

不登校は ピンチの顔をした チャンス

不登校訪問カウンセラー＆プロ家庭教師

早野智則

えっ、あの芸能人や
あのアーティストも元不登校？
不登校から早稲田大学に進学した
著者からの提言

- 不登校のことから勉強法、受験、就職まで網羅。
- 希望を感じることができる本。
- 今何をすべきで何をやめれば良いかがわかる本。
- ページ数、文字数が少なく実践向きの本
- 著者からのプレゼント付き

著者プロフィール

早野智則。1982年生まれ。埼玉県久喜市出身。

サッカーの挫折により不登校に。対人恐怖症、うつを経験。

幼少より周囲から浮くところがあり

宇宙人というあだ名を頂戴しておりサッカーが支えであった。

私立城北埼玉高校中退。定時制の県立大宮中央高校中退。

受験をしようと一念発起するも代々木ゼミナールにも行かなくなり、

一時は『フリーターにすらなれないだろう』と将来を完全に悲観する。

しかしそこから一念発起して高卒認定試験合格。(その当時は大学入学資格検定試験)

早稲田大学法学部卒。

卒業後は東証一部コンサルティング会社で新規事業立上を担当。

事業部長として経営に関わり画期的なプロジェクトを多数立ち上げる。

その後、不登校支援、発達障害支援を手掛ける FC ファナッチ（現 USP 教育研究所）を創業。

師の元で家族療法、システム思考、無意識と人間の行動原理を学ぶ、

独特の感性を持ち傷ついた子たちが夢を持って社会復帰するように。

学校復帰率は8割。1割が海外留学、全寮制、フリースクールなど。

また、勉強嫌いな子たちが一流大学に次々と合格していった。

不登校からの有名進学率は約 8 割。

(通常の手通信制高校は 5%程度)

<https://futoukou-8phenixs.com/>

専門家より推薦の声

私は中学生の頃、イジメを苦に自殺しようとしたことがあります。

当時の想いは「なんで学校の先生や親は、友達のつくり方を教えてくれないのだろう？」でした。

早野さんのような支援者があのとき居てくれたら、

とても強い心の支えになっていただろうと感じます。

お子さんが不登校でお悩みの親御さんがいらっしゃったら、

一度こちらの本を読んでみてはいかがでしょうか？

石山喜章

「世界が一瞬で変わる 潜在意識の使い方」（あさ出版）

株式会社ワンネス 代表取締役

守谷たつみ氏（学校法人早稲田学園わせがく高等学校校長）

「不登校を経験している生徒・児童にとって新たな希望となる、まさに時代の変化を感じさせる画期的な一冊と言えるでしょう。」

佐々木優子氏（公認心理師・高等学校教諭）

「学術的な理論が分かりやすく解説されており、カウンセラーや教員など現場の先生方にもおすすめしたい内容です。」

読者の声

★生まれた頃は、「この子はどういう才能を持っているのだろう」と
暖かい眼差しで過ごしていましたが、今は・・・。

明るい未来に向けて決意致します。読みやすく、やるべきことが明確
に伝わってきますので早速実践したいと思います。

素敵な本のプレゼントありがとうございました。

40代男性

★今何をしていったらいいかととてもわかりやすい本でした。希望の
光を見出すことができ、久しぶりに明るい気持ちになりました。

実践していくことはなかなか難しいと思いますが、何回も読み直し
ながら実践していこうと思っています。

40代女性

★本の内容がわかりやすく本当にためになりました。自分ももっと良い世の中にしていくために貢献していきたいと思わせてくれる本でした。

ありがとうございました。もっと子供に向き合っていきます。

30代男性

★今までにたくさんの不登校関連本を読んできましたが、非常にわかりやすく、ためになる本でした。

私以外の不登校で苦しんでいらっしゃる方々にも本当に読んでほしいと思いました。

前向きな気持ちになれる本はなかなか無いので、気分が落ち込んだときに読まれると良いと思います。今後もよろしくお願いいたします。

50代女性

★プリントアウトして何度も見返しました。すぐに宣言文にサインしました。もうやるしかないですね！！

息子の不登校をきっかけに最高の人生と最高の家庭を作っていこう
と思います！！

50代男性

★今まで不登校をポジティブに捉えたことは無かったのですが、冷静に考えるとどんなことにも良い面があるのですね。

良い面を最大化していけばどんなことも良かったことになるのですね。

私はカウンセラーをしていますが、身内のことになるととて冷静にポジティブになることが出来ませんでした。

しかし、この本のおかげで当たり前のことに気づくことができました。

40代女性

★すぐに娘に読ませたいと思うような本でした。好循環を作っていきたいです。ありがとうございました。

40代女性

はじめに

不登校の小学生、中学生は全国で 34 万人。

さらに高校生や大学生でも苦しんでいる人が多くいると言われます。

テレビや新聞はこう言います。

『そんなに不登校児童がいては大変だ。日本はやばい！！』

しかし、私は全く逆のことを思います。

『日本の未来は明るい。そんなに将来有望な子が 34 万人もいるとは！！』

また、文部省の統計によると普通学級に発達障害の児童が約 6.5 % もいるそうです。

教育関係者はこう言います。

『やばい。そんなにいるのか。日本の未来である子供たちに一体何が
起きているんだ??』

しかし、私は全く逆のことを思います。

『日本の未来は明るい。天才児童がそれほどいるとは!!』

実際に不登校の子や発達障害の子と毎日接している私からすると

不登校の子や神経発達症（旧発達障害）の子はものすごい才能を秘め
ています。

残念ながら普段よく接している親や先生には当たり前すぎてよく見
えていません。

そして本人にはもっと見えていません。

例えば、大人もびっくりするような工作物を作ってしまう子。

例えば、大人の心を打つ文章を書く子。

例えば、大人もびっくりのプログラミング技術を持つ子。

例えば、大人もびっくりの運動能力を持つ子。

親や先生はこれらのことを事実として認識はしていますが、

その価値を認識していないのです。

宝の持ち腐れとはまさにこのことです。

しかし、あなたはこの本を読めば子供の人生を幸せに導く方法を知ることができます。

3週間から4ヶ月で多くの方が今の苦しい状況を脱することができます。

しかし、知ったとしても実践しなければ意味がありません。

あなたに必要なことは決意をして実践することです。

私は不登校や心が病んだときに絶望を味わいましたが、

あなたにはこの苦しみを味わっていただきたくありません。

そのために必要なことは決断をすること、決意することです。

お金も労力もかかりません。誰に決意を見せるわけでもありません。

次のページの宣言文にサインをして新しい人生を始めましょう！！

*こちらの本は実践をしやすいように文字数を減らして、読みやすくしています。

ぜひサインをして不登校解決に取り組んでみてくださいね。

宣言文

私は不登校をチャンスに変え、好循環を作り出し、子供と私、

そして家族を最高に幸せにします！！

* 空白部分に日付と名前を書き込んでください。

--

こちらのリストの共通点は何？

さてあなたに問題です。次のリストの共通点は何でしょうか？？

1 分間じーっくりとリストを見てみてください。

中川翔子、星野源、赤川次郎、指原莉乃、マツコ・デラックス、チュートリアル徳井義実、千原ジュニア、小栗旬、吉木りさ、石井貴士、宮崎哲弥、大前研一、斎藤一人、あいみょん、菅野朋子、藤田ニコル、蒼井翔太、平山あや、黒柳徹子、伊集院光、石原慎太郎、品川祐、家入一真、ナオト・インティライミ、岩橋玄樹、白石麻衣、リリーフランキー、西原理恵子、今枝仁、山之内すず、大森元貴、佐倉綾音、眞鍋かおり、山田ルイ53世、深瀬慧（SEKAI NO OWARI のボーカル）、清水翔太、齋藤飛鳥、あのちゃんなどなど。

質問への答え

はい、正解は元不登校・引きこもりの有名人です。

全部は書ききれませんでした、まだまだいます。

興味のある方はネットで検索してみてください。勇気が出ますよ。

こうやってみると、頂点を極めている人に意外に元不登校や元引きこもりが多いと思いませんか？？

指原莉乃さんはAKBの選挙で1位になりました。芸能界、音楽界でトップを極めたと言えるでしょう。

芸能界、音楽界のトップかというとは違う気もしますが1位は1位です。

斎藤一人氏は納税額で日本トップでした。こちらは経済界でトップを取ったと言えるでしょう。

斎藤一人氏は身体があまり強くなく、学校の勉強にあまり興味が持てなかったのではほとんど学校に行っていなかったそうです。

また、大前研一氏は伝説的な経営コンサルタントでビジネスの世界ではかなり有名な方です。

ホリエモンは大学在学中にかなり自堕落な生活をしていたそうで、

今の時代で親御さんが近くに住んでいれば不登校として問題にしないでしょう。

ユニクロの柳井正も大学卒業後に無職の期間が半年ほどあり、

今の時代の価値観だと引きこもりとして問題とされたでしょう。

意外に思うかもしれませんが、

現在の日本において頂点を極めているのは元不登校や元引きこもり
なのです。

あなたは知らなかったのではないのでしょうか？まだ半信半疑でし
うか？

こちらのリストの共通点は何？ その2

さて、今度はこちらのリストを見てみてください。

共通点は何でしょうか？

バラク・オバマ、ビル・クリントン、ニュートン、スティーブ・ジョブズ、ジャン=ジャック・ルソー、高橋是清、夏目漱石、川端康成、太宰治、ミヒヤエル・エンデ、アーネスト・ヘミングウェイ、マリリン・モンロー、チャップリン、中原中也、谷崎潤一郎、エリック・エリクソン、釈迦、ジャン・ジュネ、などなど

