

不登校

はじめに

「不登校の問題が深刻だ」

「不登校が増えている」

教育の世界ではこういった声がよく聞かれます。これらの声は確かに事実です。平成二十七年の統計では小中学校合わせて全国に十二万人を越える不登校児童生徒がいるという結果が出ています。不登校の多い中学校で見ると中学生の約3%が不登校であることとなります。

不登校は昔から多かったわけではありません。実は不登校はそれまでは一万人程度だったのが、九十年代に急増して十万人を越えているのです。

確かにこれは深刻な問題のように見えます。

しかし、ちょっと立ち止まって考えてみたいことがたくさんあります。

そもそも不登校っていったいなんなのでしょう？

どうして不登校は増えたのでしょうか？

不登校をどう考えたらいいのでしょうか？

不登校になってしまったらどうしたらいいのでしょうか？

現在四十歳の私と同世代にはピンと来ないかもしれませんが、九十五年から中学校を中心にスクールカウンセラーという心の専門家が学校の中に入っています。

私は十年以上に渡って公立の学校でスクールカウンセラーとして働き、多くの不登校の生徒や保護者の方々と関わってきました。今までカウンセラー、相談員として勤務した学校は小中高合わせると十校を越えます。不登校がない学校から一クラス分くらいの人数の不登校がいる学校まで本当に様々でした。

そういった中で普通なら「不登校になった生徒はどうしたら学校に行けるようになるのだろう？」とか「不登校を予防する為にはどうしたらいいのだろう？」と考えるところですが、変わり者の私はそれよりも「不登校とは何だろう？」「不登校をどう考えたらいいのだろう？」と考えるようになりました。あ、もちろん不登校になった人達がどうやったらいい方向へいけるだろうかとということも考えてましたよ。不登校になった人々の改善の支援に尽力しながら、そんなことをずっと考えていたわけです。

ここで私が「不登校の子ども達を学校に戻す」といった言葉でなく「いい方向へ」という微妙な言葉を使っているのは色々と理由があります。それは中を読んでいただければ分かるはずですよ。

もう一点。この本は今不登校にある本人達へ向けても書かれています。なので、子どもや児童という言葉なるべく使わず、人やあなたなどの言葉を使うよう心がけています。

話がそれました。こんなこと考えてることからも分かるように、私は心理の仕事をしている人間としてはかなり中心から離れた所にいる人間です。一応、心理の大学院は修了してますが、業界の主流とは離れた場所からずっと教育の世界を見てきました。

さらにひよんなことから貧困問題等にも少しだけクビを突っ込むことになりました。こういっ

た福祉関係の業界の人達は現場で問題の改善に取り組むと共に、そこで得た知見を元に、社会はこう変わるべきだと提言していました。これはカルチャーショックでした。教育や心理の業界にはあまりそういう人はいなかったのです。

そんな奇妙な経歴を持つ私だからこそ見えるものがあるのではないかと思い、不登校に対する考察を重ねたのがこの本です。

一章では、何気なく不登校といってるけれどそもそも不登校とはなんだろうか、という不登校の定義を考えていきます。

二章では、不登校が急増した九十年代に焦点を当てて、不登校がなぜ増えたのかを追っていきます。サブタイトルにあるようにこの章がこの本の中心になっています。

三章では、それをふまえて不登校をどう受け止め社会や学校はどう変わるべきかについて書いていきます。

四章と五章は、実践編です。不登校になったらどうしていくのがいいか、保護者、本人に分けて書いています。今、不登校にいる方はこの四章や五章から読んで、なぜ私がそんなアドバイスをするのか前の章を読んでいってもいいでしょう。

最後に結論の章もありますので、せっかちな方はそこからお読みいただいてもいいでしょう。

では、不登校を巡る考察におつきあいください。

不登校をウィキペディアで見ると

不登校が増えている。

これは確かにそうですが、今も増え続けているわけではありません。

この先のグラフで不登校の数を追うと分かりますが、実は不登校は九十年代後半に激増して、九十年代前半には五万人以下だったのが十万人を突破。その後は増減を繰り返しつつ横這いという状態になっています。

この本では、不登校が九十年代後半に激増した理由と、それをふまえてどう不登校に対策すべきかを書いていくのですが、その前にちょっと気になることがあります。

不登校が十万人を越えたといいますが、そもそも不登校ってどんな人を指すのでしょうか。

この章では不登校の定義を追っていきます。そうすると意外なことが分かってくるのです。

私は心理学、精神医学の分野で仕事をしてきた人間ですが、その中で身につけた習慣があります。それは、言葉の定義をちゃんと見てから考えるということです。そんな面倒くさいと思う人も多いかもしれませんが、ちょっとおつきあいください。

不登校の定義がパッと出てくる人は相当な事情通でしょう。今は便利な世の中になりました。だいたいのはウィキペディアがちゃんと正しそうな答えを教えてください。ここからはウィキペディアのページを見ながら読むといいですよ。

ウィキペディアで「不登校」のところを見てみたら。。

あれ？ 私の知ってる不登校の定義が書いてない！ それどころか冒頭にわざわざこんなことが書いてあります。

「[日本](#)における「不登校」の語については、[研究者](#)、[専門家](#)、教育関係者らの間に全国的に統一した[定義](#)がなくきわめて多義的である」

なるほど。確かにそういわれてみればそうかもしれません。ウィキペディアの不登校の欄をつくった人達はわかってるなあと感心します。不登校ってなんだろう？と問い続ける姿勢は大事です。ですが、ここでは置いておいて、もうちょっと先を読んでみましょう。

よく見てみるとさっきの文のすぐ下に探してたものがありました。わざわざクリックするとそこまで飛ぶようになっています。

「日本政府の公式用語としての「[不登校（理由別長期欠席者数）](#)」

これです！ これが私の知ってる不登校の定義です。ウィキペディアの不登校はさらに延々と説明が続いていて興味深いですが、ここからはこの「[不登校（理由別長期欠席者数）](#)」について考えていきます。

不登校とその他の欠席の違い

統計として数字が出される理由別長期欠席者数はかなり整理されています。この区分を見ると不登校とそれ以外の欠席を区別できそうです。まずは不登校以外の長期の欠席（長欠）を見ていきましょう。

病気と経済的理由による欠席は別に項目が設けられています。これらは不登校になりません。病欠がいくら続いても不登校にはならないのです。

経済的理由で学校に行けないというシチュエーションは少なくとも私の経験上では見たことがありません。もちろん経済的に困窮してる不登校生徒の家庭はたくさんあります。ただ、学校に行かないことが経済的な理由だけであるということが成り立つことはかなり難しそうです。家もなくなって学校に行くどころではないということも少なくはないですが、虐待からの避難など、住む場所がないことが経済的な理由だけに限らないことが多いでしょう。実際、平成二十七年度の経済的な理由による欠席は日本全国で百人もいません。不登校が十万人以上ですから千倍の開きがあります。これだけ数値の開きがあるものをわざわざ別にカウントする必要があるのかと疑問に思うほどの開きです。おそらくですが、経済的な理由も一因であるケースを経済的な理由とカウントするとこの差はかなり縮まるのではないかと思います。

病欠は分かりやすいですね、と言いたいところですが、こちらも複雑です。多くの不登校の生徒が腹痛などの体調不良を訴えます。確かに彼らの体調不良は朝に多く、学校を休んで昼くらいにはよくなってまた次の日は・・・ということを繰り返しますが、そういった欠席が心身の不調による病欠と認められることはありません。さらにいえば、うつ病などの診断が出れば大人であれば病気による休職になりますが、子ども達はそういった精神疾患でも病欠にならず不登校なることがほとんどです。これはかなり不思議なことです。精神的な疾患による欠席は病欠にならないとも書いてありません。にも関わらず、精神的な病気の診断が出ても、その長欠は病気によるものとならず、不登校になることがほとんどです。病欠の病気とは何を指すのかがはっきりしていないのです。なんだか腑に落ちない話です。

さらに長欠にはその他という項目があります。私もウィキペディアを見て初めて知ったのですが、家の仕事を手伝わせるからといった親の意向による長欠は不登校ではなくその他になるんですね。

あと、当然インフルエンザ等の出席停止や停学といった学校から出席を控えるようにいわれることも不登校にはなりません。

改めて不登校の項目をしてみる

文科省の調査ではご丁寧にこういうのが不登校に定義されますよという例があがっています。それもちょっと見てみましょう。

「学校生活上の影響」という項目はいじめなど学校生活で何かあって行けなくなったということらしいです。「意図的な拒否」は単に行かないということではなく、例えばミュージシャンになるから学校に行かずに音楽だけやるみたいなものを指すようです。そういえば、昔プロボクサーを目指して学校を休んでる親子とかテレビでいましたね。

説明が必要なのはこれくらいで、あとは「あそび・非行」「無気力」「不安などの情緒混乱」というのは文字どおりの意味のようです。それと二つ以上の項目があてはまる「複合」というのもあるようです。

現実的にはこれらの不登校の理由をスパッと分けるのは難しいでしょう。そもそも線引きが難しい項目もあります。やる気がなく学校に行かずゲームばかりしてるケースは「あそび・非行」か「無気力」どちらに分類されるのか。きっちり見てくと多くが「複合」に分類されてしまいそうです。

年間三十日欠席で不登校？

不登校の定義では理由の他に欠席日数も関係します。病欠などの他の項目の理由以外の欠席が三十日で不登校となります。

年間三十日と聞いて意外な感じがしないでしょうか。学校は土日は休みですし夏休みなどの長期休みもあるので、年間二百日と少しくらいです。なので年間三十日の欠席というと週一日のペースで休むと越えてしまいます。ありがちなパターンは月に二、三日休むくらいの子が何回か数日単位でまとめて休んだりするというパターンでしょうか。こういう子たちは現場では欠席がちの子という認識になります。非行傾向のある子が多いですが、それ以外の子でも見られます。中には不登校になりそうな子や不登校だったけど休みながら学校に来てる子などその姿は多様です。

もちろんほとんど学校に来ない、一年間に一回も学校に来ないという生徒も大勢います。ただ、不登校十万人という時の十万人の中には学校を休みがちくらいの子どもも二万人くらいいるということは頭の中に入れておいた方がいいでしょう。

昔の不登校は年間三十日じゃなかった

そんな不登校イコール年間三十日欠席ですが、実はこれは最初からそうだったわけではありません。最初は年間五十日の欠席を不登校として扱っていました。それが九十一年から年間三十日の欠席を不登校として扱うようになりました。統計データとしては数年は三十日と五十日の両方を取っていましたが、それも数年だけで完全に三十日欠席が不登校になりました。

なぜこうなってしまったのか。その理由についてはっきりしたことは発表されていませんが、何となく想像がつかます。

不登校と関わっていて非常によく聞かれる言葉は早期発見、早期対応です。不登校になりそうな段階や、なり始めで対応すると不登校が改善しやすいということで、これは確かにそうだと思います。

年間三十日休む人はやがてもっと休むようになる可能性がそうでない人より高い。確かにそうでしょう。だからちゃんとデータとして残しておこうというわけです。ここまではいいことです。

しかし、問題は統計の中では不登校になりそうな人が不登校な人にすり替わってしまっている点です。しかも、それで不登校が十万人を越えて増えていると、数字が一人歩きしてしまっています。なんだかおかしい話だと思いませんか。

これを風邪をひいた人で例えてみましょう。ちょっと咳をしてるような人は確かにすぐに風邪になる可能性は高そうです。風邪かもと思ったら早めに養生するのがいいでしょう。だからといって、咳をしてる人を風邪とカウントして風邪をひく人が増えているというのはちょっと変な話です。

難しいのはこのような対応は決して悪いことだけではないということです。この統計を変えた文科省（当時は文部省）の人達は不登校の問題を真剣に何とかしようと考えて、五十日から三十日へと不登校の定義を変えたのでしょう。そうした方が不登校問題の改善になるだろうと。

実はいじめでも同じようなことが起きています。文科省でいじめの認知件数を報告するようになったところ、それまではうちの学校ではないと報告していた学校がほとんどだったのが、多くの学校からいじめ件数が報告されるようになりました。

不登校もいじめも確かに早期発見して対応してというのは正しいように思えます。まだその段階でなくてもその芽となるものをちゃんと把握しておこう。もうそれを不登校やいじめとカウントしよう。こう並べてみると、後になればなるほど正しいのかちょっと考えたくなくてこないでしょうか。

そしてもう一つ、不登校は果たして早期対応した方がいいのかという問題もあるのですが、これらについては後の章で考えることとしましょう

不登校イコール年間三十日欠席というのは世間の皆さんにはあまり知られていないことだと思います。その中で、不登校が増えている、年間十万人を超えている、という事実だけが一人歩きしているように感じるのは私だけでしょうか。

そんな私のような人たちの考えを意識したのか、近年文部科学省では欠席数がとても多い生徒

の数も調査、公表するようになりました。これは非常にいい取り組みだと思います。

不登校の定義と増加の関係

ここで一つふれておかなければいけないことがあります。それは不登校の増加と不登校の定義が変わった時期との関係です。

後ろのページに載せた北海道立教育研究所の不登校の数の変化のグラフを見てみてください。このグラフでは年間五十日欠席の不登校を青線で、年間三十日欠席の不登校を赤線で書いてあります。不登校の定義が九十一年に年間五十日欠席から三十日欠席へと変化したことは先ほど書きました。当然それ以前は年間三十日欠席のデータはありません。九十一年以降しばらくは年間五十日と三十日の両方を取っていましたが、その後年間五十日欠席は集計しなくなったようです。

もちろん不登校の範囲が広がったので、年間五十日欠席より年間三十日欠席の方が多くなります。しかし、九十年代に不登校が増加したのはこの不登校の定義が変わった分だけではありません。三十日欠席と五十日欠席が両方書かれているグラフを見ればそれは明らかです。不登校が急増したのはむしろ九十年代後半であることが分かります。

もし、不登校の定義を年間三十日にした理由が今後不登校がさらに問題化するのではないかという憶測を元に行っただとしたら、その先見の明には驚くしかありません。

これほど不登校が増えたのはこの九十年代後半しかありません。それまでの八十年代は九十年代に比べれば一万人程度で微増と言える数字ですし、二千年代以降は増減を繰り返している状態です。

重ねて言いますが、九十年代に不登校が激増したのは、九十一年に不登校の定義を広くしたからだけではないのです。この時に二万人程度の増加はありましたが、その後数年に渡って不登校が激増したことは不登校の定義変更とは直接の関係はないのです。

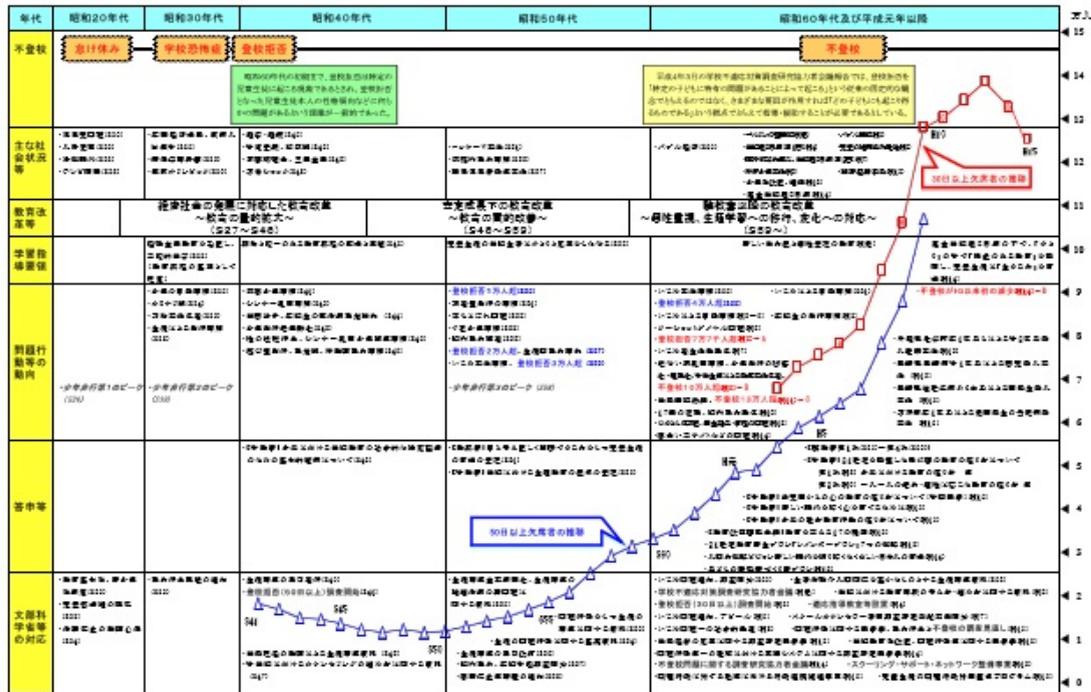
ちなみに、スクールカウンセラーが始まったのは九十五年なので、見方によってはすごくいいタイミングでこの制度が始まってその後の不登校の高止まりを抑えたとも見れますし、スクールカウンセラーなどを配置した頃からなぜか不登校が増えたという穿った見方もできます。

