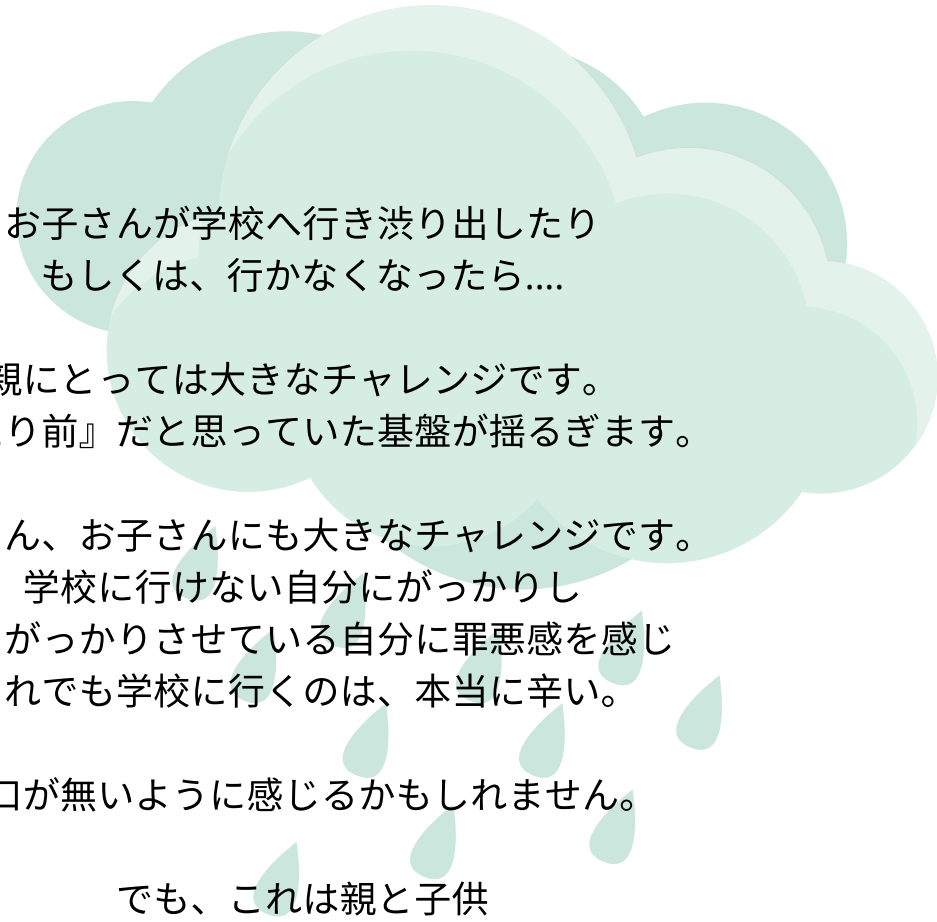


子供が  
学校に行きたがらなくなった時

親が  
できること

医師・ライフコーチ  
野田徳子

NORIKO NODA Medical & Coaching  
<https://norikonoda.com>



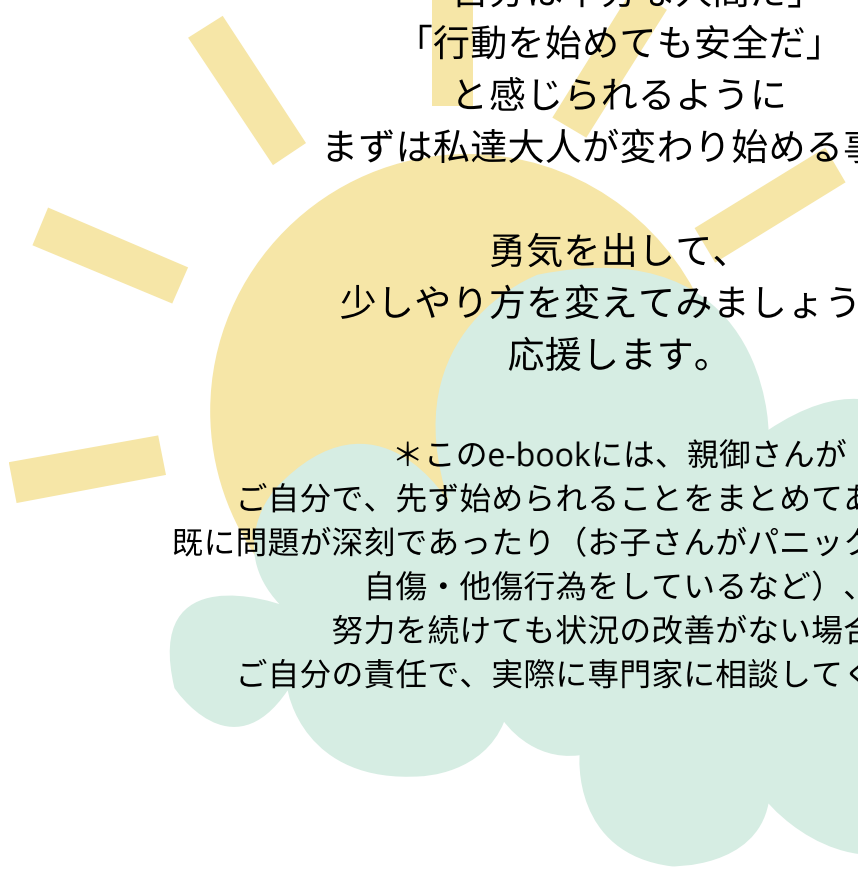
お子さんが学校へ行き渋り出したり  
もしくは、行かなくなったら....

親にとっては大きなチャレンジです。  
『当たり前』だと思っていた基盤が揺るぎます。

もちろん、お子さんにも大きなチャレンジです。  
学校に行けない自分のがっかりし  
親をがっかりさせている自分に罪悪感を感じ  
それでも学校に行くのは、本当に辛い。

出口が無いように感じるかもしれません。

でも、これは親と子供  
それぞれが成長する機会なのです。  
一緒に次のステップを歩み始めましょう。



大切なのは、子供自身が  
「自分は十分な人間だ」  
「行動を始めても安全だ」  
と感じられるように  
まずは私達大人が変わり始める事。

勇気を出して、  
少しやり方を変えてみましょう。  
応援します。

\*このe-bookには、親御さんが  
ご自分で、先ず始められることをまとめてあります。  
既に問題が深刻であったり（お子さんがパニックになったり、  
自傷・他傷行為をしているなど）、  
努力を続けても状況の改善がない場合は  
ご自分の責任で、実際に専門家に相談してください。

