

不登校・ひきこもりのお子さんを  
抱えるお母さん2人にインタビュー

子どもを想う気持ち  
抱える不安や葛藤

市が開催する「不登校・ひきこもり家族のつどい」に参加されているお二人。どのように悩み、苦しみ、葛藤を抱えながら現在に至るのか、赤裸々に語ってくれました。

誰かど  
気持ち  
を共有  
したい。



Aさん

お子さんがある時から「お腹が痛い」と、学校へ行き渋りをするように。コロナ禍が過ぎ、通常登校が再開すると、行けない日がだんだんと増えていく。保健室や相談室には徐々に通えるようになり、現在はほぼ毎日登校できている。Aさんは最近、趣味を生かした教室を始めた。

— 普段お子さんと接する中で、気を付けていること  
Aさん 私は子どもに、「普通は…」とは言わないようにしています。子どもが自分は普通じゃないと思ってしまうかもしれないと思って。あとは、子どもが話し始めたら、自分がどんな作業をしても手を止めて、話を聞いています。  
Bさん 私は、どのタイミングで、どんな順序で、何と言葉を掛けるか、いつも色々なことを考えています。子どもに、すごく気を遣っているんですね。  
Aさん 私も同じで、子どもの様子うかがって、話しかける( )

— 「不登校・ひきこもり家族のつどい」について  
Bさん 他のご家族の接し方などを聞いて、とても参考になります。前に進めるヒントが見つかるか分からないけれど、「悩んでいるのは私だけじゃない」って安心できるんです。  
Aさん 子どもが不登校になった当時、学校に相談に行くと、もちろん子どもの話を中心でした。それは当たり前なことなんですけど、私の話も聞いて欲しいなって。それで同じ境遇の人と話したいと、つどいに参加しました。たまに友人に悩みを相談してみても、アド

バイスが素直に聞き入れられなかったんですが、あの場では素直に聞くことができました。私の気持ちも共感してもらえたんです。  
Bさん 良かれと思ってしてくれたアドバイスを素直に受け取れなくて、自己嫌悪になったりして。でも、やはり、その立場になっしてみないと分からないこともあると思います。  
Aさん 私もきつと、何も知らなければ同じようにアドバイスしていたんじゃないかと思えます。今は冷静に当時のことを考えられるようになりましてけど、渦中にいると本当に余裕がないというか、焦っていましたね。

もっているのか、未だに原因が分かりません。自立した一人の大人として、幸せでいてくれればそれでいいのかな。私は、それを見守ることしかできないのかなって。私も、どこかで区切りを付けて、自分のために時間を使いたいと思えてからは、「子どもは子ども。私は私」と切り離して考えられるようになったんです。人生を、もう少し自分のために、大事に生きていきたいなって、今は思っています。

— 今後について  
Aさん 今は、毎日学校に行けていますが、いつまた戻ってしまいかもしれないとずっと不安です。子どもには、頑張らなくてもいいから、友達と楽しく過ごして欲しいと思っています。  
また私自身は、ずっと子ども中心の生活でしたが、自分もやりたいことをやりつつ、必要な時に子どもをサポートするというように考えを変えました。今は「私の人生取り戻そう」という気持ちです！  
Bさん 私は子どもがなぜひきこ

— 不登校とひきこもりの支援について  
Bさん 支援を受けに行くにも、本人が動き出そうという気持ちがないと、状況を変えるのは難しいですよね。「一歩」のハードルがすごく高い。もっと当事者がいつでも気軽に相談できる場だったり、情報がもらえるところだったり、当事者の支援窓口があればいいなと思います。  
Aさん 私は、子どもが不登校になったとき、将来を不安に感じました。「この先、どうなるんだろう」って。でも、子どもと学校見学に行った時に、以前まで不登校だったという先輩が、生き生きとしている姿がキラキラ見えて衝撃でした。それで、違う世界に足を

“本人が何を考えているか  
分からない。”

踏み入れてみたら、何か変わるのかもって思えたんです。学校以外にも、相談やつどいに参加してみるとか、本当に色々な選択肢があると思うので、希望を捨てないでいて欲しいと思います。

Bさん

突然お子さんが「朝起きられない」と、学校に行かなくなりました。それ以来、学校に行けたり行けなかったりの繰り返し。普段からよく話す方ではなく、困っていると人に言えない性格だった。Bさんは長年働きながら、お子さんを支えている。



不登校・ひきこもり家族のつどい

ひとりで悩んでいませんか？  
お互いの悩みや体験などについて意見交換をして、心も身体もリフレッシュしましょう。  
※初めて参加を希望される方は、中央保健センターへお問い合わせください。



時間 14時～16時  
場所 久喜中央コミュニティセンター 研修室6  
問合せ 中央保健センター ☎21-5354

“ひとりで抱え込まないで。  
小さな変化の積み重ねで少しずつ前へ。”

ひきこもりの相談は、ご家族からの相談がほとんど。ご家族は、本人のために悩み、できることを模索しています。本人が「誰かに相談したい」と動き出しそうとした時に、身近な支援者であるご家族の存在は重要です。しかし、本人の気持ちを尊重したいのに、なかなか本人がどうしたいのか話してくれず、ご家族が思い詰めてしまうことも多くあります。また、ご家族に「本人が回復

するのを待ちましょう」と伝えると、今すぐ解決したいのに何もしてくれないと思われてしまうこともあり、支援の難しさを感じます。  
ひきこもりは誰にでも起こりうること。ひとりで抱え込まずに、まずは身近な人に相談する一歩を踏み出してみてください。私たちにできることは、精一杯お手伝いします。自分にあった目標に向けて、少しずつ進んでいきましょう。



中央保健センター  
保健師