



Q 中学2年の息子が不登校になりました。理由は不明で、甘えもあるのかと思いますが、どうしたらいいですか。

親は過度に心配しないで、普段通りの生活をこころがけ、担任やカウンセラーなどにも相談してみましょう。

A

「犯人探し」はしない

不登校が珍しくなくなっただけ、親は不安にさいなまれがちです。高校・大学等に進学して社会人になるラインから外れるのではというのは親の心配で、いま子供が抱えている悩みではありません。親の心配はいったん、横に置きましょう。

不登校になる理由はさまざまです、それらしい理由を見つけたら、それ以上の「犯人探し」はあまり意味がありません。それが本当の理由ではないことも多いのです。友達といざこざを起こして不登校になったとしても、

それは一つのきっかけで、成育歴や家庭環境などが複雑に絡んでいることもあります。

親が不登校を受け入れられないと、犯人探しを続けたり、厳しく叱責したりして、子供を追い詰めることになります。登校できないという事実を受け入れることが、苦しんでいる子供に寄り添うことになります。

子供から心を離して

子供は親に心配をかけていることに罪悪感を抱き、自分を責めます。だから、親が意気消沈していると、子供はますます気が削がれてしまいます。

むしろ親が「いまの悩みがずっと続くわけではないよ」と、希望を伝えることです。不登校でも、やがて何らかの進路を見出す若者も多いですから。

家族だけで問題を抱え込まないで、学校のカウンセラーや行政・民間の相談窓口に出かけ、第三者に頼ることも大切です。子供が不登校やひきこもりだからといって、親まで家に閉じこもるのはよくありません。

同じ悩みを抱えている家族の会に出ると、知恵や力をもらえることがあります。心をオープンにして、外とのつながりを持つようにしましょう。