質問の答え

こちらのリストは愛着形成に失敗したと言われている偉人のリストです。

不登校の根本原因は愛着形成の失敗にあると言われてます。

ちなみに私は原因には興味がありませんので、愛着形成の失敗とは何かについてはここでは深く触れません。

ご興味のある方は岡田尊司氏の『愛着障害 子供時代を引きずる人々』をお読みください。

世界のトップを極めているのがどんな人か一目瞭然ですね。

政治の世界でアメリカ大統領のバラク・オバマ、アメリカ元大統領のビル・クリントン。

ビジネスの世界では時価総額世界一の企業を作り上げたスティーブ・ジョブズ。

作家の世界では千円札の夏目漱石、ノーベル文学賞を受賞した川端康成。

芸能界ではいまだに根強い人気のマリリン・モンロー、喜劇王のチャップリン。

世界の頂点を極めている人達は愛着形成に失敗した人達なのです。

そういう意味ではなかなか実感はわきづらいかもしれませんが不登校になった子は世界の頂点に立つ可能性すらあるのです。

少なくともなかなかの才能が眠っていると言えるでしょう。

神経発達症（旧発達障害）の有名人

ちなみに不登校生徒の中には、発達障害を持つお子さんも3割ほどいるのではないかとされています。

こちらのリストを見ると神経発達症（発達障害）に対するイメージも変わるのではないのでしょうか？

下記は神経発達症だと公表している有名人と神経発達症だったと推測されている有名人のリストの一部です。

ビル・ゲイツ、長嶋茂雄、トム・クルーズ、トーマス・エジソン、アルバート・アインシュタイン、モーツァルト、ウォルトディズニー、スティーブン・スピルバーグ、ウィル・スミス、パリス・ヒルトン、ブリトニー・スピアーズ、黒柳徹子、勝間和代、栗原類、ミッツ・マングローブ、オーランド・ブルーム、ライアン・ゴズリング、ジム・キャリー、深瀬慧（SEKAI NO OWARI のボーカル）、米津玄師、武田双雲、小島慶子、エマ・ワトソン、スーザン・ボイル、マイケル・フェルブス、さかなクンなどなど。

彼らの共通点

それでは元不登校・ひきこもりや愛着形成に失敗した人達の成功の
要因は何でしょうか？

人が大物になるには下記の3つのうちどれかの経験をする必要があ
ると言います。

『大病、投獄、浪人』です。これは東京電力の創業者の言葉です。

不登校やひきこもりはこれら3つに似た試練だと言えるでしょう。

この苦しい経験が不登校・ひきこもりの子が本来持っている偉大な
才能を引き出すのです。

そしてこの経験がとめどなく溢れ出る創造性の泉になります。

以前に、日本一のベンチャーキャピタリストと言われる村口和孝さ
んに話を聞いたことがあります。

村口さんはディーエヌエーやウォーターダイレクトなどに投資し、
今までに個人で得たキャピタルゲインは300億円以上という方です。

ふるさと納税の提唱者でもあります。

その村口さんによると、成功する人は『葛藤を抱えた人』であり、逆に『ルールの上をそのままという人』は、いざという時にあまり力が出ないそうです。

葛藤というのはものすごいエネルギー状態ですからそれが建設的な方向に向かったときはすごい成果を出せます。

だから、村口さんが言うには『葛藤を抱えられた段階で成功』なのだそうです。

そういう意味では、不登校やひきこもりというのはかなりの葛藤を抱え込んでいる状態です。

エネルギー状態は非常に高いと言えるでしょう。

ピンチはチャンスでもあるのです。

本当の幸運とはピンチの顔をしてやってくる。

だから、不登校の子の将来を悲観することをやめて、将来を楽しみに
考えてみませんか？

斎藤一人さんは、中学生の頃にお母さんに「あんたは学校には向いて
いないってことは社会向きなんだよ」と言われたそうです。

そして、何十年後かに億万長者になったのでした。

もちろん、無理にポジティブ思考になる必要はありません。

自分が今持っている固定観念を一度脇にどけて、子供をじっくりと
見れば良いのです。見続ける。

そしてある時、子供の素晴らしさを見つけて『はっ』とします。

その驚きは必ず子供に伝わります。

そうすると親子共に自然に将来が楽しみになりますし、自分で自分の人生を切り開いていけるようになります。

今の辛さを取り去る方法

もしかしたら将来はわが子も大物になるのかもしれない。

しかし、現在がとにかく苦しい。心配で心配でたまらない。

一刻も早く学校に通って欲しい。何でもいいから学校に行って欲しい。

あなたはこのように感じているかもしれません。

親御さんによっては心配でご飯が喉を通らず、10キロもやせてしまうという非常に羨ましい話もあるくらいなのです。

時には親御さんのほうがうつになってしまうこともあります。

そんなあなたに朗報です！！

今の辛さが一瞬にしてなくなる方法があります。

それは、『この子は未来には必ず才能を最大限に発揮して幸せになる。』

そのためなら私はどんなことでもする』と決定することです。

しつこいようですが、やはり決意するというところから全てが始まるのです。そして何回決意しても問題ありません。

未来の成功が決定していれば、今現在の状況はあまり関係ありません。未来を予言する最良の方法は未来を作ることなのです。

むしろ結末が決まっているのであれば、途中は山あり谷ありのほうがいいと思いませんか？？

今が苦しければ苦しいほどいい。絶望的であればあるほど良いのではないのでしょうか？？

あなたはオープニングからエンディングまでハッピーな映画など見たいですか？？

あなたに必要なことは未来に向けて決意することなのです。

逆に言えば、必要なことはあなたの決意だけです。決意をするだけで不登校解決の80%は完了です。

これは本当の話で、元不登校経験者と話すとみんな同じことを言います。解決する決意をした段階で不登校は80%解決したようなものなのだと。

それでは決意が決まったら、改めて次のページに署名をしてください。

宣言文②

『宣言文』

私は不登校をチャンスに変え、好循環を作り出し、子供と私、そして家族を最高に幸せにします！！そのためにどんなことでもします。

* 空白部分に日付と署名を書きましょう。

不登校の原因と特徴

不登校の原因論には様々なものがあります。

その中で私の説を下記にご紹介しましょう。

【不登校 USP 原因説】

不登校の子は独特の感受性や創造性を持っているというものです。

絵、音楽、文章、ダンスなどに秀でている子が多くいます。

実際、ある芸能事務所の社長さんは所属芸能人のかなりが

元不登校だとおっしゃっていました。

そうした感受性は少数派であり日常生活で息苦しさを覚えることが

あります。

それが不登校の原因となっているという説です。

私は HSP ならぬ USP と呼んでいます。Unique (ユニーク＝独特な)

