

2022年5月31日

一般財団法人日本キッズコーチング協会

## 「学校へ行きたくないのね」 ただその言葉で子どもの気持ちが楽になる？

～登校拒否や渋りし始めたら、まずは寄り添うところから始めよう～

『子どもの才能を見つけて伸ばす』を軸に、子育て中の保護者や教育現場で働く方へ向けてコーチングの方法や講座を開催する一般財団法人日本キッズコーチング協会（本社：東京都中央区銀座、代表：竹内エリカ）は、ニュースレター第1回目として、登校渋りや不登校問題の“今”についてお知らせします。

5、6月の学校生活は、新学期の緊張状態にある4月からゴールデンウィークを経て、少し学校に慣れてきたタイミングです。とはいえ、環境の変化による緊張状態と休日・連休が続くこの時期、気持ちをオフからオンに切り替えることが難しく、週明けや休み明けの登校が辛い子どもは、例年多くいます。また、春は寒暖差や気圧の変動などによりホルモンバランスが乱れ、やる気が出にくい時期でもあります。



▲「令和2年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」（文部科学省）

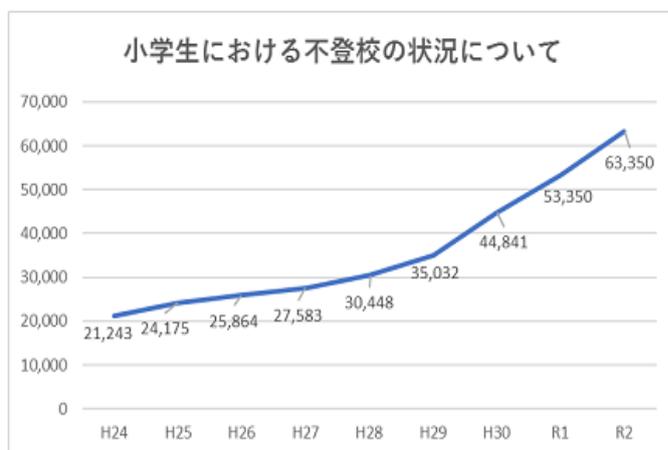
([https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext\\_jidou02-100002753\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf)) を加工して作成

文部科学省の「令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」(※1)によると、令和2年度の小学校の不登校児童は63,350人と、小学生全体の1%を超え、8年連続不登校児童数が増加しています。

(※1) 出典：「令和2年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」(文部科学省) ([https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext\\_jidou02-100002753\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf))

## ■不登校児童数が右肩上がりの原因は「選択肢の多さ」■

下記のグラフ『小学生における不登校の状況について』にあるように、不登校に悩む子どもは年々増えています。そして、なぜそれが継続的な不登校や登校渋りに発展してしまうのか、その理由にはさまざまな『選択肢の多さ』があるのではないかと考えられます。



▲「令和2年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」(文部科学省)

([https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext\\_jidou02-100002753\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf)) を加工して作成

### 【情報の多さから刺激が軽減】

高度経済成長期中の1970年代は、子どもにとって学校は楽しいところであり、新しいことを学習できる刺激的な場所でした。当時の学校は、児童の学びの欲求を満たしてくれる場所であり、『学びたい』という意欲の高い子どもたちが多く存在していました。そんな背景のもと、日本の教育に『集団教育』が成り立ち、長らくその教育方法がスタンダードになり現在に至ります。

しかし、昨今では、学校へ行かずともいくらでも自分の欲しい情報を調べ見つけられる、選択肢の多い(情報の多い)時代へと変化しています。そのため以前に比べ、学校に刺激が少ないと感じる子どもが増えていることも一つの要因だと考えられます。近年は誰でも簡単にインターネットやSNSにアクセスでき、目の前に存在している人だけでなく、今まで全く関わりのない人とも出会える環境です。これにより、コミュニティの広がり子ども社会にまで影響しています。