いじめについては大津市のいじめ自殺事件を受けて文科省からちゃんと把握するようにお達しが来たことで数年前に一気に認知件数が増加したということがありましたが、不登校に限ってはそういった認知での激増は考えにくそうです。なぜなら欠席はいじめよりは明確にカウントしやすいからです。いじめはいじめかどうかの判断が単純ではなく、それまでいじめとしなかったものもいじめとカウントするということは多そうですが、不登校でそういったことは考えにくいのです。不登校以外の欠席が減って不登校が増えたという数字の変化

も見られないようなので、実際に不登校が増えていたと考えるのが妥当です。

やはり九十年代に不登校が激増した理由が何かあるはずなのです。これについては第二章の「なぜ九十年代に不登校が激増したのか」のところでじっくり考えていきたいと思います。

この章ではもう少し不登校の定義について考えていきます。



当事者から見る不登校の定義

ここまでは教育行政が決めた不登校の定義について考えてきました。

ここで視点を変えて、当事者である本人や保護者の視点から不登校の定義を考えてみたいと思います。

当事者から見た不登校の定義というのは、学校を休むことでどれくらい不利益を受けるか、あるいは不利益と感ずるかではないでしょうか。

では、どのくらい休むと本人や親にとって不利益になるのか。これは人によってだいぶ変わります。

極端な話、中学卒業後は家業を継がせる、もしくは知り合いのところで働くことが決まってる、そんな人にとっては何ヶ月かの中学校の残りを休んでもほとんど実害がありません。たまにそういう状態の生徒を見かけることがあります。もちろん親には義務教育を受けさせる義務があるのですが、本人が行く気がなくて、そのまま卒業式まで来ないなんてこともありえるわけです。

学校は休んでるけどフリースクールなど別の居場所がある人も、前の人と同じように学校を休んでるからといって、不登校として何か損をしてるということはあまりないでしょう。今はフリースクールや適応指導教室といった別の場所での学習を学校の出席としてくれることも当たり前になってきましたので行政的な定義の上でも不登校でなくなりそうです。

では、どこにも行ってない、卒業後の行くあても特に決まっていないという人はどうなるのでしょうか。

日本ではほとんどの中学生は高校進学を目指すことになります。その高校進学のために不利益にならない欠席のラインが不登校の一つの目安になるでしょう。

これも本当に人それぞれになります。学校との距離があっても大丈夫な方から順に見ていきましょう。

今は中学で不登校だった生徒の受け入れに重点を置いた高校がかなり増えてきました。サポート校というのは通信制の高校と新しいタイプの学校がタッグを組んだようなもので、既存の通信制高校の卒業の資格を新しいスタイルの学校で勉強していく感じですが、こういう学校で勉強したいという人には不登校による不利益は少ないかもしれません。ただし、サポート校は授業料が比較的割高になるというマイナスもあります。

公立でも不登校の受け入れに強いところがあります。また、不登校の生徒の為に枠を用意してくれている高校もあります。場合によっては倍率が高く狭き門となることがあります。逆に入りやすいところもありますので、事前に地域のそういう学校をよく調べておく必要があります。

それ以外の高校に行きたい人にとっては成績に影響するほど欠席が多いとかなり不利益になります。そういう人達にとっては成績に影響する欠席数が不登校かどうかの境になるでしょう。

中学校ではある程度の欠席があると成績がつかない☒の状態になります。斜線が引かれることが多いようです。こうなると成績が一というのとも違い、高校入試に成績が反映されず、正規の高校入試がかなり難しい状態になります。中学生や保護者の方はご存知かと思いますが、現在の高校入試は筆記や面接の試験だけでなく、成績等からなる書類審査が加味されますので、成績が

つかない状態ではかなり難しくなるのです。

当事者にとって不利益になるという意味での不登校の境の一つはこの成績がつくかつかないかだと思えます。そしてこれは何日以上休むとというラインがつけづらいものです。不登校期間があっても三年生になってちゃんと出るとかなり挽回できることもありますし、逆に今まで出ている三年生の二学期にかなり欠席が続くと成績に大きく響く場合もあります。

もちろん、学校を休むことによって勉強や部活、友達と学校生活を過ごす機会は失われるわけですから、その不利益は全ての生徒にあることでしょう。

不登校の定義はどうあるべきか

では不登校の定義はどういう形だと望ましいか。私の考えた不登校の定義を述べます。

まず欠席日数ですが、その学校で科目の成績がつかない欠席日数であった場合に不登校と定義するようにします。成績がつくつかないかが当事者のその後の進路にとっての一つのターニングポイントになりますので、これを不登校の一つの基準とするのが望ましいと考えます。

不登校の定義でもう一つ大事なものは欠席理由です。現在は病気や経済的な理由を除いた欠席を不登校としていますが、私はこれを全ての理由の欠席を不登校にするよう変えるべきだと思います。

これまでに書いてきたように、欠席理由はこうとはっきりできないものが多かったり、いくつもの理由が複合的にあるものが多いのです。

そもそも不登校というのは学校に行けないでいる児童生徒がどれくらいいるかを見るものです。そして、欠席理由に関わらず全ての教育の機会が失われている子ども達に対して、何らかの手を打たなければいけません。

ならば、全ての欠席理由を不登校と考えるべきです。不登校というのは学校がうまくいってるかどうかの指標ではなく、教育の機会を失ってる子どもがどれくらいいるかの指標であるべきです。

不登校改善政策を述べる第三章では、さらに踏み込んで欠席の定義をどうするかという話をします。そうなるとここで書いた不登校の定義も根本から変わってしまうのですが、それは後ほど。

この章では不登校という言葉そのものを追っていきました。実は不登校というのは必ずしもはっきりしたものではなく、あやふやなものであることが見えてきたかと思います。

特に九十年代初頭に欠席日数の変更によって不登校の定義が変わったことは大きなトピックでしょう。

次章では、その九十年代になぜ不登校が急増したのかを追っていきます。

九十年以前と以後の学校の変化

一章で不登校がずっと一定のペースで増えているのではなく、それまで微増だったものが九十年代に激増し、その後は現在まで多少の増減を繰り返す平衡状態であることは書きました。不登校は一定に増えているのではなく、九十年代というある一時期に激増し、それがそのまま続いているだけなのです。

不登校の定義が年間五十日欠席から三十日欠席に変わり、その為に一年で不登校が増えた年がありました。それはせいぜい二万人の増加で、この時期の不登校の増加はその一年だけではありません。不登校は九十年代、特にその後半に激増しています。

この二章では、なぜ九十年代に不登校が急増したのかを考えていきます。

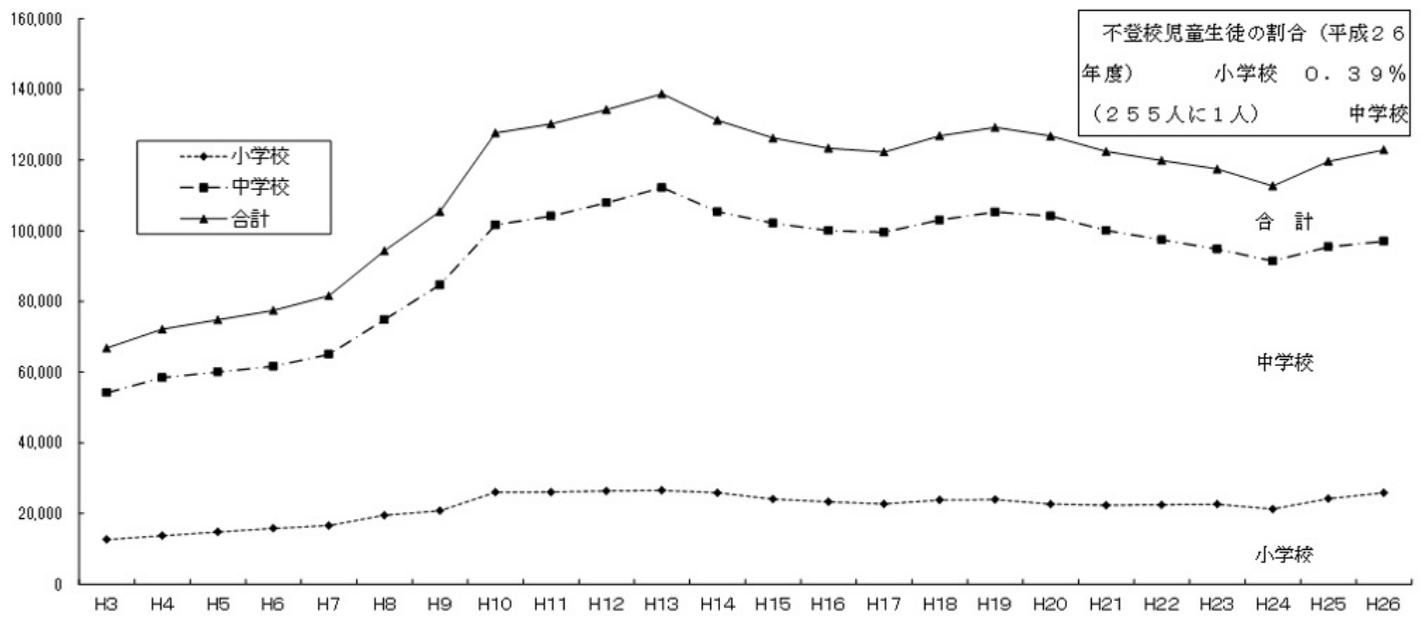
不登校が激増した九十年代に学校に何があったのでしょうか。

校内暴力や受験競争が大きくクローズアップされたのは八十年代以前であり、その頃は不登校は今の十分の一もいませんでした。学校の荒れや受験戦争、詰め込み教育といったものは不登校の増加とは関係ないようです。

厳しい勉強とは逆にゆとり教育こそ不登校に関係していると考える人もいるかもしれません。実はゆとり教育がいつからというのは判断が難しいのです。確かに一部の学習内容が減るのは九十年代からですが、総合の時間がつくられたり土曜日が完全に休みになったのはゼロ年代に入ってからです。そして今度は十年代に脱ゆとりへと舵がきられます。むしろゼロ年代のゆとり教育こそが不登校のさらなる増加を止めたという見方もできなくもないですが、その後の脱ゆとりでまた不登校が増えたというわけでもないで、不登校の増加とゆとり教育はあまり関係がないのかもしれない。

九十年代の不登校急増を考える上で、一点おさえておかなければいけない事実があります。次の文科省のグラフを見ると分かるように、実は不登校が急増したのは中学生だけで、小学生はそれほど増加していません。

これはかなり重要な事実です。以降の不登校の急増を巡る考察では、中学校に絞って考えていきます。



九十年代に中学校に何が起きたのか？

中学校に起きたものとして不登校の原因となりそうなことは、実は八十年代以前に既に起きていたかゼロ年代に起きたことで、九十年代に不登校が激増したことをうまく説明できません。

では、九十年代に中学校に何が起きたのでしょうか。一つの大きな出来事は不登校の問題化です。少しずつ増え始めていた不登校に対処する為に九十年代を目処にいくつかの政策をスタートさせました。

一つは一章でもふれた不登校の再定義です。今まで年間五十日の長欠としていたものを年間三十日に変更したのが九十一年でした。その結果、もちろんのことですが、翌九十二年には不登校は二万人程度増えます。枠を広くしたのだから当然ですね。ところが、さらに翌年、翌々年と不登校がさらに急ペースで増加したのです。このことは一章でもふれました。

九十年代に起きたもう一つの大きなトピックはスクールカウンセラーの配置です。これも不登校などの対策の大きな一手として始まったものです。実際に多くの学校に配置がされるまでは年数がかかりますが、九十五年から学校に心理の専門家が少しずつ入っていきます。

ここで重要なのは、現在から見ると不登校が急増したから不登校対策が動き出したのではなく、不登校対策が動き出した後に不登校が急増している点です。

九十年代前半に以前よりは不登校の増加が大きくなり、それによって不登校の対策を強化しようと不登校の集計が変えたりスクールカウンセラーを導入したりと様々な不登校対策が動き出したのですが、現在から見ると対策を打った後の九十年代後半に不登校が激増しているのです。この点は非常に重要です。

もう一点、九十年代の変化で忘れていけないのは中学校の成績評価の変化です。

高校入試では調査書と筆記試験の結果から合否を判断されます。筆記試験だけではなく中学校の成績等、トータルにその生徒を見るというわけです。これは九十年代以前からそうでしたが、九十一年の指導要録の改定から関心・意欲・態度といったものが評価に追加された観点別評価へと変化しました。具体的にはノートや課題の提出、授業態度などの成績への比重が上がりました。そういった成績の変化はそのまま入試に影響します。今の中学校は病院のインフォームド・コンセントよろしくどういう風に成績評価がなされるかを先生が生徒にしっかり説明しています。

いわゆるテストだけで人を評価するのではなく、全体的に人物を評価するという主旨でこういった成績評価制度になったわけですが、問題もないわけではありません。こういった評価によって、部活動や委員会など中学校での活動の多くの時間が成績につながることになりました。決してそれによって中学校生活全体がギスギスしたというほどではありませんが、これは見過ごせない点です。

九十年代に教育の世界で起きた変化は決して小さなものではありませんが、どれもそれだけでは不登校の急増を説明しきれなさそうです。

では九十年代に社会全体にはどんな変化があったのでしょうか。

九十年代に社会に何が起きたのか？

教育の世界からさらに視野を広げて、九十年代の日本に何があったのかを見ていきましょう。

九十年代の大きなトピックの一つにインターネットの誕生があります。新しいウィンドウズが発売された九十五年ごろから少しずつ日本でも広がっていったインターネットとパソコンですが、人々の生活に大きな変化を与えるのはゼロ年代に入ってからでしょう。

逆にテレビゲームが小中学生に爆発的に流行ったのは八十年代でした。ファミコンの発売が八十三年で数年で一気に家庭用ゲーム機が子ども達の必需品になります。九十年代にはソニーがプレイステーションでゲーム業界に参入し、ゲーム業界のパイが一回り大きくなりましたが、テレビゲームの普及自体は不登校の増加と時期がズレているといえるでしょう。

もう一つ携帯電話の普及も考えられそうですが、携帯電話の普及が五割を超えたのはゼロ年代になってからです。

こういったゲームやネットなどの電子機器による変化も九十年年代後半の不登校の急増をうまく説明できないように思えます。微妙に時期が合わないのです。

九十五年の阪神大震災とオウム真理教の事件も大きな事件でしたが、九十年代に長く影響が生じた最も大きな出来事はバブル崩壊ではないでしょうか。バブル崩壊をいつと言い切ることはできませんが、九十一年から数年を指すようです。九十一年前後を境に景気が急激に悪化し、九十年代後半まで就職氷河期や多くの会社の倒産など経済的な混乱が続きました。それは大きな将来不安を抱かせたはずです。九十七年を中心に山一証券の破綻など九十年代後半までバブルの後遺症は続きます。

実は私は不登校の急増と最も関連のある社会現象はバブル崩壊だと考えています。

九十年代に急増したもう一つのもの

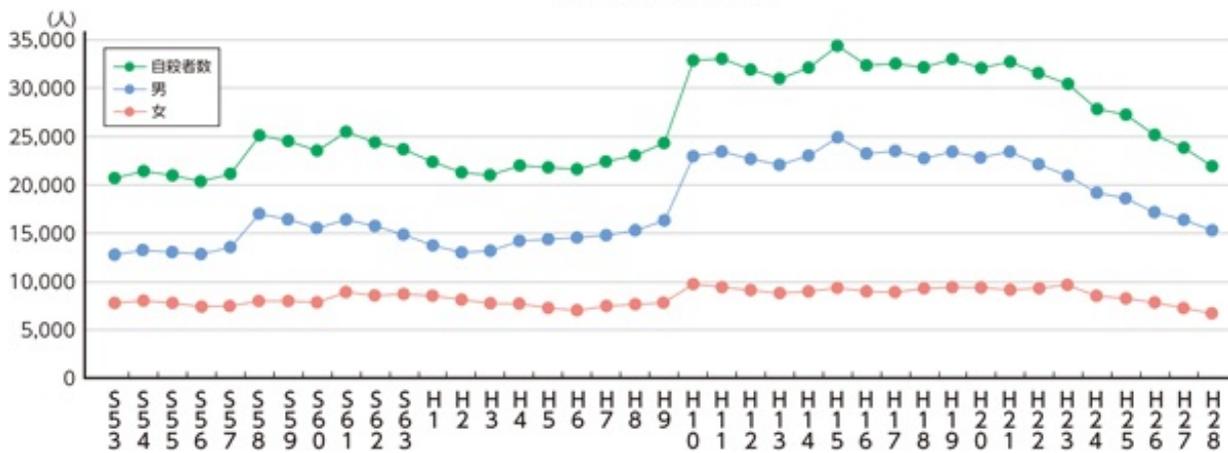
実は九十年代後半に急増したものがもう一つあります。それは自殺です。

次ページの警察庁発表のグラフから分かるように、九十年には二万人程度だった年間自殺者数は九十年代前半に増加を重ね、九十六年には二万五千人に近づきます。そして翌年の九十七年で一気に七千人増えて三万人二千人に達します。その後は二千十年まで三万人台を維持し、ここ数年で減少を重ねています。