Sensitive (感性の) Personality (人) の頭文字をとった略称です。

注意点としてはこれは医学用語ではありません。

不登校の子には医学的な診断にあてはまらない子が多くいます。

これは数学の図形問題の補助線のようなものです。

この説が気に入らなければ却下しても良いのです。

逆に使えると思えば使えばいいでしょう。

USP 説の長所は不登校を単なる問題と捉えるのではなく、

子どもの持つ独自の資質として理解し、

家庭や社会がその成長を支えるという文脈を作りやすいこと。

よくある親の育て方説だと「家庭の問題」となり家庭が孤立しがちです。

そして多くの親御さんが落ち込んでいたりします。

実際、親のせい説だと親の過干渉や過保護、愛情不足が言われますが、

他の家庭と比べて不登校家庭が明確に異なった育て方を

したという証明ができません。

他の家も似たようなものではないかと思うのが当然でしょう。

親の育て方説は合理性に欠けるのです。

また、医学的な本人の特性説だと本人が嫌がる可能性があります。

将来の就職などにおいて消極的になりがち。

そして神経発達症のお子さんも

全員が不登校になるわけではありません。

他にあるのが学校説ですが、不登校になるお子さんはまだまだ少数。

中学生で 15 人に 1 人の割合です。説明がつかないのです。

USP 説が一番合理的に説明がつき、

実際の現場でも役に立つでしょう。

USP の子どもたちは適切な環境と支援があれば、

むしろ社会で独自の輝きを放つ存在になり得るのです。

不登校のきっかけが分からないことが多い

さて、不登校になったもののきっかけがわからないということはよくあります。

もしくは「ささいなきっかけ」に見えてしまうということも多い。

しかし、USP 説だと合理的に説明できます。

不登校になるメカニズムとは下記のようなものです。

USP の子どもは、独特な感性や繊細さを持ち、周囲と異なる価値観や考え方を持つことが多いです。

人間は「集団の中で同じであること」に安心感を抱く性質がありますが、USP の子はその枠に収まりにくく、少数派としての孤立感を覚えることになります。

この違和感が小さなストレスとして積み重なり、次第に不登校へと至るのです。

具体的には、学校生活の中で「なぜ自分は周りと違うのか」と疑問を抱くようになります。

周囲と合わせる努力をしても、根本的な価値観のズレからうまく適応できず、「自分はおかしいのではないか」と自己否定を始めます。

この段階で精神的な負担が増し、エネルギーの消耗が進みます。

また、親や教師が「普通」に適応させようとする、さらにストレスが加わり、疲労が蓄積していきます。

こうして不登校は突然ではなく、日々の小さな傷の積み重ねによって発生するのです。

そのため、不登校の理由を聞いても、本人も明確に説明できないケースが多いのです。

*詳しく知りたい方は USP 教育研究所の HP をご覧いただければと。

メカニズムやどんなタイプがあるのかなど、より詳しく解説しています。

なぜ芸能人に元不登校児が多いのか？

芸能人のインタビューを見ると「小さな違和感が積み重なり」不登校になったメカニズムを語っていたりします。

彼らは大人であり言語化（しゃべり）のプロ。

インタビューより下記に抜粋しました。

>マツコ・デラックス：学校の雰囲気嫌で、「周りに合わせるのがつらくなった」ことが原因と言っていました。

>子どもでいるのが疲れたと話していることから、当時から大人びていたマツコさんは、

クラスメイトと気が合わなかったことが伺えますね。

>千原ジュニアさんは、中学2年生、14歳の頃に不登校を経験しています。

>不登校には大きな原因があったわけではなく、

>違和感が溜まって「もう無理」という状態になったそう。

>星野源：自由な校風の学校でしたが、
学校という社会の中でちゃんとしていないといけないという苦しさ
を感じ行けなくなったと言います。

>宮本亜門：幼い頃から他の人と違うものを好んでいた宮本亜門さんは、

>普通であることを求められる学校になんとか合わせようと努力していましたが、

>うまくできずに辛さを抱えていたようです。

>周囲と自分のギャップに耐えられなくなり、ついに部屋から出られなくなったそう。

いかがでしょうか？

不登校の子は見たところは普通。

つまり真面目だったり、良い子だったりする。

でも「かすかな」違和感があり積み重なり、不登校になることがよくあるのです。

社会復帰して才能を活かすための対策

さて、いよいよ原因に続いて対策の話になります。

「どうしたら子どもの才能が開花するのか？」

「どうしたら子どもが幸せに自分らしく生きれるのか？」

「どうしたら学校に行けるのか？」

「留学やフリースクールなどはどうなのか？」 などなど。

USP の子が自分らしく輝くための前提

さて、前述のように USP の子は感受性が鋭かったり、
少数派であったりして支援が必要です。

そして、子どもの最大の支援者は親。

私はいろいろなお子さんを見てきましたが、
どんなに反抗していてもお子さんは親のことが好き。

子どもは親に助けてもらいたいのです。

ただし、彼らが望む形で。

「彼らの望む形」というのが難しいのですが、
その過程で親も価値観が変容して
人生がより豊かになったりします。

そして後から振り返ると

こうおっしゃる親御さんが多いのです。

「不登校はピンチの顔をしたチャンスだった」

「不登校はある種のギフトだった」

「子どもの不登校のおかげで人生がより楽しくなった」

実際、心理療法の世界にはこんな言葉があります。

「病は福音」

辞書によるとこうあります。

辛い状況になることは一見不運なことのようで、実は幸運の兆しでもあるという、

人生の深い真理を教える言葉。

これはそれなりに普遍的な言葉です。

実際、不登校後には子どもも生き生きと過ごすようになり

「社会人である 20 代、30 代の出来事でなくて良かった」

と家族で言い合うようになるわけですから。

対策①コミュニケーションパターンを変える

USP の子は不登校になっているとかなり弱っているでしょう。

なので、普通のコミュニケーションパターンではなく

カウンセリング的なコミュニケーションパターンに変える必要があります。

通常の会社や学校で行われている会話の仕方だと

回復しないことが多いわけです。

一応注意点ですが、今までの子育てでの接し方が悪いわけではありません。

他の家庭は幼少からカウンセリング的な会話の仕方をされていたわけではないからです。

さて、子どもはカウンセリングなどは受けないことが多い。

病院に行ってお医者さんと 10 分くらい話すのも嫌がることも多いでしょう。

また、カウンセリングを受けたとしても

頻度的には不十分。

そこで、親御さんがカウンセリング的な会話の仕方を

身につけていただくと状況が変化するわけです。

「子供の話を聞かない」をやめる

悪循環を止めるためにまずやめるべきことは、「子供の話を聞かずに親の言いたいことを一方的に聞かせてしまうこと」。

私たちは人の話を聞くトレーニングを受けていないため、なかなか子供の話を聞けません。

親御さんはよく子供が何も話してくれないと言いますが、

よくよく見てみると親御さんが子供の話を聴いていないこともあります。

それでは、子供の話を聴くには何を気をつければいいのでしょうか？

① 子供の話に口をはさまない。

途中でつい口をはさんでしまいますが、やめましょう。

だんだん、口をきいてくれなくなります。

②自分の価値基準をいったん頭の隅にどける。

自分の価値基準で相手の意見をすぐに否定してしまいますが、これもやめましょう。

お子さんの判断基準が間違っていると感じるかもしれませんが、そのことは一度頭の隅にどけて、ひとまずお子さんの話を聞きましょう。

ここで意見を否定すると『どうせ話してもわかってくれないし』となってしまう。

③考えのお散歩をやめる。

人間は人の話を聞いているときについ別のことを考えてしまいます。これもやめましょう。

子供は話を聴いてもらえると60%はエネルギーが回復します。

話をきちんと聴いてあげられないことは、

回復のチャンスを親がつんでしまっているのです。

中でも一番重要なことは『自分の価値基準を一度脇にどける』ことです。

不登校中は正論が子供に通用しません。

なので話し合おうとしても話し合えないのです。

まともに話し合えるようであれば世の中の不登校の問題はほとんど解決しているでしょう。

なので、いかに正しいと思えることであってもそのことを子供に伝えることはあまり意味がありません。

まずは、話を聴いて信頼関係を構築することにエネルギーを集中してください。

不登校解決間際になれば正論が通用するようになりますので、ご安心ください。

「友達と比べる」をやめる

私達はずい自分の子供をその友達と比較してしまいます。

兄弟間で比較をしてしまうこともあるかもしれません。

私たちは競争社会に生きているので比較するのが当たり前になっているからです。

しかし、比較すれば子供は深く傷つきます。必ず上には上がいるからです。特に今はインターネットの時代ですから、簡単に自分よりも上の人を見つけることが出来ます。

例えば、YouTube で英検 1 級を小 6 で取得している子を見て、勉強が苦手な高校生は傷つきます。

ネットを見れば小学生や中学生で本を出版して大人から賞賛されているような子もいます。

世の中にはびっくりするようなレベルの子がいるのですね。

そして、親御さんも正当に比較ができればまだ良いのですが、つい自分の子供に厳しく比較してしまうのです。

自分の子供ができていることは「当たり前のこと」として考え、できていないことは「〇〇さんは出来ているのにあなたは出来ていない」とジャッジ（審判）してしまうわけです。

