

子どもと家族と学校と

⑭

『体調不良と不登校』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

子どもが病気になり学校を休むと、そのことをきっかけにして、学校に行きづらくなる場合があります。大人でも病み上がりは、つらいものです。

今回は病気や体調不良で学校を欠席することと、不登校状態の欠席がテーマです。

風邪それとも不登校？

「風邪をひいて発熱が続き学校を休みました。しばらく静養して熱は下がりました。学校に行ってもいいと医師から許可がおりても、しんどいから無理だ、行きたくないと言って家にいて、結果的に長期欠席になりました。病院で改めて検査をしたのですが、特に体に悪いところはなかったのです」

このような話を聞くと、どこまでが風邪でどこからが病気でないのか、その区別がわかりにくいと感じる。

病状はすっかり回復したにもかかわらず、学校に通わないとは、いったいどうなってしまったのだろうと家族は理解で

きない思いでいっぱいになる。

体調が悪いから学校に行けない

これまで小学生から大学院生までの不登校状態にある子どもさんとその家族への支援を長年してきた。

すると、からだがしんどいから学校に行けなくて休むという話題がたびたび登場する。

学校に行くべきだとわかっているけれども、朝になると起きられない、お腹が痛くてトイレに入りそのまま出られなくなる。前日の夜は、わりと元気で翌日は行くつもりでいるけれど、登校すべき時間が近づくと何かと体の不調がでてきて、欠席するといったぐあいだ。

病気でないときの欠席は要注意

体調不良を訴えるものの、なんとなく、子どもの様子がおかしいなと周囲が感じ始めたころには、不登校の可能性が濃厚になっている。

何日ぐらいの欠席で不登校と考えれば良いですかと尋ねられることがある。統計上は、年間30日以上欠席をした児童生徒を不登校状態としているが、明確な理由がないのに休んでいる場合は、すぐにでも支援が必要で、相談に行くことをすすめている。

不登校かどうかを明らかにするよりも、病気ではないのに学校を休まなければならないほどの状況は、緊急事態で、蓄積された「何か」があるため、すぐに対応が必要と考えるからだ。

何かが無理になる停滞状態

欠席理由は、何なのか、その正体はともわかりにくいものだ。あるひとつの要因というよりも、いろいろな事象が絡み合っていて、がんじがらめになっていると考えられる。

怠けているのか、それとも、わがままや甘えなのか？あるいは根性がない？と欠席しているのは、子どもの性格によるものと考えがちだが、まずは、今いきづまっている状態に向き合うことが大切だ。

本人や家族は、不登校と認めたくない気持ちと、それでも登校できない状況があわさると、その影響がさらにひろがり、次の事態をひきおこす。

欠席日数がかさみ、気持ちばかりがあせってしまい、とくに親の方が、頭を抱えて、何が良くなかったのかしらと、原因さがしの渦に入り、不安定になってしまうこともたびたび起こる。

なかでも体調不良の場合は、気持ちの危機感がさまざまな症状としてあらわれ

ているかもしれないので、体調回復とともに、しんどくさせている何かに向き合う必要が求められる。

では、こんなとき、親や教員はどのように対応すればよいのだろうか。

「なんとなく休む」を回避する

今日は学校を休むと子どもが言っているあるいは、登校時間になっても行こうとしない様子なので休むことになったとしたらそのあとどう過ごすのかについて考えてみたい。

無理やりに親が引っ張って学校に登校させるようなことはしなくてよいけれど、ここからは、親の出番。

登校時間を過ぎた場合には、これからどうするのかについて、見通しを示す必要がある。

それは、体調不良への対処。つまりできるだけ病院に行き、診察を受けることだ。

欠席の意味づけ

ここでポイントとなるのは、どうして休んでいるのかの意味づけを明確にすること。つまり、体調不良で休んでいるのなら、病院にいき、診察をうけ、病気かどうかを診断してもらい、病気の場合は、医師の指示にしたがって、その日はきちんと療養する。

