



子どもが再登校を始める必須条件とは、・・・

「不足しているもの」が満たされると、子どもの心は動き始める

◆子どもさんに、「不足しているもの」はありませんか？

子どもに不足しているものがあると、子どもは学校へ行けなくなります。

しかし、不足しているものが満たされると、・・・

子どもの心は動き始め、心は少しずつ学校へと向かっていきます。

レポートを読んでいる皆さん、

「あなたの子どもさんに、不足しているものはありませんか。」

「もし、不足しているものがあるとすれば、それは、何ですか？」

これが理解できるようになると、不登校は改善に向けて、一歩二歩と進んでいきます。

◆子どもの再登校につながった、その要因とは、・・・？

先日、あるお母さんから、次のようなお話を伺いました。

ある日、突然、子どもが机に向かって勉強を始めました。

長い間、休んでいた塾にも通うようになりました。

そして、その数週間後、学校からのアプローチのタイミングともうまく重なり、学校に登校することができました。

(この事例に似たケースは、よく伺います)

日々の様子をいろいろ伺ってみますと、・・・

実は、このお母さん、

子どもさんのよくない面や、できていないことなどが、とても気になり、・・・

「何やってるの」

「何回言ったら、分かるの」

「何でちゃんとしないの、何できちんとできないの」

・・・など、注意したり否定したりすることが、多かったとのこと。

親子間のもめごとやバトルも、少しずつ増えてきていたそうです。

「このままでは、・・・」と、ご自身の、子どもさんとの関わり方をふり返られ、子どもさんの気持ちや考えにより添った関わり方を、毎日、毎日、心がけられました。子どもさんの行動の変化は、そのような取り組みの成果と言ってよいと思います。

現在、保健室登校だそうです。子どもさんは、友だちづくりに頑張っているとのこと。家庭では、親子でいろいろなことを話すようになり、また、笑って過ごせる時間も増えてきたそうです。

◆子どもさんに「不足しているもの」とは、・・・？

このお母さんのお話には、

子どもさんに「**不足しているもの**」について考えるヒントが含まれています。

本事例では、・・・

子どもさんに批判的・否定的に関わることで、「**親子の愛着関係**」が不安定になっていたのです。

より重要なことは、仮にそれがちょっとした注意や叱責であっても、ネガティブな関わりがくり返されると、・・・

「親子の愛着関係」は、さらに、がたがたと崩れていってしまうということです。

例えば、虐待やネグレクト等により、「親子の愛着関係」が崩壊してしまうと、子どもに様々な心理的障害がおきてくることは、すでに明らかになっています。

(「子どもの虐待という第4の発達障害」 杉山登志郎 2007.5.7 学習研究社 など)

この「**親子の愛着関係**」の不安定さは、高い確率で子どもの緊張や不安を高めるため、**不登校にも大きく影響します。**

同様に、非行、家庭内暴力などの問題行動へも影響します。

◆「親子の愛着関係」は、子どもの心の形成に深く影響している

もし、安定した愛着関係がきちんと築けていないと、・・・

子どもに、様々な心理的症状（異常）が見られるようになります。

例えば、・・・

- ・自分を大切な存在だと思えなくなる（自己肯定感の低下、自信の喪失）
- ・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
- ・人と良好な関係が築けなくなる
- ・物事に取り組もうとする意欲が低下してくる
- ・・・・等々です。

結果として、心理的な緊張や不安が強まり、子どもは不登校へと移行してしまうのです。

これが、子どもが不登校に至る、一つのメカニズムです。

「なぜ、そう言えるのか？」

それは、その逆を考えてみれば、分かります！

もし、子どもが、

- ・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
- ・人と良好な関係が築けるようになる
- ・物事に取り組もうとする意欲が高まってくる

・・・と、**子どもは、ふつうに、学校へ行けるようになると思いませんか。**

くり返しになりますが、ご紹介した、あるお母さんから伺った事例は、

たまたまの結果ではなく、・・・

「親子の愛着関係」の安定化を図る、お母さんの粘り強い取り組みの成果なのです。

もうお分かりだと思います。

「不足しているもの」の正体とは、安定した「親子の愛着関係」だったのです。

子どもさんは、安定した「親子の愛着関係」によって、「不足しているもの」が満たされ、心が動き始めたのです。

◆安定した愛着関係が築かれると、子どもの心が学校へ向かうのは、なぜ？

では、・・・

なぜ、安定した「親子の愛着関係」が築かれると、子どもの心は学校へ向かうのか？

この問いは、子どもさんを再登校につなげる**核心**だと思います。

上述したように、ポジティブな心が育まれたことによる変化と理解することもできますが、それ以上に、**安定した愛着関係によって機能し始める、人間の「本能的・発達の・適応的システム」**についての理解が重要です。

