



\*夏休み対するに誤った理解は、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たなら、子どもは学校へ行けますか？ 心の安定に、再登校につなぐ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、分かっているけど、・・・  
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ね。

しかし、そのような夏休みを**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ので、**再登校につながることはありません。**

### ◆夏休みを、いくら楽しく自由に過ごしても、・・・再登校にはつながりません！

「夏休みに、しっかり心のリフレッシュをしたら、・・・」  
「しっかり心と体を休めたら、夏休み明けには、学校に行けるかも・・・」  
・・・と考え、新学期に期待している方が、いらっしゃるかも知れません。



しかし、その多くは、**当てはまりません。**と言いますのは、・・・

**夏休みに入り、しばらくすると、・・・確かに、・・・**  
心が学校から解放されるので、子どもの表情はやわらぎ、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、・・・多くのケースで、・・・**  
子どもは、また夏休み前の状態へ戻っていきます。不安や緊張が、より高まることもあります。  
(注1)

つまり、夏休みに、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、(注2)  
**重要なポイントを押さえて(後述)、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、・・・**再登校にはつながりません。**

### ◆「長く休むと、続けて休みたくなる」心理は、・・・子どもも、大人も一緒！

加えて、実際的なこととお話ししますと、  
**夏休みの期間が長ければ長いほど、・・・**  
また、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、・・・  
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。(注3)

このような子どもの心理的変化は、何も、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、コロナによる長い期間の休み明けなどでも、・・・同様に起こります。

その理由については、とりわけ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、お盆休み明けに、会社への出勤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思います。

#### ◆では、再登校につながるための重要ポイント（必須条件）とは、・・・？

そこで、大切になってくるのが、

例えば、「長く休むと、続けて休みたくなる心理」以上に、・・・

「子どもの心を学校へと向けさせていく」親の、子どもとの関わり方です。

その重要なポイントは、「安心と安全」（心理学の言葉）です。（注4）



その重要なポイントを、分かりやすくお話しすると、・・・こうなります。

子どもは、周囲環境から感じられる「安心・安全」度が高まると、・・・  
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」）をするようになります。  
その行動には、・・・学校へ登校すること、勉強、運動、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、その行動にブレーキがかかってしまいます。  
その代表的な事例が、・・・いじめです。

いじめを受けている子どもは、「安心と安全」を感じる事ができないので、・・・  
学校へ登校するという主体的な行動に、自ずとブレーキがかかります。

東京オリンピックも、そうでした。

コロナの感染拡大で、「安心・安全」が感じられなくなると、・・・

オリンピック観戦の人の動きは、完全に、止まってしまいました。

#### ◆「安心・安全」は、子どもを再登校へつなぐ原動力となるので、・・・

子どもにとっての周囲環境とは、・・・具体的には、学校と家庭です。



学校生活では、子どもが不安や緊張を感じる場面が、たくさんあると思います。

ですから、家庭は、子どもが「安心・安全」を感じられる環境であることがきわめて重要です。

でなければ、子どもが「安心・安全」を感じられる環境が、なくなってしまう可能性があります。

具体的には、例えば、・・・

「この家にいると、安心できるなあ」

「家に帰ると、心が休まるなあ、リラックスできるなあ」

・・・といった「安心・安全」を感じられる感覚を、子ども自身が実感できる家庭環境です。



**この感覚が、不安や緊張を感じながらも、子どもが再登校へ向かっていく時の原動力となります。**

## ◆「安心・安全」を感じられる環境づくりは、日常の関わりをふり振り返りながら、・・・

では、心の安定を図るために、再登校につなぐために、・・・

子どもが「安心・安全」を感じ取ることができる環境を、どのように作ってあげたいのでしょうか？

その方法は、身近な日々の生活の中に、たくさん見つけることができると思います。

つまり、親は、何か、特別なことをしようとするのではなく、

子どもとの日常的な関わりをふり振り返りながら、・・・

その中で、子どもが「安心・安全」を感じられるものを、そっと添えていくとよいのです。

例えば、・・・

☑️ **笑顔で、あいさつをしましょう！（重要）** \* こういう事が、案外できていないように感じます。

※「あいさつをする」ことは、「子どもの存在を認める」「子どもを信頼する」ことでもあります。

※子どもは、このようなちょっとした心づかいから、「安心と安全」を敏感に感じ取ります。

☑️ **子どもの話をていねいに聞き、その気持ちに共感してあげましょう！（最重要）**

※聞いてほしいこと、褒めてほしいこと、不安や心配事があるから、子どもは親に話しかけてくるのです。

※話を聞いてもらえるだけで、子どもは、「安心や安全」を感じることができます。

☑️ **家族団欒（だんらん）の時間をもちましょ、つくりましょ！（重要）**

※団欒の時間は、不安や緊張をやわらげ、「安心・安全」度を高める効果があります。

もし、子どもの笑い声が聞かれたら、子どもの笑顔が見られたら、・・・「very good」です！

※忙しいから団欒の時間がもてないのではなく、家族の皆が忙しいから、団欒の時間をあえてつくるのです。

・1日1回は、みんなで、楽しく食事をする

・親子で、バラエティー番組を見る、雑談をする・・・などなど、その持ち方は、いろいろあると思います。

子どもの「安心・安全」感を高めていく関わり方は、・・・他にも、たくさんあると思います。

夏休みだからと言って、

家族それぞれが、個別に、自由に、生活するのではなく、・・・

**この夏休みは、我が家オリジナルの関わり方も創意工夫しつつ、**

**子どもさんが、・・・**

**「安心・安全」をしっかり感じ取れる家庭環境づくりに努めてみ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、きわめて重要な視点だと考えます。

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

メンタル心理カウンセラー

## 参考文献・資料・補足

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。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きにくくなるであろう。

注3 4月「クローバー」だより 「クローバー」HPに掲載

- ・注1の資料より、長期休業明け前後の子どもの心理は、不安定であることが考えられた。このような現象を筆者は、「長期休業の反動」と呼んでいる。

4月だよりの中で、「長期休業の反動」に関する筆者の分析を述べているので、参考にさせていただきたい。

注4 「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、

アタッチメントと心理臨床に関する多数の著書がある。

- ・「アタッチメント」は「愛着」と日本語訳され、その意味を「親子のよい関係」と理解されているケースが多々見受けられるが、・・・その理解は、全く正しくない。

「アタッチメント」の本質は、「親が子どもに保証する安心・安全」である。

- ・「安心・安全」が保障されていない環境下では、子どもは、健全に成長・発達することがむずかしい。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り明らかにされている。