

BRUE HAKODATE プロジェクト

「不登校・行きづらさ」カナリヤ基金

日時：2026年2月28日(土)

会場：シエスタはこだてGスクエア

講師：家族関係リフォームカウンセラー生井由起子氏

- 長女はいま16歳。「本当は一人ひとりデコボコで、ジグソーパズルのピースみたいなものだと思っている。学校は、みな正方形にさせられる」と話したことがある。
- 不登校の子供が三人いる(長男、長女、次女)。知らない人に伝えるほうが楽だが、勇気を出して知り合いがいる身近なところから始めるべきと考えた。
- 長男は小5から、転校がきっかけだった。9月ころから行けなくなった。長女はそのあと、2月ころ。
- 私自身は、毎日「ちゃんとしろよ！」と大声で怒鳴るような激おこママだった。「学校には行くもんだ」という思考にとらわれ、つねに感情的に過ごしていた。
- 二人も不登校にさせてしまった、と自分を責める気持ちがしんどかった。周りからどう見られているかも気になっていた。そのためにも、行ってほしかったという思い。
- 押したり引いたり、息子はうずくまるだけ。しんどくて、しんどくて。しかし、正しいのは私という思い。
- 埼玉県の不登校に関するセミナーに参加した。そのとき、「不登校は、最後の砦」と言われた。不登校は、学校に行けなくなってから始まるものではなく、最後の手段。「最後の砦」も奪おうとするのかと自問。はじめて、そのあと、学校に行かせようとする自分を踏みとどまらせるようになっていった。
- 「行かせなくてもいい」となったのに楽にならない。望月アカリさんのブログで「お母さんのせいじゃない」と書かれてあった。涙が出た。会いに行った。心理学を勉強するようになっていった。現在、勉強を始めて7年となる。
- その後、学校に行けるか、行けないか。という次元ではなくなっていった。昼夜逆転、ゲーム三昧(夫が取り上げたこともあったが、それは唯一の気持ちのよりどころ？ゲームが無かったらもっと自分を責めるのでは)、不穏な訴え(どうやって死ぬんだ、なんで生んだんだ等)、暴言、引きこもり(年単位)、風呂に入らない(半年単位)、歯磨き(3~4年しなかった、中3の修学旅行に行く二日前に「歯医者行きたい」)、着替え(入浴しないと入らない、その汚れた下着は捨てられなかった※寄り添って息子を守ってくれていた?)、など。ジャンクフード(マクドナルドなど)も食べて肥満体型にもなる。
- 「人としてどうなっていくんだろう」との思い。こうした子供の状況で、同居家族への影響は甚大。

- 子どもの気持ちが分からない。どう関わっていいか分からない。講座で学び始めた。同じ仲間が集い、自分のエピソードを泣きながら話す。話すことで癒されていく感じ。共感する仲間がそれを聞いてくれる。
- 長女「大丈夫な気がするの」。灰色の世界が、その一言で軽く景色に色がついた気がした。長女にはじめて、長男のこと大丈夫と言ってくれた。
- 「問題なのは？」→ まずは自分。自分のことを分かるようにならないと。自分のなかにこういう気持ちがある。「学校に行かないとダメになる」という思い、など一つひとつ確認していくような作業をしていく。「分からない」ことが一番こわいこと。
- 長男が中2の終わりころ「散歩行きたい」と外に出る。服もないので、母の衣類を身に着ける。このあと、散髪し「友だちに会いたい」。その日のうちに、連絡をして会うことができた。「僕を学校に連れて行ってくれないか」と友達に話した。しかし、継続して行くことはできず、数回のみ。
- 高校は通信のフリースクールへ。高校にも一度も行かなかった。
- 期待から「機待(子どものタイミングが来るのを待つ)」へ。「そうなんだね」と受け止めて、「あなたはどうしたいの？」と尋ねる。返事がなければそれまで。それ以上に、「自分はどうしたいのか」自分に向き合うことを大切にした。
- 長女は一番長く7年間不登校であった。その後、ニュージーランドに留学をした。現地の高校に通っている。
- 次女はコロナの影響がきっかけで、小2から不登校に。真似ではなく、彼女には彼女の理由がある。3年を経て5年生から登校する。出たり休んだり。
- 子ども以上に大変だったのは夫婦関係。「どうしてわかってくれないの？」子供のこと以上に実は悩んできたことだが、気づかないようにしてきた。子どものことが小さくなったあと、夫との関係の問題に向き合っていくことに。
- 大切なことは「自分を受け止めてあげること」「自分を分かってあげること」。これができることで、子どものことが分かるようになっていった気がする。「何を受け止める？」→ 感情はあっていい。また、多くの人に受け止めてもらったから、自分を受け止めることもできた。人の回復には人が必要。

Q&A より

- 子どもは、言葉より表出される行動こそ本音かもしれません。
- 嫌だったこと：ジャンクフードを希望され続けること。耳元で「死にたい」と話されること。
- 同じ家のなかでの、弟妹への悪影響？が不安。なるようにしかならない。悪影響ばかりでなく学びにもなる。自分なりに考えることがあるはず。
- 不登校になった娘がASDと診断され、理由が分かった。肯定的に関わることができなこともある。でも、「かわいくない」って思える私の感情自体否定されることで

はない。そういうときもあってよいじゃないか。その正直な気持ちを話せる相手がきつといるはず。話してみてください。誰かに聞いてもらってください。

- ADHD と学習障害のある息子が自己否定的な発言をするときどうすれば?、「そうなんだね」などと私は話している。昔は「そんなことないよ」「できるよ」などと話してしまっていた。「そしたら、どうしたいの?」「そっか、いまはまだ無いんだね」
- 先生にしてくれてうれしかったこと。長男が不登校の最初のころ若手先生が「僕でよかったら何でも話してくださいね」と受け止めてくれた。そのまま受け止めてくれるとありがたい。
- 無理に学校を行かせようとする先生や学校が少なくなった。これは、非常に良いこと。「まずはゆっくり休んでください」と言ってほしい。それで、救われることが多い。二つ目は、具体的にどう関わるか、声をかけるか」アドバイスをしてほしい。そして非常に大切なこと。函館には、有朋高校のほかサテライト学校が7か所ある。3つの定時制高校もある。不登校であっても進路は閉ざされない。具体的な進路に関する情報提供をお願いしたい。どれだけ親御さんが心強くなるか。先生も心がしんどくなる、自分自身も大切にしてほしい。先生が居心地の良い学校は、子どもにとっても居心地の良い場所になる。
- 子どもの気持ちを真ん中に、自分の気持ちも真ん中に。自分のことを大切に。