

～冬休み明けの不登校の悪化を防ぐ～

冬休みだからこそできる！不登校改善に向けた3つのこと

❖冬休みになると、不登校の子どもさんは元気になってきます。

理由は、お分かりですね。それは、・・・

学校に行かなくてもよいからです。

年末年始は、家族で楽しい時間を共有することができるからです。

自由に過ごせる時間が増えるからです。



親もほっとします。

ほっとするのはいいのですが、・・・

子どもさんとの心のやりとりが、希薄になっていませんか？

子どもさんとの心のやりとりが不足する生活をズルズルと送っていると、・・・

冬休みが終わる頃、また、冬休み前と同じような状態に戻ってしまいます。

場合によっては、冬休み前より悪くなってしまうこともあります。

(このような状態を「長期休業の反動」と、わたしはよんでいます。実際、5月の連休明けや夏休み明けに、学校に行けなくなる事例は少なくありません。)

❖では、この冬休み、子どもさんとどのように関わっていくことが大切なのでしょうか？

そうです！このようなときこそ、・・・

プラスの言葉かけと、子どもの心に寄り添う共感が大切なのです！（後述）

❖ところで、子どもへの否定的・批判的な言葉を、時々聞きます。例えば、・・・

- ・「手伝いもせずに、毎日、何やってるのよ」
- ・「休みだからといって、何、だらだら生活しているの」
- ・「もう、食べることと遊ぶことばかりで、・・・」



- ・「うるさいから、静かにして！」
 - ・「みんなが掃除をやってるのに、いつまで寝てるのよ？」
 - ・「何もしないんだったら、少しは勉強でもしたらどうなの」
 - ・「いい加減にきなさい！ゲームしかやることないの」
- ・・・などなど

このような言葉かけは、冬休みに限ったことではありません。
実は、普段からこのような言葉かけをしているケースは少なくありません。

イライラしていたかも知れませんが、・・・

これらの言葉は、子どもと親の心理的距離を大きくし、緊張や不安を高めます。

だから、子どもは人から否定、批判されることが怖くなるのです。

言葉を考えましょう。選びましょう。子どもは自信を失ってしまいます。

✪反対に、この冬休みに、言うべきこと・すべきことはたくさんあります。

皆さんのエネルギーは、・・・

ネガティブなことに使うのではなく、

これからお伝えすることに、しっかりと注いでくださいね。

冬休みは、「子どもが学校に行かなくてもよい」期間なので、
子ども自身に、あるいは親子間に、周囲からの心理的プレッシャーがかかることは少なくなります。

だからこそ、この冬休みは、・・・

安心・安全を感じられる雰囲気の中で、

愛着関係をより深め、子どもの自信を高める環境が整いやすいのです。

そういう意味では、冬休みはチャンスとも言えます！



✪そこで、皆さんには、・・・

冬休み明けの不登校の悪化を防ぐためにも、

不登校の改善につなげていくためにも、

以下の3つのことに是非取り組んでいただきたいです。

★1つ目は、子どもに、毎日、「共感する言葉」をかけることです。

否定、批判する言葉は、子どもの自信を低下させます。

そして、緊張や不安を高めることになります。

ネガティブな言葉かけや関わり方を見直し、

プラス思考の「共感する言葉」をかけることに、そのエネルギーを費やしてください。

どんなふうにするかと言えば、例えば、・・・

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、・・・

「へー」

「そうなの」

「なるほど」

「それ、いいね」

「ふーん」

などなど、子どもの心に寄り添い、共感します。



短い言葉なのですが、それだけで、十分です。

アドバイスなど、それ以上、余分な言葉はいりません。

プラス思考の「共感する言葉」は、1日10回以上かけるようにしてください。

★2つ目は、「7つ言葉かけと関わり方」を実践することです。

「7つの言葉かけと関わり方」の土台となっているのは、エインズワースの「アタッチメント理論」です。

それは、子どもが外に出て探索行動をするためには、安定した「安全基地」が不可欠であるというものです。外とは、学校も含みます。

子どもにとっての「安全基地」とは家庭です。家庭とは、親子の愛着関係です。

つまり、「7つの言葉かけと関わり方」は、子どもを探索行動へとつなぐ実践でもあります。

もし、子どもさんが不登校でしたら、「7つ言葉かけと関わり方」をしっかりと読み、それを見なくても実践できるくらいになるまで、やってみてください。

※「7つ言葉かけと関わり方」(改訂中)を希望される方には、メール送信をします。
counseling.clover@gmail.com へご連絡ください。(無料)(12月末改訂予定)