世界中で自殺者数と経済的な状況との関連が指摘されています。日本で九十年代後半に自殺者数が増えた一番の理由はバブル崩壊による経済不安とされています。特に自殺が急増した九十七年は山一証券の破綻があった年で、多くの会社が倒産しました。

このように不登校と自殺者の数は同じタイミングで急増し、その後は横這いが続いていたことも同じです。ただし、自殺については対策が功を奏したようで、ここ数年は大きな減少を見せ、三万人を割り込んでいます。

自殺者数の年度推移



私が将来不安を不登校の原因と考える理由

私は不登校も自殺と同じく経済不安が大きなきっかけとなって急増したのではないかと考えています。

この理由は非常に単純明快です。経済的な不安は将来の不安と結びつくからです。そして、当たり前といえば当たり前な話ですが、私が出会った多くの不登校の当事者の方達、特に保護者の方々がみな先の不安を大きく感じていました。

不登校が九十年代後半に中学校で急増したのに小学校ではそれほど増えていないことも、不登校の急増の原因を将来不安の増加と考えることを支持しそうです。

また、一章で述べたように不登校といってもその定義は年間三十日以上欠席なので、その何割かは休みが多い生徒です。そういった点も将来の不安という漠然としたものを原因と考える後押しとなりそうです。

バブル崩壊を起点とする九十年代の日本社会を覆っていた不安が中学生の将来不安を大きくし、それが不登校の急増に関係している。一見スッキリとした理屈ですが、実際はそう簡単にいい切れるものではないでしょう。ここからは潜在的な意識の問題なので、なかなかはっきりした肯定も否定も難しいものです。あくまでモデルとしてお聞きください。

私が考えているのは、将来不安が学校に行く重要性を上げ、その結果学校に行くプレッシャーが上がって、不登校が増えるというモデルです。

ここからは、現在の様々な社会問題とリンクしながら、経済不安における将来への不安と中学校でのストレスや不安の増加の関係を考えていきます。

将来ちゃんとやっていけないかもしれない不安とは何か

不登校の状態にある本人や保護者の中には将来ちゃんとやっていけないのではないかという不安を抱えています。この不安は、本人にも親にも重くのしかかっている、少しでもこの不安を小さくすることはできないかと現場にいると強く思います。

ここからは社会の構造としてなぜそのような不安が生じやすいのかを考えていきます。

かなり極端なところから始めますが、不登校のまま社会に出て仮に働けなくても、基本的人権の尊重が遵守されている日本では憲法二十五条の生存権のもとに生活保護などで生きていくことができます。

もちろん、生活保護のお世話になるなんてできるだけ避けたいという気持ちは分かります。ただ、この最悪、生活保護などの様々な制度で生きていけるということを心のどこかに置いておくことは大事です。

そういった最後の頼みの綱の社会保障はさておき、多くの保護者の方はなるべくそういうものに頼らず、一人前の社会人になってほしいと思っていることでしょう。では、一人前に生きていくということはどういうことでしょうか？ 漠然とイメージするのは、安定して働けてそれなりの収入があって、できれば結婚して子どもを育てられて・・・と、こんなイメージでしょうか。

さて、ではどうすればそんな風になれるのでしょうか。実はこの答えは非常に難しいのです。例えば、順調に高校、大学と進学しても、就職した先がブラック企業で倒れてしまったら、そこからさっきの安定ルートに戻るのはかなり難しくなります。就活や最初に入った職場でうまくいかなかったらどうなるか。挽回できないことはありませんが、今の日本では就職以降のつまづきによって安定ルートの維持は難しくなります。非正規が増えて正規と非正規の収入の差が大きい現在では、安定ルートの維持は非常に難しいのです。

奨学金問題から見える進学プレッシャー

こう書いていくと、学校をちゃんと出ることと将来の安定した生活にはあまり関係がないように思えますが、実際は逆です。

これにはちょっと説明が必要でしょう。ちょうど今の大学の奨学金問題がこの事態をうまく説明してくれます。

今の日本は学歴の重要性が以前より上がっているのです。貧困が増えて格差が大きくなると、少しでも上の学校を出た方が基本的に有利になります。確かに大学を出たからといって安定したそれなりに給料のもらえる仕事に就けるとは限りません。でも、その可能性は上がります。そしてそうでない道との差が大きければ、奨学金を借りてでも大学に行こうとする人が多くなるのは必然です。高卒でもかなりの確率でそれなりに食うには困らない昔とはそこが大きく違います。

大学を出たからといって安定とは限らないのですが、しかし、それでも多くの方は少しでも上の学校を目指します。そのプレッシャーは安定した生活と不安定な生活の差がどれくらいの大きさかということと、不安定な状態でもどれくらいのクオリティの生活ができるかということに関係します。今の日本ではこの二つはどちらも厳しいものになっており、進学のプレッシャーは強くなっていると考えられます。

就活地獄に見るバブル崩壊後の不安の正体

安定した生活ができる為の仕事について、就活を軸にもう少し考えていきます。

就職活動、いわゆる就活が大変だとよく言われています。なかなか就職が決まらず自殺した若者が出たことは大きく報道されました。しかし、一方で実は若者の失業率は決して高くはありません。九十年代後半の就職氷河期は確かにありましたが、現在は就職率はかなりよくなっています。

新卒で就職できないと終わりだという声もよく聞かれますが、これは厳密には正しくありません。現在では多くの企業が新卒数年後も新卒と同等に応募ができるようになっていきます（採用については疑問符がつくかもしれませんが）。それに中小企業では新卒以外の採用は珍しくありません。

就職率は悪くないのに、現在の就活生がなぜあれほど就活に失敗すると絶望するのか。それは仕事に就くのは難しくなくても、安定した生活をしていける仕事に就くのが難しいからです。

今の日本では二つの安定した生活を阻む壁があります。

一つは正規と非正規の間の壁です。主婦のパートとしては働きやすい非正規雇用ですが、それだけで安定して生きていくことはかなり難しいものです。年収二百万ではとりあえずの生活はできても、結婚して子どもも育てていってと将来に渡って安定した生活をしていくことは難しいのです。現在は昔に比べて非正規雇用が大量に増えました。あらゆる職場に非正規雇用の人がいまいます。

では正規なら安心かというところではありません。もう一つの壁は大企業と中小企業の壁です。就職率などではどんな会社に入っても就職したことになります。しかし大企業と中小企業では生涯収入で差があります。さらに大企業と中小企業ではもっと決定的な違いがあります。それは離職率です。大企業と中小企業では実は離職率が大幅に違います。中小企業は倒産の可能性も大企業より高く、ずっとそこで働けない可能性が高くなります。正規雇用で安定して長く働けることによって、年数と共に少しずつ給与が上がっていく人生のモデルが日本ではあったわけですが、こういった人生を送れる人は近年は実はそんなに多くはないのです。

中小企業に入ると大企業より生涯収入が低くなるというだけでなく、安定した収入がどこかで途絶える可能性も高くなります。もちろん、転職した先でも高い収入を維持できる人もいますでしょう。しかし、非正規が増えてきた現在の日本ではここが昔と違うところです。バブル崩壊前は、仕事を失ってもある程度の収入を得られる転職が今より容易でした。

景気がいい状態が長く続いていけば安定した生活ができる人が多く、そうでない人もそれなりにお金を稼ぐことができます。八十年代までの日本は今よりずっとこの状態に近かったと言えるでしょう。景気が良ければ就職も楽だし、仮に途中で辞めてしまってもそれなりに収入がある仕事にもつきやすかった。そんな時代があったわけですが。

しかしそれは九十年代後半を境に少しずつ変わっていきました。。普通に働いて結婚して一生を送っていく。そういう生き方がみんなができないわけではないのですが、その生活ができない人も増え、当たり前のものでなくなってしまうています。普通の安定した生活からこぼれてしま

うかもしれない。これがバブル崩壊後の不安の正体です。

おそらくこれは単に不景気が来たからという問題ではなく、長いスパンの中で雇用等の状況が変わってきたからのようです。非正規雇用が増えたのは単に不景気だからというだけでなく、いわゆる新自由主義やゼロ年代以降の構造改革等があったことも大きいでしょう。世界中で起こりつつあった変革がバブル崩壊という不景気によって加速したと考える方が合っているかもしれません。

興味のある方は「「格差」の戦後史」等の参考文献をお読みください。

現在の奨学金問題と就活問題から見えるように、ちゃんと生活できるかという不安が増すと、よりいい学校に行く必要性が上がります。一方で、学校を出さえすれば安心というわけでもないのです。

実際に多くの中学生達がこういったことを考えているとことではないでしょうが、高校進学という人生の転機をひかえた多くの中学生達が潜在的に以前よりも強い不安とプレッシャーが混ざったものを抱えて生きているのではないかと私は考えています。

不登校急増とトランプ大統領誕生の意外な関係？

このような不安と結びつく最近の現象として、アメリカのトランプ政権誕生があります。

勝ち目がないと見られていたトランプ候補が蓋を開けて見れば大勝利。マスコミや多くの識者が見誤ったのは、隠れトランプ支持者の存在でした。

トランプ支持者には地方で炭鉱や工場など昔からある仕事をしてきた人達が多かったようです。彼らはそれまでは普通の暮らしができていましたが、社会や産業が変化していく中での様々な事情で暮らしが悪くなってきました。アメリカの失業率は決して上がっていませんが、賃金が下がって生活に不安を抱える人が多くなっていたのです。これは現在の日本と非常に似ています。

そんな彼らの不満と将来の不安に応えたのが、既存の政治と距離のあるトランプ候補でした。都市部の人々やメディアは地方の人達の不安が見えていなかったのです。

そういった生活への不安が大きなムーブメントとなってトランプ大統領が誕生したのです。

実はトランプ大統領誕生は日本の不登校急増と大きな類似点があった。私はそう考えます。

九十年代に社会と学校に起きた変化を重ねてみると

九十年代に学校に起きた変化と社会に起きた変化を重ねて考えてみましょう。

バブル崩壊によって景気が悪化し将来ちゃんとやっつけていけるか不安が増大しました。それは学校をちゃんと卒業する、なるべく上の学校にちゃんと進学ことの重要性和プレッシャーを増やすことになりました。それは中学校レベルでいえば、成績の重要性和プレッシャーが上がったともいえます。

一方、その中学校では九十年代に微妙な変化が起きました。成績のつけ方が変わったのです。単純なテストや学習の結果だけでなく、意欲や観念、勉強以外の活動のウェイトが上がってきました。

これ自体は決して悪いことではなかったかもしれませんが、しかし、九十年代に学校と社会に起こった変化を重ね合わせてみると違った見方になります。潜在的に学校の成績に対するプレッシャーが増えてしまった時期に、成績のつけかたが学校生活全体に広がったものになってしまったのです。結果として、学校における不安は大きくなり、さらにその不安が常にあるものになってしまいました。

不登校の問題化と心化

九十年代の学校の不登校対策についても見ていきましょう。

九十年代に不登校対策として学校に起きた変化は不登校の問題化と心化であったと思われます

。九十一年に年間五十日欠席から三十日欠席へと不登校の定義を変更することによって、不登校がさらに注目されることになりました。不登校が問題としてクローズアップされたのです。これが不登校の問題化です。

いわゆる寝た子を起す的に不登校が増加したというのも側面もありそうです。ただし、私はこのことを悪い意味ではとらえていません。不登校の増加は子ども達に逃げるという選択肢があることが認知されたともいえるでしょう。

そしてもう一点見逃せない点は、不登校やいじめなどの学校の問題への対策としてスクールカウンセラーが配置されたことで、不登校などが心の問題であるというミスリードが起きてしまったことです。不登校の心の問題化、略して不登校の心化です。カウンセリング等が役に立つということと、その問題の大きな原因が心の問題であるということは一致しません。

九十年代にスクールカウンセラーの配置以上に大きな不登校の対策は取られませんでした。もし、九十年代後半にもっといくつかの大きな不登校対策が打たれていたらその後の不登校急増はなかったかもしれません。

九十年代に起きた社会と学校の変化を照らし合わせてみると、そこにミスマッチが生じていたように思われるのは私だけでしょうか。

なぜ自殺は減少したのに不登校の減少は鈍いのか

九十年代、特に後半に激増し、十万人を超えた不登校数はその後は十五万人を越えることはなく、二万人程度の増減を繰り返しています。

同時期に増えた年間自殺者数は、二千十年代付近から減少を見せ始め、現在は三万人を下回っています。

景気自体は良くなったり悪くなったりしていますが、失われた二十年と呼ばれる先の見えない不安、経済的な失速感がずっと続いています。格差や貧困は二十五年前のバブル崩壊時より悪くなっています。

九十年代の不景気が悪いというよりは世界中でじょじょに雇用形態などの変化があって、それが九十年代の不景気をきっかけに顕著になったと考えられるのではないかと思います。新自由主義、グローバリズム。様々な言葉で説明される状態です。

さて、ではなぜ近年になって自殺は減少したのに、不登校は同じ時期に目立った減少が見られないのでしょうか。

このへんは不登校というものと自殺というものの違いも一つはあるかもしれませんが。不登校はそれ自体おかしなことではないという意見もあるでしょうし、不登校になったらそれでおしまいというわけではありません。一方、自殺は起きてしまえばそれまでです。

一章でも述べたように、不登校は改善してもその年に年間三十日休んでしまえば不登校としてカウントされてしまいます。最終的な結果としてしかカウントされない自殺とはそこが違います。

自殺は経済的な事情と密接なつながりがあることがはっきり見えています。啓蒙や相談体制の充実などの対策の他、ホームドアの設置のような物理的な対策や借金の返済に困った人に地方自治体が融資するといった経済的な自殺対策もあります。

不登校にはこれに当たるような対策はあまりありません。カウンセラーなどの心のケアも確かに必要ですが、それ以外の対策が十分でなくては心のケアも十分に機能しないのではないのでしょうか。

九十年代の不登校の急増は、経済不安とそれに伴って起きた雇用などの社会構造の変化からなる将来への不安が大きかったからではないか。九十年代の学校の不登校対策はそういったものをほとんど意識しなかった為に歯止めにならなかった。

この章での私の説明は仮説の域を出ず、確かめようもありません。次章ではこの仮説から社会や学校はどう変わるべきかを書いていきます。こういった社会改革で不登校が減るとしたら、私の仮説が正しかったといえるのかもしれませんが。

ただ、次章で書くことは不登校を根本からなくすような過激な話なのですが・・・

この章では不登校をなくす為に社会や学校はどう変わるべきかを提唱していきます。

不登校にどう対応していくべきかということは、学校だけを考えても充分ではありません。学校教育を終えてから過ごす社会まで考える必要があります。なので、社会と学校、両方の根本的なシステムの改革案を書いていきます。

ただ、斬新な改革案を書いただけでは夢見がちと思われるでしょうから、その第一歩となる小さな改善や既に実際に始まっている政策なども並行してあげていきます。

「不登校をゼロに」というスローガンを掲げている学校がよく見られます。こういったスローガンは一部の方からとても批判的に見られますが、私の提唱する社会と学校の改革案は奇しくも二つの意味での不登校ゼロなのです。

生きるベースと正規雇用を切り離す

二章で書いたように不登校に将来ちゃんとやっていけないかもしれない不安が大きく関係しているとしたら、その不安を軽減することで不登校は減少するはずです。

安定して一人前でい続けることはバブル崩壊後の若者にとっては簡単なことではなくなりました。そういった日本の将来不安が正規雇用と非正規雇用の差や大企業と中小企業の差による部分が多いことも二章でふれました。この差を埋める社会制度が必要です。正規雇用、できれば大企業で働いてる人が持っているような安定をなるべく全ての人に行き渡らせるのです。

実は日本ではある程度以上の時間働いている人だけが持っている特権があります。それは保険と年金です。日本の制度では働いている人は健康保険や年金の半分を雇い主が払ってもらっています。

普通、正規雇用だと週五日で八時間、週四十時間の労働になります。その四分の三以上であれば、厚生年金や社会保険に入ることができます。また、正規雇用となると簡単にクビにできないなど雇用面で守られることになります。

逆にいいますと、現在の日本ではある一定時間働けないとかなり損をすることになります。様々な理由でそんな長い時間は働けないという人はかなりの不利を被ることになります。また、現在では人を非正規で雇いたいという会社や公的機関が正社員の要件や社会保険の要件のギリギリの労働時間で人を雇うことも多くあります。

もう一つ、雇用保険についてもふれましょう。失業した時の助けとなる雇用保険ですが、これも週二十時間以上の労働でなければ加入できません。さらに、一定期間以上加入してないと失業時に保険が降りません。

日本の社会保障は一定時間以上働いていないと、そうでない人よりかなり不利になります。そして、それ以外の社会保障はほぼ全く働けない人を対象とした生活保護しかありません。

こういった正規雇用やそれに近い雇用と社会保障とを切り離す必要があります。

それはどういうことか。年金や保険といったものを税金のみを財源としたものにして、全国民に同じに付与にするのです。

今まで個人や雇用主が納めていた年金や保険を払う必要がなくなり、その代わりに税金が上がることになります。

働かないと病院に行けない国を変える

個別に改革案を述べていきましょう。まずは国民健康保険です。

国民健康保険は実質廃止となります。医療費は今と同じで三割だけの支払いになり、残りは税金から支出されます。これによって無保険という人はなくなります。全ての人が国民健康保険の恩恵を受けれる形となるので、国民健康保険という制度自体はなくなる形になります。

