

勝浦中学校の皆さんへ

◇こんにちは。スクールソーシャルワーカーの後藤です。

新学期が始まって2か月が過ぎましたね。そろそろ疲れが出てくる時期です。朝なかなか起きられなかったり、学校に行くのがしんどく感じたりすることはないですか？また、朝になると体調が悪く、トイレにこもってなかなか出られないなんてことはないですか？

学校には行きたいし、行かなければいけないと思っているのに、どうしても行けない時はどうしたらよいのでしょうか・・・

今回はこのような時に、どうしたらよいのかを考えていきたいと思います。



◇朝なかなか起きられないとき

昨日の夜のことを考えてみてください。早く眠れましたか？

携帯電話やゲーム機を触っていて、睡眠時間が短くなっていませんか？

6月は気温が上がり、湿度も高くなるので、身体が疲れやすくなります。夜遅くまで携帯などを触っていると、深い眠りにつくことが出来ません。夜は早く布団に入り、朝早く太陽の光を浴びるだけで身体が元気になります。また、運動も大事です。朝でも夜でもかまわないので、散歩や筋トレなどをすると、気持ちが前向きになるといわれています。

◇そんな事をしても効果がないし、そんな事をする気にもなれない時

そんな時は、自分一人で解決することが難しいと思います。家族や先生や友達に相談出来ればいいのですが、それが出来ない時は、スクールソーシャルワーカーやスクールカウンセラーに相談してください。相談するのは勇気があることですが、誰かに相談することは、とても大切なことです。困った時に相談する習慣がつくと、大人になっても役に立ちます。どのようにしたら、気持ちが楽になるのかを、一緒に考えていきましょう。

保護者の方へ

◆ こどもが登校を渋った時はどうすれば良いのでしょうか？

- 無理やりにでも学校に連れて行く方が良いの？
- こどもの意思を無視して、保護者が無理やりこどもを学校に連れて行くのはあまり賛成出来ません。こどもと話をし、こどもの気持ちを確認することは大切です。

◆ 登校できない理由は何でしょう？

- 登校できない理由を探し、それさえ取り除けば登校できるのでは・・・と思いがちですが多くの場合、理由ははっきりしません。
- こどもがはっきり理由を言ってくれ、解決できる理由であれば、それを解決するのが一番ですが、理由が複数あったり、こども自身も理由がわからず、「なんとなく行きたくない」という場合も多いのです。

◆ ではどうすればよいのでしょうか？

- まずは学校に行けないという事実を受け止めてください。
- 登校出来ないのは、こどもからの何らかのサインです。こどもが何を訴えているのか、何を言いたいのか。少しずつ話ができる環境を作ることが大切です。

◆ 家庭生活でどんなことに気を付けると良いのでしょうか。

- 学校に行かなくても、決まった時間に起こして、朝ご飯をきちんと食べるように話をしてください。学校に無理に行かそうとすると、朝は絶対起きて来なくなり、昼夜逆転になります。そして保護者との接触を避け、保護者のいない時にしか、部屋から出てこなくなります。すると、こどもとの関わりがさらに難しくなり、問題は不登校から引きこもりに発展して行きます。
- 学校に行けなくても、規則正しい生活が出来、家族でご飯を食べたり、休日には友達や家族と出かけることが出来ていたら、登校出来る可能性が出てきます。しかし、自室にこもって誰とも話が出来なくなってしまうと、さらに状況が悪くなってしまいます。
- まずは、家庭を居心地の良い場所として保つことが大切なので、登校しないことを厳しく叱り、こどもの居場所を奪わないように注意してください。
- 家庭でも、こどもが得意なことや好きなことを、しっかりさせて認めることも大切です。ただ携帯やゲームの使用については、制限が必要です。目安としては1時間が適当だと思われます。
- また、運動は気持ちを安定させるのにとても良いといわれています。時間のある時に親子で散歩やジョギング、筋トレ等の運動を一緒にすると、親子の距離が縮まり気持ちが晴れる等効果抜群です。

また、こどもへの対応に困った時は、いつでもスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーに、相談してください。



