

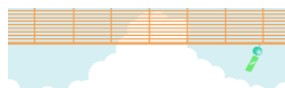
## 8月「クローバー」だより

\*夏休みに対する誤った理解は、不登校の悪化をまねきます！



**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るのですか？**

**心の安定に、再登校につながるための必須条件とは、・・・？**



この夏休みの子どもさんへの関わり方は、  
2学期からの生活に、プラス的にもマイナス的にも、大きく影響してきます。  
そのことは分かっていますが、

**夏休みに入ると、親も、つい、ほっと気持ちがゆるみ、・・・**

子どもさんへの関わり方が、不足したり希薄になったりしがちになります。



しかし、このような夏休みを**淡々と**送っていると、・・・

子どもさんの内面にポジティブな変化は起こらないため、**再登校につながることはありません。**

### ◆「夏休みに、心のリフレッシュができれば、子どもは学校へ行けるのですか？」

結論から言いますと、それは、全く当てはまりません。

「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（期待して）いる方がいらっしゃるかも知れません。



しかし、経験上、また、いろいろな調査結果をもとに考察してみても、(注1)

**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ています。**

つまり、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、・・・

**重要なポイント（後述）**をきちんと押さえて、子どもと関わっていかなければ、

子どもの内面にポジティブな変化は起こらないので、**再登校にはつながらないのです。**

**親は、このことをしっかり認識しておく必要があります。**

### ◆夏休みに、楽しい時間を過ごせば過ごすほど、・・・

実際的なこととお話ししますと、

**楽しい時間を過ごせば過ごすほど、自由な時間を過ごせば過ごすほど、・・・**

**再登校へつながりにくい心理状況が生まれやすくなります。**

そして、2学期が近づいてくると、少しずつ不安が増し、不登校傾向が強まります。



このような子どもの心理的变化は、夏休みに限ったことではありません。

春休み明け、5月連休明け、冬休み明け、コロナによる長期休業明けなどでも、同様に起こります。

**親は、このような心理的变化を踏まえ、適切に対応していくことも必要です。**

夏休み明けの、子どもの心理的变化は、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、お盆明けに、会社へ出勤すること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・・・と思います。

## ◆心の安定に、再登校につなげるために、最も重要なポイントとは、・・・？

心の安定に、再登校につなげるために、最も重要なポイント（必須条件）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。

「安全と安心」の重要性については、「愛着理論」（アタッチメント理論）を根拠としています。（注2）その理論とは、・・・分かりやすい言葉に置き換えると、・・・

「子どもは「安全と安心」を感じることができる環境の下で、はじめて、健全に成長、発達していくことができる」というものです。

具体的な取り組み例については、

4月「不登校改善レポート」にてお伝えしていますので、・・・

参考にいただき、各家庭において、子どもさんに応じた適切な取り組みを創意工夫し、実践し、心の安定に、再登校につなげる有意義な夏休みにしていただきたいと思います。

→ [https://counseling-clover.jp/pdf/report\\_202104-2.pdf](https://counseling-clover.jp/pdf/report_202104-2.pdf)