もしくはもっと進んでイギリスのように全額税金負担というのもありかもしれません。少なくとも難病指定などの制度はもっと整備する必要があるでしょう。治療に大変なお金のかかる難病等では補助を出すことも必要です。

これは突飛なように思えるかもしれませんが、多くの自治体で既に子どもの医療費の無償化が行われています。

国民健康保険と社会保険を一元化し、財源を全て税金で賄うのはそれほど難しいことではないはずです。健康保険として払っていたお金を所得税や法人税として取るだけです。現在でも約四割が国庫負担金（つまり税金です）なので、段階的に保険額を減額し国庫負担金を上げていくような措置も可能でしょう。もちろんそれは他の増税とセットになります。ただ、その分保険額が下がるので実質的な増税はそれほど高くはないはずです。

何より保険証を持たない無保険者を出さないことが第一です。病院に行けないということは死活問題なのです。

未来に必要な出費を賄う

今現在、非正規で働いている人達は年々給料が上がっていく昇給もなく、将来どうなってしまうのかという不安にさいなまれている人が多いことでしょう。私もそうです。子どもが生まれれば子どもを育てていくお金がかかります。年をとって働けなくなっても、一部の正規雇用しか退職金はもらえません。

こういった安定の流れに乗れなかった人への対策も考えなければなりません。

年金は健康保険と同じく税金を財源として全ての人からもらえるようににします。介護保険や障害年金等も同じです。健康保険と同じく、そのぶん税金が上がるので基本的に財源の心配はありません。

もう一つの懸念は子どもを育てていくお金です。これについては教育を無償化を目指すのがいいでしょう。子どもの進学にかかるお金は将来の大きな不安となるだけでなく、貧困や格差の固定化にもつながっています。

できれば、ランドセルを買うお金や修学旅行に行くお金等、教育にかかるお金を全て無償化するような仕組みがいいでしょう。小中学校、高校の完全無償化です。

幼児教育（保育）の無償化は将来を考えた経済的効率が高いと言われています。一説によると、日本で幼稚園と保育園を無償にするのに八千億円です。消費税を1%増税するとだいたい十兆円の税収になるそうなので、保育園と幼稚園の無償化はそれほど大きな財源を必要としません。

大学の無償化は、貧しい人は大学に行く率が少なく返って格差が広がるという指摘もあります。これについては、二章で述べたとおり大学に行かないとやっていけないという不安による部分が多いことが関係しています。累進課税で高卒と大卒の収入差を多少縮めることも効果があるでしょうし、今私がここに書いているような社会保障の充実によって高卒でも生活していけるようになれば多少変わっていくはずです。

これらも決して荒唐無稽なものではありません。

国民年金こそ税金に一元化すべき制度でしょう。これなら未払いを気にする必要はありません。国民年金は既に半分が国庫負担です。健康保険と同じく段階的に国庫負担金を増やしていけばいいでしょう。

子ども手当では既に一度実現した制度です。現在は大学生の奨学金が大きな問題となって、無償の奨学金が少しずつ形になろうとしています。幼児教育や大学教育の無償化も政治の現場で既に議論されています。様々な形から少しずつ教育の無償化を目指して行ってほしいものです。

現金の支給について

医療や将来の保障を手厚くしても、今のお金が足りなくなりそうで不安だという人も多いかもしれません。

現在は失業した際に、雇用保険から失業給付金というものが出て、働いていた時の六割くらいのお金が毎月、働いていた長さに応じて半年から数年もらえます。なので、短い期間しか働いていない人など、本当に困ってる人にはこのお金が届きません。

雇用保険も基本は税金を財源として全ての失業者に払われるべきでしょう。以前の給料に変わらず、一定額を一年間払うというような形でいいと思います。そこから先はまた別の社会保障になるでしょう。

ここで、究極の社会保障である生活保護と、こういった社会保障の話をする際に必ず話題に上がるベーシックインカムについてふれる必要があります。

ベーシックインカムとは誰でも一定額のお金が定期的に行政からもらえる制度です。一部の学者や論者の中にはベーシックインカムがあれば他の社会保障はいらないという立場を取る人もいます。

私が考える不登校不安ゼロ社会は、手厚い社会保障を仕事と関係なく受けられるようにするというものなので、こういった社会保障をなくす代わりとしてのベーシックインカムは支持しません。ただ、手厚い社会保障と並行してベーシックインカムを行うことによって、社会保障がより機能しやすくなると考えています。

生活保護を考えながらこの点を考えていきます。生活保護は働けない人が生活できる分のお金を支給される制度ですが、そこから再び働く状態に戻ってくるのがなかなかうまくいかないケースも多いようです。これには、生活保護には医療費が無料になる等現金以外にも手厚いケアがあり、生活保護ギリギリの収入の人と差が出てしまうためです。

私が提唱する社会保障では、この生活保護と生活保護ギリギリの差が少ないものになります。医療費は誰でも安価で受けれて、重病には補助も出るので、生活保護受給者だけ無料にする必要はありません。税金は高収入な人ほど多くなるので、低収入な人は今まで社会保障に取られていたお金がいくらか浮き、生活に困る割合が減るはずです。

さらに、ベーシックインカムをつけると少しの収入でもベーシックインカムを加えて生活していくことができるようになるでしょう。今まではある一定時間以上働かないと生活が成り立たなかったのが、それより短い労働時間でも何とか生活が成り立つようになるので、生活保護の受給者は減ることになります。

ベーシックインカムは夢物語ではありません。フィンランドでは一部の人に月額約七万円を支給するベーシックインカムを試験的に導入しています。そこでは支給を受けた人のストレスが減っていることなどが報告されています。

ベーシックインカムは決してそれだけで生活ができる額である必要はありません。財政状況を

見ながら少しずつ行っていけばいいでしょう。

大事なことは手厚い社会保障を切れ目なく全ての人に行き渡らせることです。境や条件をつくって隙間をつくってはそこに落ちるかもしれない不安が生じてしまいます。それをなくすことが私の提唱する不登校不安ゼロ社会なのです。

財源や労働意欲などの問題について

こういった手厚い社会保障を提案すると、人々の労働意欲が下がってしまうのではないかと、財源はどうするんだといった批判が必ず聞かれます。

労働意欲については、私の提唱する社会保障でも働いた方がたくさん稼げることには変わらないのでそれほど下がるとは思えません。確かに、セーフティネットが手厚くなり、その分の財源が累進課税のある税なので、今よりは貧富の差がマイルドになるでしょう。しかし、それでもたくさん稼いだ方が利益が大きいはずで、むしろ、貧困に陥った時に生活保護のみがセーフティネットな現状より貧困層の労働意欲が上がるのが予想されます。

年金や健康保険はそれが税金に代わるだけなので特に意識しなくていいですが、教育の無償化等は財源が必要になります。財源についてはその分増税をすることになるでしょう。手厚い社会保障というのは個人の生活不安を国家の財政不安に置き換えるものです。決してバラ色の社会ではありません。ただ、貧困にあえぐ人が増え、個人個人が常に生活不安に追われている現状よりはいいだろうと私は思います。

おそらく労働等に関する道徳観念は今よりは求められることとなるでしょう。ただし、手厚い社会保障は決して低所得者だけに働くものではありません。貧困者だけを選別して付与する社会保障ではなく、全国民を選別なく手厚く保障するものですから、ほとんどの人にとって決して損ではありません。

不登校不安ゼロ社会で雇用はどうなる

このような社会で雇用や就活がどう変化するかも述べておきましょう。

企業は健康保険や年金の半額を払う必要がなくなり、人を雇う際の出費が少なくなるので人を雇いやすくなります。中小企業にとっては大きな利点でしょう。正規雇用と非正規雇用の境はなくなり、社会保障が充実してるので解雇もしやすくなります。

おそらく大企業や公務員の人気は変わらないでしょう。勤務年数と共に給与を増やす必然性はなくなりますが、有望な人材を引き止めたいと思えば自然とそうなるでしょう。ただ、所得税が上がっている為に収入が増えるた時の税の上がり方も今より多くなります。

社会保障が充実してるので、解雇になったり低収入でもそれなりに生きていけることになります。大企業等の優位は変わりませんが、増税で今よりはそういった人の収入は低くなります。中小企業と大企業の差は縮まるので、就活のプレッシャーは小さくなります。

普遍主義こそが不登校対策

社会保障には選別主義と普遍主義という二つの考え方があります。

選別主義とは手当が必要な人を選んでその人だけに給付する形式のものです。生活保護など日本の社会保障はこの形式が多くなっています。

一方、普遍主義とは対象を選別せず全ての人に社会保障を給付する形式です。民主党政権時代の子ども手当が分かりやすいでしょう。困っている人だけに給付するのではなく、全ての人に給付するのです。

不登校が、九十年代後半の経済状況の悪化とそれによる中学生の将来不安によって引き起こされたという私の仮説が正しいとしたら、貧困に陥ってしまうという不安を減らす普遍主義が不登校の減少に効果があると考えられます。

もちろんこれだけで不登校などでドロップアウトしてしまった人達の生きていく不安が全て解消するわけではありません。今までのそういった人への支援も継続していく必要があるでしょう

。

バブル崩壊以降に日本を覆う将来やっていけないかもしれない不安を社会保障を手厚くすることによって軽減する。これが私の考える不登校不安ゼロ社会です。

この章での政策は財政社会学の井手英策先生などの考えを参考にしています。詳しく知りたい方は井出英策先生の本を読んでみてください。

・学校はどう変わるべきか もう一つの不登校ゼロ

では、学校はどう変わるべきでしょうか。

先に書いたとおりの社会変革が起きれば、学校の在り方も自然と変わっていくでしょうが、ここでは社会の変革があったにしろなかったにしろという想定で、私の思う不登校ゼロ学校改革案を述べていきます。

成績のつけ方を変える

不登校の定義のところで欠席の多さ等の理由で成績がつかないことがあることを書きました。成績がつかないことは進路選択がかなり狭まることになります。いわゆる不登校生徒の受け入れ枠しか使えないことになります。

そこで、私は各教科の成績を百点満点で細かく加点方式でつけることによって、評価がつかないということがないという成績のつけ方を提案します。

例として実際に具体的な点数をあげて説明していきましょう。まず基礎点と誰でも一点がつきます。そこから出席状況や授業態度、提出物やテストの結果等、どんどん加点していき、満点は百点です。仮に不登校で何もしなくても成績なしではなく一点になります。家でレポート等を出すことによってさらに加点はあるでしょう。定期テストも別室で受ける等でいくらかの加点もありえそうです。当然授業に出てる生徒の方が加点が多くなりますので、学校に行っていない生徒が行っている生徒を上回るの難しいでしょう。それでも学校に行っていない生徒もそれなりに点数を稼ぐことはできます。

こういったことによって何がかわるのかピンと来ない人もいるかもしれません。これは高校入試に微妙に影響を与えます。今の高校入試では成績がつかないという状態は入試の際にかなり致命的な影響を与えてしまいます。実際には低い点数でもかなり不利で高校の選択肢は狭まりますが、それでも今よりは可能性が広がります。

私の提案があまりに現実的でないように思えるかもしれませんが、現在の実際の不登校生徒の進路がどうなってるかを考えればそうは思わないはずですよ。

不登校生徒の多くはサポート校など不登校生徒の配慮がある高校に進学します。こういった高校では中学の成績を評価せず面接で合否を出す感じになります。倍率にもよりますが、希望者のほとんどが合格する形で、選別するというよりは通えるか確認するという感じが近いはずですよ。ただし、サポート校はそれなりにお金がかかるという短所もあります。

現在の不登校の中学生はこういった不登校の為の枠で高校進学するのがほとんどになります。現在の高校進学では不登校の生徒とそうでない生徒の進学がはっきりと別れているのです。

私の提案はこの線引きを少しでもマイルドにしようというものです。不登校の生徒はこれしか選択肢がないというわけではなく、不利はあるけれど今より選択肢があるという形にしたいわけですよ。

究極の不登校のなくし方 出席の定義を改める

さらにこの成績細分化を発展させていくことで不登校ゼロが見えてきます。それは出席も細分化させるのです。

出席と欠席の間に色々な形を持たせるという意味で出席の細分化なのですが、これだと分かりにくいですね。出席の多様化といった方が分かりやすいでしょうか。

学校に行くと当然出席になります。それ以外にも適応指導教室やフリースクールに行くと名目上は出席になります。現在はこういった別の場所に通う生徒も出席なのに不登校とカウントしていますが、これは改めるべきでしょう。

私の提案はさらにこれを広げます。私の案は出席と欠席の間をつくり、それも出席の一つとするものです。いわゆる別室登校はもちろん、適応指導教室やフリースクールに行った日、それだけでなく家庭教師などの訪問学習、教える人が来なくても家庭学習でもいい、どこでもいいので学習をすれば出席となるようにするのです。さらに課題を提出すればそれぞれの科目の成績にも考慮されるとなおいいでしょう。

教室で授業に出席した生徒にはその分の成績の加点があるので、学校に行く方がいい成績はつきやすくなります。わざわざ学校に行かないメリットはそれほどありません。学校に行けない、もしくは何らかの理由で学校以外の場所に行きたい生徒は他の場所で学習することによって出席になるだけでなく、成績も多少はつきます。これによって、不登校ですぐには学校に戻れそうな生徒にも当面の目標ができ、学校を休んでる間にする勉強にも目的ややりがい生まれます。

出席の定義を変えてしまえば欠席の定義も変わります。そうすることによって欠席が減り、不登校も減ります。これがもう一つの不登校ゼロです。

こんなの意味ないことじゃないかという意見もあることでしょう。確かにそれだけでは数字の上で不登校が減っただけでしかありません。これには続きがあります。

子どもには学習権というものがあります。学習を受ける権利です。行政や保護者にはその権利を守る義務があります。もし子どもが学校に来られない時に学校に来られるよう努めると同時に、すぐには来られないなら来られないなりに学習の場を用意する義務が行政や保護者にはあります。それをしっかりと出席の枠の中に組み込むというのが私の案です。

突拍子のない意見に思えるかもしれませんが、この案は既にある程度は現実になっています。

フリースクールは不登校の人達が通う場所として様々な人が自主的につくった場所です。それがやがて公的な学校の出席とカウントされるようになりました。

さらにつけ加えれば、不登校生徒の進学先として多くあるサポート校もフリースクールの高校版といった組織で、通信制の高校とタッグを組んで新しい高校の形を実践しています。そこでは出席がなかなか続かない人にも週に何日登校するか選択できる形を取るなど柔軟な登校スタイルを提案することで、彼らを高校卒業へと導いています。

こういった柔軟な機関で小中学校の出席や高校卒業の資格が取れることは私の案を既に実現し

ていることです。こういった動きは草の根発信の学校改革であったと私は考えています。

私の提案はそれらをもっとしっかりと制度化して、学校に来ない生徒の不利益をなるべく減らそうというだけのことなのです。フリースクールのようなオルタナティブな学びの場を全国どこでも整備することは難しいですが、ホームスタディのような形で不登校生徒を支援する取り組みが増えることとなるでしょう。

九十五年から始まったスクールカウンセラーの導入ですが、もちろん効果がなかったわけではないと思いますが、同時に大きな成果があったか考えると疑問が残る制度でもあります。最近では子どもの貧困など様々な問題に対応できるようにスクールソーシャルワーカーが少しずつ学校に派遣されるようになっていきます。

スクールカウンセラーのような外部からの機能が入るとするのは一つの大変革だったはずです。あれから二十年。こういった外部機能はどうすべきか。私から一つ提案があります。

それは、中学校と市役所の支所を合体させるというものです。

具体的にいうと、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、保健室、事務機能の一部などが学校という機能から離れ、学校に隣接もしくは学校と同じ建物の中に置かれた役場の支所の中に組み込まれます。それらの機能は中学校だけのものではなく地域全体のものになります。

スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーのように学校に外部の機能を取り入れるのではなく、それらの機能を学校の外部の機能として学校の隣に置くのです。

こうすることによってそれぞれの機能をより効率化かつ強化することができます。

スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー（改革すると学校だけでないのだからスクールは外れますが、ここではそのままにします）は、学生と保護者だけでなく地域の全ての人々が相談対象になります。相談窓口を一箇所に集約し効率化が図れるので、現在のスクールカウンセラーの週一日より手厚い配置ができるはずです。さらに学校とは外部機関になるので、相談機関として一定の距離感も保たれます。

現在の学校はそこに住むほとんど子どもとその家庭と、公的な機関とを結ぶ一番の接点となっています。個人と普段から密にやり取りする唯一の公的機関といってもいいでしょう。その役割は大きく、教員の負担はとても大きなものです。子どもの貧困や虐待など、不登校の原因には社会的なものもたくさんあります。それらを改善するには子どもや保護者としてしっかりつながって生活をサポートする機関が必要なのです。今はそれを学校が担う形になっているので、学校の負担が大きすぎるのです。そのいびつな形をあるべき形にするというのが私の提案です。

