

どう対応すればいいの?



長期の臨時休業が明け、学校が再開しました。
今日は、私たち教師が、この時期に、子供たちの心のケアをどのようにしていけばいいのか、チーフスクールカウンセラーに相談したいと思います。

なるほど。長期の臨時休業明けで、児童生徒のみなさんの心のケアについて、気になりますよね。先生方も日頃から児童生徒の心のケアに配慮していると思いますが、スクールカウンセラーの立場から見える心のケアについて回答したいと思います。どんな相談ですか?



相談内容 1 「長期休業明けの不登校」

相談内容 2 「児童虐待」

相談内容 3 「差別や偏見」

相談内容 4 「子供の自殺予防」

相談内容 1 「長期休業明けの不登校」



まず一つ目の相談は、「長期休業明けの不登校」についてです。長期休業明けには不登校が多くなると言われ、心配しているのですが……。チーフはどう思われますか？

新型コロナ対策により3ヵ月近くに及ぶ長期休業がやっと終わり、学校が再開されました。「長期休み明けには不登校が増える」というデータがあります。通常は夏休み明けが不登校発症のピークになりますが、今回はその倍以上になる長期休業です。

長期休業になると、学校生活から解放され、ある程度、自由度のある生活に替わります。そうすると、夜更かし、朝寝坊をはじめとして生活リズムが崩れがちになります。ある調査では約6割の子供がそのように変化を認めています。コロナ感染症拡大防止での臨時休業では、外出自粛など、多くの規制があったので、ふだんの長期休業のときよりも、さらに生活リズムの乱れは強かったのではないかと思いますよね。

そのような中、学校が再開されますとですね、崩れた生活習慣を元に戻し、勉強や、宿題や、テスト、部活などの努力や緊張を必要とする生活に心身を戻すことが結構大変なんです。良い習慣が崩れるのは1週間ですが、良い習慣に戻れるには3週間かかると言われます。



崩れるのは簡単ですが、良い習慣が身に着くまでには結構かかりますね。

そうなんです。大体の子供たちは、毎日通うことにより、学校生活が多少なり負担があっても、改めて馴れてしまい、苦痛感は低下して「普通」に戻れます。

「馴化」と言います。ところが、学校生活にかなり負担感、苦痛感をもっていた子供たちにとっては、またあの苦しい生活に戻ろうとすると、嫌な思い出が頭をよぎり、登校の辛さが一層強くなってしまいます。「毎日が日曜日」の天国から「学校」という地獄へ戻るような恐怖感をもつのもかもしれません。ある調査では、「不登校予備軍」が33万人いる（10人に1人）ことが分かりました。



「不登校予備軍」は、かなり多い！よりアンテナを高くしていなくてはいけませんね。では、どんなことに気を付ければいいのか？

そうですね。最初のうちは、頑張って登校しますが、1ヶ月もしますと、やがて疲れが出て不登校ということになる心配があります。すると、朝、登校しようとするとう頭痛や腹痛が起きたり、玄関で動けなくなってしまうというような身体症状が出てきてしまいます。これは、大きな負担を抱えていることが原因ですので、まずは、その子供の気持ちをよく聞いてあげてください。例えば、「何か気になることある?」、「どんな気持ち?」、「どうしたい?」と、子供自身に上手に聞いてみるといいと思います。

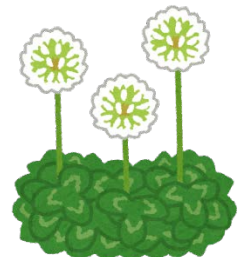


子供の気持ちに寄り添って、まずは聞いてみるのが大切なんですね。

そうですね。そして、落ち着けるようになってから、改めて登校に挑戦です。日課通りの普通の登校ができない場合は、1時間だけの登校などの「部分登校」や「放課後登校」など「慣らし登校」も検討し、気持ちに余裕を残せるくらいにして、学校生活に徐々に馴れるようにしてください。この場合はスクールカウンセラーなどにも相談したり、学校全体で対処したりする体制も必要です。



担任として何とかしなければと思うのですが、自分だけではなく学校全体で対処することも大切なことがわかりました。子供に寄り添い、スモールステップで対応していきたいと思います。



相談内容 2 「児童虐待」



次の相談です。臨時休業中には、家庭で過ごす時間が多くなった反面、児童虐待の心配もされるとニュースで見ました。児童虐待は見えにくいところがありますが、どんなことに気を付ければいいのですか？

生き物は、密集しすぎるとストレスが高まることになっています。人間も同じで、外出自粛で、在宅生活が長引きますと、家の中で家族の「密集」状態が続き、兄弟喧嘩が増えたり、それを親が注意したりと、何かとイライラしやすくなったりして「児童虐待」も増加が心配されているんですね。