## 【コロナによる『行かない』選択肢の追加】

これまでは学校に登校することが当たり前だと考えられていましたが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う登校自粛などにより、『学校へ行かない』という選択肢が生まれました。人間の脳には『ホメオスタシス（生体恒常性）』と呼ばれる仕組みがあり、この仕組みにより『今の自分を変えたくない、変化をしたくない』という心理が働くことがあります。新型コロナウイルスの影響で行事の自粛や黙食、マスク生活など、変化が著しい学校生活にペースを合わせることが難しくなり、結果的に不登校になってしまったという子どもも増加しているのです。

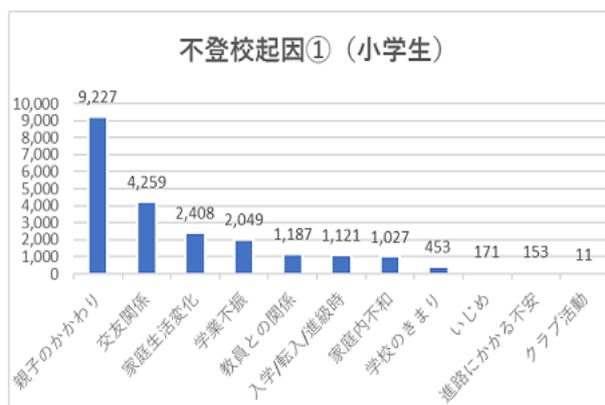
## 【遊びや学びの選択肢】

近年では遊びや学びにおいても選択肢が多岐にわたっています。家庭にいながら友達と交流ができるオンラインゲームの急成長や、オンラインの塾や習い事があり、学校へ行かなくてもさまざまな経験ができ、完結してしまう場合もあります。また、ゲームやテレビ等がすべての原因ではありませんが、夜遅くまで活動状態にあることで生活リズムが乱れてしまったり、日光を浴びないことによりホルモンバランスを崩してしまったりする子どももいるのです。結果として、特に理由もなく『なんとなく朝動きたくない』『学校に行く気が起こらない』といった起立性調節障害で学校へ行かない子どもが増加しています。

## ■ 不登校理由の傾向と対策 ■

不登校や登校渋りの理由はさまざまあり、ひとえに不登校の解決策を講じるのは簡単ではありません。まずはどこにきっかけがあるのか、『行きたくない』状況を理解してあげることが重要です。

傾向：①理由がはっきりとしているケース（対人関係、トラブル、学業）





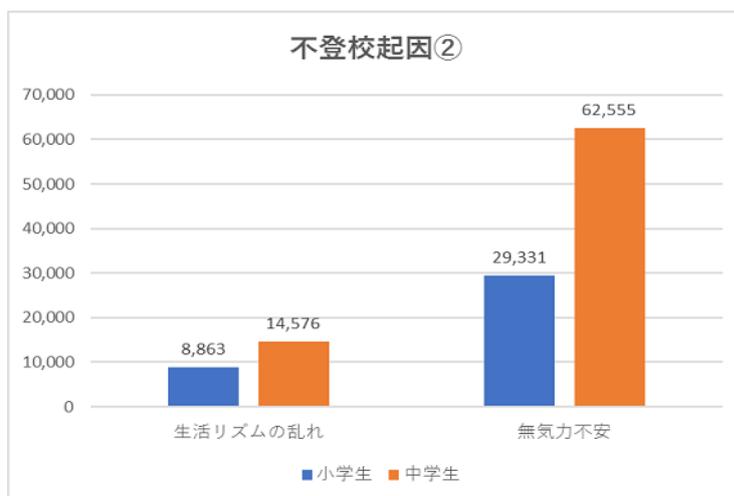
▲「令和2年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」（文部科学省）

（[https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext\\_jidou02-100002753\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf)）を加工して作成

小学生・中学生ともに『交友関係』『親子のかかわり』『学業不振』が不登校起因の上位を占め、理由のある不登校の約7割にあたります。

どの時代にも起こりうる理由ですが、親が気づきにくく結果的に不登校になるという特徴があります。理由があるものの、子ども自身では解決策が見つからずため込み、最終的に「行きたくない」という言葉で伝えることで発覚するケースも多いのです。この場合、「学校と一緒に行って」「友達とけんかをした」と言い始めるなど、子どもから何かしらの合図が事前に発せられている可能性も考えられます。「行きたくない」と言い出した場合、「なんで行かないの？」「行かないと勉強についていけなくなるよ」などと子どもの気持ちを否定せず、まずは『行きたくない』状況を理解し寄り添い理由を探りましょう。