私の提案は無茶苦茶に思われるでしょうか。

しかし、本来スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーは学校に外部の人が入るといった意味があったはずです。なので、これらを学校という組織から切り離れた上で同じ場所に置くというのは、おかしな提案ではなく元々の形なわけです。

スクールカウンセラーに加え、現在は少しずつスクールソーシャルワーカーが配置されています。子どもを巡る問題が分かってくる度に学校に専門家を入れるより、学校と行政機関をセットにする方がずっと効率的なはずです。教員の負担軽減としても大きな効果があるはずです。

九十年代に私の社会改革案を実際にやった国があった！

不登校の急増が九十年代の経済不安に端を発したものであるならば、その将来不安を軽減する政策こそが不登校問題の改善に必要であるというのが私の提案です。

ここまでを書いてから偶然に分かったことなのですが、実は九十年代に私が提案した経済不安に対して子育て等への支援を充実するという対策を実行した国があったのです！

それはスウェーデン。高福祉の国で知られるスウェーデンですが、何もかもが昔からそうだったわけではありません。高等教育の無償化などは五十年代からありましたが、保育の充実を図ったのは九十年代になってからです。九十年代に日本と同じく不景気に陥ったスウェーデンは行政に保育提供を義務づけるなど保育制度を手厚くしました。普通なら不景気になったら公共事業を大盤振る舞いするか逆に財政を引き締めるかという感じですが、社会保障をさらに手厚くするという政策を取ったのです。

これは子どもの教育を手厚くすることが一番の投資であるという視点のようですが、若い人から見れば子育てがしやすい環境が保障され、将来の不安が減る結果となりました。当然、少子化の改善にもなりました。今の日本とは正反対です。

不況に陥った時に社会保障を手厚くし将来不安を軽減する。この政策が九十年代の不登校が急増した時、というより急増する前に日本が取るべき不登校対策の本丸だったのではないかと考えます。

もちろんスクールカウンセラーの配置などが意味がないわけではありません。ただ、こういった対策はあくまでサブであって、メインとなるものは社会や学校のシステムの将来不安を軽減することだったのではないかと私は考えます。

不登校への対策で大事なものは、学校に行けないことへの不利をなるべく減らすことです。それは義務教育やその先の将来不安についてもそうですし、学習権という視点からも在学中の不登校生徒へ学習の機会を確保することもそうでしょう。

最初は無理にでも行かせた方がいい？

前章では社会や学校といった広い視点での不登校の改善案について書いていきました。この章では目の前の一人の不登校について、親、本人がどんな対策を取っていくといいか書いていきたいと思います。

不登校が急増しているのが中学校で不登校の多くが中学生な為、ここから先の文章は主に中学生の不登校生を対象に書かれていますが、小学校の高学年でも十分に応用が効くかと思います。

一部の教育関係者から「学校なんかいなくていい！」という声もよく聞かれます。逆にいかに学校に戻るかという点で書かれている不登校の本も多くあります。なので、最初に私の不登校に対するスタンスを書いておきます。

私の不登校に対するスタンスはこうです。

「できるだけ学校に近づいた方がいい」

こう書くと、学校が一番だと思ってるのかと思われるかもしれませんが、そうではありません。あくまでできるだけです。そのできるだけは人によって違います。ある人によっては学校にまた通うことでしょうし、フリースクールなど居場所を見つけた人は学校との関係を保つくらいになるでしょう。

学校に戻る戻らないではなく、できるだけ学校に近づく。ただし、その距離は人それぞれ全く違う。それが私の学校に対するスタンスです。

では、保護者、本人それぞれに向けて書いていきます。ご自身のところだけ読むもいいですが、よければ他の人に向けて書かれたところもぜひ読んでみてください。

最初は無理にでも行かせた方がいい？

お子さんが学校に行きたくないと言って休みだした、もしくは病気でもないのに調子が悪いと言って何日か休みが続いた。そんないわゆる不登校になりかけの時期に無理にでも学校に行かせた方がいいのか。それともよくないのか。これは多くの人が聞きたい疑問ではないでしょうか。

この問いへの私の答えはこうです。

「不登校になり始めた時は無理のない範囲で登校刺激を与えよう」

え？と拍子抜けしてしまいましたか。でもこれはかなり大事なことです。これから不登校のお子さんと向き合う中で色々な二択の選択を迫られるように感じるかもしれませんが、こういった

AかBの問いに直面した時の正解はAかBではありません。正解はAとBの間、AからBの直線の中のどこかにある点です。この意識を常にどこかで持っていてください。

不登校は学校に行き慣れた状態から外れてしまったようなものです。すぐまた行き慣れた状態に戻してしまえば復帰しやすいという面もあると思います。現場でそういう風にすぐに学校に戻っていった子は確かに少なくありません。

ただ、一方で行けない子はやはり行けないし、無理に行かせようとして親子関係が悪化したり、子どもが頑なになることも珍しくありません。行けなかった場合、親子で向き合う時間が増えることも忘れてはいけません。

何より、お子さんの心身の状態が悪い時に無理強いするのは重大な問題を引き起こしてしまう可能性もあります。心の不調は体の不調以上に後を引きずることもあります。

なので、学校休み初めの登校刺激は子どもの様子を見ながら、子どもとの関係を悪くしない範囲で慎重に行う必要があります。当然、親子によってその度合は違います。誰にとっても通用する正解はありません。

といってもその加減が分からないという方も多いかもしれません。迷ったら控えめにするくらいがちょうどいいかと思います。

不登校になってまず目指すものは

ここからは不登校が長期戦になった前提で書いていきます。

子どもが不登校になったら、学校復帰を目指すのはもちろん(?)ですが、いきなりそこだけを目指して色々なことを考えると苦しくなります。学校復帰できるかどうか分かりません。

私は不登校の保護者のみなさんへこういったことを目標設定として伝えています。

「まずは優良不登校生徒を目指しましょう」

優良不登校生徒とは不登校ながらもいい方向へ向かっていると思える状態のことです。学校や外部との距離感、勉強、生活リズムなどその中身は多様です。少しずつで、できるところからでいいので、学校復帰という目標よりは力を抜いてやっていけるはずです。

なぜ、このような目標を設定するのか。重大なネタばらしをしてしまいましょう。

不登校になったら親は待つことが大事、待っていればいつかいい方向に行くという言葉が昔からよく聞かれました。これは私もけっこう当たっていると思います。

私に関わった不登校の子ども達の多くは、学期の切り替わりで急に学校に行くようになったり、進学先で自分の居場所を見つけたりと、どこかのタイミングで急にいい方向に行くことが比較的多かったように思えます。おそらくみなさんは少しずつよくなるイメージなのかもしれませんが、どこかのタイミングで一気にという方が現実に近いのです。もちろん水面下で色々な変化があったのですが、それは「そういえばあの頃・・・」と後づけでしか分かりません。

そして、その時がいつ来るのかも後づけでしか分かりません。いい方向に進んでから、振り返ってみてそういえばということはよくありますが、一喜一憂することも多く何とも言えません。いつか突然いい方向にグッと行くことが多いけど、それがいつどんな形でかまでは分からないのです。

だからこそ、親御さんには待つという姿勢が大事になります。しかし、このアドバイスがあまりよろしくないのもまた事実です。不登校になった我が子をただひたすら待つというのがとてつもなく大変だからです。いつまで待ったらいいのか分からない中じっと待ち続けるのは苦しいのです。さっきから書いているようにいつになったらいい方向に行くのか、いつまで待ったらいいのかを私たち支援者は約束することはできません。

待つしかないのはつらい。だからこそ、その間に目標や取り組むことが必要なのです。もちろんそれはただの時間潰しではありません。やがて来るいつかをより良いものに、そしてできれば早く来る為にやった方がいいことはたくさんあるのです。

生活リズムや勉強に手をつけるのは大変

生活リズムと勉強。不登校になった子どものどこを変えるべきかと考えて、学校に行かせる以外に真っ先に思いつくのはこの二つではないでしょうか。しかし、この二つは最も難しいところです。

まず生活リズムについて。考えてみてください。みなさんは仕事が休みで特に予定もない土日にいつもと同じ時間に起きられますか？ 大半の人は首を振るのではないのでしょうか。何も無い日に朝早く起きるとするのは相当な苦行です。気分が沈みがちな不登校の子どもにはほぼ無理です。

例えるなら不登校の状態というのは毎日が日曜日みたいなものです。ただし、それはただの日曜日ではありません。翌日にはとても大事な試験や発表が待ち受けていて、しかしその準備は難しくとてもできない。そんな不安と絶望に満ちた日曜日なのです。これは決して大げさな例えではありません。

難しいのは勉強も同様です。そもそも自分で勉強するのが大変だからみんな学校で教わるのです。家で自主的に勉強するというのは至難の業です。

勉強と生活リズムを普通の感覚で目標設定してしまうのはどちらもとても高いハードルをそうとは知らないで課すことになります。もっともだからといって、ここに手をつけない方がいいというわけではありません。工夫をしてやってみましょう。

起きる時間に関しては、生活リズムを崩さないというだけでも相当によくできていると思うべきです。学校復帰が見えない時期に登校に間に合う時間に起きるとするのは難しいものです。そこにこだわらず崩れた生活リズムを前より少しずつよくしていくという意識で充分です。

もしあなたのお子さんが不登校状態で特にどこか通う所がないにも関わらずちゃんとした生活リズムを保っていたとしたら、それはとてつもなくすごいことです。目一杯褒めてあげてください。

勉強（もしくは読書）をしてほしい。不登校の子どもにとってこれもハードルが相当高いものです。

不登校に限らず我が子にもっと勉強してほしいという声はよく聞かれます。実は私はかなりの確率で子どもが勉強や読書をするようになる方法を知っています。ただ、これを話すと皆さんちょっと嫌な顔をされるんですよね。

その方法とはこれです。

「親が日ごろ子どもの前で勉強や読書をする」

うへえと思われる方もいるかもしれません。しかし、親の勉強や読書習慣が子どもの学力と関係していることは様々な調査ではっきりしています。そして、この方法は口すっぱく言って親子関係を悪くする心配もありません。さらにあなた自身のスキルアップにもなります。

休んでる間に学校の勉強から遅れないようにするのはほぼ不可能です。好きな教科をやる。前学年の学習内容が直接今年の内容につながっている教科である数学や英語を少しずつ基礎をやっておく。逆にどこからでも勉強しやすい理科や社会をやりやすそうなところだけやってみる。こういった勉強ができたなら相当にがんばっていると思った方がいいでしょう。特にどの教科に対しても抵抗がなければ、数学と英語を進めておくのが最も効果的だと思います。

勉強の遅れは、それを気にするあまり学校から遠のいてしまうという点を除けばそれほど大きな問題にはなりません。けっこうなんとかなるものです。むしろ勉強の遅れを気にして不安になってしまったり、親子の関係が悪くなる方が深刻な問題になります。

何かをやってみよう

勉強や生活リズムはかなり高めのハードルです。では、もっと低いハードルはないでしょうか。親子でそれを探していくのも大事な作業になります。

家の手伝いなどを習慣づけるのはいい選択肢だと思います。親が決めつけてやらせるよりは子どもが決めて取り組める方が尚いいでしょう。途中でやらなくなってしまうたら、何度かやるように言ってみて、それでもダメなら別の何かを探しましょう。やって当たり前の感覚になると後で苦しくなります。

不登校になった子ども達の中には、庭の植物に水をやったり、もったいないことを気にして水道の蛇口の閉まり確認したりする子もよくみられます。これは少しでも生産的な行為をしたいという思いの表れな側面もあるようです。生活に支障が出るほど過度に気にするようになると心配ですが、そうでなければしばらく見守っていきましょう。

新しい趣味でも見つけるのもいいことです。子どもが何か言い出したらそれに合わせてみるのがいいでしょう。

大半の子ども達は今までしていたことをやるでしょう。その代表がゲームやテレビ。さらに今なら動画視聴も含めたネットサーフィンも。これらも何か生産的なことをしたいという意図が多少があるものだと思います。もちろん時間を潰さないとやってられないという気持ちもあるでしょう。何気なくでいいので彼らがどんなことをしているのか見たり聞いたりしてみましよう。楽しそうな何かがあるのか、新しい何かがあるのか。ゲームやネットをやってるからと言って楽しんでるとは限りません。先入観を持たずに子どもの様子を見たり、話し合ったりしていきましょう。ただし、無理に聞こうとするのはいけません。

メディアについては現実的な制限について話合ってみるのもいいでしょう。いきなり全くやらない、一日一時間といった目標を安易に決めても絶対できないので苦しくなります。やりすぎにブレーキをかけられる現実的な約束を子どもと一緒に考えてみましょう。

学校との距離を保とう

かなり強調してお伝えしたいことです。お子さんと学校との距離に関わらず、親御さんは学校とのやり取りを密にすべきです。

これは後に出てくる適応指導教室やフリースクールに通うことになったとしても同じです。たとえ学校に行かなくても、親子が学校にいい印象を持っていなくても、お子さんがその学校の一員であることには変わりありません。また、学校は様々な行政の支援や情報の窓口となる場合もあります。進路選択という次のステージについてのことも学校は深く関わってきます。学校とのパイプは必ず維持しておきましょう。

お子さんがいつ学校に戻るのか、それは誰にも分かりません。学期や年度の替わり目でパッと学校復帰することも珍しいことではありません。学校に戻るわけがないと決めつけてしまうことはそういった可能性を潰してしまうことになります。

学校とつながっていることで色々な学習のプリントやテストをもらえます。活用についてはうまくいかないこともあります。もらっておくのは大事です。担任の先生が声をかけてくれて、友達が家に来てくれることもあります。

さて、学校とのつながりを密にと言っても、どれくらい密にすべきかはケース・バイ・ケースです。保護者が全員働いているということも今は多いでしょう。いいことではありませんが、学校が荒れていたり不登校がとて多かたりして一人の不登校に担任の先生があまり時間を割けないということも少なくありません。大切なことは学校とのつながりを絶やさないことです。無理して続かないようでは元も子もありません。

学校の先生と何をする？

学校の先生と何をしていくのか。ほとんどは先生主導で進むので心配ないと思いますが、どんなことが行われるのか書いておきます。

主な作業は学校復帰の起点づくりです。いつから行ってみようとか、みんなが帰った後に一度学校に来てみようとか、お子さんに合わせた様々なトライが提案されるでしょう。教室には入れないけど学校には行けそうという子には保健室登校などの別室登校が提案されるかもしれません。もし、はっきりした原因がある場合はどうしたらそれを解消できるか話し合われます。

全く学校に行けないという状態なら担任による家庭訪問が定期的に行われるはずです。お便りや授業で使ってるプリントや定期テストを持ってきてくれることもよく行われます。プリントで自宅学習を進めることは難しいかもしれませんが、本人がやる気になった時にやれるものがあるだけでも意味があります。何より担任の先生が自分を忘れていないということが子どもに伝わることは大きな意味があります。

ただ、こういったことは本人が学校に対して強い拒否感を持っている場合には保護者と先生で話し合って慎重に進めていく必要があるでしょう。

どこかにつながろう

学校以外に不登校になった時につながった方がいい機関や人についてあげていきます。

スクールカウンセラー

相談窓口として、スクールカウンセラーや教育相談室にはぜひとも一度会ってみてください。

今は中学校ならほとんどの学校にスクールカウンセラーがいるはずですが、週一日か隔週に一日で日中しかいないので、保護者の方の仕事の都合では会えないこともあるかもしれませんが、できるかぎり一度会ってみるといいでしょう。

スクールカウンセラーとどんな話になるのかはかなり色々なケースが考えられます。会って話をしてみて、いい印象を持ったら継続的に会って学校とのつながりのもう一つの起点とするのがいいかと思います。一つ目の起点は当然、担任の先生です。

教育相談センター（教育相談室）

スクールカウンセラーとは別に大半の地域には教育相談室があつて教育相談員といった名前の相談員さんがいます。教育相談室には後述する適応指導教室がある場合も多いでしょう。

教育相談員の多くはスクールカウンセラーと同じ心理の専門職です。ではこの二つはどう違うのでしょうか。スクールカウンセラーは学校のカウンセラーとしているので、学校で相談を受けられるというだけでなく、その学校の事情を熟知し、学校とのパイプ役となってくれることも多いです。ですが、学校とのつながりは場合によってはマイナスに感じる方もいることでしょう。教育相談センターは学校ではない場所にあり、学校とは直接のつながりはありません。学校とつながりのない場所でじっくり相談したい方は教育相談センターの方がいいでしょう。また、後述する適応指導教室が教育相談センターの中にある市町村も多いので、適応指導教室への通室を検討される方は教育相談センターへの相談が有効です。

適応指導教室・フリースクール

この二つはお子さんが学校の代わりとして通う場所です。

市町村によって多少名前が違いますが、ある程度の規模のある市町村には適応指導教室という不登校の児童生徒が勉強や活動をする場があります。学校と同じく市町村の施設であり、通室は学校への出席と同等として認められています。利用自体は無料です。学校より遠いところにあることがほとんどで、その場合は交通機関を使ったり、車で送っていくことになります。町村などによってはないところもありますが、近隣の市の適応指導教室に通えることもありますので、お住いの町村に適応指導教室がない場合は教育相談センターや学校で聞いてみてください。