ましてや不登校状態の子を他の子と比べることは非常に酷です。誰にとっても良いことはありません。

家族そろって自滅へまっしぐらです。あなたは不登校になった子供を攻撃したいですか？それとも助けたいですか？

毎日、人と比較していないかをチェックしてみてください。

そうすれば子供を他の人と比較しなくてすむようになります。

比較してしまうのは単なる習慣の問題なのですから。

子供自身、自分と他人を比較する習慣が身についてしまっているから苦しむわけです。その無限ループから救ってあげてください。

最悪の状況の中でほめることを始める

子供に対し、口に出して何度も直接ほめましょう。

そして、できればそのことを記録してください。

子供は不登校で自信を無くしています。自信が戻れば普通に学校に行きます。

立ち上がろうとしない子はいないからです。

今までに一度も立ち上がろうとしなかった子を見たことがありません。

そして、立ち上がろうとした時にきちんと立ち上がってもらうためには、

親が子供の良いところをたくさん探して自信を取り戻してもらうのが一番効果的です。

お子さんにはたくさんの良さがあります。

しかし、そのことを子供は認識できていないから自信を無くしているのです。

親御さんがお子さんの良さをお子さんに気づかせてあげれば自信が回復します。

早い子で3日、遅い子でも3週間くらいで効果があらわれてきます。

どんな薬よりも褒められることは良い薬なのです。

自信さえあれば嫌な先生がいようと、いじめがあろうと、

トラウマになるような出来事があろうと、

将来ブラック企業に入ろうと全く怖くありません。

人生において好循環に入れるわけですね。

子供をよく見ましょう。そして極力、一緒の時間を作りましょう。

ほめるところを死ぬ気で探しましょう。

自分一人で見つからなければ第三者の協力を仰いでも良いです。

子供のよさを探して探して探しまくり、ほめてほめてほめまくってください。

ほめるのは簡単なように見えて非常に難しいことです。心してかかってください。

ここでいくつか子供をほめるためのコツを説明しますね。

①全ては「ほめるため」にやらせる、という意識を持つ。

勉強もお手伝いも趣味的な活動もほめるところを見つけるためにやらせてください。

②子供の良いところを他人の協力を得て100個書き出してみる。

時間がかかるかと思いますが、やってみてくださいね。

③短所を書き出して、それを長所に変えてみる。

例えば、決断力がないというのも慎重だと言い変えることができます。

短所はたくさん書き出せると思いますので、それを長所に書き換えてみてください。

ぜひ試してみてくださいね。

「共同作業をする」をはじめる

子供と一緒に何かをやることを共同作業と言います。

もし共同作業の予定がなければ、機会を無理やりでもいいので作ってください。

共同作業の利点は子どもをほめるところが出来ること。

何も無い時よりもはるかにほめやすいのです。

★料理を一緒に作る。

料理は最高のトレーニングになります。頭も身体も使いますし、楽しい雰囲気になり、

自然とコミュニケーションがはかどるからです。

★勉強を一緒にやる。

『学校に行っていなくても俺が教えてあげるから心配するな。

(普通の人には勉強内容は忘れているでしょうから、一緒に勉強しようくらいで大丈夫です)』と言ってあげてください。

★旅行と一緒に行く。

私の経験上、親と旅行に行くと不登校解決に不思議とかなり近づく気がします。旅に出ると、普段とは違った視点で世の中を見れるようになるからだと思います。

特に海外は解放的な気分になるのでおすすめです。

★家事と一緒にやる。

掃除、洗濯なども手伝ってもらいましょう。手伝ってもらえばほめる機会もできますので一石二鳥です。

★ゲームと一緒にやる。

ボードゲームなどのゲームや、WIIなどのゲームを家族でやると良いと思います。

★スポーツや工作などの趣味。

テニスやゴルフ、日曜大工などの趣味と一緒に楽しみましょう。

体を動かすのは心理面での改善にも非常に有効です。

共に体を動かすことで親子の距離は縮まり、不登校解決への距離も縮まるからです。好循環ですね。

ぜひ共同作業してみてください。

あなたなりのアイデアで共同作業を始めてみてくださいね。

「ネガティブな発言」をやめる

私達はいつ子供に至らないところ、弱いところを指摘してしまいます。

しかし、その発言をする前に考えて欲しいのです。

子供をネガティブなメガネで見えてしまっていないか？？

子供をネガティブなメガネで見れば、子供はネガティブな状態になります。

悪循環が悪循環を生んでしまいます。

自分の考えや発言がネガティブでないかを確認してみてください。

また、日常生活でネガティブな人を意識的に避けて、
ポジティブな人と付き合うように工夫してください。

子供の不登校をきっかけにポジティブな人生を共に歩みましょう。

少なくとも子供の様子を見てイライラしてそれをそのまま子供にぶつけることはやめるべきです。

子供が家にいてゴロゴロすると普通はイライラしてしまいますし、不安にもなります。それが人情でしょう。

しかし、それをそのまま子供に言葉にして伝えても喧嘩になるだけです。場合によっては親子で取っ組み合いになったりします。

お互いにすっきりすれば良いですが、残念ながら後味の悪いものになります。

そうならないために、『カッとなったら一呼吸』『イライラしたら一呼吸』と覚えておいてください。

怒るなとは言いません。その代わり、その前に一呼吸していただきたいのです。

一呼吸してからフラットな目でお子さんを見てみてください。それから、なんて声をかけるかを考えてみてください。

「小さい頃の話をする」をはじめ

元の気持ちと書いて元気と読みます。つまり、元の気持ちを思い出すと人間は元気になるのです。

母子手帳やお子さんが生まれた当時の写真を出してきて、その時の気持ちを思い出してみてください。

どんな日に生まれたのか？

どんな気持ちで赤ちゃんを抱いたのか？

どんな気持ちで名前をつけたのか？

小さい頃はどんな子だったのか？

出来ればその当時のことを子供に話してみてください。心が温かくなり、元気になります。

今あなたに元気が無いのは、元の気持ちを忘れてしまっているだけ
なのですから。

親戚に赤ちゃんや小さい子がいる場合は家に連れて来てもらいまし
よう。

小さい子との触れ合いは不登校の子供の心が開くきっかけになりま
す。

また、仕事でやる気を無くした時は初心を思い出すとやる気が甦り
ます。

日本一の大投資家と言われる竹田和平さんは、企業再建をする時に
その会社の初心を思い出してもらうそうです。

しっかりと初心を思い出せた会社の業績は回復するそうです。

私も不登校支援活動で辛くなった場合は初心を思い出すことにしています。

ぜひあなたも試してみてください。

過干渉をやめる

過干渉は母親に多いのです。

特に、子供への気持ちが強すぎたり、子供と自分を切り離して考えることが出来ない場合。

子供の気持ちを考えずに子供をコントロールしたり強制したりしてしまう方がいらっしゃいます。

基本的に自覚が無い場合が多いので、人から過干渉を指摘された時は「自分は過干渉なのではないか？」と考えてみてください。

そして、次にご紹介するゲシュタルトの祈りを壁に貼り、毎日声に出して読むようにしてください。

親御さんが精神的自立をすることで、お子さんも不登校を脱することが出来るからです。

もう一度繰り返しますが、親が精神的自立をすることができれば子

供は学校に行くことができます。

「ゲシュタルトの祈り」

私は私のために生き、あなたはあなたのために生きる。

私はあなたの期待に応えて行動するためにこの世に在るのではない。

そしてあなたも、私の期待に応えて行動するためにこの世に在るのではない。

もしも縁があって、私たちが出会えたのならそれは素晴らしいこと。

出会えなくても、それもまた素晴らしいこと。

また、過干渉をやめるためにも親自身の楽しみや、やるべきことを子育てとは別に持ちましょう。

趣味でも旅行でも仕事でもなんでもいいです。やってみたかったこと、
やってみたいなと思ったことをやってみましょう。

子供の不登校をきっかけに好循環を生み出し、親御さん自身の幸せ
な人生を実現していきましょう。

対策②構造を変える

人は組織の構造によって調子が良くなったり悪くなったりします。

たとえば、好調な会社で活躍できていた人も不調な会社だと活躍できなかつたりします。

国レベルでも北朝鮮に比べて韓国は経済的に発展しています。

これは組織構造の差と言えましょう。

さて、不登校でも家族構造を変えることにより子どもが能力を発揮することが出来ます。

家族療法の構造派と言われる学派に詳しいです。

ここではいくつかの「やめることと始めること」をご紹介します。

「夫婦仲が悪い」をやめる

私の経験上、子供が不登校の家庭のうち何割かは離婚を経験しています。

夫婦仲が悪いというストレスは子供に悪影響を与えます。

残念なことに夫婦仲が悪い夫婦はお互いの悪いところばかりに目が向いてしまっています。

当然、子供も世の中や自分自身をネガティブな目で見ようようになります。

そうすると、当然に体調が悪くなりますし良くない出来事に遭遇します。

その状況で子供が元気になるはずはありません。まさに悪循環ですね。

私はご家庭を訪問してご飯をご馳走になることがあります。その時に夫婦が仲が悪いと私ですらご飯を美味しく食べられません。

以前、ある不登校の子に「うちの親はご飯になるとすぐに喧嘩を始めるから困っているんだよね。学校のことよりもこっちのほうを何とかしてほしいよ。」と言われたことがあります。

そんなことで子供が元気になるでしょうか？

抵抗があるかもしれませんが、毎日、夫婦でお互いの良いところを10個ずつ見つけるトレーニングをしてみてください。

相手に言わなくても良いので探してみてください。

また、カップルカウンセリングを受けることもお勧めです。関係が最悪になる前にカップルカウンセリングを受けるべきです。

当事者同士での関係の修復は思いのほか難しいものです。

夫婦関係が悪い場合は不登校の問題よりも優先して夫婦間の関係修復に取り組むべきです。

「学校の先生の悪口を言うこと」をやめる

子供が不登校になると、どうしても学校の悪い点ばかりが見えてきて
しまいます。

その気持ちはわかります。

宿題が多すぎる。

先生がなかなか時間を取ってくれない。

先生は子供の気持ちを全くわかってくれない。

先生がなかなか親の気持ちをわかってくれない。などなど。

学校の先生が不登校についての知見がなく頼りない。

お気持ちは分かりますが、それは取引先の悪口を新入社員の前で言う
ようなもの。

若い人に悪影響を与えてしまいます。

現代の学校の先生は非常に忙しく、なかなか不登校の子のためだけに特別に時間を作ることができません。

忙しい先生だと分単位で動いています。授業の準備、部活、学校内での会議、関係者へ提出する資料の作成、地域社会での行事などと、やるべきことが多く余裕が全くありません。

