

## 8月「クローバー」だより（夏休み特集）



\*夏休みの生活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！



### 再登校につなぐために、この夏休みに、・・・ 「やるべきこと」と「やってはいけないこと」

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、  
「夏休みに、しっかり心と体を休めたら、2学期からは、学校へ行けるかも・・・？」  
・・・と思っている方がいらっしゃるかも知れません。

しかし、夏休みの生活に流される生活を送っていると、・・・  
2学期が始まっても、学校へ登校できない状態に、変わりはありません。

子どもさんを再登校へつなぐためには、この夏休みに、・・・  
「やるべきこと」と「やってはいけないこと」があります。

#### ◆不登校に悪影響となる「やってはいけないこと」とは、・・・？

「やってはいけないこと」その1は、自由すぎる生活を送ることです。



夏休みに入り、しばらくすると、・・・  
心が解放されるので、子どもの表情は和らぎ、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、登校へのストレスで、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、自由な時間を過ごしても、  
それだけでは、再登校につながる心の変化は、生まれてこないからです。（注2）

**「やってはいけないこと」その2**は、**学校から離れすぎる生活**を送ることです。

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**、・・・



**子どもの心は、・・・学校から離れていきます。**

そのようなことは、何も、心理学的な説明をしなくても、例えば、・・・  
お盆を、実家で、ゆったりと過ごした後、

**「あと1週間、夏休みがほしいなあ」**

など、会社へ出勤したくなくなってしまう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。

**要するに、学校が0、勉強が0、友だちづき合いが0では、いけません！**

#### ◆再登校につなげるために「やるべきこと」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変化以上に、・・・**  
**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。



★以下、心理学的なお話で少しむずかしくなるとは思いますが、続けて読んでいただきたいです。

「親の関わり方」の中でも、最も重要となってくるのが、・・・  
**子どもが、親から感じ取ることができる「安心・安全」感**です。

ボウルビィらの「愛着（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、親から感じ取ることができる**「安心・安全」**感が高まると、・・・  
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」）**を起こすようになります。  
その行動には、・・・学校への登校、勉強、スポーツ、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、・・・  
子どもの行動にブレーキがかかってきます。  
例えば、・・・**学校へ登校する行動に、ブレーキがかかってきます。**  
勉強も、スポーツも、しなくなってしまうます。

子どもが、親から「**安心・安全**」を感じられる環境とは、  
例えば、・・・

「お母さん（お父さん）と一緒にいると、安心できるなあ」  
「家に帰ると、気持ちが休まるなあ、リラックスできるなあ」  
「お母さん（お父さん）と話したいなあ」



・・・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。**

**夏休みに「やるべきこと」とは、・・・**

**そのような親から感じ取ることができる「安心・安全」感を高める「親の関わり方」です。**  
夏休みだからといって、手抜きをしてはいけません！

#### **◆再登校につなげるためには、・・・夏休み中の「親の関わり方」がとても重要！**

では、再登校につなぐために、・・・

子どもが、親から感じ取ることができる「**安心・安全**」感を高めるために、・・・  
**具体的に、親は、どのように子どもと関わっていくとよいのでしょうか？**

その方法は、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。  
それが、お父さん、お母さんの頑張りどころです。



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、  
**わが家オリジナルの「親の関わり方」を工夫しながら、子どもさんが、・・・**  
**「安心・安全」を十分感じ取れる夏休みの生活を送っ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げる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  
公益社団法人日本心理学会認定心理士、心理カウンセラー  
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・資料等

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と考えられる。

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、愛着（アタッチメント）理論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って、すでに明らかにされている。