## 傾向：②理由がはっきりしないケース（情緒面）



▲「令和2年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」（文部科学省）

（[https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext\\_jidou02-100002753\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf)）を加工して作成

一方、はっきりとした理由がなく不登校になるケースは圧倒的に多く、小学生では年間でおよそ38,000人を超えています。

このケースは、長引く自粛生活などにより生活リズムが崩れ、自律神経が乱れることによって『なんとなくやる気が起きない』『なんとなく学校へ行きたくない』という状態になっている可能性があります。学校へ行くまでには時間かかるけれど、実際登校すると先生からは「元気でしたよ」と言われる場合も当てはまります。このような場合は、自律神経を整えるところから始めましょう。まずは、規則正しい生活リズムに戻すことを目標とします。生活リズムを整え、体を動かすことにより体内にドーパミンが分泌されます。これにより体内のホルモンバランスが整い、気持ちの切り替えがスムーズに行われ、普段通り過ごせるようになります。

## 子どもを悩ませる心の状態『ダブルバインド』とは？

不登校の子どもは、『学校へ行かないといけない。けれど学校へ行きたくない』という、2つの相反する気持ちがあり、混乱して行動がとれない『ダブルバインド』と呼ばれる精神状態である可能性があります。そのほか『家において楽しいけれど、親の不安やプレッシャーが辛い』といった、『家にいたいけれど家がつらい』なども同様の状況に陥りやすいです。この状態が続くと、子どものストレスが膨らみ、だんだんと身動きが取れなくなり、学校へ行くことが難しくなってしまいます。

## 子どもが考えた解決策『行きたくない』の裏側にある深い部分を探ろう

子どもが学校に行きたくないと言い出した場合、「行かなきゃだめよ」と気持ちを否定したり、「なんで行きたくないの？」と原因を追究したりする方が多くいます。まず試してほしいのは、『行きたくないという気持ちに寄り添うこと』です。『行きたくない』という感情を受け止め、安心させてあげることがなにより大切です。

また、子どもの気持ちを聞き、理由や原因を把握するとともに、多角的に考える必要があります。大人であれば『どうしても苦手な上司がいる』といった場合、『自身の配置転換を相談する』や、『転職を検討する』というように、『職場に行かない』以外を選択し解決できる手段を考えます。しかし、子どもは多くの選択肢を持ち合わせていない場合があり、結果的に「行きたくない」という言葉で伝えてしまいます。そのため、『行きたくない』状況を把握し、どうしたら行きたくなるかを一緒に考え、協力することで早期解決につながると考えています。

大人でも『今日は会社へ行きたくないな』と思ったり、『もっとゆっくり寝ていたい』と思ったりする日もあります。それと同様に、子どももなんとなく気分が乗らないときに『学校へ行きたくないな』とアピールする場合があります。

そのような場合は大人の観点だけで子どもの気持ちを否定するのではなく、子どもの気持ちに寄り添い、受け入れてあげましょう。気持ちを受け入れてあげるだけでも、すんなり元気に学校へ行けるようになる子も多いです。



### 親も学校も『説得する』のではなく『どうしたら行けるか』を考え連携をとる

子どもの状況を把握するうえで、学校には遠慮せずに連絡を取ることがベストです。「学校へ行きたくないを教えてください、最近の学校での様子を教えてください」と伝え、早めに学校と連携を取りましょう。例えば小さな気がかりに思えるようなことでも、お互いに共有しておくことで『どうやったら行けるか』の糸口が見つかるかもしれません。親と学校が連携を取りながら、子どもにとっての最善の環境づくりを行うと、スムーズに解決できるケースも多いです。