私立の先生だとより忙しいこともありますし、なかなか自宅訪問は出来ません。

また、先生自身のメンタルが大きなダメージを受けていたりする場合も少なくありません。

しかし、学校の先生は信頼できる最大の味方であり、不満があったとしても感謝を伝えるべきでしょう。

先生との関係が悪化してしまっは復学がかなり遠のきます。子供も親と先生が喧嘩をしては行きづらいでしょう。

子供が学校に行かなければますます親はイライラして先生に不信感を持ってしまいます。

もったいない悪循環ですね。

大きな心で先生の事情も考慮してあげてください。

少なくとも子供には学校や先生についてのネガティブな意見は言わないようにしてくださいね。

「親自身が将来に希望を持つ」をはじめ

親自身が「人生こんなものだ」とか、今の環境に対して不満だらけだと、そのことは子供に悪影響を与えます。

今の仕事に不満をもっていたり、夫婦で不満をもっていたり、『どうせ人生なんて』と思っていると子供も当然のようにその考えを引き継ぎます。

子供が「どうせ俺なんて」とか「俺は負け組みだから」とか言っている場合は親自身が自分のことをそのように思っている場合が多いのです。

思考や言葉は感染するのですね。

* 上司や先輩の言動を若手社員が真似をするのに似ているかもしれませんね。

逆に親が将来に希望を持って楽しく人生を歩んでいれば、子供も楽しく人生を歩むことができます。

今からでも遅くはありません。

親自身が将来の目標を決めて努力をしていきましょう。

大それたことでなくて良いのです。小さいことから始めましょう。

そして、親自身が今の生活の中に少しでも多くの楽しみを見出していきます。

昨日までの自分とはほんの少し違うことをしてワクワクするようなことに会ってください。

そしてその希望を子供に話してあげてください。

きっと今までとは違う話し合いができるはずです。

そうすることで、家族全員が未来に向かって生き生きと励まし合い、努力をする好循環に入れるのです。

対策③土台となるあり方を整える

さて、ここまで当たり前と言えば当たり前の内容だったかもしれませんが。

ただ、何を言うかよりも誰が言うかが大事。

土台となる在り方が整っているかどうかで大きく差が出ます。

ロジャース博士のカウンセリング理論では自己一致と言います。

私は純粋性とも呼んでいます。

ここからは自己一致して純粋性の高い状態で子どもに向き合うための方法をご紹介しますね。

「心が落ち着かないときは書いて書いて書きまくる」をはじめ

悩んでいる時、イライラするとき、落ち込んでいる時などに『すっきりする』とおきの方法をお伝えしましょう。

カウンセラーいらずの悩み解決法といわれている方法です。

ある種のセルフカウンセリングですね。

それは思っていることを紙に書いて書いて書きまくることです。

人には言えないことを書きまくり自分を受容しましょう。

見られてはまずい内容は慎重に処分されてください。

具体的には次の手順で行います。

①A4用紙をたくさん用意する。

②思いついたことを何も考えずに書き出す。

これだけです！！

1日10枚づつ書けば頭がスッキリとします。1枚は80字程度でいいのでスピード重視で書きまくりましょう。

コツはその時に思いついたことを何も考えずに書くことです。

この時にこれは書いていいとかダメとか、そんなことは忘れて書いてください。

ためらったら書いてください。誰に見せるわけでも無いのですから。

もしきちんと吐き出せたなら、かなり気持ちが楽になるはずです。

ぜひ試してみてくださいね。

本当にスッキリしますので騙されたと思ってやってみてくださいね。

「心配でしかたない」をやめる

不登校の親御さんは今後のことが心配で心配で仕方がないという方が多くいます。そのお気持ちはわかります。

しかし、心配したからといって状況がよくなるわけではありません。

それどころか子供の負担になるだけです。

親自身も無駄にエネルギーを消耗してしまいます。悲しい悪循環です。

とはいえ、わかっていてもどうしても心配してしまう、という方もいらっしゃると思います。

そうした場合は心配していることを全て紙に書きだしてみてください。

10分くらいで終わるはずです。

そして、その心配が妥当かどうかを検討してみてください。

心配しても仕方のないことを心配していませんか？

単に悩んでいるだけで何もしていなかったりしませんか？

心配していることを紙に書き出すことで、その心配がはたして意味があるかどうかを客観的に見ることが出来ます。

それでも心配なようでしたら、それは不登校とは関係のない心配なのです。

まずは騙されたと思って心配事を紙に書き出してみてください。

白紙10枚ほどにとことん書いてみてくださいね。

その時は何も考えずに思いついたことをスピーディーに書き出すことがコツです。

「子供の自己肯定感を高める前に親の自己肯定感を高める」をはじめる

不登校になると、わが子の自己肯定感の低さ・自信の無さに愕然とすることがあります。

そして、子供を褒めよう、良いところを見つけようとした時に、子供を褒めるところが全く見つからないことがあります。

そうした場合は子供の自己肯定感の前に親自身の自己肯定感が低いことが多いのです。

試しに1分間差し上げますので、あなたの良いところを30個あげてみてください。

どうでしたか？

30個あげられましたか？

おそらく30個は見つからなかったのではないかと思います。

実は1個も見つからないという方も珍しくないのです。

中には小さい頃からけなされてばかりで今まで褒められたことがないという方もいらっしゃいます。

見つからなくても落ち込む必要はありません。今までの習慣の問題であなただけが悪いわけではないからです。

まずはあなた自身の良いところを1つでも多く見つけてあげてくださいね。意識して探せばすぐにあなた自身の良いところを見つけることが出来るようになります。

そして優しい言葉を自分自身にかけてあげてください。

今からでも遅くなりません。自己肯定感を高めれば、あなたもお子さ

んも楽に生きていけるようになっていきますから。

すると、不思議とますますうまくいくようになります。この機会にぜひ好循環をおこしていきましょう。

「子供のありのままを認めるための考え方をインストール」をはじめめる

不登校の子はプライドが高く、ある条件を満たせないと自分を受け入れられない子が多くいます。

例えば、良い成績が取れないのなら学校に行きたくない、という子などです。

そして、それは実は親の価値観を受け継いでいる場合が多いのです。

本来、人間の価値は条件によって左右されるものではありません。

成績が良かろうが悪かろうが、運動ができようができなかろうが、友達が多かろうが少なかろうが大事なわが子ではないでしょうか？

次の宣言文を部屋に貼っておくといいでしょう。文章の細かい部分はじっくりくるように調整してください。

- ・学校に行かなくてもなんでも、この子を愛している。

- ・私たちの人間としての価値は、地位・職業・肩書き・外見などとは無関係。

- ・人にどう思われてもいい。

- ・競争に勝つか負けるかはどうでもいい。

- ・完璧でなくても良い。

- ・自分を変えられるけど人は変えられない。

ありのままを認めることから安心感が生まれ、人は前を向いて歩けるようになります。

安心感を持てば様々なことにチャレンジできますし、挫折しても立ち上がる強い子になり、さらに強くなっていくという好循環に入ることができます。

「ストレスフルな状態で子供に接する」をやめる

子供が不登校になると、かなりのプレッシャーが親や周りの人に降りかかります。

そんな時に家にずっといると、どうしてもイライラしてしまい、心配から精神的に不安定になります。

そんな状態で親が子供と向き合ってもお互い喧嘩になるだけです。

その喧嘩から生まれるのは親子間の葛藤だけです。

すると、よけいに不登校の子供の状態は悪くなります。

意地を張って口も聞かなくなりますし、よけいに学校にも行かなくなります。

あなたがお子さんとニコニコと精神的に余裕を持って接することが

できる時間は1日にどのくらいでしょうか？

まずは自分を大切にしてお子さんを大切にしてください。

仕事をする、旅行に行く、趣味の習い事をするなど、まずはあなた自身のための時間を確保すべきでしょう。

親自身のストレスがたまっているだけでは子供のストレスが減るようなことはありません。

それが回り道には見えますが、お互いのためです。

ネガティブスパイラルにはまらないように注意してくださいね。

「不登校から活躍している人の事例を知る」をはじめ

子供は世界が狭く、経験値も少ないので、一度失敗したら「もう人生終わりだ」と考えてしまいます。

親御さんもしかしたらそのように考えているかもしれません。

祖父母の世代だと「学校に行かない＝精神病院に行くべき」となるような場合もあります。

しかし、当たり前ですが、不登校を克服して社会で活躍している人は世の中にたくさん存在します。

不登校から東大に行った人もいますし、会社を経営している人もいますし、一流企業に勤めている人もいます。

不登校から作家になった人もいれば漫画家になった人もいますし、芸能人になった人、弁護士になった人もいます。

そういう人に会うことが出来れば良いですが、それが難しい場合は本やインターネットでそのような人の事例を読むのが良いでしょう。

『人生そのうち何とかなる』というのは希望的観測ですが、実際に不登校から立ち直り活躍している人の話は事実です。

人を本当に安心させ、勇気づけるのは考えや感情ではなく『事実』です。

絶望している不登校の子に『事実』をしっかりと伝えていきましょう。

インターネットで検索すればすぐにその「事実」を見つけることができるのですから。それにテレビを見ていれば「あっ、この人は元不登校らしいよ」と親子で会話をすることができます。

