

校長室だより

令和8年 7月29日(水)
第 18 号
十日町市立中条中学校校長室

不登校支援から夏休みの生活を考える

今日で令和8年度第1学期の終業式になります。これまで中条中学校の教育活動に並々ならぬご理解とご支援を賜りましたことに感謝申し上げます。

さて、学校に行けない、いわゆる不登校は当校としても社会問題としても喫緊の課題です。夏休みに入るにあたり、「不登校」について考えてみたいと思います。

新潟県は、不登校の未然防止のため、「子どもとともに1・2・3（ワン・ツー・スリー）運動」を行っています。当校でも確実に実施しています。これは、児童生徒の欠席が見られた際には、その初期段階（1～3日目）に、担任を中心に、教職員が組織的に対応します。



- 1日目：欠席家庭に連絡し、保護者又は本人から状況を聞く。
- 2日目：児童生徒の具体的な状況を電話等により把握する。
- 3日目：家庭訪問を実施し、保護者又は本人と面談する。

諸富祥彦さんという、カウンセラー（以下SC）として学校で勤務経験のある方で、「いい教師の条件」（SB新書）の中に以下のような記述があります。昨年度も紹介しました。

不登校を防ぐ初期対応の鉄則「欠席は3日以内」



先生や保護者に知っておいていただきたい最大のポイントが「欠席は3日以内にする」とことです。これが「不登校傾向のある子ども」を「本格的な不登校の子ども」にしてしまわない初期対応の最大のポイントです。

例えば、火曜日に休み始めて、子どもが「お腹がいたい」「頭がいたい」と訴えています。やさしい親は「身体の調子が悪いんだな」としばらく休ませようとします。しかし、一般的に頭痛や腹痛で休むのはせいぜい2日程度ではないでしょうか。身体の不調を訴えて学校を休む場合も、それが3日続くと不登校につながってしまうことが多いのです。

子どもは「学校に行きたくない」という自分の気持ちをなかなか言葉で表現することができません。そのようなときのその気持ちは、よく「症状化」します。学校に行きたくないという気持ちが、身体症状となって現れるのです。火曜から休んで金曜日まで休むと日曜日までの6日間休んだことになります。6日間一人でゴロゴロしていると身体がだるくなってしまって、翌週も月曜日から登校しづらくなるのです。

私たち大人でも1週間ほど何もせずに家でただ寝転がっていても、次の日会社に出勤するのは、身体がだるくてしんどいのではないのでしょうか。私たちが何とか出勤できるのは、そうしないと給与がもらえないからです。しかし、子どもには給与も関係なければ、生活に支障も出ません。休んだところで「失うものがない」のです。そこで歯止めがきかずに1週間、10日、いつの間にか3週間、1か月となっていく。

不登校の最初のきっかけは、友達とのトラブルであったり、先生への不信感であったり、いろいろです。けれどもそれは単なる「きっかけ」です。

では、不登校の「原因」は何か。それは「身体の変容」です。「学校に行けなくなる身体」「動けない身体」になってしまうことです。そのスタートは「4日以上、学校を休むこと」これは大きなターニングポイントです。

すると、勝負は休み始めた3日目の夕方になります。その時に誰がどのような形で家庭訪問するかが勝負の別れ目になります。3日休んで翌日には学校に来るように働きかけ、もしダメでもその翌日には学校に来るように働きかけることで、初期に不登校を防ぐこ

とができるのです。

この取組で、小学校の不登校は4割減になったというデータもあります。

「子どもとともに1・2・3運動」はS Cの立場からも理にかなっていることになります。

ここで皆さまと考えたいのは、「動けない身体」になる可能性のある夏休みの過ごし方です。明日から夏季休業になります。中学校の場合は、部活動があったり、体育祭のリーダー活動があったりと小学校に比べ、比較的登校したり活動する機会は多いかと思いますが、お盆期間のように連続して休みの日が多いのも事実です。



不規則な生活、ダラダラとした日が続くと、まさに「学校に行きたくない身体」になってしまいます。3日目がターニングポイントになりそうです。

また、自分の気持ちを表現する取り組みも大切なようです。2学期が始まり、仮に「学校に行きたくない」と思っている、自分の気持ちを伝えられなければ、「症状化」してしまうのです。

諸富先生は、不登校や学校不適應への支援において、「子どもとのつながりを保つこと」と「心のエネルギーを回復させること」の大切さを強調されています。先生の本の内容から、ご家庭で心掛けていただきたいことをご紹介します。この夏休み、ご家庭では次の3つを意識していただければと思います。

1 子どもの話を聞く時間をつくる

アドバイスや励ましよりも、まず「そうだったんだね」と受け止めることが、子どもの安心感につながります。



2 小さな成長を認める

勉強だけでなく、お手伝いや家族との時間など、「できたこと」を言葉にして認めてあげましょう。自己肯定感を育む力になります。

3 生活リズムを整える

2学期を気持ちよく迎えらるよう、「朝起きる時刻」を大きく崩さないことをおすすめします。規則正しい生活は心の安定にもつながります。

夏休み後半になると、学校生活への不安が大きくなる子どももいます。例えば、「学校に行きたくない」と言った場合は、学校の話無理に聞き出さないことだと諸富先生は言います。学校生活に不安を感じている子どもほど、学校的话题を避けることがあります。そんなときは、「何が嫌なの?」「どうして学校へ行きたくないの?」と原因を追及するより、「何かあったらいつでも話してね」という姿勢で寄り添うことが大切です。子どもは安心できると、自分から話し始めることがあります。



また、「学校的话题になると表情が曇る」「眠れない」「食欲が落ちる」「『学校に行きたくない』と話す」等々。こうした様子が見られるときには、一人で抱え込まず学校へご相談ください。保護者と学校は、子どもの成長を支えるパートナーだと思っています。

夏休みは、学力を伸ばす時間であると同時に、「心のエネルギー」をためる時間でもあります。

どうか、ご家庭での温かな対話とふれあいを大切にしてください。子どもたちが「また学校へ行ってみようかな」と思えるような夏休みとなることを願っています。