確かに、密集しすぎて、それが長引くと、気持ちも落ち着かなくなりますよね。

児童虐待と言っても、なぐる、蹴るなどの身体的虐待だけではなく、食事を与えないなどのネグレクト、子供への性的虐待、言葉による脅し、無視などの心理的虐待などがあります。「虐待」は、する側の親もされる側の子供の方も、「虐待」の事実を隠そうとしますので分かりにくいと言われています。苦しい状況の子供は、訴えれば良いと思うでしょう。でも隠そうとします。それは、そんなことを言ったら親からもっとひどい目に合うと感じてしまうからです。



なかなか発見しにくそうですね。

でも、どこかに不自然な親子関係が見えてきます。親の目が冷たい、乱暴な態度、子供が緊張している、表情が乏しいなどです。そのようなときは、もしかして、と注視してみるといいと思います。



親子関係にも目を配ることが必要ですね。ただ、普段、家庭の様子は見る事ができません。学校では、どうしたらいいのでしょうか？

いつもと様子が違うことはないか、身なりはどうか、体に異常はないかななどを普段からよく目を配ることでいいですね。子供は、言わなくても、ちょっとしたサインを発していることはよくあることです。気になるところがあったら、児童虐待がないかどうか、確かめてみる必要があります。その際、一人でするのではなく、管理職、複数の先生方と連携して対応していくようにするといいと思います。



特に、学校では発見しにくいのではないか、と思っていましたが、そうしたサインを見逃さないようにしているといいわけですね。わかりました。



児童虐待の疑いがある場合は、速やかに情報共有することとなっています。そんな時には児童相談所全国共通ダイヤル、いち・はや・く（189番）へ電話してください。24時間365日体制です。「勘違いかもしれない」と思って迷わないでください。虐待でなかったとしても善意の通告は全く責任は問われませんし、通告者の秘密は守られます。虐待と思われた時の虐待通告は「国民の義務」と規定されています。



わかりました。そのようなときは、躊躇せずにしっかり対応したいと思います。



相談内容 3 「差別や偏見」



次の相談ですが、よろしいですか。新型コロナウイルス感染症と最前線で戦う医療従事者への言われぬ差別や偏見がニュースで取り上げられていました。また咳をするだけでにらまれたり、マスクをしないことで、言い争いになったりすることもありました。学校が再開し、子供たちの周りにも医療従事者がいたり、コロナ感染者と近い関係だったりする方がいないとも限りません。このような対応はどのようにしていけばいいですか？

今回の長い休校期間中に、子供たちはたくさんストレスをためていました。友達と会ったり遊んだりできず、家に閉じこめられて親や兄弟・姉妹といたわけですから、当然です。

学校が始まって解消される部分が大きいです。一方、そのストレスを学校で発散する子供も出てきます。ほかの子にちょっかいを出したり、暴力的になったり……。実際、東日本大震災による長期の休み明けに、いじめが増えたところもありました。



残念ですが、そんなこともあったんですね。ストレス発散で、ほかの人を傷つけるのは、よくないことはわかっていると思うのですが、でも、そうしてしまうのは……。

やはり不安や恐れを感じたりすると、強いストレスを感じて、振り回されてしまうこともあるんですよ。だから、そこはしっかりと教えていかなければいけないと思いますよ。

ただ、学校の勉強も、久しぶりで戸惑っているうえに、勉強の遅れを取り戻すために、7時間授業など、詰め込み授業になる可能性も心配されています。そこでまたストレスを強めてしまうかもしれません。そうすると、差別や偏見、いじめが増える状況が生まれやすくなるとも言えます。



この状況をどうしたらいいのでしょうか。

やはり、いじめは絶対にいけないことを親や、学校はきちんと指導することが必要だと思います。具体的に、ふざけて「ウイルスに感染している」などの冗談は絶対に言わないことなどを子供たちに約束させます。まして医療の最前線で命がけで頑張っている人やその家族を差別したり、拒否したりすることは絶対許されないことを指導することが大切です。



毅然とした指導が大切ですね。でも、正しいことを教えようとして、どうしても、あれもダメ、これもダメという指導になってしまいがちになり、悩むことがあるのですが・・・。

確かによくありますよね。でも、「そういうことは言わないように」と正論だけ伝えるのではなく、「コロナ感染症の正しい予防法」をきちんと正しく理解させていくことが差別や偏見を生まない源になると思いますよ。また、不安や恐れに振り回されないためのコツを学習してもいいですね。まずは深呼吸、落ち着くこと。悪い情報ばかりに目を向けたり、うのみにしないこと。そして、コロナ情報から適度に距離を置いたりすることなどが大切ですね。



なるほど、ただ伝えるだけでなく、正しく理解させていくことが大切ですね。今、学校が始まり、さまざまな教科の学習内容をどのように組み立てていこうかと思案していますが、今、このコロナ禍であればこそ、できる授業もありそうですね。授業の工夫をしながら、価値を深めていきたいと思いました。

