

大丈夫。
しっかり休んだ子ほど、

不登校からの回復の地図

子どもの

気持ちがわからず、

道に迷ったら

心療内科医・
子育てカウンセラー
明橋大二



キレル子どもに
どう対応したらいい？

不登校が再発…
どうして？

子どもたちに寄り添って

30年の心療内科医が見つけた

“親子に笑顔が戻る4つのプロセス”

「見守る」だけで
本当にいいの？

子どもと家族の未来のために
いま「できること」がわかる

青春出版社

ISBN978-4-413-23413-9
C0037 ¥1540E



9784413234139

定価：本体1540円＋税

青春出版社



1920037015404



30年以上不登校の子どもに関わる中で
「これだけは伝えたい」と思ったこ

- ・「このまま、ひきこもってしまうのでは？」という心配はいりません
- ・知っていますか？ 不登校の子が頑張っていること
- ・何より大切なのは「不登校児の親へのサポート」です
- ・「不登校は甘え」「不登校を許すのは甘やかし」は大きな勘違い
- ・不登校中に昼夜逆転しても、ゲーム三昧でも、問題ありません

子どもの
気持ちがわからず、
道に迷ったら

心療内科医・
子育てカウンセラー
明橋大二

青春出版社

『不登校からの回復の地図』目次

第1章

はじめに 3

「学校に行けなう」のは 特別なことじゃない

不登校は、誰がなってもおかしくありません 16

「行けない理由」は分からなくていい 19

子どもが不登校の理由を話したとき、
注意してほしいこと 21

不登校とは
「学校と子どもが合わない」という状態です 24

子どもの心の中で起きていること 32

外に出られないのは
「凍りつき反応」のせいかもしれない 37

不登校は「生理的反應」から起きる 43

「不登校でも心配ない」と言い切れる理由 48

もう振り回されない！ 不登校に関する「7つの誤解」 51

誤解1 不登校はわがまま

第2章

- 誤解 2** 不登校はなまけ
誤解 3 不登校は甘え
誤解 4 不登校は逃げ
誤解 5 不登校は心が弱いから
誤解 6 勉強についていけないから
誤解 7 不登校だと、ひきこもりになる

何より大切なのは「親へのサポート」です 57

不登校をこじらせない

「本当の回復」って？

再登校＝回復ではありません 64

しっかり不登校したほうが、しっかり回復する 68

「回復を遅らせる言動」に注意しよう 71

親ができることは「たった3つだけ」 73

声かけ、情報集め、送迎...

フェーズに合わせた対応がカギ 76

本当の回復に欠かせない「4つのプロセス」 83

- ①** 行動化・身体化 **②** 甘えと怒り
③ 言語化 **④** 信頼

見守り方を変えると、焦りや不安が消えていく 93

① マクロよりミクロで見る **②** 回復には波がある

どう対応する？ 子どもの「困った行動」 100

- ①** キしる **②** 親をききつかう **③** 家庭内暴力
④ 赤ちゃん返り **⑤** 昼夜逆転 **⑥** ゲーム

3 章 第

みんなときどうしたら？

悩みが消えるQ&A

学校と連携を取る時、
心がけたほうがいいことは？ 110

担任以外の人に相談したい。誰に相談すれば？ 112

欠席中に友達と遊びたがる子ども。
学校に行かないのに遊んでいいの？ 114

見守るだけで解決するのが不安です。
「回復を待つ」だけで本当に大丈夫？ 116

きょうだいも「学校に行きたくない」と言うように。
どうしたら？ 118

不登校が長引き、会社に迷惑をかけています。
仕事をやめるべき？ 120

子どもの心に寄り添うってどういうこと？ 122

不登校を許す＝子どもを甘やかしている？
甘えと甘やかしの境は？ 125

「元気になつては落ち込む」を繰り返す息子。
このまま回復しないのではないかと不安です。 128

不登校の長男が弟と自分を比べ
「僕は何も頑張っていない」と落ち込んでいます。
どう声をかければ？ 130

子ども自身が「学校に行かなきゃ」と強く思い、
毎朝苦しんでいます。どう声をかけたら？ 131

第4章

小学校の教員です。	
不登校と家庭環境には関係があると思っています。	133
どう思われますか？	
「充電期」子どもによっては	
2〜3年もの時間がかかるのは、なぜ？	136
子どもが学校に行かないとき、	
親が絶対にやってはいけないことはなんですか？	138
夫が不登校の子どもを責めます。	
私が止めると夫婦喧嘩に。夫とはどう話をすれば？	139

12

変わるべきは

子どもではなく「教育」です

知っていますか？	
子どもの権利を守る4つの原則	144
当事者・親の声から生まれた	
「教育機会確保法」の使い方	152
「多様な生き方」と「多様な学び」はつながっている	162
不登校の子どもたちが教えてくれたこと	168
【第1段階】否認 【第2段階】怒り 【第3段階】取引	
【第4段階】うつ 【第5段階】受容 【第6段階】感謝	
【不登校経験者の手記①】焦らなくても、大丈夫	174
【不登校経験者の手記②】僕は心のリハビリ中	178
おわりに	186
参考文献・参考ページ	189

13