



* 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。(今回は、**最終**です)
「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」について考えました。
続けて読んでいただくと、対応のポイントについて、よく理解していただけると思います。

第3回のテーマは、・・・

心の中が「**安心と安全**」で満たされてくると、・・・

子どもは、自ら「**探索行動**」(再登校も含む)を始める!

◆再登校につなぐために、親は、子どもと、どのように関わっていくとよいのか・・・?

「不登校対策セミナー」の2回目のレポートで、・・・

「再登校へつなぐためには、安定した親子の「**愛着関係**」づくりが**絶対に必要**です!」

・・・ということを、「**愛着理論**」をもとにお伝えしました。

★11月に開催した「不登校対策セミナー」では、その、安定した親子の「**愛着関係**」づくりについて、5つの方法をお伝えしたのですが、・・・

今回は、紙面の関係で、その中から**1つ**、・・・

「**正しい理解**」、「**正しい共感**」(**最重要**)についてお話しします。



★また、子どもに悪影響となる「**不適切な対応**」(**重要**)について、**3つ**お話しします。

この「**不適切な対応**」は、**中止**するだけでも、・・・

子どもの表情がやわらいだり、心が安定に向かうことは、よくあることです。



◆子どもを再登校につなぐ、「正しい理解」、「正しい共感」とは、・・・?

はじめに、・・・

子どもを再登校につなぐ、「正しい理解」、「正しい共感」についてお話しします。

この「**正しい理解**」、「**正しい共感**」は、カウンセリングなどの心理臨床場面において、・・・
きわめて重視されている「人と人の大切な関わり方」でもあります。

「正しい理解」、「正しい共感」がうまくできるようになると、・・・

子どもさんの表情や心に、あるいは行動に、**ポジティブな変化**が見られるようになります。

★事例 1 (保護者さんとの対話より・・・)

わたしは、時々、保護者さんに、
「**子どもさんの気持ちを理解して、その気持ちに共感**できていますか？」
・・・と、お尋ねすることがあります。
すると、多くの保護者さんは、・・・
「わたしは、たぶん、できていると思います」
とおっしゃるのですが、実際は、・・・**できていないことの方が多いのです！**



「**正しい理解**」、「**正しい共感**」ができていないと、・・・
子どもが、親から感じ取ることができる「**安心と安全**」は高まらないため、
再登校を含む子どもの「**探索行動**」は、抑制されます。(これは、「**愛着理論**」の本質です)

大人でも、新型コロナへの対応のように、・・・
「**安心と安全**」が感じられないと、その行動が抑制されます。
子どもの場合と同様の心理が、働きます！

◆「**正しい理解**」、「**正しい共感**」の本質とは、・・・？ (**重要**)

★はじめに、「**正しい理解**」について、お話しします。

理解とは、英語で、under + stand です。
underとは「下」、standとは「立つ」ですから、・・・
理解とは、「人が同じ下（高さ）の所に立つこと」という意味です。



したがって、**理解とは、同じ目線で、対等な立場で、・・・**ということになります。
上から目線では、「**正しい理解**」にはなりません。
しかし、多くの保護者さんは、「私は、親だから、大人だから」で始まることが多いのです。

★次は、「**正しい共感**」です。

共感とは、・・・「人の感情や考えなどを、自分も全く同じように感じること」です。
ですから、子どもが「**つらい、苦しい**」と感じていたら、・・・
その気持ちを、親も、子どもと全く同じように感じる、ということです。



しかし、ここが、よく勘違いされるところですが、・・・
親も、子どもも、「つらい、苦しい」と感じ、二人とも気持ちが落ち込んではいけません！

親は、子どもの「**つらい、苦しい**」という気持ちを、全く同じように感じるのと同時に、
それとは別に、・・・
自分の心の中に、安定した自分自身の気持ちを持っていること・・・が重要なのです。