むずかしいことを考える必要はありません。

特別な取り組みを進める必要もありません。

多くの時間を費やす必要もありません。

日々の生活の中で、「安全と安心」の視点を取り入れた言葉かけや関わり方を積み上げていくのです。

「安全と安心」をしっかり感じられるようになると、その時、・・・

子どもは、一歩前へ歩んでみようという気持ちになれるのです。それは、大人もいっしょですね。

文責 西村明倫（「クローバー」代表）

公益社団法人日本心理学会認定心理士

メンタル心理カウンセラー

一般社団法人日本 TFT 協会診断レベルセラピスト

## ◆「不登校対策セミナー」の開催について（お知らせ）◆

10月下旬～11月上旬に計画している「不登校改善セミナー」では、

「愛着理論」をベースにした具体的な取り組みについて、

分かりやすくお伝えしたいと考えています。

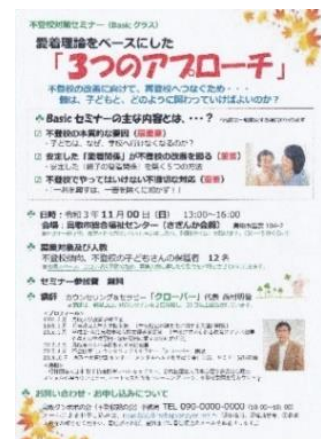
参加を希望される方は、どうぞご参加ください。

コロナ感染予防のため、また、会場スペースの関係で、

人数を限った開催予定としています。

コロナ感染が終息化し、

計画通りセミナーが開催できることを願っています。



## ◆「子どもへの対応チェックリスト 10 問」で、自己評価を！

「子どもへの対応チェックリスト 10 問」で、ご自身の、子どもさんへの言葉かけや関わり方の適切さについて、自己評価をしてみましょう。あなたの対応にあてはまる項目は、いくつありますか。

No	親の対応チェックリスト 10 問	評価
1	「おはよう」「おやすみ」「お帰り」などのあいさつをしていない。	
2	子どもが困っていたら、アドバイスや助言をする。助け船を出す。	
3	いっしょに食事をしたりテレビを見たりする団欒の時間が少ない、ほとんどない。	
4	子どもがやっているスマホやゲームなどに、理解や関心がもてない。	
5	子どもの話を最後まで聞けない。途中で親の意見を話したりする。	
6	「頑張って」「大丈夫だよ」などと、子どもを励ましたり元気づけたりする。	
7	子どもの心構えや姿勢よりも、結果（成績、得点、順位）の方に関心が向く。	
8	笑顔で過ごすこと、笑顔で子どもと接することが少ない。	
9	イライラや怒りを子どもや家族にぶつけることがある。接し方に波がある。	
10	「起きなさい」「学校に行きなさい」など、登校を促す言葉かけをよくする。	
	合計欄	

### <解説>

これらの項目は、いずれも、子どもが「安全や安心」を感じることができない不適切な対応です。（不適切な対応は、これ以外にも、驚くほどたくさんあります。）

このような言葉かけや関わり方をしていると、不登校は改善しません。あるいは、悪化します。あてはまる項目が少なければ少ないほど、「あなたの関わり方は適切です！」に近づきます。夏休みの言葉かけや関わり方の参考にさせていただいたら・・・と、思います。



### 参考文献・資料

- 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したもの。  
集計グラフを見ると、長期休業明け前後に、18 歳以下の子どもの自殺者数が増加している。夏季休業明け前後の自殺者数は、特に多い。このような実態からも、長期休業明け前後の子どもの心理の不安定さが推測される。  
日本経済新聞デジタル（2015.8.16）には、「子どもの自殺、夏休み明け前後に急増、内閣府調査」のタイトルで、「平成 26 年度自殺対策白書」について解説されているので、参考にさせていただきたい。  
→ → → [https://www.nikkei.com/article/DGXLASDG18H7L\\_Y5A810C1CR8000/](https://www.nikkei.com/article/DGXLASDG18H7L_Y5A810C1CR8000/)
- 注2 「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  
「愛を科学で測った男」 デラボ・ブラム（著） 藤澤隆史 藤澤玲子（訳） 2014.6.26 白揚社  
「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

「アタッチメントに基づく評価と支援」 北川恵 工藤晋平 2018.4.8 誠信書房

「愛着障害 子ども時代を引きずる人」 岡田尊司 光文社新書 2011.9.20

・・・・等々、「愛着理論」（アタッチメント理論）に関する論文、調査研究、文献などは、多数ある。

「愛着」の語源は、英語のアタッチメント（attachment）。日本では、「親子の愛情関係」と理解されていることがあるが、その理解は正しくない。

アタッチメントの本質は、「親が子どもに保証する安全・安心」である。

安全・安心が保証されていない環境下では、人間（子ども）は、健全に成長、発達することはむずかしいという、進化心理学の知見を根拠としている。