適応指導教室は行政がやってるだけあつて、その雰囲気は学校に近いかもしれません。心理や教育の専門の職員さんがいたり、退職された先生が勤務されていることが多いようです。ほとんど小さな教室というところもあれば、勉強以外の活動が多く学校よりも民間のフリースクールに

近いようなところもあります。どちらかといえば、後者の方が多いでしょうか。どのような適応指導教室でも通室する日や時間は本人の状態に合わせてかなり柔軟に対応されます。学校との連携や情報交換をしてくれるところも多いです。

一方、フリースクールというのは民間でやっている不登校の子ども達の居場所です。フリースクールは子どもが通う場所としては非常に手厚くサポートしてくれる場所ですが、民間なので塾と同じく通うのにお金がかかります。また近くにあると限らないので交通費もかかることが多いです。地方でも主要都市に近いところにはあることが多いと思いますが、それ以外ではまだまだない所が多いようです。フリースクールは適応指導教室以上に場所によって雰囲気や活動が違いますが、不登校の子どもにとって配慮してくれてやすい場所であるところは共通してるかと思います。多くの学校でフリースクールも出席と認められているようです。

どちらも学校に行けない子どもが通う場所として有力な候補地です。場所によってだいぶ違いますので、見学や説明会で一度見てみるのがいいでしょう。本人が乗り気でない時はまずは親だけでも雰囲気を掴んでおくといいかと思います。

不登校は長く険しい道のりになる可能性が高いです。多ければいいというわけではありませんが、様々な協力者を得て、助けてもらいながら一緒にやっていきましょう。

病院にはいかなきゃダメ？

不登校で昼夜逆転しいつも沈みこんでる。これはひよっとしたらうつ病かもしれない。そんな風に思われる方もいるかもしれませんが。

不登校になって我が子が何か変だと思ったら病院に行くべきでしょうか？ これは難しい問いです。

しかし、ここまで読んでくださった方には強力な協力者が浮かぶはずで。医療機関の受診を考えた時は、スクールカウンセラーや教育相談センターの相談員に相談してみましょう。それからでも遅くありません。

うつ病や統合失調症になっている可能性はかなり低いでしょうが、決してゼロではありません。不眠や気分の落ち込みなどの不調が数週間単位で続くのは一つの通院を考える基準になるかと思います。支離滅裂な行動や言動が続くことは統合失調症を疑うきっかけになりますが、保護者からの見て子どもの理解不能な行動というのは、意外に第三者から見たら突飛な行動でないこともあります。

他には長時間手を洗い続けるなどの強迫性障害などが見られることもありますが、こういった症状もまずはスクールカウンセラーなどに相談するのがいいかと思います。

不登校やひきこもり自体は病気ではないとされています。不登校やひきこもりは普通とは違う状態なので、イライラしやすかったり生活リズムが乱れたり、何か今までなかった行動が見られたりということは自然にあります。それと病的な変化の境がどこなのか。これを見分けるのは非常に難しいので、専門家に相談するのが妥当です。まずは近くの専門家に相談しましょう。

発達障害についてはどうする？

病院についてはもう一つ大きなトピックがあります。

「うちの子は発達障害かもしれない」と相談される保護者の方は非常に多くいます。明らかにそう思われるお子さんから微妙な線上にいるお子さん、どうしてうちの子が発達障害だと思ったんだろうと不思議に思うお子さんまで、その有り様は千差万別です。

発達障害を専門に診断する病院や療育センターは今とても混んでいます。申し込みをして数ヶ月待つこともザラです。

発達障害かどうかについてもまずはスクールカウンセラーに相談するのが最もいいと私は考えています。

発達障害かどうかというのはその線引きをどうするかということによる部分が大きいものです。発達障害かどうかのラインをどのへんに引くかは専門家によってけっこう違います。発達障害に強いという病院は単に発達障害のストライクゾーンを広めに取っているということもあります。困っているといえば、とりあえず〇〇障害の疑いという診断を出してくれる病院も多いでしょう。

問題はその診断が子どもの今後にもどう活かされるかです。

これは全ての診断や判断に言えることですが、それが子どもにとってどんなメリットとデメリットがあるかを考えることが大事です。もっといえばその診断、判断によってどういいことがあるのか戦略的に考えるくらいでいるべきです。

発達障害と診断を受けることによって、学校から必要な支援を受けることができたり、療育機関で療育を受けやすくなったり、進路の見通しを立てるヒントになったりするのなら、その診断は有効だったと言えるでしょう。一部の問題は服薬で緩和することもあるでしょう。もし、発達障害という診断を受けただけで何の手立ても得られなかったとしたら、その診断はどんなに正しかったとしても意味はありません。診断そのものには何の意味もないのです。そのことは心に留めておいてください。

親子で次の進路の見通しを話し合おう

学校に行けないでいると、お子さんも保護者もこの先わが子は（自分は）どうなってしまうんだろう？という不安が強くあると思います。例え自分の意思で学校に行かないと決めているお子さんでもそれは同じです。自分の進路がなんとなくでこんな感じかなあと考えられないのは相当に不安なことです。

その不安を少しでも取り除く為に、なんとなくでいいので進路のイメージを親子で共有しておきましょう。

この時大事なことははっきりとさせたり、決めつけたりしないことです。はっきりと進路のことを話し合うのは学校に行けない子どもにとっては学校に行く以上に怖いことかもしれません。

色々な場所に出かけてみてください。サポート校の説明会、不登校に関する講演会などなど。お子さんに一声かけて行ってみましょう。子どもは興味を持てばよし。着いてくるなら尚よしですが、すぐにはそんなことはないでしょう。そして、帰ってきたらお子さんに話してみてください。興味がありそうならしつかり、なさそうならさっぱりとでいいのです。

進路については話しにくいという雰囲気もあるでしょう。大事なのは何となくでいいから大丈夫そうという実感を親子で持つこと。漠然と大丈夫、何とかかなりそうだと思うことが大事です。

。

子どもとのコミュニケーションについて

漠然とでさえお子さんと進路の話をするというのはとても難しいことでしょう。仮に不登校じゃなくたって、年ごろの子どもと突っ込んだ話なんてなかなかできないものです。不登校のお子さんと進路の話をするというのがさらに難しいことは容易に想像がつくでしょう。

これは逆に考えてください。子どもと進路の話が何となくできるというところまで親子関係をもっていくことが大きな目標になります。

そこを前提にして子どもとのコミュニケーションを考えていきましょう。色々怒っていると当然そういう関係からは離れていきます。

こういうことを伝えると、「じゃあガマンしろと言うのですか？」と言う方が多いのですが、そうではありません。

大事なのは保護者の方自身の意識を変化させることです。今まであえてふれてきませんでした、お子さんを優良不登校生徒にする前にやらなければならないことがあります。

それは。。。

「保護者自身が優良不登校生の保護者になることです」

優良不登校生徒の保護者とはどのようなものか。色々とあげていきます。

優良不登校生徒保護者とは

優良な不登校生徒保護者の条件の第一はできるだけじっくりどっしりしていることです。

お子さんが変わる前に保護者が変わる。お子さんが不安いっぱいにならない為には、まず保護者が不安いっぱいにならないようにすることが大事です。早く学校に戻ってほしいという気持ちは分かりますが、目の前のことに一喜一憂するのは逆効果です。

お子さんが不登校になったからといってそれで終わリなわけではあリりません。そのうち学校に帰ってくるかもしれませんし、学校に戻らなくても何とかやっいてけることが多いのです。

不登校になった期間を必死に取り戻さなければいけないわけではありりません。お子さんが不登校にならなかつたイフの未来を体験することはできませんが、必ずしもそつちの方がいい未来だつたかどうかは誰にも分らないのです。

必要以上に不安になつても仕方がないですし、お子さんにもその不安が伝わつてしまひます。できるだけ保護者の方にはどつしりとしていただきたいと思ひます。

ただ、こういう話を聞くと、多くの保護者の方が自分が動じてはいけなひ、子どもに不安を見せてはいけなひと力を入れすぎてしまひ苦しなつてしまふことがほとんどです。

なので、私はあえてできるだけと書いてるのです。

お子さんの不登校を巡る心配はいつまで続くか分らないです。いつ学校に戻るのかは誰にも分らないです。仮に学校に戻つたり居場所が見つかつたとしても、また行けなくなつたりすることも決して珍しくはありりません。親子で不登校と向き合つていくことは長期戦になります。

だから、無理して気持ちをつくつても長くは続かずマイナスにしなひなりません。短期決戦でバツとがんばる努力と長期的に毎日がんばつていく努力を分けて考へていく必要があります。

子どもに荒く当たつてはいけなひ。不安を見せてはいけなひ。それらができることに越したことはないですが、それで保護者自身が続かなくなつてしまつては元も子もありません。一番は保護者の方が無理なくやっいてけることです。時に弱さが出つてしまふことも肯定する気構えが大事になつてきます。

不登校優良保護者の条件は完璧でないことです。ちゃんとやろうとしすぎないこと、無理をしすぎないことが大事です。

不登校を考える上での注意点（サボりかどうかについて）

これは子どもと接する上でも大事なことです。

学校に行けず、かといってゲームなどをしていてまったりしている様子を見て腹が立つような嫌な気持ちになる保護者の方も多いのではないでしょうか。

そんな状況の方から聞かれる質問があります。

「これはサボりでしょうか？」

この質問には色んな亜種があります。

「〇〇とサボりは違うのでしょうか？」

〇〇の中には病気の名前や不登校のような病気とはいええないものまで色んなものが入ります。この質問に答えて「〇〇はサボりとは違うのです」といったことをおっしゃる専門家の方も見られます。中にはさぼりか病気かを見分けるなんて精神科医ではできないと宣言する医師の方もいます。

私はサボりというのが具体的などという状態を指すのかよく分かりません。その人の気持ちでやらないけれど、その気になったらすぐやれるような状態をサボりというのでしょうか。

はっきりいってそういった状態かどうかを見れる人はいないと思った方がいいでしょう。ちょっと押してみてもダメならそれはもうじっくり考えるべきなのではないでしょうか。

サボりかどうかを考える。というか、サボりであってほしいと願うのは長期的にはマイナスにしかありません。我が子がサボりかもと思ったら、それは自分に心の余裕がなくなってるサインだと思って、少し休むくらいがいいでしょう。あなたこそ少しサボるべきです。

成績はどうなる？

成績はどうなる？

進路について考える時に避けて通れないのが成績です。現在の高校受験ではほとんどの受験方法で中学校の成績が関係しています。そして、中学校の成績は単純に定期テストだけで決められていません。授業での理解や態度といった普段の授業の状態とテストの点数とを合わせて成績が決められています。

こういったことはおそらく保護者の方も学校から説明を受けているでしょう。子ども達も成績どうつけられるか先生からちゃんと聞いています。

なので、欠席が多い場合に定期テストをちゃんと受けても成績がつかない場合があります。

欠席が目立つようになった段階で成績がどうなるのか、どれくらい欠席が増えると成績がつかなくなるのかなど、担任の先生と話し合う必要があるでしょう。

進路の選択肢について

不登校のまま中学校を卒業することになっても行く場所がないということはありません。

欠席状況によっては受験の選択肢がそれなりにあるでしょう。かなり欠席が多い場合でも、公立や私立の高校の中でも一部で不登校の受け入れに特化している学校やその為の枠を用意している学校があります。ご自身で調べたり、中学校の先生から情報をもらいましょう。

不登校のまま中学校を卒業する場合の進路の大きな選択肢はやはりサポート校になります。サポート校はフリースクールの高校版のようなものです。通信制の高校と新しい高校がタッグを組んで、通信制の高校の卒業の資格を新しい学校のスタイルで勉強して取る感じですが。何時に来て何時に帰るのか、週に何日通うかなどをその人のペースに合わせて決められるような学校も多く、それぞれの人の事情に合わせた高校生活を送れる学校です。

ただし、少し授業料が高めな所が多いようです。多くの学校が何度も説明会や体験会をしています。ネットやサポート校関連の書籍でどんな学校があるか調べておきましょう。

興味が沸けば一度見に行ってみましょう。お子さんが一緒に来てくれれば尚よしです。お子さんが最初来なくても気にする必要はありません。

家族の問題に向き合うべき？

お子さんの不登校と向き合う中で心理相談を受けていると、家族の問題に向き合わざるを得ないような時が来ることもあります。

心理の世界では非常に有名なカール・ロジャーズの逸話もあります。ロジャーズの元に子どもの相談に来た母親。何回カウンセリングしても子どもの問題は一向に良くなりません。そのまま最後の回になってしまい、そのカウンセリングも終わろうとした時、その母親はこう言いました。「ここでは大人のカウンセリングはやってないのですか？ 私自身のことを相談したいのですが」そこから母親のカウンセリングがスタートし、気がつけば母親の問題だけでなく、子どもの問題も改善に向かっていきました。

確かに、こういったことはあると思います。不登校のお子さんを抱える中で自分自身の問題といつの間にか向き合い、親子共々いい方向へ行く。また、家族全体の問題が不登校をきっかけに浮かび上がってくるようなこともあります。

ただ、お子さんの不登校を何とかしようとする中で自分自身や家族全体の問題と必ず向き合うべきかといわれると、私は必ずしもそうではないと思います。

大事なことは柔軟に構えることです。自分や家族の問題と向き合うかもしれない。これくらいの態度でいる方が変に力が入らずいられるかと思います。気がついたら、子どもの問題だけでなく自分の問題や家族の問題とも向き合ってたみたい。そんな感じでいいのではないのでしょうか。

学校へ行かないは苦しい

お子さんの心理についてもう一言。

学校に行かないでいる様子が楽なように見えることがあるかと思います。ゲームなどを長時間してたらなおさらでしょう。

多くの不登校の生徒達と関わってきた私からはっきり言えることがあります。ほとんど全ての不登校の子ども達は学校に行けない、行かないで家にいることを苦しんでいると思って間違いありません。

大人で失業した時のことを想像してみましょう。仕事探してもうまくいかず、探す気力も萎えてきます。家にいて手持ち無沙汰な時間が増えることでしょう。でも、そんな状態で家にいる時に楽だなあと感じている大人はほぼいないはずです。

不登校の子ども達もそれと一緒にです。もちろんどこか別に通う場所があったり、卒業後の進路がはっきりしていれば、変に不安にならず苦しくなることは少ないかもしれません。しかし、先が見えない状況ではどんなにゆったりした時間を過ごしていても不安でいっぱいな人が多いはずですよ。

不登校のお子さんが家にいて楽にしているように見えたら、失業した自分をイメージしてみましょう。

自分の時間を持ちましょう

お子さんの不登校は長期戦になることが多いです。なので、短期的に無理の効く頑張りですべてやっていくのはやがてきつくなっていきます。そういった長期戦を乗り切るには無理なく続けられるペースですべてやっていくことが何より大事になります。

そして、もう一つ。子どもへ集中し過ぎないということも大事になります。もちろん、不登校の子どもを放っておくというわけにはいきませんが、子どもに全集中というのも長続きしません。子どもに集中し過ぎて保護者自身がつらくなるとは子どもにとってもいい影響を与えません。

長い目で見ると、保護者が保護者自身の人生を大事にすることが最も子どもの不登校の改善に効果があると思います。子どもについて色々動きながら、しっかりと自分の人生を生きることがとても大事になります。

保護者の方のどちらかが仕事を辞めたり、減らしたりする決断をすることもあるかと思いますが、どう決断するかはそれぞれの事情によると思います。保護者自身が自分の人生も大事にするという感覚をどこかに持ち続けてほしいと思います。

お子さんは親を見てますので、親が不安を抱えながらも自分の人生を生きているという姿を見せることが子どもにとっても心理的な安定をもたらすはずですよ。

私の提唱する不登校ゼロは社会や学校のシステムを変えることによって、不登校による不利益や不安を可能な限り軽減するというものです。

あいにくそんな社会にはまだなっていませんが、少しずつ変わってきています。不登校になったからといってお子さんの人生がどうにもならないわけではありません。

私の保護者の方への不登校対策は、不登校になっても何とかなんと構えつつじっくりと向き合っていくことが基礎になっています。

まだお読みでない方は3章の社会と学校の改革案も読んでみてください。

まず落ち着こう

もしあなたが学校に行けない（行かない）状態であったり、学校を休みがちでこの本を読んでいるとしたら、それはとても勇気のあることだと思います。いや、少し言葉が違うかもしれない。とにかくこのページを今読んでいるあなたに何か言葉をかけたくてうずうずしてしまいます。

そんなあなたにまず伝えたいことは、自分を責める必要はないということです。学校に行きたいのに行けないのか、行きたくないのかといったことや、不登校に何かきっかけがあるのかわからないのかといったことは関係ありません。重ねて言います。あなたは自分を責める必要はありません。

なぜ自分を責める必要がないのか。それは社会や学校がどうこうという話ではなくて（それもありますが）、とても単純な理由です。なぜなら、自分を責めてもいいことはないからです。