診察の結果、学校を休むほどの病気ではないことがわかったとき、登校できそうならば、家で過ごさずに少しの間で

も学校に行くなど、子どもと話し合いをして、めりはりをつけることだ。

これは、親の態度を子どもに示すことと、学校への報告は、医療機関による診断や病名を伝えるためである。

あいまいなままで、欠席を続けることだけはできるだけ、避けたいと考える。

ここで、あるエピソードをひとつ。

長期欠席の相談に来られたある家族は、医療機関に行き、診察を受けたところ実際に病気を患っていることがわかった子どもさんがあった。

それは次のような経過だった。

朝になると体がだるくて、何かをする気力もなく、しんどいといって、学校を休む。自宅ではゴロゴロとよこになって静かに午前中を過ごす。午後は少しずつ元気になり、比較的食欲もあり、明日は大丈夫、登校できると話す、ということが繰り返された。

これだけゆっくり家で過ごしても登校できないのは、てっきり不登校だと両親は思って、まずは、親が学校の紹介で相談面接にやってきた。念のため、受診をしたところ、疾患が見つかり、すぐに入院。こんなにしんどかったのは、病気だったのだと、その結果に青ざめた。体も頑丈で大きく、うちの子どもが病気にかかっているとは想像していなかったという。

このような経験からも、病気かどうかの診断をしっかり受けておく必要がある。

では、ここで、以下のような過ごし方はしないようにという例をあげてみたい。

それは、体調不良だけれど、病院に行くほどでもないが家族が判断して家にいる状態だ。

そのような欠席が繰り返されると、朝の登校時間が過ぎれば、まるで休日のような気分になって、すっかり、自分のペースですごしてしまう可能性が考えられる。

そのような過ごし方になっているとすれば、その生活スタイルを長く続けないように改善する必要がある。

子どもの気分転換のために、親子で買い物や食事に行き、「明日は行くのよ」と念を押しても、とくに効果があるとは考えられない。

もしも、ゆったり過ごせる時間がある場合には、親はやるべきことをして過ごし、子どもも、静かに過ごす。

そして、子どもは、とりもどさなければならぬ勉強の時間などに充てるなど、休んでいる自覚を持つことが、新たな行動に移行するきっかけになりやすい。

ただ、学校などで大きなトラブルなどがあり、充電期間を必要として休んでいる場合は、別である。

あくまでも、あいまいな状態は避けたいということであって、授業が行われている時間帯から、おやつを食べる。制限なくゲームして過ごすことは、親は許可しない、一貫した態度を示すことだ。

学校は欠席理由を把握すること

また、学校側の対応も家族に対して明

欠席した日の過ごし方

確にしておく必要がある。それは、欠席理由の把握だ。

保護者とのやりとりで、病欠だと報告されていても、きがりな様子が感じられる場合は、家族とともに協力して子どもさんをサポートする準備はいつも整っていることを示す必要がある。

家族にプレッシャーを与える必要はないけれど、可能な限り学校はかかわっていくということを示しながら、スクールカウンセラーや専門の相談機関とのコンタクトなど、適切な紹介先を明示していくことになる。

病状は気持ちの叫びかも！

うれしいことや悲しいことなど自分の気持ちを表現できる子どもは、周りの人も理解しやすいが、体調不良を訴える子どもの傾向として思い当たるのは、なかなか言語化できないし、困った状況に陥っている自覚があまりないことだ。

体調の悪さは、本人に代わって、体が悲鳴をあげている可能性が多いので、何か問題を抱えていることはないか、最近の小さな変化や違いはないかなど、子どもを取り巻く出来事を理解するように周囲は配慮する必要がある。

改めてわが子を知る

体調を崩していた子どもが回復していく経過でよくあることは、親、教員など日ごろ子どもとかかわっている周囲の大人があらためて、子どものことを知るこ

とだ。

こんなことを考えていたのかとか、こんなことを望んでいたのだとか、これが負担になっていたわけかと発見がある。

うちの子は、こんな子だと理解しているつもりでも、知らないことがあり、思春期などを経験すると、わが子が大変身していることもある。

親も子どもしばし立ち止まり、新しい何かをスタートさせるべき機会のようだ。