

## 2月「クローバー」だより（全4ページ）



\* 11月に開催した「不登校対策セミナー」の要旨を、3回に分けてお伝えしています。

「心理学」の観点から不登校を分析し、実際の事例を通して、子どもとの「適切な関わり方」について考えます。

\* これといった対応をされないままで・・・

「4月の新学期からは、登校してくれるかも・・・？」と期待されている保護者さんが、もしおられたら、・・・その期待は、ほぼかないません。そのままでは、子どもの内面は、変化しないからです。

**子どもを再登校につなぐためには、子どもが感じる「安心・安全度」を高める関わり方が、絶対に必要です！**

大人でも、「安心・安全」が感じられなくなると、コロナへの対応のように、その行動が抑制されますね。

第2回のテーマは、・・・

**「安心・安全」を感じるようになると、・・・**

**子どもは、「探索行動（再登校）」を始める！**

### ◆ 安定した「愛着関係」が築かれないうちで、子どもに、気になる症状が、・・・

もし、安定した親子の「愛着関係」が築かれないうちで、・・・

子どもに、様々な心理的症状が見られるようになります。

そして、それらは、**子どもの再登校を妨げる要因となり、不登校の改善をむずかしくします。**

例えば、・・・

- ・自分を大切な存在だと、思えなくなる
- ・人を安心できる存在だと、思えなくなる
- ・人を信頼できなくなる
- ・人と、集団や社会と、安定した関係が築けなくなる・・・などの症状です。



このような状態を、「**不安定型愛着**」と言います。

さらに、これらの症状が強く見られるようになることを「**愛着障害**」と言います。

その代表的な事例は、虐待による「愛着障害」です。

虐待を受けている子どもは、自分が一番「心のより所」としたい親から虐待を受けるために、・・・

「人を安心できる存在だ」と、思うことができなくなります。

もし、それらの症状が、その**反対**だったら、・・・つまり、・・・

- ・自分を大切な存在だと、思えるようになる
- ・人を安心できる存在だと、思えるようになる
- ・人を信頼できるようになる
- ・人と、集団や社会と、安定した関係が築けるようになる