ひょっとしたら自分を責めることでがんばっていい方向にいけると思っている人もいるかもしれませんが。それは否定しません。もし、それで今いい方向にいつているのなら続けていてください。絶対の正解はないのです。基本的には、うまくいつてるのならそれがあなたの正解なのです。

おそらく大半の人はどうしたらいいかわからないという感じで苦しんでいるのではないのでしょうか。

大切なのはまず気持ちが落ち着くことです。自分を責めたり、不安になり過ぎていてはうまくいくものもうまくいきません。なので、まずは少しでも自分を責めないで気持ちをフラット（平坦）にしてみましょう。

「そんなのムリだよ」と言うかもしれませんが、もう一度直前の文章を見てみてください。私は”少しでも”と書いています。確かに学校に行けない状態で自分を責めたり暗い気持ちにならないなんてことは難しいでしょう。どう前向きになろうとしたってそんな簡単になれるものではありません。むしろ無理に前向きにしようとする、返って苦しくなってしまうかもしれません。

だから、まず少しでいいから自分を責めないでいこうと思うことから始めてみてください。そのうち忘れてしまうかもしれないので、時々振り返って「そうだった、自分を責めないんだった」と思い直す習慣をつけてみてください。

何かを変えていこう

気持ちが少し落ち着いてきたら、いや、むしろ気持ちを落ち着かせるために何か行動を起こしてみることをお勧めします。

そんなこといわれても学校に行くとかムリだし何もできないよと思うかもしれませんが、大丈夫です。落ち着いて考えてみましょう。何か大きなことをする必要はありません。小さな変化でいいので、何か自分がいいと思う方向へ変えていきましょう。

大事なことはこの小さなことを無視しないことです。ひょっとしたら小さく変わることも難しいかもしれませんが、でも、少しでも何か変えられるものがあるはずですよ。あまり意味がないと思うかもしれませんが、でも、少しは意味があります。この考え方の変化が大事になります。

いや、私は大きなチャレンジがしたいという人もいるでしょう。それはそれで大歓迎です。何をするのも決めるのはあなたです。

ただ、一つ注意をさせてもらいます。それは失敗した時についてです。大きなチャレンジはいいのですが、失敗した時に大きく傷ついてしまうと次のチャレンジに影響してしまいます。大きさに限らずですが、挑戦する時は成功しないとダメなんだ、成功して普通なんだと考えるしないでください。失敗するかもしれない。でも自分がショックを受けなければそんなに大きな損失はない。そう考えてみてください。

大切なのは成功することだけでなく、挑戦を続けられることにあります。

それでは具体的に見ていきましょう。

ゲームについて

ゲームやネットについて、これを単純に減らした方がいいのか、私には良い答えが見つかっていません。

ゲームが心のエネルギーになる。ネットが世界を広げてくれる。そういった点もあります。外の世界の関わりが乏しかった人にとってはむしろ見逃せない効用といってもいいかもしれません。

一方でみなさんの保護者はゲームなどをしていることにいい印象を抱かないでしょう。そりゃそうです。不登校じゃなくたって子どもがゲームやパソコンを長時間やってれば親は心配になります。たとえ、自分が子どもの頃にかなりやっていたとしてもです。

みなさんにとって親となるべく摩擦を少なくすることはとても大事なことです。ゲームをどうするべきか、しっかり考えてみましょう。

まず、改めてゲームやネットについてじっくり考えてみてください。あなたはこれらをどれくらいの気持ちでやっているのでしょうか？ 楽しくてやりたくてやっているのか、他にすることがなくて何となくやっているのか。一つ一つのことでこれらを整理してみましょう。もちろん、簡単にどっちかに割り切れないものがほとんどでしょう。楽しさ何割、暇つぶし何割みたいな感じで考えてみましょう。

次に考えるのは時間です。あなたがどんなに好きで熱意を持っていても、ゲームを一日やり続けていては体に毒です。世界にはコール・オブ・デューティを何十時間もぶっ続けてプレイして死んだ人もいますから。

昔のゲーム名人の高橋名人は言っていました。「ゲームは一日一時間」今のゲーム名人であるプロ格闘ゲーマーのウメハラさんは一日八時間くらい練習をしているそうですが、これはそのゲームの試合で生活しているプロだからです。今のあなたがそれくらいやるのは無理があります。もしあなたが将来プロゲーマーになりたいと真剣にゲームに打ち込んでいたとしても、今のあなたには多少の時間のコントロールが必要になるはずですよ。

さて、ではゲームは一日何時間がいいのでしょうか。これについてははっきりした答えはありません。個人個人が答えを出し、やってみて修正を重ねていくことだと思います。

大事なものは自己コントロールと割合です。

今のあなたは生活が乱れがちになっていて、時間のコントロールもしづらい状態です。ゲーム時間についてはその点を考慮すべきです。

ゲームで食べていきたいと思うかもしれません。あなたがプロゲーマーになれる可能性は否定しません。しかし、仮にあなたが既にプロに匹敵する腕前だったとしても、プロと同様のゲーム時間をするにはお勧めできません。

プロ野球選手を例に考えてみましょう。仮にあなたがプロ野球選手になれる素質があったとしても、時間のほぼ全てを野球にかけることは極めてリスクです。プロになれなかったら目も当てられません。何事もバランスが必要です。

ゲームについてはもう一点見逃せない点があります。全てのゲームがではありませんが、長い

時間やればやるほど成果が出るゲームがあります。ソーシャルゲームといわれるスマホなどのゲームでは課金することで色々なものが手に入りますが、それは長時間ゲームすることや定期的にゲームすることでも得られます。お金を払うことと長くプレイすることが同じ価値になってしまうので、どうしてももったいないとゲームをする方向に流れがちです。自分がどれくらいゲームをするか決める上では見逃せない点です。

ゲームをする際には、自分がなぜそのゲームをするのか整理してみましょう。

ネットやテレビについて

ネットやテレビはゲームに比べて基本的には見るという受け身なものです（ネットには書くという作業がありますが、これはまた後で書きます）。

これについては積極的に時間のコントロールをすべきだと思います。何を見るのか（何を見ないのか）を考えて、自分の時間をコントロールしましょう。何もしないでダラダラとそんなに見たいわけでもないテレビを見てる時間はあまり多くない方がいいでしょう。全くというわけにもいかないでしょうが、なるべく減らすべきです。どうしてもしっかり見たいものはそういったダラダラと分けて考えてみましょう。その上で、自分がどれくらいダラダラで見てる時間があるか考え、そこを減らしてみましょう。

いわゆるネットサーフィンもそういうダラダラの傾向があるものです。ユーチューブなどもそうでしょう。確かに面白いですが、いわゆるついつい見てしまう系のものです。趣味やストレス解消として楽しみたいという気持ちは分かりますが、それに見合った時間設定をするべきでしょう。

ここでみなさんが知りたいのは”ながら”なら時間は損しないんじゃないの？ということではないでしょうか。テレビを見ながらでも勉強とかできるじゃないかと。

私はこれは否定しません。あまり効率はよくはありませんが、そういう時間があってもいいでしょう。

ただ、同時にそのことだけに集中する時間も必要です。テレビを消して、ネットも見ずに作業をする時間もつくってみてください。大人の中にはネットにつながらないパソコンをわざわざ用意して作業をする人がいるくらいです。

また、テレビやパソコン、スマホなどは光刺激が強く、夜寝る前の時間に行うと寝入りが悪くなったり、睡眠の質が下がることもあるのでその点も注意が必要です。

ゲームやテレビ、ネット等は自分だけでやる時間を決めれるものではないでしょう。保護者の方としっかり話し合ってみましょう。

さて、では何をしよう？

ここまでは〇〇に費やした時間を減らそうという話ばかりしてきました。さて、そうやって増えた時間を何に使うのがいいのでしょうか。

この答えも人それぞれです。そしてその答えを出すのは基本的にはあなた自身です。正確にいうとあなたとあなたの周りの人で話し合っただけです。

ここではポイントだけ書きましょう。重要なことはバランスと無理をしないことです。

バランスというのは、今気持ちを楽しめることと将来の為になることのバランスを考えるということです。もちろん楽しくて将来の為になることがあればそれに越したことはありませんが、そう都合いいことはそうありません。前のところでも書きましたが、将来プログラマーになるからゲームをし続けるというのは、可能性の問題からやはり無理があります。確実に将来に役に立つというものはありませんから、可能性と自分の意思（なりたい）とを考えていくつかのやるべきこと、やりたいことを組んでいくこととなります。

いくつか具体的にみていきましょう。

体を鍛える？

とてもシンプルなことですが、運動は大事です。体力がつくというだけでなく、生活リズムの調整などとも関連してきます。健康に過ごす為には必須ともいえるものです。今のあなたは特に健康には気を遣う必要があるでしょう。

運動なんてもともととしてないよという人もいるかもしれませんが、でも、頭を切り替えてください。運動をするかしないかではなく、自分に合ったやり方と量の運動をどれだけするかで考えてみてください。

外を歩く、走るといったことはかなりいい運動と気分転換になるでしょう。ただ、外に出づらいという人には向きません。それでも、時間や場所を考えたり、親と一緒に歩いたりということも考えてみてもいいでしょう。外に出るのを控え過ぎるとますます出づらくなってしまいますので、可能なかぎり工夫してみましよう。頻度や距離もいくらでも調節ができます。少しでもいいからという気持ちで考えてみましよう。

外に出る以外にも体を動かす手段はいくらでもあります。腕立て伏せやスクワットなら部屋でもできます。畳一枚のスペースがあれば色々な運動ができます。自分で回数を決めて毎日、それがきつければ週に何回か続けてみましよう。簡単にできるようになったら回数を増やしてみましよう。腕立て伏せのようなものは実は数回でも十分に効果があります。

男の子も女の子も関係ありません。個人個人で程度はありますが、できる形でちょっと運動を続けてみましよう。

本を読むこともとても大事です。また、本はテレビなどのように受け身で見えるわけではないので、ほどよく頭を使えます。

マンガ禁止なんて堅苦しいことはいいません。ただ、話を追うという意味では週刊や月刊のマンガを読むより単行本を読む方が良さそうです。

読書で一番大事なことはバランスです。漫画もいいですが、漫画だけというのはあまりよくないでしょう。親御さんもいい顔しないでしょう。

できれば小説だけでなく色々なジャンルの本を読むのがいいですが、最初は気にせず好きな活字から読んでいきましょう。そしてできたら少しずつ違うジャンルの本も読んでみましょう。

ここで本についてちょっと説明しましょう。色んなジャンルというと、ライトノベルを読んでいる人が歴史小説や明治の頃の古典小説を読むのかなと思うかもしれませんが。確かに小説内で様々なジャンルを読むのもいいですが、実は漫画や小説のような物語が書かれている本は本の中のごく一部でしかありません。思ったことを書いたエッセイは見たことあるかもしれません。その他に社会について書かれた本やスポーツについて書かれた本など、本には様々なジャンルがあります。できるだけ色々な本を読むことをお勧めします。

でも、そんな本どこにあるの？と思う人も多いかもしれません。

その答えは図書館です。図書館はものすごい数の本がジャンル分けされて置いてあります。それは学校の図書室とは比べものにならないくらいです。

図書館を歩き回って色々な本との出会いを期待するもよし。今はネット上で調べて予約して本を取り寄せることも簡単にできます。あなたの近くの図書館に本があまりなくても市内中の図書館から取り寄せることができるので、近くの図書館が小さくてもがっかりする必要はありません。

何より図書館は不登校の状態にあるみなさんにとって味方であることを宣言しています。

学校の知り合いがいると嫌だという人は自分が住む地域の隣の図書館に行く手もあります。

中学生のみなさんの中には図書館なんて行ったことなかったという人も多いかもしれませんが、騙されたと思って一度行ってみてください。

とにかく騙されたと思って本を読む時間をつくってみてください。読書はきっといつかあなたを助けます。と、思わせぶりなことを書いてもみなさん信用しないでしょうからはっきりとその理由を書いてしましましょう。

それは読書は勉強の代わりになるからです。これには二つの意味があります。

一つは学校でするような勉強の補助になるということです。歴史の本を読めば社会、科学の本を読めば理科、小説などは国語と、色々な本を読むことはそのまま勉強につながります。さらにいえば、どんな本でも読むことによって読解力がつきます。これは全ての教科の基礎になる大事な学力です。

もう一つ、勉強としての読書の大事な点は視点が広がることです。どこかのタイミングで学校生活に戻るにしても戻らないにしても、これから生きていく上での決断を色々な場面ですること

になります。その時に大事なのはどれだけ視野を広く物事を考えられるかです。世の中にはたくさんのお仕事や生活の仕方があります。でもそれらを知らなければそれを選ぶことはできません。視野が狭いと生き方の可能性も狭まります。

興味のあることの本はどんどん読んでみてください。それが大人向けの本でも関係ありません。本は全部を理解する必要はありません。気にせず読み進めましょう。とにかく本にふれることが大事です。

勉強について

一番みなさんが気になるのは勉強でしょう。

よく学校の授業を気にする人がいますが、はっきりいってあんまり考えないで大丈夫です。私に関わっていた人達も学校に戻ってからなんだかんだで学校の勉強の進度になんとか合わせていった人が多かったように思えます。そもそも学校の勉強をみんながみんな理解しているわけではないですから。

そうはいつても勉強についていけた方がいいことに変わりはありません。分からない中、授業に出るのはストレスです。大事なのは勉強についていけるかどうかではなく、どれだけついていけるかです。

少しでも勉強をすることはこれからを考える上でも今の状態をよくする上でも有効です。もちろん、しなければいけないというわけではありません。しようとしてできない時に無理をしたり、自分を責めたりする必要はありません。

では、何を勉強するのがいいでしょうか。あなたの所には授業で使うプリントや定期テストを担当の先生が持ってきてくれているかもしれません。それらは学校で今やってる勉強をなぞる上で最も役に立つツールです。

これらをちゃんとやる必要はありません。一番避けたいのはちゃんとやれないのならやらない方がいいという風になってしまうことです。そういうことを気にするのはもったいないのです。できる範囲で学校の勉強にふれてみましょう。

学校の進度に合わせたプリントはきついけど勉強はできそうだという人や、それだけでは物足りない人はぜひ自主的に勉強を進めてみてください。何をやればいいのかと悩む必要はありません。やりたいことをやってみてください。教科書を読んで学校でやってるあたりをやるもよし。得意な教科は学校より勧めたって誰も文句は言いません。勉強が苦手な人は分からないところをじっくり見てみるのもいいでしょう。

分からないところをどこまで遡ったって恥ずかしくはありません。けっこうみんな途中でつまづいてるものです。中学生でも小学校の内容がよく分からないまま来てる人は決して少なくありません。そもそも勉強は自分のペースでやるもの。じっくりやるもよし、どんどん先に進めるもよしなものなのです。やれるペースでやれるところをやってみる。まずはそれが大事です。

分からないところは先生なり親なりに聞いてみましょう。勉強は周囲や自分自身に対してちゃんと前に進んでいるという意思表示にもなります。これからどれくらい今の生活が続くか分かりませんが、親や学校となるべく穏やかな関係を築くというのはとても大事なことでありますし、自分自身との向き合い方においても少しでもいいから何かやっているということがとても大事になります。

学校の教科の勉強がきつければ、前の読書のところを改めて読んでみてください。学校の学習に近い本を読むのだって立派な勉強です。

勉強して何になるの？と思う人も多いかもしれません。確かに学校に行つて勉強しても将来役に立つかどうかはわかりません。もし、高校や大学に行かない進路をとるとしたら、学校の勉強

はさらに役に立たない可能性もあります。

しかし、今の段階であなたの進路は何も決まっていません。色んな可能性があります。そしてその可能性のけっこう多くの数がとりあえず学校の勉強を必要としています。そして学校でやるような勉強をしていた方が選択肢は広くなります。この為にできるだけ勉強をしておく方がいいのです。もちろん無理して調子を崩しては元も子もありません。なので、あなたが今できるだけいいのです。

それと勉強にはとりあえず何かをちゃんとやれているということを自分自身と周囲に示す意味もあります。人間は前に進んでいないと不安になるものです。それを少しでも和らげる意味もあります。

何より、自分のペースで自分のやりたい勉強をやると、勉強の楽しさに時々気づくことがあるかもしれません。ほんのわずかな時々でもそう感じられることがあったら、それは一生の宝になるかもしれません。

もちろん無理は禁物です。それにできなかつたからといって気にする必要はありません。それが自分のペースでということです。

外とのつながりについて

ここからは外部、つまり家族以外の人とのつながりの話です。昔は直接会う関係だけでしたが、今はネットなど新たな出会いもあります。色々と考えていきましょう。

まずは直接会っていた人達から。学校の先生との関係はできれば保っていたいところです。といっても人それぞれ色々な事情があることでしょう。無理する必要はありません。友達との関係も同様です。友人関係はとても大事で、外との架け橋にもなります。無理のない範囲で人間関係を維持するのが望ましいでしょう。

インターネットでは、ただ見るだけでなく発信するという形もあります。昭和生まれの私の子どもの頃には考えられなかったことですが、今は様々な方法で世界中に発信することができます。メールやラインなどの閉じた通信は個人や特定のグループに対して発信するだけですが、ツイッターやフェイスブックなどのSNSは全世界に対して発信することができます。そういうことに得意な人は中高校生でもブログを開設したり、動画サイトに動画を投稿することもあるでしょう。