もし、気になる様子を見かけたら先生や大人の人に必ず伝えることがいじめ防止の上でとても大切なことも伝えてください。相手の立場になって思いやりをもって行動し、辛い思いをしたりする人を出さないように大人が導いていきましょう。



そうですね！よくわかりました。ありがとうございました。

相談内容 4 「子供の自殺予防」



最後の相談です。子供の自殺予防について伺いたいのですが……。どのようなことに気を付ければいいですか？

児童生徒の自殺者数ですが、文科省のまとめによると、2018年度には過去最多の332人もいたそうです。高校生が一番多く、続いて中学生、小学生となっていて、男女別では、男子の方が多い傾向でした。自殺の理由については、家庭の不和、父母などの叱責が目立つ一方、「不明」が全体の6割近くを占めています。子供たちを追いつめているものがよくわからないというのが現状のようです。



そうだったんですね。きっと子供たちの苦しい心情があるからこそ思っていました。が、「不明」が多いというのは意外でした。子供たちは、「死」をどのように受け止めているのでしょうか？

幼児でも家族が死んで悲しみはしますが、本当の死の意味を理解していません。児童期になるころになると、だんだん死んだら生きかえらないということを理解できるようになり、死を深く悲しむことができるようになります。小学校中学年ごろになって、ようやく死の本当の意味が分かり、死は誰にとっても避けられないものと受け止められるようになります。



そうなんですね。追いつめられる子供の心理はどうなんですか？

何の前触れもなく、子供は突然自殺してしまうというよりも、「誰も助けてくれない」というひどい孤立感、「私なんかいない方がいい」といった無価値観、他者や社会への強い怒り、苦しみが永遠に続くという思い込み、自殺しか解決方法が浮かばなくなる心理的視野狭窄など、長い時間かかって徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的なようです。





自殺の理由に「不明」が多いのですが、動機はわからないのでしょうか。

自殺の理由に「不明」が多いのは事実ですが、子供の自殺に動機がないわけではないと思います。大人には理解できない小さなきっかけで自殺をしてしまったり、大人にとっては小さなことでも、子供にとっては死を考えるような深刻なことだったりしたのもしれません。



大人の実感でとらえるのではなく、子供たちの気持ちになって考えることが重要なんです。

生きている実感がないと語る子供たちがいます。リストカットをしたり、万引きをしたりしているときだけ、生きている実感があると語る子供もいます。命に関する感覚がにぶくなっている子供たちがいます。自分の命を価値ある大切なものと感じられるようになるためには、他者から愛され認められることが必要だと思います。特に重要な他者である親や教師の態度はとても大切ではないでしょうか。思春期になると、親友が加わります。このような人たちに、子供が嫌われている、愛されていない、自分なんかいなくても関係ないと思われる、もし子供自身が感じていたら自殺の危険度は非常に高まります。



追いつめられる前に、大人がその危険性に気づくようにしたいですね。危険性をサインとしては、どのようなことがあるのでしょうか？

そうですね。自殺をほのめかしたり、心の病だったり、安心感のもてない家庭環境だったり、極端さ、衝動性など独特の性格傾向だったり、悲しい出来事の遭遇だったり、友達とのあつれきやいじめなどの孤立感だったり…。自殺直前のサインとして、このような特徴を数多く認められれば、より気を配るようになることが必要だと考えられます。





自殺予防の決め手は、なんだとチーフは思いますか？

子供がどんなに失敗しても、悪いことをしたときでも、最後の最後は親や先生など、周囲の大人たちが愛し、守ってくれるという安心感を子供に与えることが必要でしょう。良い子だから愛するのではなく、子供の存在自体を無条件に愛することですね。愛情の土台があることが自殺予防の決め手と言えます。



他者からの受容感はとても大事なんですね。学校では、どうしたらいいでしょうか。

たとえば、日常の学校生活全体では、自分の役割を果たし、目標を成し遂げることで、自分の価値を感じることができるようになります。自分は誰かの役に立っているという思いがもてることと、自分にはその力があると感じられるとき、失敗や挫折に強くなり、自殺予防の大きな力になります。

それから、自殺は「孤立の病」と言いますからね。ふだんから子供が発している SOS に気づいて、子供との絆を回復していくことが重要なんだと思いますよ。だから、SOS の出し方教育や、自殺予防教育プログラムなどをして、適切な対処方法を学んでいくことは、これからの生活にはとても大事なことです。もう一つ大事なことです。身近に子供の自殺があった場合、子供の自殺が大きく報道された場合には、子供は影響を受けやすいので、特に注意しましょう。



まずは学校生活をいきいきと充実させていくこと、それから自殺予防の教育なども、子供たちにとって、必要なことがよくわかりました。



そして、やはり影響を受けやすい多感な時期の子供たちなので、周りの情報にも注意を払っていきたいと思います。今日は、どうもありがとうございました。

参考

「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」文部科学省 H21.3

「子供に伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引き」文部科学省 児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議 H26.7

他