つまり、子どもの気持ちと、親の気持ちが、ごちゃ混ぜになっているのは、・・・
「**正しい共感**」には、ならないのです。

◆「正しい理解」、「正しい共感」は、実際には、どういう風にするの？（最重要）

「正しい理解」、「正しい共感」は、実際場面では、その本質を踏まえた上で、こんな風にします。

★子どもが話しかけてきたら、「どうしたの？」と問いかけた後は、・・・

「ふーん」

「そうなの」

「なるほど」

「それ、いいね」

・・・などと、頷きながら、子どもの話をていねいに聞きます。



「えっ」と思われるかも知れませんが、・・・

これだけで、十分です。

他の言葉は、一切不要です。アドバイスは、してはいけません！

★事例 2（中学校 3 年男子 A 君、不登校傾向）

あるカウンセリング場面での話し合いで、・・・

ご家族（特に、母親、祖母）が、A 君に対して過干渉的であることに、私は、気づきました。そこで、A 君の気持ちや考えを、否定しないことをお願いしました。

そして、「うん、そうだね」と、「正しい理解」、「正しい共感」を、毎日実践していただきました。

すると、数ヶ月後、・・・

勉強もしなくて荒れていた A 君が、自分から進んで、勉強に取り組み始めました。

学校を欠席する日も、徐々に、少なくなり、・・・

当初は、入学がむずかしいと言われていた高校に、合格することもできました。

関わり方がうまくかみ合うと、ここまで子どもさんは変わります！



◆子どもに悪影響となる「不適切な対応」とは、・・・？

「不適切な対応」は、子どもの心を追い詰め、不登校を悪化させます！

ですから、子どもを再登校につなげるためには、・・・

子どもに悪影響となる「不適切な対応」は、すぐにでも**中止**することが重要です！

いくら子どもの心にプラスになる関わり方（「正しい理解」、「正しい共感」など）を積み上げても、「不適切な対応」をくり返しているようでは、子どもに好ましい変化は生まれません。

しかし、不登校対応の多くのケースでは、・・・

悪影響となる「不適切な対応」を取り除くという視点が、多くの場合、不足しているのが実態です。

わたしは、保護者の皆さんに、関わり方の自己点検を呼びかけています。

◆子どもに悪影響となる「不適切な対応」の具体例とは、・・・？

心の安定を図るために、再登校につなぐために、・・・

子どもに悪影響となる「**不適切な対応**」は、すぐに**中止**していただきたいです。

「**不適切な対応**」は、驚くほどたくさんあるのですが、以下では、**3つ**お伝えします。

★**1つ目は、親の感情の波**・・・です。



さっきまで、ニコニコ話をしていたかと思っていると、突然、怒りのスイッチが入ってしまい、急に怒鳴ったり、厳しい口調で叱責したり、激しい口論になったりする対応です。

このような対応がくり返されていると、安定した親子の「**愛着関係**」は形成されません。

子どもは戸惑うばかりで、「**安心と安全**」は感じられなくなり、・・・

その結果、学校に登校しようとする「**探索行動**」が、止まってしまいやすくなります。

★**2つ目は、家族の不和**・・・です。

家族に不和があると、子どもは、・・・

「**自分の生活の拠り所である家庭がこわれてしまわないか？**」

・・・と不安でなりません。



中には、「**家族が不和なのは、自分が学校に行っていないからだ**」と自分を責め、・・・ますます気持ちが落ち込んでいるケースもあります。

実は、不登校の子どもさんのご家庭では、この家族の不和が多い傾向にあります。

心あたりがあれば、家族みんなで改善を図っていくことが大切です。

★**3つ目は、大人の価値観、社会一般常識**の押し付け・・・です。

例えば、・・・

「**～すべきだ**」

「**～しなければならない**」

「**～するのは当然だ**」・・・といった価値観や枠づけがあればあるほど、**子どもは苦しくなります。**

それらが達成できず、親の期待に応えられていないと感じている子どもは、・・・

さらに苦しくなります。

家庭で、言葉にされることはありませんが、・・・

例えば、「**子どもは、よい成績をとって、親を喜ばせるべきだ**」といった価値観を、

大人だけでなく、子どもも、無意識のうちに持っているように、・・・私は、思います。

このような価値観は、学力の伸び悩む子どもにとって、大きな心理的負担となり、・・・

そのことが原因で、不登校へ移行するケースもあるくらいです。



- ◆これら子どもに悪影響となる「**不適切な対応**」に**共通**することは、・・・
子どもの気持ちや考え、あるいは、願いが、大切にされていないことです。
ですから、心の拠り所としたい親から、「**安心と安全**」を感じる事ができなくなり、・・・
その結果、**再登校を含む「探索行動」**が、止まってしまうやすくなるのです。

◆**再登校につなぐためには、「安心・安全度」を高める関わり方が、絶対に必要です！**

- ★「**安心・安全度**」の最高を **10** とすると、・・・
子どもさんが、今、保護者さんから、あるいは家庭から、感じている「**安心・安全度**」は、
・・・**何点くらいだと思われますか？**

もし、「**安心・安全度**」が5以下であれば、・・・再登校はむずかしいと思われます。
**子どもさんを再登校につなぐためには、少なくとも6以上の「安心・安全度」が、
安定した状態で、今も将来も、無条件に、・・・保証されていることが絶対に必要です。**

むずかしいことをしようとされなくても、いいんです！
特別なことをしようとされなくても、いいんです。
特別な時間をとらなくても、いいんです。



- ★**ふだん、皆さんがやっている子どもさんとの日常のやりとりの中で、・・・**
「安心と安全」が感じられる関わり方を、そっと添えるだけで、・・・いいんです。
その積み上げが、子どもさんの心の安定に、そして、再登校につながっていくのです。

11月セミナーに参加されたある保護者さんは・・・
「**今日から、なるべく笑顔で接します！**」・・・と、笑顔で、研修室を後にされました。
なるほど、それって、・・・
家庭の中に「**安心と安全**」が広がる、**手ごろな関わり方**だなあ・・・と思いました。
皆さんにも、そのような関わり方を、1つ、2つ、・・・と見つけていただけたらと願います。

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