

場面2

朝の子どもの 起こし方

場面1では、「朝、登校するかしないか」という状況でのかわり方について提案しました。しかし、「そもそも子どもを朝起こすところからスムーズにいかない」ということで、困っているご家庭も多いと思います。

朝の起こし方についての小さな工夫を考えていきます。

《中学校1年生女子Bさんの母親の話》

うちの子は、欠席と遅刻が半々くらいで、間に合う日はほとんどありません。そのため、毎日毎日、私が一生懸命に声かけをして起こしていますが、本当に大変ですごく困っています。

目覚まし時計はBがセットして寝ますが、それでは起きません。私がBのベッドまで行って、目覚ましを止めて、

「早くしないと学校に遅れるよ」などと声をかけます。2階のBの部屋と1階を行ったり来たりしながら、何度も声をかけます。

私もウンザリして、つい怒り口調になってしまいます。そのうち起きてくることもありますが、たいていは「うるさい!」「だまって!」などと反発してきます。

朝から陰悪な雰囲気になってしまってベッドから出ないことが多いのですが、自分で起きてきてなんとか遅刻して登校することもあります。そのまま起きてこないときは、欠席してしまいます。このままで大丈夫か本当に心配です。

朝の時間はどの家庭でも本当に忙しくて、バタバタすることが多いと思います。そんな中で、子どもを起こすことは、父親や母親にとって本当に大変な負担になっていると感じます。

朝なかなか起きられず、学校に行きづらい子をサポートするようなかわりを考えていきたいと思います。

10秒でできるかわり

カーテンを開ける

朝スムーズに起きるために一番重要なことは、太陽の光の刺激だといわれています。太陽の光の刺激によって、1日の体内

時計のスイッチが入るということです。脳が目覚めるには、日光の刺激が非常に効果的なのです。

そこで、10秒でできることとして、**起きる時間になったら、できるだけ早く朝日を部屋に取り入れる**ことをおすすめします。光があまり入らない部屋の場合は、せめて**電灯をつけるように**するのがよいと思います。Bさんの母親はベッドのところまで行っていますので、部屋のカーテンを開けるのがよいと思います。

1回だけで起きられるようにはならないかもしれませんが、続けていくことでその時間に脳の覚醒のスイッチが入るようになることも期待できます。

30秒でできるかわり ● ● ●

起床と登校を切り離して言葉かけをする

Bさんの母親は、「早くしないと学校に遅れるよ」と声をかけています。ほとんどの親は、「学校へ行く時間だよ」などと起床と登校をつなげて声かけをして子どもを起こそうとしているようです。

30秒でできることとしておすすめしたいのは、**起床と登校をつなげるのではなく、両者を切り離した声かけをすること**です。例えば、人間は朝起きるものだという姿勢で「朝だから起きなさい」「もう起きる時間だよ」と声をかけて、学校のことは一切

言葉に出しません。もしくは、健康とつなげて「**健康のために早起きなさい**」などと声かけをするのもよいと思います。

親としては、とにかく学校に行くか行かないか、遅刻するかもしれないかが心配になるのだと思います。それは、親としてはもちろん当然の心配です。しかし、**登校とつなげて働きかけることは、かえって子どもを朝起きにくくさせる要因となっています。**

起床と登校をつなげた声かけがあると、子どもは目が覚める瞬間から学校のことを意識させられることとなります。学校に行きづらい気持ちを抱えている子どもは、余計に朝起きづらくなってしまうます。起床と登校がつながっていると、「学校に行きたくないから朝起きない」という状態になる危惧もあります。

また、子どもが学校に行きづらい状況では、親は子どもが学校に行くか行かないかを常に考えてしまいます。例えば、登下校中のよその子どもを見かけると、学校への行きづらさを抱えたわが子のことを考えてしまうのです。実は子どもも同じです。テレビで学校関係のニュースが流れたときには、「自分も学校へ行かなければならない」などと考えてしまいがちです。ふと時計を見たときにも、「今学校では○時間目だ」などと学校のことを思い出してしまうことも多いようです。さまざまなことが頭の中で学校とつながっているのです。

ところで、学校に行きづらい子どもたちは、学校へ行かないだけではなく、人とかかわれなくなったり、外出ができなくな