以下、このことを、心理学的な知見を加えながらお話しします。

少しむずかしくなるかも知れませんが、続けて読んでください！

子どもは生まれると、養育者（主として母親）との間に愛着関係を形成していきます。

特に、6ヶ月～1才半は、愛着形成の重要な時期とされています。

安定した愛着関係が形成されていくと、そこ（母親）が安全基地になります。

すると、そこを起点として、子どもは「探索行動」を始めます。

例えば、子どもがお母さんと公園へ行きました。

すると、子どもはお母さんから離れ、砂場へ行って遊び始めます。**何も言われなくても。**

しかし、しばらくすると、子どもは、

「おかあーちゃん・・・」

と言いながらお母さんの元へ戻って来て、お母さんに抱きついて、甘えます。

このとき子どもは、母親から守られているという安心感・安全感をしっかりと感じ取ります。

そして、そのことを確認すると、また砂場へ戻り、再び遊び始めます。

このような行動を、心理学では「探索行動」と言います。

つまり、安定した愛着関係が形成されると、

人間の「本能的・発達の・適応的システム」が働き始め、自動的に「探索行動」が展開されるのです。

この「探索行動」の範囲、例えば距離、内容、対象人数等は、年齢とともに少しずつ広がっていきます。

子どもが母親から離れ、学校へ行って学んだり友だちとふれ合ったりすることも、「探索行動」です。

そして、それは、・・・

子どもが母親の元を離れて砂場へ遊びに行く探索行動と同様、あくまで主体的なものです。
だから、通例は、子どもは親が何も言わなくても、主体的に学校へ行くのです。

わたしたち大人が職場に働きに行くのも「探索行動」です。

ところが、もし、起点となる家庭に、家族の病気、介護など緊張や不安を強く感じるような状況があれば、・・・

大人でも、職場に働きに行くことへの不安や葛藤が生じます。

これと同じような心理が、不登校の場合にも働いているのです。

◆ 「共感」は、子どもの心を動かす原動力！

では、そのような「探索行動」を引き出し、子どもの心を学校へと向けていくには、
親は、具体的にどのような関わり方を心がけていくとよいのでしょうか。

今回は、大切にしていきたい関わり方の中から、・・・

特に、大切にしていきたい**「共感」**についてお伝えします。

「共感」とは、「子どもの気持ちや考えを、あたかも自分のものであるかのように感じ取り、その気持ちに寄り添うこと」です。

例えば、・・・

皆さんは、中・高校生の頃、自分の不安や悩みを友だちに聞いてもらったことがあると思います。その時、友だちは、

「ふーん、そうか」

「そうなんだ」

などと頷きながら、真剣に聞いてくれたと思います。

すると、仮に解決方法が見つからなかったとしても、それだけで、気持ちが楽になっていった経験があったのでは、・・・と思います。

それが「共感」です。それが、「共感」の効果です。

人は「共感」してもらえると、安心できるのです。自己肯定感や自信も高まってきます。

ポジティブな気持ちや考え方も、心の中に膨らんできます。

人と関わってみようとする関心も高まってきます。

だから、人は、「共感」してもらえると・・・

一歩前へ進んでみようという元気や意欲が生まれてくるのです。

つまり、「共感」という関わり方は、子どもの心を動かす大きな原動力となるのです。

その気持ちが、「学校へ行ってみようかな」という気持ちにつながるといいですね。

◆「共感」って、実際場面では、どのようにするのですか？

例えば、

子どもが話しかけてきたら、あるいは、「どうしたの？」と尋ねた後は、・・・

「へー」

「あー、そうなの」

「ふーん」

・・・などと、頷きながら、子どもの気持ちや考えに、深く「共感」します。