不登校中でこういったことにやりがいを見出す人もいるかもしれません。同じような境遇を経験した人との交流もあるかもしれません。一方でまだ見ぬ出会いに危険がないわけではありません。未成年の人がネットを通して出会った人と会うには親に充分相談する必要があるでしょう。

。

改めて学校について

今まであえて書いていませんでしたが、私が不登校の人達に対してのスタンスについてここではっきり書いておこうと思います。

それは

「学校に行かないことはちっともおかしいことではない。ただ、学校に行った方が何かと楽。」

これが不登校に対する私のスタンスです。

学校なんか行かなくていいんだという意見もよく聞かれます。私はこれに近いですが、現場にいる人間として、まあでも学校に行く方が楽だよなとも思っています。行ける、行けそうであれば学校の中で過ごすというのは無難で色々メリットのある選択肢です。逆にいえばそれ以上のものはありません。

学校に行って楽しい人。嫌だけど仕方なくまあ行くかなという人。時々休みながら行く人。信念を持って学校に行きたくない人。別の居場所を見つけた人。それぞれにそれぞれの生き方があるでしょう。

大事なのは自分がどうなりたいのかです。そして、もしそんなにどうというものが無い人はとりあえず行けるのなら学校に行った方がいい。それが私のスタンスです。

ただ、実際には人間は自分の意思だけで生きていません。みなさんの場合は親の意向も無視できません。親子で話し合っ決めていくことになるでしょう。でも、最後に決めるのはその人自身であると思います。

なので、他にいく場所も見当たらずどうしたらいいのだろうと思っている人は、行けるかどうかは別としてとりあえず学校を目指しつつ色々な可能性を考えるのがいいと思います。そういう意味でも学校とのパイプはなるべく近くで維持していた方がいいでしょう。

進路について

学校に戻ることにについて書く前に先に進路についての話をしておきましょう。

中学校を出た後には高校やそれに準ずる学校への進学が中心です。働くという選択肢もありますが、これにはコネ、つまり仕事につなげてくれる人間関係が大きく影響します。要するに家や親の知り合いがやってる仕事を手伝うような形で働き始めるということです。こういう道が見えているのなら、これもまた一つの有力な選択肢でしょう。朝早そうな仕事ならそれに合わせて生活リズムが乱れないようにするとか、体を使う仕事なら体力づくりをしておくとか、残りの義務教育期間もそれを意識して過ごすことになるでしょう。

そういったコネが見当たらない場合もそうですが、選択肢の広がりという意味ではやはり何らかの学校へ進学することがいいと思います。

進学先として考えられるのが、普通の全日制の高校か不登校への受け入れをしているサポート校系のところかとなりますが、ことはそう単純ではありません。

いわゆる全日制の高校は大半は中学での成績が入試に関係します。ただ、不登校の生徒に対して何らかの特別措置をしてくれるところも少なくありません。枠は少ないですが、入試に不登校生徒枠を設けているところもあります。また、倍率によってはかなり楽に入れるところもあるでしょう。

もう一つ把握しておいた方がいいところは現在は高校といってもその幅は相当広がっています。いわゆる普通科でない高校はとて増えています。また、全日制でありながら不登校の受け入れに力を入れている高校も増えています。そういった特色ある高校は私立に多いですが、公立でも少なくありません。

自分の通える範囲にどんな高校があるのかチェックしておくことはとても大事です。

普通の高校とはちょっと違い不登校などの生徒の受け入れに特化したのがサポート校です。正確にいうと、サポート校というのは通信制の高校とセットになって通信制高校の単位取得をサポートする形で高校卒業資格を取る形態の学校です。高校をつくるには色々なハードルや手間がかかるので、新しい形の高校をつくりたいところが通信制高校をうまく利用して高校をつくっているようなものと考えると分かりやすいかもしれません。通信制の高校みたいですが、通う場所があります。登校頻度は毎日から週一回など、その生徒に合わせていたり、選べるようにしたりしているところも多くあります。

学校以外の通う場所について

学校に行けなくて、学校のように通える場所は主に二つあります。

まずは市町村がやっている適応指導教室です。市によって名前が違ったり、なかったりすることもあります。学校と同じように市町村がやっている通える場所です。学校と同じで無料で通えます。ただし、遠くにある場合の交通費などはかかります。ここに通うと学校に出席したのと同じことになります。

どんなことをするかというのは指導教室によってかなり違います。学校のようにがっちり勉強をするところもあれば、何かをつくったり遊んだり活動がメインのところもあります。服装も制服着用だったり、私服でも大丈夫だったり様々です。適応指導教室にいる先生は学校の先生だった人が勤めていることが多いですが、専門の先生の場合もあります。心理の先生がいるところも多いです。

あなたが住む町の適応指導教室がどんな風なのかは実際見てみないと分かりません。学校は行けないけど他の場所なら行けるかも、という人は親や学校の先生に相談してみましよう。

もう一か所、学校に行けないけどどこかという人が通う場所としてフリースクールというものがあります。市や町がやっているのではなく民間でやっている場所で、塾と同じようにお金がかかります。先生はそのフリースクールで働いている先生です。心理の先生やボランティアの人など色々な人がいるかもしれません。サポート校と連携しているフリースクールも見られます。

フリースクールも場所によってどんなところがかなり違いますが、基本的にはその人その人に合わせた柔軟な対応をしてくれるところが多いようです。適応指導教室と違って、自分の住んでいる市町村以外のところのフリースクールにも通えますので、住んでいる場所によってはかなり選択肢が広がります。今はネットでいくらでも調べることができますので、自分の住んでいる市や県、近くの大きな都市の名前とフリースクールと入れて検索してみるとよいでしょう。フリースクールも学校の出席扱いとなるところが多いようです。気になる人は見学に行った時に聞いてみましょう。

適応指導教室とフリースクールはどちらがいいというのは簡単にはいえません。あくまで傾向ですが、適応指導教室は無料で通えるというメリットがありますが、フリースクールはお金がかかるぶん手厚かったり、自由度が高かったりする傾向があります。二つの違いは学校と塾の違いに近いかもしれません。

適応指導教室もフリースクールもその場所場所によって雰囲気違います。通う人との相性が大きく、どこがお勧めというのはいえませんが、家の近くにあるか、電車等で通える所があるかなどの地理的な条件も大きいでしょう。

学校復帰について

本来ならここから書き始めるべきことかもしれませんが、あえて最後の方に持ってきました。それは学校への戻り方についてです。え？と構えずに落ち着いてこの先も読んでみてください。

まず、あなたにとって学校は必要です。「えー、今までさんざん学校に行くだけが正しい道じゃないみたいに言ってたじゃんかよー」と思うかもしれませんが、最後まで読んでください。

現在の日本では、子どもにとって学校は高校などの次の進路や相談などの様々な行政サービスの窓口になっています。なので、学校と全くつながらずにやっていくというのはあまり現実的ではありません。学校とはある程度の距離でつながっている必要があります。その距離というのがある人にとっては毎日学校に通うことになるし、ある人にはたまに先生と親が会うだけの距離だったりする。そう考えてみてください。

もう一点。私は学校は行けるのであれば行った方がトータルでは楽だと思っています。不登校でいるのは色々な面倒がついてまわります。みなさんの大半は学校に行けないと感じているでしょうから、「何言ってんだ！」と思うかもしれませんが、この学校に行った方が楽という言葉は心の片隅に置いておいてください。

さて、あなたはどれくらいの学校との距離を望むでしょうか。この答えは一つだけにせず、色々と考えてみてください。まずはどれくらいを目指すか。次の学期や学年の最初はどれくらいにしたいか。その学校の最後、次の学校へはどんな感じにしたいか。色々考えてみましょう。

それだけではありません。学校の行き方もさまざまな形があります。といっても分かりにくいかもしれないので事例をあげましょう。遅刻や早退、時々欠席しながら登校を続けるというスタイルがあります。さらに、ずっと教室にいるわけではなく、保健室や相談室を居場所として学校へ行く別室登校というスタイルがあります。これには別室を拠点に教室へ行く形から基本ずっと別室で過ごすという形まで幅があります。他の生徒がいるといけないという人にはみんなが帰った後に学校へ行く放課後登校という形もあります。

学校ごとに事情があるので、これらの手が全て使えるわけではありません。担任の先生と話し合っって自分の登校スタイルを決めていきましょう。

そうしてやってみると、うまくいったりうまくいかずに何かの問題が起きたりします。やっぱり行けなかったということもあるでしょう。こういったことは失敗といえれば失敗ですが、別に大きな失敗ではありません。

その時は次の目標設定をしてみましょう。やってみて分かったことがあれば、その情報を活かしましょう。例えば、すごく疲れてしまったのならしばらくペースを落としてみるとか、そんな感じですか。何かすごく嫌なことがあったらその対策を考えてみましょう。大きな目で見れば失敗はありません。ただ次の課題があるだけです。

もう一つ、学期の切れ目は大きな転換点、チャンスです。思い切って大胆な目標を立てて実行するチャンスです。学年の替わり、学校の切り替わりはさらに大きなチャンスになります。

やっぱダメだとなっても気にする必要はありません。その時は自分と学校との距離をまた修正するだけのことから。色々なことを試してみましょう。

調子が悪い部分について

学校にいけなくなった頃や今のあなたには何か調子の悪い部分があるかもしれません。勉強が分からないところがあった。みんなとうまくコミュニケーションが取れなかった。みんなといるとつらかった。食欲がなかった。眠れなくなった。すごくだるくなった。あげればキリがありません。

そういう時には親や先生など、身近な大人に伝えてみましょう。学校に関わることなら先生が力になってくれることもあります。まずは話してみることです。

調子が悪い部分によっては病院等に行くことを勧められることもあります。病院！と構えてしまうかもしれないので、どんな感じかここで書いておきたいと思います。

病院に行くのだいたいはお医者さんや心理士さんと会って話すことになります。場合によってはいくつかの心理検査をすることもあるでしょう。質問に答えたり、問題を解いたり、絵を描いたりします。そういったことを経て、お医者さんからあなたの困っていることに対して何らかの対策が出されます。

少し補足します。まず、あなたが困っていることと書きましたが、必ずしもそうとは限りません。あなたが気づいていないあなたの困っていることという場合もあります。あなたは困っていないけど、実はあなたの周りが困っているということもあるかもしれません。なので、お医者さんや心理士さんの説明を聞いてすぐえ？と思わずに、じっくり説明を聞いてみてください。

ひょっとしたらこの時、何かの診断のようなものを告げられるかもしれません。ただ、本人に診断を伝えることは少ないように思います。診断以上に大事なのは、あなたがどんな状態でどんな対策があるのかという話の方です。診断はなくても、このへんのことは話してくれるはずですから、よく聞いてください。分からないことがあれば質問しましょう。

この後、何度か通院を続けたり、学校の方で何かの変化があるかもしれません。病院や学校とは別にどこかに通うよう勧められるかもしれません。これらはあなたの困っていることへのこれからの対策です。分からないことがあればぜひ周りの人に聞いてください。あなたは受け身で何かをされる人ではなく、自分をいい方向へ帰るチームの一員なのです。そのチームにはさまざまな大人がいますが、その中心はあなたなのです。

ここまで色々書いてきましたが、不登校になって考えた方がいいことはまだまだたくさんあります。そして、それは人それぞれ違います。

ただ、一つだけ大事なことがあります。

それは、あなたの不登校の、という言い方はよくないですね。あなたの人生の主役はあなただということです。

あなたが中心になって、どうしていくかを周囲の人と決めて動いてみてください。

結論 不登校はなぜ増えたのか

不登校とは何か。それを考える上で欠かせないのは、なぜ九十年代後半に不登校が急増したかです。いじめや校内暴力、受験競争、ゆとり教育といった学校特有の問題や変化は九十年代に起きたわけではありません。九十一年に不登校の定義が年間五十日欠席から年間三十日欠席へと変わりましたが、不登校の増加は不登校の枠を広げたせいだけではありません。むしろ定義変更後である九十年代後半に不登校は急増しています。

実は不登校が急増した九十年代後半は自殺者が急増した時でもありました。自殺者の急増がそうであったように、不登校の急増には不景気による社会不安が影響していると考えられます。九十年代の不景気そのものが悪いというより、雇用などそれまでの社会システムが少しずつ変化していく中で九十年代のバブル崩壊が決定打となって今も社会不安が続いていると考えられます。

将来ちゃんといけるかが不透明な社会では単に不安が強くなるというだけでなく、学校を卒業することの重要性が増します。それは進学や就職活動、ひいては登校や成績のプレッシャーを上げることでもあります。現在の奨学金問題や就職活動を巡る問題からもそういったものは見ることができます。

不登校の大きな原因は社会や将来に対する不安であるとするれば、不登校への対策は心理的なケアだけでは不十分です。しかし、九十年代の学校では、不登校定義を広げて深刻さを意識させる不登校の問題化や、スクールカウンセラーの配置等で心の問題として対応しようとする不登校の心化といった対応しかなされませんでした。

不登校への対策としては、将来に渡って生きていく不安を軽減することが必要となります。不登校や不適応とそうでない線引きをマイルドにするのです。

社会政策としては、社会保障を一定時間以上働いている人にのみ優遇されているものを全ての人に引き渡らせるように変化すべきです。子育て等の支援を手厚くし、将来への不安を少しでも軽くすることも有効となるでしょう。

学校の政策も同様の変化が必要です。中学校の現在の成績のつけ方ではある段階を越えると成績がつかなくなり進路等の選択肢が狭まります。どんなに少なくとも成績がつくようにし、出席についても今以上に多様な出席を認めることで不登校の不利を軽減する方向へ成績や出席のシステムを変えていくことも有効となるはずです。学校復帰という選択肢も重要ですが、それと同時に学校に行かなくても勉強ができる学習権を保障し、学校に通えなくてもあまり不利になり過ぎないようにする必要があります。

一見矛盾するように思えるかもしれませんが、個人や家族の心情としても社会システムとしても、不登校でも大丈夫と思えることが不登校問題の改善に何より大事なのです。

後書き

この本はもともと私の十年以上に渡る学校臨床の経験をまとめようとしたものでした。しかし、いくつか気になる点を調べてみていく中で、いくつもの興味深いことが分かってきました。特に、不登校が急増した時と自殺が急増したのが全く同じタイミングだったこと。昔から福祉国家と思われたスウェーデンが日本で不登校が急増したのと同じタイミングで幼児教育の無償化を始めたこと。この二つが分かった時に、この本の方向性はだいぶ固まりました。気がついたら当初書こうとしたものかなり違い、かなり広い視点の話になっていました。

ただ、そうやって予定と違うものになっていく中でも、こういう風にかきたいと思っていた芯の部分は同じでした。それは三つあります。

一つは最初にも書きましたが、自分の経験について書いたものでなくても自分が今まで学校現場でやってきたのと同じスタンスで書いていくということです。自分の書いたものが自分の仕事の姿勢と全然離れているということでは今まで関わってきた人達に申し訳が立ちません。

もう一つは学校というものに対して中立の姿勢で書くということです。不登校について書かれた本はいかに学校に戻すかという学校中心に書かれたものか、フリースクールの運営者等の方が書く学校だけが居場所ではないといったスタンスの本のどちらかが多いように思えます。学校にいる人達は戻ってきてほしいと思いますし、新たな学びの場を開いてる人達は学校が全てじゃないと思うでしょう。変な言い方かもしれないけれど、私はそのどちらの立場も取っていたいと思ひ、この本を書きました。生徒本人や関わった人達がいい方向に行けばそれでいいのです。どちらが正解ということはありません。

そして最後の芯は、東日本大震災による福島第一原発事故から思ったことです。あの事故で一番私が印象に残ったのは原子力の専門家達の姿勢でした。彼らの大半は原子力が危険である可能性についてあたかもないかのようにしていたように見えました。でも、その道の専門家こそがそれについての危険性やマイナスの面について誰よりも厳しく考えていくべきなのです。福島第一原発事故で私は強くそう思いました。

それを自分のいる心理の世界で考えてみます。カウンセリングに携わっている人間は誰よりもカウンセリングというものに対してどこかで懐疑的な見方をしていなければいけないのではないかな。私はこの視点を持って不登校の本を書きたかったのです。

不登校はひとりひとりの心の問題で、相談事業が主要な改善策。はたしてこれは正しいのだろうか。何か大事なことを見落としていないだろうか。

そう思って、最も気になったのは昔は少なかった不登校がなぜ九十年代後半に急増したのかという疑問でした。それは学校だけの問題ではなく、社会の大きな変化によって起きたと思われることでした。その対策には心のケアだけでなく、社会的なシステムの変更こそが重要なのです。

学校や将来を巡る不安に対して、不安を軽減させる方法は心理的ケアだけではありません。不安の根底にあるものを取り除くことも必要なことです。それを十分に行わず、心理的ケアによって不安を軽減させることはあつてはならないと私は思います。

そういった意味で、この本は東日本大震災がなければ書くことができなかつた本だと思います。

ここまでおつきあいいただきありがとうございました。