子供が学校に行きたがらなくなる理由は色々あります。

このe-bookは、お子さんが不安で学校に行くのを嫌がるという状況にあるご両親（またはその他の保護者）のために書かれています。

明らかに、

- 誰かがお子さんをいじめている、とか
- 担任の先生との関係がうまくいっていない

という場合は、その点を改善するだけで、  
お子さんがまた楽しんで  
学校に行き始める可能性はあります。



まずは学校の先生と、学校での状況を確認し、話し合うことは必須です。

もしも ADHD、失読症などが背景にある場合は、それに関するサポートを受ける必要もあります。

ただ、どのような状況であっても、このe-bookに書かれていることを実践していただく事は親子の成長に繋がります。失うものではありません。

毎日、親が努力・実践していくことで、お子さんが自然と自分の不安と上手に付き合っていけるようになります。（もちろん個人差があります。）



## 覚えておいて頂きたい事

『うちの子供が、普通に学校に行けるようになって欲しい』  
多くの親はそう思って、  
どうやったら学校へ行かせられるかと考えます。

そこで覚えておいて欲しいのは、  
あなたがこのe-bookを読んでいる目的は何か。  
また、あなた自身がコントロールできるのは何か、という事。

あなたがコントロールできるのは、あなただけです。  
自分自身の事でも、  
100%コントロールできる訳ではありません。

自分以外のことは、  
全てあなたのコントロールの外にあります。  
自分の子供も含めです。

あなた

あなたの子供

コントロール  
不可能

コントロール  
可能





ただ、子供をコントロールすることはできなくても  
影響を与えることはできます。

現在、自分の子供がどのようなか  
私たちが与えてきた影響が大きいですね。

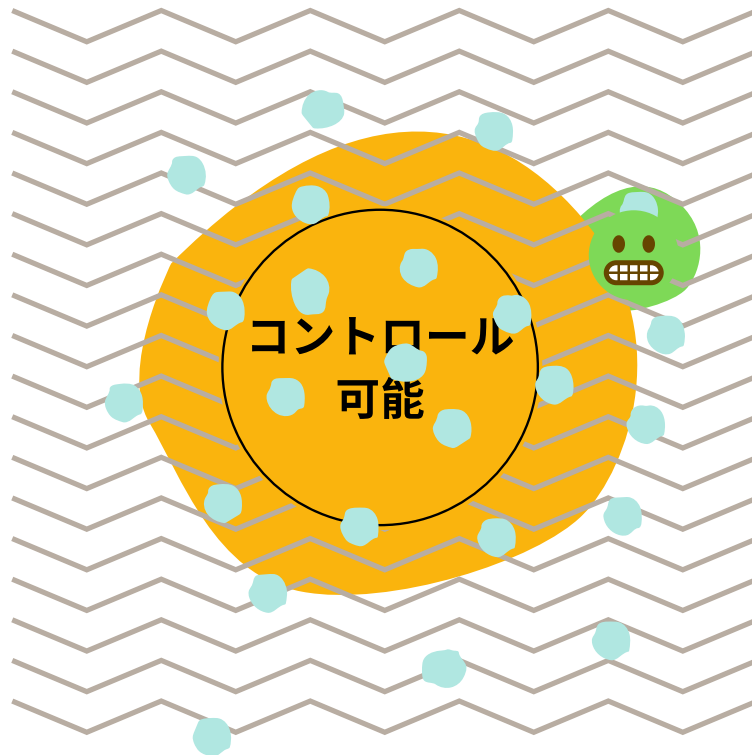
もしもそれが上手くいっていなかったならば  
影響を与え方を変えてみましょう。

あなた

あなたの子供

コントロール  
不可能

影響を与えられる範囲



実際に何をしていけば良いか、一緒に見てみましょう

# 1. まずは、目的が何であることを明らかにする

まず、重要なのが、これからする事の目的は何なのかを明らかにし関係者すべてが、同じ理解を持ち、それに向かって協力する事です。

あなたがこのe-bookを読んでいる一番の目的はなんですか。

『お子さんが学校に行くようになる事』でしょうか。

よく考えてみてください。

実は、「お子さんが学校に行く」のは二次産物なのです。

少なくとも、私がこのe-bookを書いている一番の目的は  
**あなたのお子さんが、**  
**『何があっても、自分自身でなんとかできる』**  
**という自信を持つ人間になる事です。**



そのためには、お子さんが

- **あなたが、自分のことを聞いてくれ、理解してくれ、愛してくれると確信できる事**
- **何があっても、あなたが味方でいてくれると信じられる事**
- **あなたや他の家族との繋がりが感じられる事**

がまず必要です。

その後

- **自分が存在する事に意義がある事**
  - **自分のやった事がうまくいかなくても、自分の価値は変わらない事**
  - **他人を喜ばせるために自分を変える必要はない事**
  - **自分には選択する能力があり、自分の選択に自分が責任をとる事**
- こんな事を、だんだん学んでいくのです。