★3つ目は、信頼される親になることです。

たいへん失礼な質問になりますが、・・・

皆さんは、子どもさんから、どれくらい信頼されていますか？

もし「60%くらい」と答えた方は、「どんなことが不十分？」かを考えてみてください。

信頼とは、人間関係の基本中の基本です。

信頼できる人の言葉なら、皆さんも素直に聞けますね。

信頼できる人からほめてもらおうと、心からうれしいですね。



この親子の信頼関係がうまくできていないと、・・・

実践した1つ目のこと、2つ目のことが、空回りしてしまいます。

♣あなたは、上に述べた3つのことが、どのくらいできていましたか？

この3つのことを着実に実践することで、・・・

冬休み明けの子どもさんの状態の悪化に備えることができます。

大事なことなので、もう一度、・・・。

子どもとの心のやりとりをしないで、淡々と冬休みを送っていると、・・・

冬休みが終わる頃、冬休み前と同じ状態に戻ってしまいます。

どうか、子どもとのより有意義な関わりの積み上げを大切にしつつ、この冬休みの生活を送っていただきたいと思います。

文責 西村明倫

一般社団法人 TFT 協会診断レベルセラピスト
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

★★★レポートをお読みになっている保護者の皆様へ

◆このような方は、「クローバー」メール相談をご利用ください

- ・「電話での相談は、ちょっと、・・・」
「毎日忙しくて、なかなか相談に行けそうにない」
「誰に、どこに、相談したらいいの？」
と、お困りの保護者さんがいらっしゃるのでは・・・と思います。
- ・そこで、「クローバー」では、メールによる不登校相談も行っています。
(2回目～有料)
- ・ご希望の方は、①～④についてご記入の上、以下のアドレスまで送信をしてください。
 - ① 子どもさんの学校・学年 (小学校5年など)
 - ② 子どもさんの性別
 - ③ 相談内容 (200字程度にまとめてください)
 - ④ 保護者氏名 (ペンネームでもOKです)※送信していただいた個人情報は、カウンセラーとして秘密厳守をいたします。
- ・ご相談内容についての回答は、2～3日以内に返信の予定です。
メールでの返信になりますので、ポイントを絞って回答をさせていただきます。

【メール送信先】

カウンセリング&セラピー「クローバー」

代表 西村明倫

住所 鳥取市晩稲 496 番地

電話 090-8996-9883

メールアドレス counseling.clover@gmail.com

ホームページ <https://counseling-clover.jp/>

◆不登校解決に向けた「3つのアプローチ」(小冊子)をご活用ください

- ・「クローバー」のホームページトップ左上には、不登校解決に向けて、
ご家庭ですぐに取り組める「3つのアプローチ」(小冊子)をアップしています。
70%以上の改善効果のあるアプローチです。
無料でダウンロードできますので、どうぞご活用ください。

- ・もし、第4部の「不登校でやってはいけない不適切な対応」に心あたりの方がおられたら、どうか関わり方を改善してください。

～不登校を分析する理論をもとにした効果的実践～
不登校解決に向けた3つのアプローチ



◆不登校を分析する理論 (理論編) 改善効果のあるアプローチ実践を裏付ける理論とは・・・? この冊子は理論をもとに編纂しています。理論編は、この冊子に添付してあります。
◆不登校解決に向けた3つのアプローチ (理論編+実践編) ① 安心・安全を感じる3つの構え方 ② 心温まる効果げけと愛情を伝える言葉かけ ③ 子どもと接するときの基本的な心構え
◆不登校でやってはいけない対応、不適切な対応 (資料編) 自分のアプローチを振り返ってみる