また、子どもは小さなきっかけで学校へ行けなくなる場合もあるので、親はあまり深刻にならず、焦りすぎないスタンスでいることが大切です。『学校には行くべきだ』『こうするべきだ』と決めつけず、広い視野を持って子どもの置かれている状況を把握してあげましょう。復学を希望するのであれば、まずは子どもが学校に行きやすい状態を整えることから始めてください。

### 【今後の活動について】

子育てについての講演会やセミナーなどを定期的で開催しています。6月には3週連続講演会を実施。不登校を含め子どもの接し方に悩んでいる方や、保護者の方への気質診断も実施予定。

## ■ 理事長竹内エリカ無料講演会 & 説明会

1、2022年6月2日（木） 10:30-12:00

[https://jakc-sys.com/koza\\_entry?s=new&o=1&k=410216](https://jakc-sys.com/koza_entry?s=new&o=1&k=410216)

2、2022年6月9日（木） 14:00-15:30

[https://jakc-sys.com/koza\\_entry?s=new&o=1&k=410383](https://jakc-sys.com/koza_entry?s=new&o=1&k=410383)

3、2022年6月16日（木） 21:00-22:30

[https://jakc-sys.com/koza\\_entry?s=new&o=1&k=410299](https://jakc-sys.com/koza_entry?s=new&o=1&k=410299)

## ■ キッズコーチング講師育成短期集中講座開講

<https://kidscoaching.hp.peraichi.com/>

### 【日本キッズコーチング協会とは】

お父さん・お母さんが育児を充実したものにするために、また先生と呼ばれる仕事をしている方、育児支援・運動支援に携わる方のために、乳幼児・児童を対象にした指導法・キッズコーチング資格を監修・認定を行う団体です。

3週連続無料講演会  
特別講演者 キッズコーチング協会理事長  
竹内エリカ講演会  
日本キッズコーチング協会理事長が登場

竹内エリカ Takeuchi Enrika  
幼児教育者、日本キッズコーチング協会理事長「一生をかけるべき子育ての専門家」  
著書累計60万部  
「男の子の一生を決める0～6歳までの育て方」他、出版・監修は60冊以上

第1回 6月2日（木）10:30-12:00  
「子どもの発達があるあるを楽しく受け止めるポイント」  
【お申し込み】  
【説明会】  
【個別相談会】

第2回 6月9日（木）14:00-15:30  
「子どもの発達を伸ばすポイント」  
【お申し込み】

第3回 6月16日（木）21:00-22:30  
「子どもの発達があるあるを楽しく受け止めるポイント」  
【お申し込み】

参加費無料（お申し込み）  
一部有料（お申し込み）  
お問い合わせ：03-5843-4073（受付：8/24まで）

## 【理事長 竹内エリカ プロフィール】



幼児教育者であり2児の母。お茶の水女子大学院人文科学研究科修士課程修了。20年にわたり大学機関にて子どもの発達心理や行動科学について研究し、延べ20,000人も親子と関わる。スポーツコーチングにも携わり、ダンス指導では生徒を日本一に導いた経験を持つ。育児関連商品・知育玩具などの監修をはじめ、発達支援では多動症・不登校の克服からギフテッドと呼ばれる子ども達のケアなど育児・教育の専門家として活動。著書「男の子の一生を決める0～6歳までの育て方」他、出版・監修は60冊以上。

## 【協会概要】

一般財団法人日本キッズコーチング協会

本社：〒104-0061 東京都中央区銀座1-3-3 G1ビル7F 246号

電話番号：03-5843-9273

代表：竹内 エリカ

設立：2010年7月

事業内容：

- (1) 子ども育成支援に関する民間資格の創設、同資格付与の実施並びに同資格付与に至るまでの教育事業
- (2) 前号の資格の付与を受けた者の活動支援
- (3) 各種講座、セミナーその他イベントの企画、開催及び運営
- (4) 書籍、雑誌その他の印刷物の企画、編集、制作及び販売
- (5) 子ども育成支援に関する研究並びに啓蒙活動
- (6) その他当法人の目的を達成するために必要な一切の事業

### ■問い合わせ先■

一般財団法人日本キッズコーチング協会

担当者：谷貝 (やがい)

連絡先：03-5843-9273