今あなたは、お子さんがこの様な人間になる機会を眼の前にしています。

物事には常に二つの面があります。

「こんな問題が起こってしまった」と考えるのも

「こんな機会に出会った」と考えるのも、あなた次第です。

## 2. 親（保護者）自身が自分のセルフケアを確保する

お子さんはあなたの助けを必要としています。

ただ、飛行機の緊急時にもするように、  
他の人を助けたかったら、まず自分が酸素マスクを  
着けることが大切です。

子育ての道のりは長いので、あなたが  
燃え尽きないように、ご自分で自分のケアを  
する責任があなたにはあります。

『自分の時間を確保する』『自分が楽しいと思う事をする』。  
そういう事で、自分の心を常に満たす努力を続けてください。



マインドフルネスや瞑想なども役にたつかも知れません。

（子供がこんなになったのも、私が親として十分でなかったからだ）と過去の事を過度に悔やむ必要もありません。

大切なのは、**今とこれから**です。

これを読んでいるということは、あなたには『これから何かを変えていこう』という**勇気と柔軟性**があるということです。

それだけでも、素晴らしいことです。

あなたが、

- 自分のケアに責任を持ち
- 上手く行く方法を選ぶべく、柔軟に試行錯誤する

そんな姿をお子さんに見せると、  
お子さんはあなたをロールモデルとして、実生活の中で学び、変わっていきます。

### 3. 子供と1対1の時間をとる

子供と1対1のプライベートな時間を、毎日とってみてください。

その時間は、子供に何がしたいかを訊いて、子供がしたい事を一緒にしてあげてください。

時間は一回に10分で十分です。

もしももっと時間の余裕があり、子供も親も10分以上の時間を使いたければ、それでも構いません。

毎日することが重要なので、毎日続けられるような設定にすることが必要です。

お子さんが複数いらっしゃる場合は、それぞれの子供に対して、1対1の時間を作ります。

この特別な1対1の時間に何か名前をつけるのも、オススメです。

例えば子供の名前が「のりこ」であれば『ママのりタイム』とか（笑）。なんでもありです。





## 4. 親が子供の味方である事を示そう



「親は子供の味方に決まってるでしょ。」  
「うちの子供は、私が味方なのはもちろん知ってますよ」  
そういう声が聞こえてきそうです。

そうかも知れません。  
それでも、試してみてください。

お子さんに「お母さん（お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんなど）は  
〇〇ちゃんの味方だからね」  
と言葉にして伝えてみてください。



「日本人はそういう事をしないんですよ」  
「恥ずかしくて、そんなこと言えない」  
そんな声も聞こえてきそうです。

もちろん、するのもしないのもあなたの選択に任せます。  
でも、これを言って損する人も、傷つく人もいません。

（もしもあなたがすごく抵抗があるのであれば、それはあなたの無意識の  
何かが抵抗しているので、それをコーチングなどで探るのはあなたの成長  
に役立つ可能性があります。）

あなたの子供の味方である事を宣言すれば、あなたの行動も子供の味方  
であるような行動になります。

味方だと言っておいて、子供に怒鳴ったりするのは、言葉と行動が一貫し  
ていないですものね。

毎日、子供にこれを伝えてください。  
そしてその言葉に沿った言動を行ってください。

## 5. 問い詰めたり脅したりして、学校へ行かせない

そんなこと言われても、親もストレス溜ますよね。

「なんで学校に行けないんだ」  
「学校に行かなかったら、休暇の旅行には連れてかないぞ」  
とか、つい子供を問い詰めたり、脅したりしてしまいがちです。

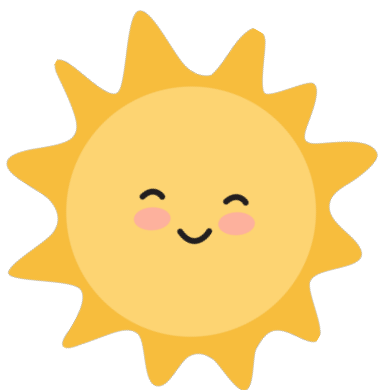
そんな時は、まず深呼吸して、自分の感情を受け入れて、頑張っている自分自身に優しく声をかけてあげましょう。