また、意外にあなたの身近に不登校やひきこもりから立ち直って社会で活躍している人はいるものです。

私が前に勤めていた会社にもいましたし、親戚にもいましたし、家の近所にもいました。

あなたの周りにもそういう方がいるはずです。

そういう方から話を聞いて「大丈夫だよ」という事例をお子さんに伝えてあげてくださいね。

勉強・学歴・就職編

ここからは親御さんの不安が多い勉強・学歴・就職編です。

不登校中の勉強のハンディは恐れる必要は無い

学校に行っていないことで、勉強の遅れを親御さんは心配します。お子さんも心配しています。

時には親戚中が心配していたりします。

それが普通だと思います。

しかし、勉強の遅れに関しては心配する必要は全くありません。

なぜなら、学校に行っていてもほとんどの子はそれほど真面目に勉強をしていないからです。

それに定期テスト対策で勉強したことはしばらく経つと忘れてしまっています。

そして、受験を考えると、学校でする勉強と試験に受かるための勉強は別物です。

そういう意味では、受験に関しては学校に行っていないというハンディはほとんど無いと言えます。

高校受験は内申の問題がありますが大学受験は内申の問題はほとんどありません。

(私立高校は内申が悪くても当日点さえ良ければ合格することが多いです)

また、就職などの将来に不利になるようなこともありません。

勉強の遅れを一度わきにおいて、心のエネルギーを貯めることに専念してください。

それからでも勉強は十分に間に合います。

もし不安なようであれば、家庭教師を雇うなり、不登校専門の塾やフリースクールなどがあります。

通信教育でも勉強することができます。

勉強を遅れさせない手段はたくさんありますので、検討してみてくださいね。

感受性の強い子を勉強嫌いにさせないために

不登校の子は繊細で感受性が強く、プライドが高い子が多いです。

残念ながら、感受性が強いとつまらない勉強をする時に他の子よりも苦痛を感じやすいです。

普通の子が嫌々やっていることが感受性の強い子にとっては嫌々が5倍くらいになります。

そして、プライドが高いので他の人よりも悪い成績をとった場合のダメージも普通の子の5倍くらいになります。

そのような子は不登校になると立ち上がるのにかなり時間がかかります。意外によくある悪循環の形ですね。

勉強をしなければいけないと理解しつつも、なかなか勉強が出来なくなってしまうからです。

なるべく早いうちに楽しく勉強をさせることを覚えさせてください。

親子でニコニコしながら知育グッズなどを使用して勉強を一緒にすれば勉強に対するイメージも変わります。

小学生くらいまでが望ましいですが、中学生や場合によっては高校生からでも楽しく勉強をすることは可能です。

最近では『楽勉』や『親勉』などの知育グッズが出ておりますので、それらを参考にご家庭で実施してみてください。

また、歩きながら一緒に暗記をする、カラオケで英語の歌を歌う、ダンスをしながら英単語を覚えるなど、楽しく覚える方法はたくさんありますので試してみてください。

算数や数学に関しましては宮本算数教室の教材が優れていると思います。

ぜひ勉強を少しでもストレスなく楽しくできるようにご家庭で工夫
してみてください。

好きになれば他の子の5倍楽しくなりますから。最高の好循環です
ね。

国語力が全てのカギ

勉強は国語力がカギです。

試験はどんな科目も日本語で行われます。教科書も日本語で書いてあります。

先生も日本語で教えます。ノートも日本語で書きます。理系科目も日本語で勉強します。

つまり、日本語力によって成績は差がつくのです。

なので、まずは日本語能力＝国語力を上げなければなりません。

また、社会人になっても、仕事は基本的には日本語を活用して行われます。

資料を読む、お客さんの言う事を聞く、上司に指示を仰ぐ、自分の意

見を上司や顧客に伝える。

これらは基本的には全て日本語で行われます。

だから、仕事においても日本語力の有る無しで出来に大きな差がつきます。

また、スポーツの世界でも一流選手は日本語能力が高く、意思疎通能力や思考力が高いです。

サッカー日本代表選手を見ていると、しっかり自分の言葉で監督やチームメイト、代理人などのビジネスマン、マスコミ関係者と話しています。

そして、子供が悩む時も日本語を使って悩みます。

カウンセリングを受ける時にも、自分の気持ちを日本語で表す時には日本語が必要です。

悩むことの上手い下手も日本語能力に左右されるのです。

どんな分野に将来進むにしても、今のうちに日本語力を高めておいたほうが良いでしょう。

国語力を高めることで、勉強でも仕事でも私生活でも好循環を作ることができるのです。

国語力を高めるためには音読

では、国語力を高めるためには何をしたらいいのでしょうか？

答えは音読です。

音読をすることで国語力を飛躍的に向上させることができます。

国語力があれば授業に出ていなくても教科書を読んで理解し問題を解くことができます。

そうなれば学校に行っていないハンディは全くありません。

むしろ、教科書に書いてあることを話すだけの授業に出ている人を不思議に感じます。

国語のテキストで音読をたくさんしましょう。

意味はわからなくてもいいので、スポーツ感覚で音読してください。

なるべく大きな声で同じ文章を何度も何度も音読をしてください。

音読を繰り返していると直感的に文章の意味がわかるようになります。そして、文章を書く際にもあれこれ考えずに文章を書けるようになります。

20歳以下は論理的思考能力がそれほど育っていないので、頭ではなく身体で覚えるほうが効率よく学習をすることができます。

国語力は社会がどのように変化しても必要な能力ですので、しっかりと高めていきましょう。

死ぬまで日本語を使い続けるのですから。

受験の最重要科目の英語力を伸ばすにも音読

東進ハイスクールの CM はほとんどの方が見たことがあると思います。

林修先生が『今でしょ！！』と言っていた CM です。

実は、その CM で英語の今井宏先生がこう言っています。

『成績を上げるための一番簡単な方法は音読だ』

『5 から 10 回音読すればその内容はもう頭に入っている』

これは本当の話です。

私は大学受験生の時には音読をひたすらしていました。

それにより成績が急上昇しました。

授業に出て先生の話聞いているよりも、はるかに効率よく読解力・文法力・単語力を高めることが出来るからです。

大学受験の最重要科目は英語です。どの大学も英語の配点が一番高いのです。

そして、英語力を伸ばす最も簡単な方法は音読なのです。

音読は家で出来るのでお金もかかりません。予備校に高いお金を払うことは無駄です。

さらには音読したものを録音して四六時中聞いていると、他の作業をしながらでも勉強をすることが出来ます。

ぜひ試してみてくださいね。

また、さらに進んでカラオケで英語の歌ばかりを歌うようにすれば

ストレス解消にもなりますし、カラオケも上達して友達も出来やすくなると、一石二鳥です。

私はカラオケ勉強法と呼んでいます。

ビートルズ、ジョン・レノン、エリック・クラプトン、ビリー・ジョエルなどは歌いやすいので歌ってみてくださいね。

受験の必勝法

受験の必勝法は、テストに出るところのみを徹底的に勉強をすることです。

残念ながら、ほとんどの人はテストに出る確率が低いところを一生懸命勉強しているのです。

予備校や塾は組織がもうできているので、雇用の問題などからテストに出るところだけを教えるわけにもいかないからです。

では、どうすればテストに出る確率が高いところがわかるのか？

志望校の過去問を徹底的に研究することです。

極論、過去問を勉強しないことには受験勉強をしていることになりません。

それだけ過去問は重要なのです。

なぜなら、今勉強している部分がテストに出るかどうか、保証は全く無いからです。

テストに出ないところを勉強してもそれは受験勉強ではありません。教養を深めるための勉強です。

入学試験では毎年毎年似たような問題が出題されます。受験に合格するためにはその癖を抑えておくことが最重要です。

そしてその癖は学校ごとにぜんぜん違います。

なので、志望校は受験勉強を開始した早い段階で明確に決めなければなりません。

過去問をしっかりと研究して受験勉強をすれば、学校に行っていないというハンディは無いも同然なのです。

ほとんどの人はテストに出ないところを一生懸命に勉強しているからです。

私は幸運にもカリスマ家庭教師である松永暢史先生の本を手にとって受験の必勝法を知ることが出来ました。

松永暢史先生の本は Amazon で購入できますので、読んでみてください。『受験術』という本がおすすめです。

受験に限らず定期テストや資格試験などにも受験術は有効ですので、ぜひこの機会に受験術を身につけてくださいね。

高卒の資格を取得するのはとても簡単

もう高校を中退してしまった、もしくは高校中退になりそうという方もいらっしゃると思います。

あるいは中学生の不登校の親御さんで我が子は高卒の資格を取れるか不安に思っている方もいるかと思います。

