

7月「クローバー」だより（夏休みに関する特集）



*夏休みについての正しい理解が、子どもの心を学校へとつなぎます！

この夏休み、心のリフレッシュができれば、子どもは学校へ行けますか？

心の安定に、再登校につなぐ「親の関わり方」とは・・・？

あと少しで、子どもたちが楽しみにしている**夏休み**がやってきます。

子どもさんが学校を休みがちだった保護者さんの中には、

「この夏休みに、しっかり心のリフレッシュをしたら、・・・」

「しっかり心と体を休めたら、夏休み明けには、学校へ行けるかも・・・？」

・・・と、2学期へ期待を寄せている方が、いらっしゃるかも知れません。



しかし、それが、なかなか思ったようには運びません。なぜ？

◆夏休みを、いくら、楽しく自由に過ごしても、再登校へはつながりにくい

確かに、**夏休みに入り、しばらくすると、・・・**

心が解放されるので、子どもの表情はやわらぎ、気持ちも安定へと向かっていきます。

ところが、**夏休みが終わりに近づいてくると、・・・**

子どもは、また夏休み前の状態へ戻っていくことがよく起こります。場合によっては、不安や緊張が、より高まることもあります。（注1）

それは、・・・

夏休みに、いくら、楽しい時間を過ごしても、自由な時間を過ごしても、

それだけでは、子どもの内面にポジティブな変化が起こりにくいからです。（注2）

◆「長く休むと、続けて休みたくなる」のは、・・・子どもも、大人も、一緒！

加えて、

夏休みの期間が長ければ長いほど、・・・

やっていることが楽しければ楽しいほど、・・・

自由な時間が多ければ多いほど、・・・

子どもの心が学校へ向かいにくい心理状況が、生まれやすくなります。



そのような子どもの心理的变化は、何も、夏休みに限ったことではありません。

春休み、5月連休、コロナによる長い期間の休みなどでも、・・・同様に起こります。

その理由については、とりわけ心理学的な説明をしなくても、例えば、・・・

「あと1週間、夏休みがほしいなあ」・・・など、

お盆の休み明けに、会社への出勤を躊躇する大人のケースを思い浮かべてもらえば、

「なるほど!」・・・と、理解していただけるのではないかと思います。

◆子どもの気持ちを学校へとつなげていく「親の関わり方」とは、・・・?

そこで、大切になってくるのが、

長く休んでいると、続けて休みたくなるような心の動き以上に、・・・

子どもの気持ちを学校へとつなげていく「親の関わり方」です。



その関わり方の中でも、特に重要となってくるのが、・・・

子どもが、親や周囲環境から感じ取ることができる「安心・安全」という視点です。

ボウルビィらの「アタッチメント理論」にそって説明すると、・・・こうなります。(注3)

子どもは、親や周囲環境から感じられる「安心・安全」度が高まると、・・・
自分の世界を広げていこうとする主体的な行動（「探索行動」）をするようになります。
その行動には、・・・学校への登校、勉強、運動、趣味など生産的なものが含まれます。

しかし、「安心・安全」が感じられなくなると、その行動が抑制されてしまいます。

その代表的な事例は、・・・いじめです。

いじめを受けている子どもは、「安心と安全」を感じることができないので、・・・
学校へ登校するという主体的な行動（「探索行動」）に、ブレーキがかかってしまいます。

東京オリンピックも、・・・そうでした。

コロナの感染拡大で、「安心・安全」が感じられなくなると、・・・

オリンピックを観戦しようとする人の行動は、ほぼ完全に止まってしまいました。

◆「安心・安全」は、子どもが登校しようとする時の原動力となる!

