

不登校ジャーナリスト
石井しこう

小学生不登校



親子の幸せを守る方法

「大切なのは学校に行けるか
行けないかじゃない。
今、目の前の子ども心が
豊かかどうか」

精神科医 さわ先生 推薦

- ☐ 学校によく思われなくていい
- ☐ 同伴登校はしなくていい
- ☐ 家族の歩調は合わせなくていい

KADOKAWA

行き渋りが始まったら最初に読む本

小学生不登校 親子の幸せを守る方法

400人の声から生まれた「親がしなないういこリスト」

不登校ジャーナリスト
石井しこう

KADOKAWA



ISBN 978-4-04-607539-0

C0037 V1500E

定価：本体 1,500円（税別）

KADOKAWA



1920037015008



子どもに「学校に行きたくない」と
言われたらなんと返すのが正解？
⇒P27へ

学校に
欠席連絡するのが
ストレス
⇒P37へ

きょうだいの対応は
どうすればいい？
⇒P82へ

勉強が遅れてしまう
のでは？
⇒P93へ

特別
対談
夫婦共働き、出勤スタイル。
離職せずに小1不登校をどう乗り越えた？
⇒P164へ

定価 1,650円（10%税込）

まえがき 親と子の幸せだけを考える	2
-------------------	---

小学生不登校に特化した本を書こうと思ったワケ / 「よかれと思って」が逆効果 / 「いい親をやめちゃう」のが不登校解決の一番の近道 / 幸せに生きるために「しなくていいこと」

第1部 小学生不登校が増えている理由 ―苦しいのはあなたのせいじゃない―

小学生不登校は10年で5倍に増加	14
いじめは小学2年生がピーク	15
不登校を理由に5人に1人の親が離職	17
【不登校によって保護者に起きた変化】	19
不登校を受け入れる覚悟がなぜ大事なのか	21
親を苦しめる情報のシャワー	22

第2部 400人の声から生まれた親がしなくていいことリスト

☑ リスト① 「出席」「欠席」には「だわらなくていい」	26
-----------------------------	----

「学校に行きたくない」と言われたら、まずはお茶をにこす / 多くの親が口にする地雷発言は「今

日だけ頑張ろう」 / 登校と不登校、どちらの選択肢にも備える / 行かせるか休ませるかで迷ったらチェックリストを活用 / 【学校休んだほうがいいよチェックリスト】

☑ リスト② 学校によく思われなくていい	36
----------------------	----

行き渋りの最初にぶつかる3つのこと / 学校とのつきあいでストレスを軽減させるコツ4選 / 【学校への相談事例・伝え方サンプル】 【学校への手紙の書き方】

☑ リスト③ 同伴登校はしなくていい	54
--------------------	----

同伴登校は「修羅の道」 / 無理に行っても勉強どころではない / 「お母さんがつらい」と親から切り出してやめる / 同伴登校で黒い円を描き続けていた子ども / 「学校にただ行ってさえいい」が正解なの？

☑ リスト④ 親だけで解決しようとしなくていい	62
-------------------------	----

相談先は「小さくたくさん」が新常識 / なぜ外部に相談することが大切なのか / 【学校からの情報提供】 / 避けたほうがいい相談先 / 早めに相談したい3つの場所 / 経験者の話を聞くなら「親の会」 / 子どもの居場所を探すなら実際に足を運ぶ / 【不登校の相談先リスト】 / 自分しか飲めない紅茶で親自身をケア

☑ リスト ⑤ 家族の歩調は合わせなくていい 78

里帰りは「希望者だけで」が原則 / 口出しするタイプの祖父母には「手紙」を渡す / 味方になってくれる祖父母には頼る / きょうだいがいる家庭の悩み / 対応は苦しい子に合わせるのが基本 / もう一方の子の気持ちの守り方 / パートナーとの意見の違いには目をこらさず / 話し合いは子どものいない家の外でする

☑ リスト ⑥ 無理な自宅学習はしなくていい 92

子どもが何を学びたいかに目を向ける / 義務教育の主な学びは1年で取り戻せる / ドリルは破り捨てていい / ゲームで数学的な発想力が身につく / 学びたいと思ったら、A-教材が便利 / お好み焼きを焼けたら、勉強を始めるタイミング?