そんな方達のために一応、高卒認定試験について説明しておきます。

私が受験した時は大検（大学入学資格検定）と言われていましたが、現在は高卒認定試験と言われております。

高卒認定試験は年に2回あります。

そして、合格最低点は40点、4択か5択のマークシート方式になります。つまり、目をつぶって適当に選択しても20点は取れます。

人によって受験しなければならない科目は違いますので、受験科目についてはしっかりと調べてくださいね。

また、不安な方には裏技があります。

科目履修制度と言い 1 科目合格すれば他の科目はレポートで済ますことができます。

たとえば、国語のみを試験会場で受験して合格し、他の科目はレポートで郵送するという具合です。

親御さんが書くこともありました。

わせがく高等学校などが実施していますので問い合わせしてみてください。

高卒認定試験の過去問をしっかりと研究し受験すれば、合格出来るはずです。

高卒認定試験の過去問や試験概要に関してはインターネット上で見ることが出来ます。意外に中学レベルの問題が多く出ています。

高卒認定試験の問題は過去問を研究していれば非常に簡単です。

また、通信制の高校を卒業するハードルはかなり低いので、高卒の資格は今の日本ならそれほど苦労せずに取得することが出来ます。いろいろ研究してみてくださいね。

人によっては、高卒の資格を取るだけでは意味がないとおっしゃるかもしれません。

しかし、今は少子化で MARCH クラスの文系の大学であれば、やる気さえあれば誰でも入ることが出来ます。そこが昔と違うところです。今や MARCH 合格保証の塾があるくらいなのです。その塾では6割の生徒が合格保証を獲得して9割が実際に MARCH に合格するそうです。

MARCH くらいであれば1年頑張れば何とかなります。

現代は通信制高校や定時制高校の卒業生でも MARCH 保証の塾に行
って、普通にそれなりの大学に行き、それなりの企業に就職できる時
代なのです。

ちなみに MARCH とは明治大学、青山学院大学、立教大学、中央大
学、法政大学のことです。

このクラスの大学であれば一流企業にも入社できますので、そのよ
うな志向の子であれば満足のいく人生を送ることができるのです。

*ほとんどの不登校の子はサラリーマンはあまり向いていないよう
に思います。(私も含めて) しかし、修行期間中は一流企業で働いた
ほうが良いようにも思います。

*他に不登校の子向けの塾としてキズキ塾などがあります。

就職について

就職活動をする時に大事なものは人生経験です。

その時に不登校などレールを外れて自分の頭で考え、行動した経験は非常に有利になります。自分なりの哲学が身についているからです。

不登校という困難を経験した分、しっかりと落ち着いて自分らしい進路を選択する力が身についています。

ある一定以上に悩んで解決した経験を持つ人は、しっかりとしたモノの考え方を身に着けているものです。

人は人生において自分なりの軸がしっかりとしていれば、そう簡単に心が折れることはありません

また音読で国語や英語力を鍛え、効率的に勉強する技術を身につけていれば、就職活動の面接でも対等に面接官と議論ができると思います。

もともと感受性が鋭い子が人の痛みがわかる人間に成長し、広い社会に出て実力をつけて社会に貢献をする。

今から楽しみですね。

とはいえ、心配だという方は大学に入った後に杉村太郎氏の著作である『絶対内定』という就職本を読むと良いと思います。

就職活動もある程度、受験と同じように戦略が重要だからです。

また、キャリアデザインスクールである我究館が表参道にありますので、話を聞いてみてください。

今は昔と違って大学の支援も手厚いですし、民間のサービスもあります。

今はいつからでも本人のやる気さえあればなんとでもなる時代なのです。

夢は意外にも実現することができる

私は中学校や高校、大学の同級生の夢が叶ったかどうかを追跡調査しています。その経験から夢は必ず実現すると思っています。

もちろん、十分な努力量が前提条件の話ですが。

ですから、どんなに不可能に思える夢をお子さんが言ったとしても否定しないでいただきたいのです。

コーチングの世界では夢を否定する人のことをドリームキラーと呼びます。どうかドリームキラーにだけはならないでいただきたいのです。

いちおう、追跡調査の結果、夢は必ず実現すると思うようになった事例を3つほどご紹介しますね。

①中学のときの同級生が恋愛で夢を叶えた事例

私の席の隣に A さんという女の子がいました。A さんは S 君のことが好きで私に対してしきりに S 君がいかに素晴らしいかを語っていました。

A さんは小学校のときに S 君に告白し、ふられたそうです。

さらに A さんは中学生の時にも S 君に告白し、ふられました。その時はけんもほろろという感じでした

しかし、そこからなんと 20 年後に 2 人は結婚しました。私は結婚式に参加して大感動しました。

なんせ、あの当時、私は A さんが S 君と付き合うことは絶対に無理だろうと思っていたからです。

中学生の時の同級生には大人になるとあまり会わなくなります。住む場所もみなバラバラです。

そこから偶然に出会い、そこから付き合うようになる。かなり嫌われていたにも関わらずです。

これはかなり低い確率であると言えます。

②同級生が夢を叶えて私は諦めてしまった事例

私はサッカーがけっこう得意でした。将来はプロサッカー選手になりたいと思っていました。

そこである日、中学の時に同じクラスの N 君と H 君と将来はプロになろうと誓いあいました。

そして 10 年後。

なんと私以外の 2 人は本当にプロになったのです。1 人はサッカー、1 人は野球。

普通の公立中学校の普通のクラスから 2 人もプロが出たのです。さらに隣町からも同学年で 1 人プロになりました。

プロになって成功したとは言い難いですが、プロになるだけでかなりの確率ですよ。

私はプロになれませんでした。途中で諦めてしまったからです。

後年、サッカー日本代表の本田選手や長友選手の本を読むと、才能の差はそれほどでも無かったなと実感しました。

私も諦めなければプロになれたのではないかと思います。

だから、『夢は諦めなければ叶う』と思っています。

③私が夢を叶えた事例

私は不登校や対人恐怖症、うつ病で苦しみました。発達障害もあった

と思います。

その当時、将来は自分と同じように苦しんでいる人を救いたいと思っていました。

しかし、自分の問題をすら解決できないのに、人の役に立てるとは夢にも思いませんでした。

今でも不登校支援をしていると言うと無理だからやめなよと多くの人に言われます。

世間からするといまだに不可能なのです。

でも、私は毎日多くの人を元気に、自由にしています。

きっと彼らは才能を最大限に発揮して輝かしい人生を送ってくれるでしょう！！

つまり、私の不可能だと思われた夢も叶ったのです。

ちなみに、私の小さい頃の夢は作家でした。この夢はとうてい不可能だと思い、すっかり忘れておりましたが、ついに叶えることが出来ました。

この本をあなたが読んでいることが何よりの証拠です。

子供や家庭の数だけある不登校支援の形

一口に不登校と言っても千差万別です。

子供のキャラクターがまず違います。気の強い子供もいれば気の弱い子もいます。

勉強が好きな子もいれば勉強が大嫌いな子もいます。小学生もいれば大学生もいます。

スポーツ万能な子もいれば身体が弱い子もいます。

親御さんも心配性な方もいれば、過剰にポジティブな方もいらっしゃいます。かと思えば、驚くほど腹が据わっていらっしゃるような親御さんもいらっしゃいます。

学校の校風や先生の対応も多様です。公立か私立かによっても違いますし、私立でも相当に校風に幅があります。

不登校の初期と不登校の終わり頃でもまた状況が全然違います。

なので、不登校に関しては子供の状況を見ずに安易にこうしたほうが良いとは言えません。

同じ事を言ってもある人には効果があり、別のある人には逆効果になる場合があるからです。

例えば、ほめることがものすごく効果的な子もいれば、ほめてもあまり響かない子もいます。

厳しくするべき時もあれば全てを受け入れるべき時もあります。

ここでは2つ事例をあげますが、そのままあなたのお子さんに適用できるわけではありません。

しかし、真摯に子供に向き合えば、必ず解決することが出来るという

ことはご理解いただけると思います。

ポイントは今の悪循環の状況をどう好循環に持っていくかを常に意識することです。

先輩である元不登校の方や親御さんからのメッセージ

元不登校の A 君

こんにちは、A です。私は今、関西大学に在学中です。

不登校のお子さんや親御さんに向けてアドバイスをしたいと思います。

1. 不登校でも未来は開ける

まず、不登校になったからといって、
将来が閉ざされるわけではありません。

私は2年間ニート生活をしていました。

でも「今のままではダメだ」と思い立ち、

3か月で関関同立に合格することができました。

(早野注：実際はもっと時間がかかった気が。

良い子のみなさんは真に受けないでください)

