大丈夫！不登校。●もくじ

はじめに　3

chapter 1

行かないんじゃない、行けないんだ！

朝になるのが怖かった　17
入ってしまえばラクだから　18
「学校は行くものだ」　19
行かないんじゃない、行けないんだ　20
座布団にボンドで「死ね」　22
「いじめはどこの世界にもあることだから」　23
話すまで待っていてくれればいい　24
頭痛、腹痛、発熱　26
言葉に出せなかったぶん　27
「息子がおかしくなった」　28
「僕は病気じゃないから」　29
「こうなったのは、お前のせいだ」　32
母とはケンカばかり　33
正しいことは、もういい　36
行っているのが普通で、行かないのは異常　38
私は、本当にダメな人間なの？　39
死ぬ勇気はなかったけど　42
消えてしまいたい　44

カウンセラーからちょっとひと言

子どもの気持ちに耳をかたむけることから　21
心を開かせることは、心をこじ開けること　25
「頭が痛い」「お腹が痛い」は仮病ではない　30
やつあたりができる関係　34
正論の恐ろしさ　37
「自分はダメだ」と思ってしまう心のしくみ　40
「自殺する」「死ぬ」と
子どもが口にしたときは　45

chapter 2

ゲーム、ネット、昼夜逆転…子どものここがわからない

おやじに酒が必要なように　49
20時間オンラインゲーム　50
荒地をひたすら開拓　52
ネット上の虚構の世界のほうが
大切に思えた　53
現実世界での人間関係が
増えていくにつれて　54
生活リズムはぐちゃぐちゃ　56
寝るとあっという間に明日が来てしまう　58
四六時中パジャマ姿で　59
最初のころは、ほとんど昼夜逆転　60
この先生とは合わないな　62
カウンセラーがお姉さんのような感じで　63
わかってくれるのは母だけだ　66
娘がまったく笑わなくなって　68

「きっと相談室で入れ知恵されたんだろうな」 70
「息子さんは母子密着傾向があって」 71

カウンセラーからちょっとひと言

なぜゲームにはまってしまうのか 51
仮想から現実へ 55
昼夜逆転は、なおそうと思ってもなおらない 61
なんのためにカウンセリングを受けるのか 64
カウンセリングに合う子と合わない子がいる 67
生きていてくれるだけでいい、という思い 69
対応を変えるときは、まず子どもに説明を 72

chapter 3

親と子の葛藤を経て見えてくるもの

一緒に悩んで、考えてくれた親がいたから 77
階段を下りてくる足音 78
「行け行けオーラ」 79
部屋にカギをかけ、バリケードを作って 82
黙って見守るなんて 83
「帰ってきてよ!」 86
「私と一緒に死んで」 88
母親の人生を狂わせてしまった 89
鯉のぼり 90
「もっと硬いコンクリートのところを殴ればいいのに」 92
「だったら自分を殴りなさい」 93

「あなたさえいなければ」 94
こんなこと、映画や小説では
よくあるストーリーだ 96
ひきこもっていることに誇りがあった 98
塾でいい成績をとっても 99
ことごとくパー 100
「お母さんの愛がほしい」 102
せっかく不登校になったのだから 104
もしタイムマシンがあったら 105

カウンセラーからちょっとひと言

「肩の線」のエピソード 80
「待つ」ということの意味 84
抑えてきた思いがあふれでるとき 87
親子のぶつかりあいは必要なこと 91
「家族の力」のすごさ 95
プラス思考で考える 97
斜め後ろで見守る 101
受容と甘やかしの違いは? 103

chapter 4

ときどきお母さんを休もう

でも、子どもは消せないし、捨てられない 109
ちっぽけなことがすごく幸せに思えた 110
このままスピードを出せば死ねるかも 111
娘に何かとかまってくる義母 114
子どもが日中ブラブラしている姿を
見なくて済む 116
なんでもないメモ 117
パートに出るようになると 118

「あなたと5年間べったりつきあわないでよかった」 120
オープンにしよう 124
「ちょっとお休みしているのよ」 125
「あなたが学校に行かないからお母さん恥ずかしい」 126
娘は必ず元気になるんだ 128

カウンセラーからちょっとひと言
まず、親自身の心のケアを 112
最近、自分をほめたことがありますか? 115
お母さんも、自分のために生きる時間を 119
「仕事を辞めたほうがいいのかな」と迷ったら 122
子どもが社会的に閉じないためには、親のほうも社会的に閉じてはいけない 127
「きっと大丈夫」というイメージをもつ 129

chapter 5
そのとき心が動いた

3年目の春 133
小学校の同級会 134
不登校にもあきちゃった 135
救いの手が下りてきた 138
「自分の力で元気になっていきたい」 139
「何かやりたいことあるの?」 140
「料理できるんだね」 142
ポイントを貯める 143
高校1年の冬 146
とっくみあいのケンカ 147

父の姿がくっきりと見えてきた 148
「やめてもいいんだよ」 150
「普通のルートに乗らなきゃ」 151
やっとここまで来れた 154
心の半分はまだ不登校のまま 156
夢は先生になること 158
いい高校入って、いい大学入って 160
マンガがきっかけ 161
カッコいいな!! 162

カウンセラーからちょっとひと言

変化の兆しにどう気づくか 136
希望がなければ動けない 141
「ありがとう。助かったよ」を言うために 144
父親にしかできないこと 149
転校に関する判断のポイント 152
子どもが自分の手で 155
自信をつかみとるために 157
不登校から立ち直るとは? 165

chapter 6

大丈夫! 不登校

これまで歩いてきた道は、 167
すべてこれからのためにある 168
自分を構成する大切なパーツ 169
プラマイプラス 170
生きるステージが変わった 172
自分に素直に生きよう 176
傷になんかするもんか 177
いろんなものをずいぶん壊しました(笑)

あの言葉は本当でした　178
「不登校バンザ〜イ！」　179
「俺、大阪から引越してきたんだ」　182
小中学校の計算ドリル　183
中学の学習参考書　184
いまは高校中退したことも笑って話せる　186
あえて言うつもりはない　187
支えてくれる人の存在に気づけた　188
適応指導教室の相談員の先生　189
不登校を経験しなかったら　190
その悔いをどうプラスに転換するか　192
マイブームは「母孝行」　194

カウンセラーからちょっとひと言
不登校を乗り越えるのは誰か　171
「いい子」とは何か　174
不登校になったからこそ見えてくるものがある　180
勉強の遅れはいくらでも取り戻せる　185
不登校によって失われるものは何か　193

執筆者一覧　197

カバー・本文イラスト●酒井圭子
編集企画・デザイン●（株）あどらいぶ企画室

彼ら彼女らの現在地

本書に登場した子どもたちはいま

H・Nさん（35歳）43
N・Nさん（37歳）46
K・Mさん（31歳）57
睦生さん（24歳）74
矢島翔太さん（39歳）106
笠原巧さん（37歳）121
エミコさん（39歳）130
S・Kさん（34歳）159
下川史也さん（35歳）163
未来さん（27歳）173
並木徹さん（48歳）191
1日28時間さん（31歳）195