☑ リスト ⑦ 会話に目的はなくていい 102

不登校の子は完璧主義が多い / なんでもない会話が闇に効く / 雑談で感情を取り戻す / 子どもと向き合う時間は30秒でもいい / 思春期の男子とはノート形式が効果的 / 雑談の切り出し方テクニク

☑ リスト ⑧ 子どもの苦しみを自分に置き換えなくていい 112

親の先入観が子の苦しみを増幅させる / 発達特性を知らないことでのトラブル / 「大丈夫だ

よ」の言葉で傷つけてしまうことがある / オンラインで受検可能な発達特性検査もおすすめ / 【オンラインでできる発達特性検査】 / 発達障害は3つの種類に大別 / 特性が重なることもある / できないことを叱るより環境調整が必要 / 問題は社会との適応がうまくいかないこと / 【ASD (自閉スペクトラム症) のある子どもが困っていること】 / 【ADHD (注意欠如多動症) のある子どもが困っていること】 / 【SLD (限局性学習症) のある子どもが困っていること】 / 人一倍敏感な子どもたち / HSCについて深く知る

☑ リスト ⑨ ゲームは禁止にしないでいい 134

不登校の初期は親がイライラしがち / ゲームは命の浮き輪 / デジタルフリーが子どもの回復を早める / 親の納得より、本人が決めたルールを優先 / 浮き輪を手放すときがくる / 新しいゲームをほしがったら思い出してほしいこと / 昼夜逆転は、不登校の子が必ず通る道 / 日中は罪悪感を抱きやすい / ゲームと勉強はトレードできない / 勉強したい気持ちが芽生えたら? / 学校のプリントは「後回し」でも大丈夫 / オンラインゲームも基本はOK / ガチャや課金はおこづかいの範囲内で / 悩んだら不登校の親である前提は捨てる

☑ リスト ⑩ 子の居場所に親が決めでなくていい 152

家で過している子が9割 / フリースクールは金銭・物理・精神が大きなハードルになる / 家

にいても社会とつながれる／家の外にある子どもの居場所の探し方／通ってみてわかったフリースクールのいいところ3つ／フリースクールの調べ方／オンラインフリースクールを経験してみる／公的な支援機関を探す場合／新たな学びや経験の可能性は無限に広がっている

特別対談

鈴木 結 × 石井 しづ

夫婦共働き、出勤スタイル。

離職せずに小1不登校をどう乗り越えた？

子どもたち3人全員が小学1年生から不登校に.....	166
不登校が始まる前の子どもの異変.....	169
「休む」か「行く」かはあえて聞かない.....	171
ゼロか100かじゃない、学校とのつきあい方.....	173
登校のリスクより留守番のリスクを選択.....	175
スマホが命綱！ 小1の留守番ルール.....	178
留守番が育む3つの力.....	181
子どもだけの時間に起きた怖いこと.....	184
他人からの干渉には「今日は学校お休みです」でOK.....	186
留守番中のおこづかいはどうする？.....	188
訪問者がきても子どもは「出ない」.....	189
自宅学習は失敗続きで試行錯誤.....	191
「勉強」は点を取るため、「学び」は好奇心を満たすもの.....	194
集中力と脳の使い方はダンスで鍛えた.....	197
父との雑談から「三権分立」を学ぶ.....	199
「〇年生でできて当然」は誰の基準？.....	201
一番しんどかったのは、夫婦の意見のすり合わせ.....	204
子どもの幸せが最優先。夫婦の思いは同じだった.....	206
職場には不登校をオープンにする.....	209
子どもが不登校でも「仕事は辞めない」と決意.....	211
家計のことも子どもと話す.....	214
「不登校」を認めることで働きやすくなる.....	215
不登校に向き合う親へ、心から伝えたいこと.....	216
あとがき 「いま」の瞬間に笑顔があるか」が指針.....	222