

# 不登校を選択理論的に考える

## ～ある不登校傾向の女子中学生の事例を通して～

2021 年 8 月 22 日  
カウンセリングルームはぴっと  
(不登校専門心理カウンセラー)  
田中 勝悟

### 1. 不登校とは？

文科省(2003)「不登校の現状に関する認識(不登校への対応について)」より

「不登校児童生徒」とは「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために年間 30 日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」

→ 病気やケガ、経済的な理由がなく、年間 30 日以上欠席が続いている状態を文科省では「不登校」としてカウントしている。

逆に言えば、遅刻早退しても毎日学校に通い続けていれば、不登校というカウントにはならない。

ここでは、「何らかの要因や背景で、登校しないあるいはしたくともできない状況にある子ども」を不登校児・生徒として定義したいと思います。

### 2. 不登校の数は？

	平成 3 年		平成 30 年		令和元年	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
小学校	12,645 人	0.14%	44,841 人	0.70%	<b>53,350 人</b>	<b>0.83%</b>
中学校	54,172 人	1.04%	127,922 人	3.65%	<b>127,922 人</b>	<b>3.94%</b>
全体	66,817 人	0.47%	164,528 人	1.69%	<b>181,272 人</b>	<b>1.88%</b>

※ 文部科学省(2020)「令和元年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果(P70)より一部抜粋」

不登校は年々増加していることがわかります。

平成 3 年から令和元年までの 30 年間で、全体で 10 万人以上、増えていることとなります。

ちなみに日本財団が 2018 年に行ったインターネット調査では「不登校傾向にあると思われる中学生」は 10.2%の約 33 万人に上るだろうという推定結果を出しています。

※ 日本財団(2018)「不登校傾向にある子どもの実態調査(P5)」より

### 3. 不登校の原因と解決のゴールについて

#### (1) よく誤解されている原因

不登校は、いじめ、人間関係のトラブル、教師の体罰、家庭環境、発達障害、学力不振 で  
**起こるのではありません。**

これらを不登校の原因ととらえてしまうと、不登校の解決は遠ざかっていきます。  
選択理論心理学でも「症状に焦点を当てない」としています。

#### (2) 不登校の原因とは？

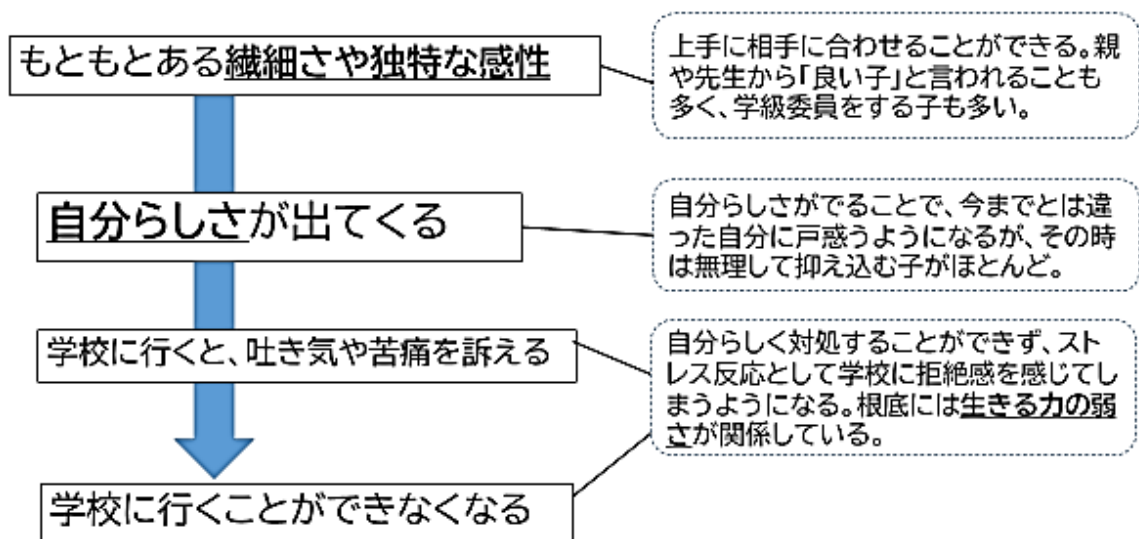
不登校には次の3つの原因があります。(田中,2020)(青田,2008)