「今からでも遅くない」というのは決して綺麗事ではなく、やる気さえあれば人生は変えられると思いました。

いくつか私なりに良かったなと思うことをお伝えします。

2. 「やらなきゃ」と思うほど動けなくなる

私の場合はいきなり完璧にやろうとするところがあり、

プレッシャーで何もできなくなります。

そんなことが多かったです。

そこで「ちゃんとやらなきゃ」と思わず、

まずは少しでも動くことが大事だと思います。

3. 親は「情報提供」と「放置」のバランスが大事

今思うとうちの親は

「選択肢を提示してくれたこと」と「無理に何かしろと言われなかつ

たこと」

のバランスが絶妙でした。

放置でもダメですが、指示・提案するのもダメだと思います。

そのバランスですね。

こんなんでお役に立てたかは微妙ですが

誰もがいつか笑って話せる時が来ると信じています。

元不登校の親である B さんからのメッセージ

お子さんが不登校になると、「なんとかしなければ」と焦り、

短期の復学支援に頼ることもあるかもしれません。

私の場合は、一時的に復学して安心したものの、またすぐに行けなく

なり、

「結局ダメだった…」と落ち込みました。

でも、大切なのは「本当の意味での変化は、一時的な手段ではなく、
親自身のあり方が影響する」 ということです。

厳しく管理したり、無理に動かそうとしたりすると、
子どもはかえって追い詰められてしまうこともあります。

大切なのは、親自身が「頼ることを覚え、肩の力を抜くこと」です。
親がリラックスし、自分の本音に素直になれば、
子どもも安心し、自然と自分を出せるようになっていきます。

不登校は決して「終わり」ではなく、「新しい道を見つけるチャンス」
です。

今すぐに正解を出そうとしなくても大丈夫。

お子さんのペースを尊重しながら、親自身も無理のないペースで歩
んでみてください。あなたとお子さんが、自分らしい道を見つけられ
ることを心から願っています。

大学院在学中の C さんからのメッセージ

初めまして。私は元不登校児で、現在は東京大学の大学院に在籍しています。

もし今、あなたが「学校に行けない」「将来が不安」「自分なんて社会に必要ない」と思っているのなら、どうかこの言葉を読んでください。私もかつて、同じような気持ちを抱えていました。

不登校になると、「もうこの先どうしようもない」と思いがちです。ですが、人生は長く、今の状況が全てではありません。私は中学生の頃、いじめが原因で不登校になり、高校を中退しました。

その後、うつ病や不眠に苦しみ、自殺未遂や長期入院を経験しました。

けれど、時間をかけて少しずつ前に進み、大学に進学し、奨学金をもらいながら成績トップクラスで卒業できました。そして今、東京大学の大学院で学んでいます。

不登校になったことで、私は多くのことを学びました。 自分の気持ちに向き合うこと、心のケアの大切さ、そして「自分のペースで生きる」こと。

「みんなと同じでなくてもいい」

このことを受け入れられるようになってから、人生は大きく変わりました。

私は留学やインターン、様々な経験を積みながら、社会と自分なりの形で関わっています。

不登校の経験があったからこそ、誰よりもメンタルケアの重要性を理解し、他者への思いやりを持てるようになったのです。

「不登校は悪いこと」 そんなふうに考えてしまうかもしれません。でも、不登校は「自分を守るための選択」であり、「自分を知るための時間」でもあります。

無理に学校に行くことが全てではありません。自分に合った学び方を見つけること。自分のペースで進むこと。その先に、想像もしなかった素晴らしい未来が待っているかもしれません。

どうか、絶望しないでください。今は暗闇の中にいるように感じて
も、未来は必ず開けます。

もし過去の私に声をかけられるなら、私はこう伝えます。

「あなたは今とても苦しいでしょう。でもあと一歩だけ、進んでみて。
信じられないほど明るい未来が待っているから」

私が保証します。

どうか、あなたがあなたらしく生きられますように。

一緒に、一歩ずつ進んでいきましょう。

*こちらは以前にいただいたメッセージを大幅に要約してあります。

全文は「不登校からの大学受験 納得が9割」に掲載。

元（？）不登校の親御さんである D さんからのメッセージ

こんにちは。私もかつて、子どもが学校に行けなくなり、不安や焦り、そして自分を責める気持ちでいっぱいでした。

どうすればいいのか分からず、暗闇の中にいるような気持ちだったのを覚えています。

でも今、私は伝えたいのです。「大丈夫。必ず光は見えてくる」と。

私立中学に進学させるために、受験を乗り越えさせたことを、後になって「無理をさせてしまったのでは」と責めたことが何度もありました。

「私の育て方が悪かったのではないか」「もっと違う道があったのでは」と、ずっと自問自答し続けていました。

でも、今は毎日学校に楽しく通えています。勉強をしようとするのと体

調が悪くなっていたのに、今はそれがなくなりました。

子ども自身が「変わりたい」と思えるようになり、少しずつ自分の道を見つけています。

この変化の中で、家族全員が救われた存在があります。

それが、早野先生でした。

先生が話を聞いてくれたことで、子どもも私たちも前を向くことができました。

子どもが「本当に助けられた」と言った時、涙が出ました。

不安がすべて消えたわけではありません。まだまだ迷い、悩むこともあります。

でも、確かに前進しています。

「今がどんな状況でも、未来は変えられる。」

これは、私が心から実感したことです。

親としてできることは、子どもを否定せず、ただ受け入れ、信じる
こと。

そして、一人で抱え込まないことです。

周りに相談できる人がいたら、頼ってください。

子どもにとっての“支え”になれる存在がいれば、きっと道は開けます。

もし今、不安でいっぱいなら、どうか一人で苦しまないでください。

お子さんのペースを信じて、温かく見守ってあげてください。

そして、ご自身のことも大切にしてください。

あなたの笑顔が、子どもの安心につながります。

いつかきっと、「あの時があったからこそ、今がある」と思える日が
きます。

一緒に、ゆっくり進んでいきましょう。

心から応援しています。

おわりに

不登校支援をしていていつも思うのは、親御さんもお子さんも大変素晴らしい方達だということです。

問題は本人たちが自分達の素晴らしさに全く気づいていないことです。

離婚しようという夫婦ですら傍から見ているとどちらも素晴らしいのです。

自分たちの素晴らしさに気づいたときに不登校は解決します。

そして、不登校という経験に感謝することもできるようになります。

お子さんの人生はまだ始まったばかりですし、親御さんの人生もまだまだこれからです。

不登校という経験をきっかけに『かえって逆に』素晴らしい人生を歩む。

そんな人が一人でも多く増えることを私は祈っています。

人生は挑戦の連続です。苦しいときに挑戦することに人生の面白さがあると思います。

ぜひ、辛いときだからこそ大きな夢、明るい未来を描き、必ず実現すると決意をしてください。

この本に書いてあることを全ては実行できないと思います。しかし、どれか一つでも二つでも実行すれば見える景色は変わってきます。

その中でも一番重要なのは、『必ず克服する』と決意をすることです。次に重要なことは『ほめてほめてほめまくる』ことです。

そしてその次が何か才能を見つけるということでしょう。長所を伸ばすのが一番楽しいからです。

一番ダメなのは安易にマニュアルを求めてしまうことです。

人によって状況は違いますので、自分で考えて、自分の気持ちに向き合い、

お子さんの気持ちに向き合って困難に立ち向かうことが重要です。

不登校の子に限らず子供は大人に比べて世界が非常に狭いです。

家と学校と塾や習い事くらいでしょう。

その中での挫折については子供は大人が思う以上に深刻に捉えています。

狭い世界では減点主義で失敗したら終わりだと思っています。

また自分と人を比べて一喜一憂する世界でもあります。

ぜひこの挫折を乗り越えて、より広く明るい世界に出て行けるよう
に導いてあげてください。

悪循環を止めて好循環を作っていきましょう。

あなたの成功を祈って。

最後までお読みいただき有難う御座いました。では、どこかでまたお

会いましょう！

PS：この本は実践していただくために文字数を少なくして読みやすい構成にしています。

読むだけで満足せずに、良いと思ったものはどんどん取り入れていってくださいね。

USP 教育研究所の紹介

本書著者の早野智則が代表カウンセラーを務める不登校支援団体です。

(旧 FC ファナッチ)

独特な感性を持つ USP な子どもたちの才能を開花させるために活動を行っています。

ご興味のある方は弊社 HP に遊びに来られてくださいませ。

<https://futoukou-8phenixs.com/>

ご質問は下記まで。

メール：futoukou123@gmail.com