お子さんは、現時点では学校に行くことに『猛獣のいるジャングルに一人で足を踏み込む』ような不安と恐れを感じているのです。

そんな時に、親が猛獣よりも怖い存在になって（笑）子供を学校に送り込むのでは、子供が安全と感じる場所が全くない状況になってしまいます。

「じゃあ、放っておけというの？」と叫んでくる親御さんもいます。  
何もせずに放っておく訳ではありません。

とにかく最初の段階では、もっと大切なことがあるので、それを実践してください。（もしもお子さんが登校渋りをしてしてもまだ登校している場合は、出来るだけ欠席しないように、サポートしてあげてください。）



「北風と太陽」の話、聞いたことがあると思います。  
北風になるのも、太陽になるのも、あなたの選択です。



## 6. 子供の話を好奇心を持って聞く

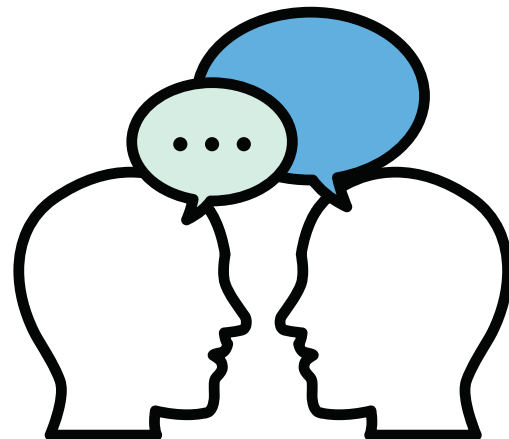
お子さんと話をする時、お子さんが話す時間とあなたが話す時間は、どちらが長いですか。

もしもあなたが、お子さんとのコミュニケーションを良くしたければ、親が喋る必要は、あまりありません。

まずは、子供の話を

- 好奇心を持って
- 批判せず

に聞いてみましょう。



この人間（＝お子さん）がこんな話をするのは、

- どういう事を聞いて欲しいからなのかなあ
- どういう事を分かって欲しいのかな
- どんな人生を送っているのかな
- どんな事が大切なのかな

と好奇心を持って聞いてみてください。

子供が、自分の辛い体験について話してくれたとしても、その解決法を親が子供に与える必要はないのです。

どうしても解決法を教えてあげたくてしょうがない時は（笑）

「お母さん（お父さんなど）に何かアドバイスして欲しい？」とまずお子さんに訊いてみましょう。

殆どの場合は、話を聞いて欲しいだけなのです。

解決法を教えて欲しい訳ではないのです。

「アドバイスなんかいらない」と言われてもショックを受ける必要はありません。

（この子は自分で解決法を考えているんだ！）と子供の成長を祝いましょう。

## 終わりに

このe-bookはこのページで終わりですが、これがあなたとお子さんの次への成長の始まりです。

私ごとですが、医師でライフコーチである私も、娘がある程度の年齢になるまでは、自分の親が私達にしていたような子育てを無意識にしていました。子供を自分のエゴに従ってコントロールしようと、必死になっていました。

それでうまくいかなかった時、行き詰まりを感じ、やり方を変えざるを得ませんでした。

その後カウンセリングやコーチングの勉強をし、経験を積む事で次の世代の人間を育てていくのにどんな子育てが役立つか、を理解しました。

とは言っても、今でも自分のエゴを感じるし、何か子供に言ってから後悔する（笑）ということもよくあります。

完璧な親になれる訳はないし、それを目指す必要もありません。

うまく行かなかったらやりかたを変える**柔軟性、勇気と行動力**があれば少しずつ前進できます。

あなたのお子さんが大人になった時、  
「うちの親は最高だったな。私もそんな親になろう」と思ってくれたら親冥利につきますよね。  
今からでも間に合います。始めましょう。

Noriko Noda Medical & Coachingでは、カウンセリングとコーチングの手法を使って、親御さんのサポートをするセッションをしています。  
お子さんへのコーチングも受け付けています。

無料の30分ディスカバリーセッションを設けているので、興味のある方は、こちらからご予約ください。

無料セッションを予約