- 1) 繊細さ、独特の感受性
- 2) 思春期になって自分らしさが出てくること
- 3) 生きる力の乏しさ

そして、そのために学校の中で息苦しさやストレスを感じ、  
体に拒否反応が出てしまうようになります。

学校と言う枠の中で息苦しさを感じる子  
繊細さや個性が強すぎるために学校が苦痛になる子  
また、それを乗り越える力が乏しい子  
学校の中で自分らしさが発揮できない子が、不登校になります。

#### ☆ 不登校のメカニズム ☆



選択理論的に言えば、上質世界に学校のシステムや枠が入りにくく、  
効果的な対処法が見つけにくい子が不登校になると考えています。

## 4. 不登校の解決のゴールについて

不登校の解決 ≠ 学校に戻ること

不登校の解決のゴール

社会の中で自分らしく幸せに生きることができるようになること

その手段として学校やフリースクール、ホームエデュケーションなどの手段がある。

選択理論的に言えば、

### 「上質世界を満たす生き方をどう確立するか」

と言えます。

当ルームでは、お父さん、お母さんが外的コントロールを使わず、親子関係をより良くすることを通して、子ども自身が考えて、自分らしく幸せに生きる力が育つように支援をしています。

- 子ども自身も、日々の生活の中でいろんな変化を感じています。
- 外的コントロール心理学があると、人一倍繊細な子どもはそれに巻き込まれてしまいます。  
→そこから自分を守るために、ひきこもる、親に抵抗するなどの行動にエネルギーを使うため、解決は一層遠のいてしまうのです。
- 子どもと親の自他分離をしていく。一人の人間として尊重し、7つの身に着きたい習慣が感覚的に身について行くことで、親子関係が自立したものになって行く。
- その繰り返しで、子ども自身が成長し、不登校が解決していきます。

## 5. 事例から子どもの成長を見してみる

- ※ 事例は守秘義務の為、資料はパワーポイントの画面のみでお願いします。
- ※ 子どもの変化を見るために、今回はスクールカウンセラーの時の女子生徒の事例をお伝えします。
- ※ 特に風景構成法を使って生きる力がどう変わるかについて注目してください。
- ※ 写真撮影等は禁止です。ご理解のほどよろしくお願いします。

## 6. 不登校支援のポイントについて

- 不登校は子どもが自分の命を守るための最善の選択であるという視点に立つ。
- 学校に行く・行かないという症状に焦点を当てない
- 子どもの上質世界にあるものを理解するように努めていく。  
→子どもに寄り添う、7つの身に着けた習慣の土台になっていく。
- 理解できない場合は、「理解できない」という自分を受け入れる。  
→自分に外的コントロールを使わない。  
→時間が経ってようやく「あ、そういうことか」とわかることがある。
- 子どもの理解に応じた支援や関りをしていく。  
→土台を固めながら一步一步前進していく。
- 学校に行かすということは出来ない。  
不登校を改善するようにコントロールすることは出来ない。  
→子どもの頑張りを理解し、応援することは出来る。
- 学校に行かない以外の選択肢があるということを理解する。  
→ただし、焦らない。子どもに決めさせることが大事。
- 子どもの選択する力を伸ばしていくことが大切。
- 不登校の支援の本質は子ども自身が「自分らしい生き方」を見出すお手伝いである。

### <参考文献・引用文献>

青田進（2008）「私那不登校になった理由(わけ)」日本教育研究センター

柿谷正期(監訳) ウィリアム・グラッサー(2000)「グラッサー博士の選択理論」アチーブメント出版社

柿谷正期(監訳) ウィリアム・グラッサー(2002)「ハッピーティーンエイジャー」アチーブメント出版社

柿谷正期(監訳) ウィリアム・グラッサー(2016)「テイクチャージー選択理論で人生の舵を取る」

アチーブメント出版社

田中勝悟(2020)「不登校はチャンスー生きる強さを育てるために親にできること」propas 出版

日本財団（2018）「不登校傾向にある子どもの実態調査」

<https://www.nippon-foundation.or.jp/who/news/information/2018/20181212-6917.html>

文部科学省(2003)「不登校の現状に関する認識(不登校への対応について)」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/futoukou/main.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/futoukou/main.htm)

文部科学省(2020)「令和元年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」 [https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext\\_jidou02-100002753\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf)