



夏休み前の、子どもの心の状況を捉える「チェックリスト 15 問」

子どもの心のより深い理解は、適切な対応につながる

◆現在の子どもの心の状況を、多視点的に捉える！

あと、約3週間で、夏休みに入ります。

保護者の皆さんには、ここまで、子どもさんの心のフォローやサポートをするため、いろいろな取り組みや工夫をされてこられたと思います。

生活パターンが少しずつ変化していく、この時期、・・・

現在の子どもの心理状況をより深く理解しておくことは、

7月～夏休み中の、子どもさんへのより適切な対応につなげていくためにも重要です。

(保護者の対応の適切度を評価する「チェックリスト 10 問」は、次号アップ予定)



チェック方法は、簡単です。

- 1 現在の子どもの様子にあてはまる項目に、「✓ (チェック)」をしてください。
- 2 「✓」の入った項目数を合計して、一番下の合計欄に、その数を記入してください。
- 3 次ページ (裏面) に、簡単な分析と解説をしています。

No	子どもの心の状況を理解するためのチェック項目	評価
1	自分を大切な存在だと思えない。	
2	自分は役に立たない、ダメな人間だと思っている。	
3	自分の長所やよさを否定する、価値がないと思っている。	
4	自分に、自信がもてない。	
5	「どうせ～」「ムリ」「どうでもいい」などのマイナス言葉が多い。	
6	人の視線が気になる。人からどう思われているのが気になる。	
7	自分の気持ちや考えを話せない、話そうとしない。親子の会話が少ない。	
8	対人緊張 (人に対して緊張する)、対人不安、対人恐怖のどれかがある。	
9	気持ちが、落ち込みやすい。	
10	イライラしやすい、気持ちが切れやすい。暴言、暴力がある。	
11	朝、起きられない。	
12	夜、眠れない。夜中に目が覚める。逆に、睡眠時間が異常に長い (10 時間以上)。	
13	完璧主義的な傾向がある。(しかし、完璧にできないこともある)	
14	無気力で、物事が手につかない。長く続かない。(ゲーム・スマホは除く)	
15	登校前やテスト前などに、頭痛、腹痛などの身体症状がある。	
	合計欄	

項目の合計	分析と解説（あくまで、大まかな区分と解説です）
0～5	心の元気を回復してきている、あるいは、緊張や不安が軽くなってきている状況です。 今後も、平素のコミュニケーションを深め、子どもの気持ちや考えにより添う言葉かけや関わり方を積み上げていくと、心はさらに安定していきます。
6～10	気持ちが不安定な傾向にあります。 人から認められたり、成功体験が少なかったりするので、自信がもてません。自分のよさや長所までも否定的に捉えてしまうこともあります。このような心理状態が、子どもの言動にあらわれてきます。
11～15	家庭あるいは学校への緊張や不安が強い傾向にあります。 子どもの気持ちや考えへの温かい共感に心がけるとともに、安心・安全を感じられる環境づくりを進めることがとても大切です。このような心理状況での再登校は、むずかしいです。

◆心の安定に、再登校につなげるために、最も、重要なことは、・・・？

「夏休みにしっかりリフレッシュしたら、しっかり休んだら、夏休み明けは、学校に行けるかも・・・、学校に行ってくれるかも・・・」と、考えている保護者さんが多くいらっしゃるかも知れません。



しかし、わたしの経験上、・・・

夏休みなどの長期休業は、多くの場合、不登校の子どもたちの心にマイナス的に作用します。

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、・・・

子どもの内面にポジティブな変化は起こらないので、再登校にはつながりません。

親は、このことをしっかり認識しておくことが必要です。

心の安定に、再登校につなげるために、最も、大事で、必要なことは、・・・

子どもが「安全と安心」を感じられる言葉かけと関わり方を、積み上げていくことです。

夏休みになると、親もほっとして（勿論、親もリラックスする時間は大切なのですが・・・）、大事な言葉かけや関わり方が不足したり希薄になったりし、その結果、子どもの心がより不安定になりやすいのです。これでは、子どもを再登校につなげることはできません。

◆心の状況の定期的な理解を大切に！

子どもの心の状況をより深く理解することは、適切な対応のベースです。

「チェックリスト15問」を利用し、定期的に子どもの心の状況の理解を深めていただきたいです。

次回、該当する項目数が少なくなっていれば、あるいは、その項目の状態が軽くなっていれば、・・・子どもさんの心理状況は、安定してきていると考えてよいと思います。



◆「不登校対策セミナー」の開催について（お知らせ）◆

全国的なコロナ感染拡大に伴い、

6月に計画していました「不登校対策セミナー」（Basicクラス）をやむを得ず延期にしましたが、・・・

現在、10月下旬～11月上旬のセミナー実施に向けて調整中です。

計画がまとまりましたら、「クローバー」HP、「鳥取たんぼぼの会（不登校の親の会）」blog、地元新聞などにてお知らせをします。わたしの2回目のワクチン接種も、8月中旬には完了します。

不登校対策セミナー（Basicクラス）
 愛着理論をベースにした
「3つのアプローチ」
 不登校の改善に向けて、再登校へつなぐために・・・
 親は、子どもと、どのように関わってあげればよいのか？
 ◆ Basicセミナーの主な内容とは、・・・？
 ① 不登校の本質的な要因（背景）
 ・子どもは、なぜ、不登校になるのか？
 ② 安定した「愛着関係」が不登校の改善を助ける（重要）
 ・安定した「親子の愛着関係」を築く5つの方法
 ③ 不登校でやってはいけない不適切な対応（重要）
 ・一歩前進は、一歩後退につながる！
 ◆ 日時：令和3年11月03日（日） 13:00～16:00
 会場：鳥取県総合福祉センター（さぎなか会館） 鳥取県鳥取市106-7
 ◆ 募集対象及び人数
 不登校傾向、不登校の子どもさんの保護者 12名
 ◆ セミナー参加費 無料
 ◆ 講師 カウンセリングセラピスト「クローバー」代表 高野明希
 ◆ お問い合わせ先
 不登校の親の会（事務局） TEL.090-0000-0000 (10:00～16:00)
 〒700-8501 鳥取市さぎなか106-7 鳥取県総合福祉センター106号室