・・・と、子どもは、**学校へ行ける**ようになっていませんか？



## ◆「安心・安全」を感じるようになると、子どもは、「探索行動」を始める！

上述「不安定型愛着」の症状と、不登校の要因との関連をふまえ、・・・

以下では、「愛着関係」と再登校の関連について、つまり、・・・

「安定した「愛着関係」が築かれると、なぜ、不登校が改善に向かうのか、・・・？」

ということについて、心理学の観点からお話しします。

安定した親子の「愛着関係」が築かれると、・・・

そこが、子どもが「安心・安全」を感じる「安全基地」になります。

すると、子どもは、その「安全基地」を起点として、自分から進んで「探索行動」を始めます。

例えば、幼い子どもと公園へ行くと、子どもはずっとその場にいることはありません。

しばらくすると、母親の元を離れ、砂場の方へ行って遊び始めます。

しかし、しばらくすると、・・・

子どもは、「お母ちゃん」と心の中で言いながら、

母親の元に向けより、母親にしがみつきます。

そして、「安心・安全」をしっかりと感じ取ります。



これが、愛着（語源＝アタッチメント）で、その意味は「くっつく」です。

ところが、また、しばらくすると、子どもは砂場の方へ行って、遊び始めます。

このような一連の行動を、心理学では「探索行動」と言います。

## ◆子どもが学校へ行くことも、・・・実は、「探索行動」！

この「探索行動」とは、・・・

幼児が砂場へ行って遊ぶといった行動から始まって、・・・

未知の領域に踏み出していく様々な行動を指し、学習や創造的な行動なども含みます。

例えば、・・・

大学の先生が、研究室で、自分のテーマに沿った研究をするのも、「探索行動」です。

お父さんやお母さんが会社へ出勤し、働くことも「探索行動」です。

わたしが、この「たより」を書くことも、「探索行動」です。

そして、何より、子どもが学校へ行くことも、「探索行動」です。

この「探索行動」は、人から、・・・

「あーしなさい！」「こーしなさい！」・・・と言われてするものではありません。

「人に言われなくても、自分から進んでする」という性質をもっています。



ですから、・・・「探索行動」には、指示や命令は、一切不要です。

したがって、不登校の子どもに、・・・

「学校へ行きなさい！」と指示をしたりしても、効果はありません。

仮に、その日、学校に行ったとしても、それは、長続きしません。

#### ◆不登校の改善を図るためには、安定した「愛着関係」が、絶対に必要！

上で述べた、

「安定した「愛着関係」が築かれると、なぜ、不登校が改善に向かうのか、・・・？」

ということ、を、「進化心理学」の観点から説明すると、・・・こうなります！

人類が太古の昔（狩猟生活を送っていた頃）から現在に至る長い年月の間に、

わたしたち人類は、集団をつくり、その集団の中で、・・・

協力し合ったり助け合ったりする生活を送ってきました。



そのプロセスの中で、集団や社会に適応しようとする「探索行動」というプログラムが、わたしたちの体（脳）の中にインプット（組み込まれて）されてきました。

そして、安定した親子の「愛着関係」が築かれると、・・・

集団や社会に健全に関わっていこうとする「探索行動」プログラムが、自ずと働き始めるようにセットされてきました・・・ということなのです。

ですから、わたしたちは、徹底して、安定した「愛着関係」づくりを進め、・・・

「探索行動（再登校）」が、起きやすくなるようにすることが大切になってくる訳です。

#### ◆安定した「愛着関係」が築けている子どもは、心理的に強い！

不登校の要因となり得るものには、・・・

友人との関係、先生との関係、学業・進路の問題、あるいは部活動の悩み、コロナが引き起こす心的な不安など、様々なものがありますが、・・・



「愛着関係」が不安定な子どもは、

それら外界のストレスの影響を受けやすく、・・・

心理的に不安定です。

しかし、**安定した親子の「愛着関係」が築けている子どもは、・・・**

それらの不登校の要因ともなりうる、外界のストレスをはらいのける力をもっていることが、  
・・・思春期を対象とした調査・研究から明らかにされています。  
つまり、**心理的に強い！**・・・ということも、お伝えしておきます。



参考文献の表現を借りて、「愛着関係」と「探索行動（再登校）」について、・・・  
あと少しでいねいにまとめると、・・・こうなります。

**「健康的な愛着（関係）が育つと、未知の人や物に対して興味をもち、探索し、・・・  
自らの世界を拡大させるという健康的な心理社会的発達が促される。」**

つまり、再登校という「探索行動」も、その一つだということです。

逆の視点から言いますと、・・・

**子どもが再登校を始める前には、何か他の「探索行動」を始めることがよくあります。**

親は、その変化を、見逃さないことが重要です。

\*第2回は、ここまでとします。少し、むずかしいお話になったかも知れませんが。

次回は、最終です。

不登校の改善には、絶対に必要な「愛着関係」を、親は、どのように築いていくとよいのか・・・  
について、具体例をあげながらお話しします。

**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

一般社団法人日本 TFT 協会診断レベルセラピスト

メンタル心理カウンセラー

## 参考文献・資料

- 「母と子のアタッチメント 心の安全基地」 J・ボウルヴィ 著 二木武 監訳 歯科薬出版 1993.5.1
- 「愛着障害 子ども時代をひきずる人」 岡田尊司 光文社書院 2011.9.20
- 「支援のための臨床的アタッチメント理論」 工藤晋平 誠信書房 2020.3.20
- 「アタッチメントの実践と応用」 数井みゆき 誠信書房 2012.8.1
- 「シック・マザー」 岡田尊司 筑摩書房 2011.6.15
- 「思春期とアタッチメント」 林もも子 みすず書房 2010.2.19
- 「アタッチメント障害とその治療」 ブリッシュ 著 数井みゆき 遠藤利彦 北川恵 監訳 誠信書房 2008.5.30
- 「心理臨床と表現療法」 山中康裕 金剛出版 1999.11.30
- 「学校に求められる教育にプラス効果を与える学校要因・家庭要因に関する実証的研究」 西村明倫 2017.3.1  
（「平成 27 年度鳥取市教育論文」優秀賞論文）
- 「甘えとアタッチメント 理論と臨床」 小林隆児 遠藤利彦 逸見書房 2012.11.20