子どもにとっての周囲環境とは、・・・具体的には、学校と家庭（親も含む）です。

学校生活では、子どもが不安や緊張を感じる場面が、たくさんあると思います。

ですから、家庭は、子どもが「安心・安全」を感じられる環境であることが、とても大切です。

でなければ、「安心・安全」を感じられる環境が、なくなってしまう可能性があります。

子どもが「安心・安全」を感じられる家庭環境とは、例えば、・・・

「この家にいると、安心できるなあ」

「家に帰ると、心が休まるなあ、リラックスできるなあ」

・・・といった感覚を、子ども自身が実感できる環境のことを言います。



この感覚が、不安や緊張を感じながらも、子どもが登校しようとする時の原動力となります。

◆「安心・安全」を感じられる環境を、どのように整えていくとよいか？

では、再登校につなぐために、

親や家庭環境から、子どもが「**安心・安全**」を十分に感じられるようにするには、

親は、子どもと、どのように関わっていくとよいのでしょうか？

その方法は、身近な日々の生活の中から、たくさん見つけることができると思います。

つまり、親は、何か、特別なことをしようとするのではなく、

日々の日常的なやりとりの中で、・・・子どもが、・・・

「安心・安全」を感じられるものを、そっと添えていくとよいのです。



例えば、・・・

☑ **笑顔で、あいさつをしましょう！（重要）** * こういう事が、案外できていないように思います。

※「あいさつをする」ことは、「**子どもの存在を認める**」「**子どもを信頼する**」ことでもあります。

※子どもは、このようなちょっとした心づかいから、「**安心・安全**」を敏感に感じ取ります。

☑ **子どもの話をていねいに聞き、その気持ちに共感してあげましょう！（最重要）**

※聞いてほしいこと、褒めてほしいこと、不安や心配事があるから、子どもは親に話しかけてくるのです。

※話を聞いてもらえるだけで、子どもは、「**安心・安全**」を感じることができます。

☑ **家族団欒（だんらん）の時間をもちましよう、つくりましよう！（重要）**

※団欒の時間は、不安や緊張をやわらげ、「**安心・安全**」度を高める効果があります。

もし、子どもの笑い声が聞かれたら、子どもの笑顔が見られたら、・・・very good です！

※忙しいから時間がもてないのではなく、家族の皆が忙しいから、団欒の時間をあえてつくるのです。

・1日1回は、みんなで、楽しく食事をする

・親子で、バラエティー番組を見る、雑談をする・・・などなど、その持ち方は、いろいろあると思います。

子どもが感じる「**安心・安全**」を高めていく「親の関わり方」は、他にも、たくさんありますね。

夏休みだからと言って、

家族それぞれが、自由に、個々バラバラに、生活するのではなく、・・・

この夏休みは、わが家オリジナルの「親の関わり方」も工夫しながら、

子どもさんが「安心・安全」をしっかりと感じられる環境づくりを進めていただきたいと思います。

要は、子どもとの「心のふれあい」を欠かさないことが、2学期からの学校生活につなぐ大切なポイントになります・・・と言えそうです。

文責 西村明倫

不登校カウンセリング&セラピー「クローバー」代表 HP <https://counseling-clover.jp/>

公益社団法人日本心理学会認定心理士

一般社団法人日本 TFT 協会診断レベルセラピスト

参考文献・資料・補足

注1 「平成26年度自殺対策白書」 内閣府

- ・過去40年間の厚生労働省の「人口動態調査」の調査票から、内閣府が独自に集計を行った。
- ・このデータから、子どもの心理は、「学校に登校する時期」、「学校に登校しなくてもよい時期」と、互いに関係し合いながら変化していることが考えられた。
- ・子どもの心が最も不安定な時期は、夏休み明け前後であり、この時期は、18歳以下の子どもの自殺者数が最多となっている。長期休業明けは、特に、きめ細かなメンタル面への配慮が不可欠な時期と言える。

注2

- ・ここで言う「楽しい時間」「自由な時間」というのは、子どもにとって、楽しい、自由な時間を指している。具体的には、YouTube、ゲーム、スマホ、テレビ、DVDなど、個人的に楽しむものが含まれている。このような活動に夏休みの多くの時間を費やしても、子どもの内面に、ポジティブな変化が起こらないことは、容易に推測される。
- ・ショッピング、旅行、外食なども、楽しい自由な時間ではあるが、そこに、親子、家族相互の心のふれあいが不足していたら、同様に、子どもの内面にポジティブな変化は起こりにくいことが考えられる。

注3 「アタッチメントの実践と応用」 数井みゆき 2012.8.1 誠信書房

「思春期とアタッチメント」 林もも子 2010.2.19 みすず書房

「支援のための臨床的アタッチメント論」 工藤晋平 2020.3.20 ミネルヴァ書房

・・・など、アタッチメントと心理臨床に関する多数の著書がある。

- ・「アタッチメント」の本質は、親が子どもに保証する「安心・安全」である。
- ・「安心・安全」が保障されている環境下で、子どもは、健全に成長・発達することができる。このことは、「アタッチメント」に関する多くの調査研究等により、すでに明らかにされている。