転換することになります。つまり、ダムに水を貯蔵するイメージです。このように、昼夜逆転には自分の生命を守るという働きがあるのです。とくに不登校の初期に、いわゆる昼夜逆転がみられるなら、母親は安心していいでしょう。反対に、昼夜逆転がみられない場合のほうが、どこかで無理をしている可能性が高いので、かえって心配です。ですから、「声掛けや対応は、何も必要ありません。後ろから見守るだけでいいのです。ただし、たとえ食べてもらえなくても、料理には腕をふるって、美味しいものを用意してください。子どもは、ひそかに、それを見ているものです。エネルギーが貯まり、不登校が悪いことだという誤解から周囲も自分も自由になると、少しだけやってみると、ときどきは24時間周期に合わせる必要が出てきますが、やってみて、それが楽しくて興味ある内容なら、意外とかんたんに合わせられるものです。心配はいりません。

千葉県フリースクール等ネットワーク 発足

行政と民間、連携の窓口を

9月24日、千葉で設立イベント開催

9月24日、「千葉県フリースクール等ネットワーク」が発足することがわかった。「フリースクールネモ」が主催する「不登校に学ぶ船橋の会」といったフリースクールや親の会のほか、「おたるネット」など、多様な教育のあり方を提言する市民団体など7団体が連携し、設立に至った。

ネットワーク 設立の背景は

2016年末に成立した「教育機会確保法」の基本理念には「国、地方公共団体、教育機会の確保等に関する活動を行う民間の団体その他の関係者の相互の密接な連携の下に行われるようにすること」がある。また、フリースクール等に関する検討会議が2017年2月に出した報告書には「連携協力した取組を中心となつて進める主体があることが望ましい」とある。

地域のつながり 関西や東海でも

フリースクールや親の会などが地域ごとでつながる動きとしては、関西地方の「ふりー！すくーりんぐ」、東海地方の「不登校・学びネットワーク東海」のほか、「北海道フリースクール等ネットワーク」などがある。なかでも、2001年に発足した「北海道フリースクール等ネットワーク」は、行政への働きかけにいち早く取り組んできた先例である。2004年7月に札幌市教育委員会、同年10月に北海道教育委員会と懇談の場を持つほか、要望書を提出するなど、積極的な取り組みを進めてきた。

シンポジウムに 不登校経験者も

同ネットワークは9月24日、設立総会&記念シンポジウム「不登校の当事者の話を聞いてみませんか？」を千葉市にて開催する。シンポジウムには不登校を経験した子どもや親も登壇。不登校当時の気持ちや周囲の対応などについて語る。(東京編集局・小原広宣)

設立総会&記念シンポジウム 不登校の当事者の 話を聞いてみませんか？

日時 9月24日(日)
14時～16時半(13時半開場)
会場 千葉市中央コミュニティーセンター
講師 不登校経験のある若者・親(3名)
参加費 500円(資料代として)
主催 千葉県フリースクール等ネットワーク
連絡先 047-411-5159(ネモネット内)
umikeru@gmail.com(前北)
ru2a-frym@asahi-net.or.jp(古山)
nagareyama@shure.or.jp(帯津)

不登校関連のイベント情報

9月2日(土)／北海道札幌市
■教育フォーラム&不登校相談会「不登校・ひきこもりが終わるとき」
会場 ちえりあ中研修室1
時間 13時～16時半
講師 丸山康彦氏(「ヒューマン・スタジオ」代表)
参加費 無料
主催 北海道フリースクール等ネットワーク
連絡先 011-743-1267(高村)

9月2日(土)／埼玉県熊谷市
■悠々ホルンLIVE&TALK「学校へいけない僕と、両親と先生たち」

会場 片倉シルク記念館
時間 13時～
講師 悠々ホルン(ミュージシャン)
参加費 前売り1000円、当日1200円
主催 熊谷市、不登校の子を持つ親の会
連絡先 070-4083-6876

9月3日(日)／長野県長野市
■講演会「学校リスクを『見える化』する～組体操から部活動・動き方改革まで」
会場 長野県高校教育会館別館大会議室
時間 14時半～17時
講師 内田良氏(名古屋大学准教授)
参加費 無料

主催 長野県高等学校教職員組合長水支部
連絡先 026-235-8321

9月9日(土)／北海道岩見沢市
■親子トークライブ「学校へ行かなかった…なんて道もあるよ、なお話」
会場 岩見沢市生涯学習センターいわなび
時間 14時～16時半
講師 吉田晃子氏(フリープレイスなわてスタッフ)、星山海琳氏(不登校経験者)
参加費 800円
主催 岩見沢プレーパーク研究会
不登校の子の居場所あれとほ
連絡先 090-9528-4639