

第159回やすらぎの会通信

令和5年6月17日(土)実施

通信をご愛読の皆さん、いかがお過ごしですか？いよいよ梅雨シーズンとなりましたが、近年「線状降水帯」という言葉をよく耳にしますね。あつと言う間に河川が氾濫し、住宅が浸水したり、流されたりもします。本当に怖いですね。今月は、自分のお話をしっかりと聴いてもらうと同時に、他の親御さんのお話もしっかり聴いてコメントするなど、いつもより親御さん同士の話し合いに時間を費やしましたが、より充実した学習会となりました。

不登校になった子どもに親ができること

文部科学省の調査によりますと、小・中学生の不登校の原因のトップは、いじめを含む人間関係で、約半数を占めています。さらに、「勉強が分からない」が1/3、「生活リズムの乱れ」が1/3、「先生との関係」が1/4と続きます。ただし、これらの回答は複数回答で、原因が重複している場合がほとんどです。いずれにしても、いじめなど、友達や先生を含めた人間関係で悩み、「学校へ行きたくない」という結論を出した子どもが、不登校のうちの半数以上を占めることは間違いないと思われます。

多くの方は、不登校になった日からどんどん状態が悪くなっていくイメージを持つかもしれませんが、しかし、本人にとっては、心身ともに傷つけられる場所になってしまった学校からは離れられたわけです。そういう意味では、一番の危機を脱したことになるます。不登校になって、学校から距離をとった瞬間から心のダメージの回復が始まっているとみることでもあります。ただし、うつなどの深刻な心の病気になっている場合は別です。

不登校になった直後は、極度な緊張で疲れ果てた身体を休めるために、寝てばかりいる子どもがいるかもしれません。こういう状態の時は、無理に生活リズムを立て直させようとせず、できるだけ本人のペースを尊重してあげて下さい。学校の先生や友達が訪問してくるかもしれませんが、本人にどうしたらいいかを聞いて下さい。「会いたい」と言ったら会わせてあげる、何も答えなかったら、それは「会いたくない」という意思表示になります。身体が回復したところで、感情の表出という時期に入ります。とても甘える、突然怒り出す・泣き出す、感情のコントロールがなかなか安定しません。

この時期は、保護者が側に寄り添うしかありませんが、お仕事などで子どもに寄り添うことができない場合があります。時間にゆとりがある時に、本人の苦しんでいる気持ちに寄り添うことで、心の傷が癒されていきます。この時期を乗り越えると、ようやく自分に起きたことを少しずつ言語化する時期がきます。話は回りくどくてイライラするかもしれませんが、本人はアドバイスがほしくて話しているのではなく、ただ話すことで気持ちの整理をします。保護者は、できるだけ本人の話を気長に聴いてあげて下さい。こうして言語化の時期が終わると、突然親離れ、支援者離れが始まります。個人差はありますが、こうした回復のプロセスは、必ずしもスムーズに移行するわけではなく、行ったり来たりするものです。学校に行くかどうかといったことは、不登校のゴールではありません。(高)



【6月の学習会】

やすらぎの会通信をご愛読の皆様、北陸も梅雨入りして、何となく鬱陶しい日々が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。先月の講演会では、高先生が企画されたフルートとピアノの演奏に、とても癒されましたね。なお、「高先生のお話をもっと沢山の人の人に聞いてほしい」というアンケート・コメントがいくつかあり、とても貴重な講演会となりました。高先生、本当にありがとうございました。この梅雨時期は、アジサイ、アヤメ、カキツバタなど、色とりどりの花々が私たちの目を楽しませてくれますね。我が家の庭では、3種類のアジサイが咲き、癒されています。

ところで、昨年10月にパソコンのデータが消えてしまって、頭が真っ白になりました。やすらぎの会会則、令和5年度の行事予定・会計報告も出来ずに、6月の学習会にやっと皆さんにお渡しすることが出来ました。大変遅くなって申し訳ありませんでした。これでホッとしました。今年度の講演会も無事終わりましたので、7月の22日（土）の18時から「おやじの会」を予定しております。コロナも落ち着いてきましたので、「もんぜん」（金沢市昭和町）で開催いたします。

お父さん、お母さん、お祖父ちゃん、お祖母ちゃん、美味しい夕食をいただきながら、皆さんで語りませんか。これまで、コロナ禍以前は、年に3回～4回のおやじの会を開いてきました。学習会にはなかなか参加できなかったお父さん方も、お酒を飲みながら話が弾み、二次会でカラオケに行ったこともありました。そのおかげで、お父さん同士が仲良くなりました。親が元気になるのが一番です！親が元気になると、子どもも元気になります。みなさんと会食しながら辛い気持ちを吐き出して、息抜きをして少しでも楽になりませんか。

以前は、皆さんで温泉宿泊をしたり、高先生のご実家のノトキリシマツツジ見学ツアーをしてミニ旅行を楽しんだりしたこともありました。帰りには、高先生のお母様と妹さんが丹精込めて作られた絶品のおはぎを持たせていただくなど、沢山の思い出がよみがえります。息子は、「オカンは、お笑いテレビなどを見て笑ってくればそれで良い。笑い声が聞こえると安心する」と言ってくれます。やすらぎの会で企画した楽しいイベントに参加して、沢山の元気をいただきました。（山）

お 知 ら せ

学 習 会 7月15日 出城公民館 13時～17時

山カフェ 7月 8日 松任相ノ木ココス 19時半～

お や じ の 会 開 催

7月22日（土曜日）18時から「もんぜん」（050-5869-4383、金沢市昭和町6-8、金沢シティホテル1階）にて、飲み放題付きで5500円で「おやじの会」を開催します。お問い合わせは、山（090-7081-6882）までご連絡ください。締め切りは、7月19日（水）です。たくさんの方のお越しをお待ちしています。これから暑さがさらに厳しくなってきます。エアコンを付けたり、水分補給をしたり、睡眠も十分とったりして、どうか健康管理には十分ご注意くださいね。