短い言葉ですが、それだけで、十分です。

アドバイスや提案など、それ以上余分な言葉かけは必要ありません。

できれば、1日5回以上、「共感」してあげるように心がけてください。

ゆったりやらなかったりすることは、一番いけません。効果がないばかりか、逆効果になることもあるので、十分な注意が必要です。

ところで、頭では理解できていても、いざ、実践となると、・・・

「うまく共感できない」と言われる方が多くいらっしゃいます。

また、「子どもに共感しています」と言われている方の中にも、様子を伺ってみると、・・・

正しい「共感」になっていないケースよく出合います。

であれば、当然、いつまでたっても、子どもに変化は見られません。

HP で公開している新訂版「3つのアプローチ」には、「共感」も含めて、子どもとの適切な関わり方について、具体的にお伝えしています。どうか参考にしてください。

そして、ご紹介したお母さんのように、

子どもさんの不登校の改善に向けて、毎日、一生懸命取り組んでいただきたいと思います。

https://counseling-clover.jp/pdf/free_repo01_new.pdf

理論を踏まえ、適切に、着実に、実践していけば、必ず、子どもさんに変化が生まれます。

終わりに、

「不足しているもの」には、その他にも、生育歴に関わる問題等があります。

結構、根が深いものもありますが、このことについては、次号以降でお話したいと思います。

お父さん方、お母さん方には、

コロナ対策等の問題も加わり、

少なからぬご心配・ご苦労があると思いますが、・・・

子どもさんの成長を信じて、子どもさんとのよりよい関わりを積み上げていってあげていただきたいと思います。

<心理学を生活へ生かす>

◆不登校の子どもさんが描いた作品は、どれ？

子どもの心をより深く、より正しく理解することは、不登校の改善の不可欠条件です。

なぜなら、より深く、より正しい理解があれば、その子どもに応じた適切な対応が可能となるからです。

子どもの心を理解するいろいろな方法の一つに、「風景構成法」があります。

精神科医の中井久夫が創案した技法で、様々な心理臨床場面で活用されています。

川、山、道、田・・・など、計 10 のアイテムを決まった順に描いてもらい、一つの風景を完成させてもらいます。最後は、彩色して仕上げます。

仕上がった作品だけをもとにして、子どもの心を理解していくではありません。
子どもが置かれている現況等も含め、総合的に多面的に理解をしていくことになります。

以下に、子どもが描いた作品を7つ紹介します。

(「風景構成法 その基礎と実践」 皆藤章 誠信書房 1996.1.25 より)

この中で、不登校の子どもが描いた作品はどれか、お分かりになりますか。

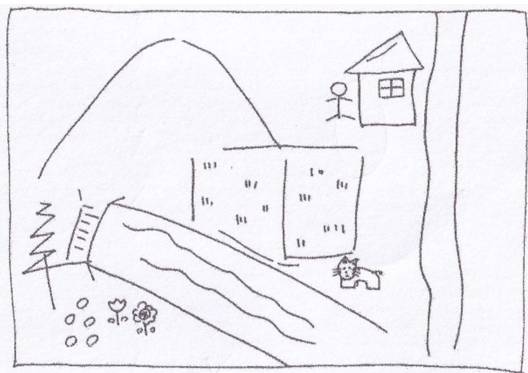
そして、もし、皆さんの子どもさんが風景を描かれたら、どんな風景を描かれると思われ
ますか。

作品をよく見ると、・・・

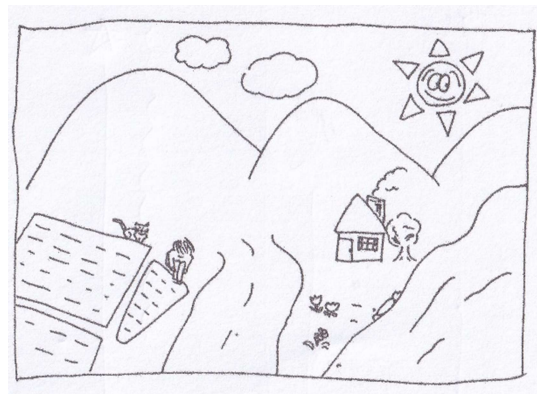
子どもの不安や悩みの表現に気づくことができると思います。子どもの心の中には、そのよ
うな世界が広がっているのです。

このような視点をもっていただきながら、子どもさんと関わっていただくと、「よりよい関
わり方につながるのでは、・・・」と思い、今回、作品を紹介しました。

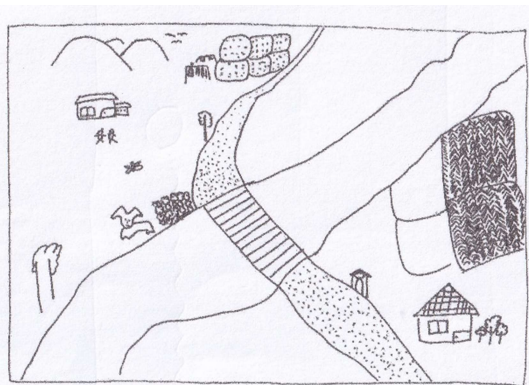
お答えとコメントは、次号にて。



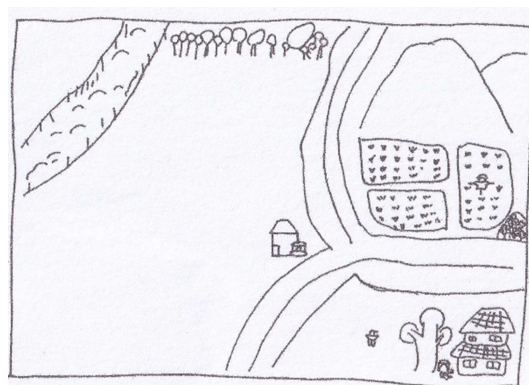
【作品 1】



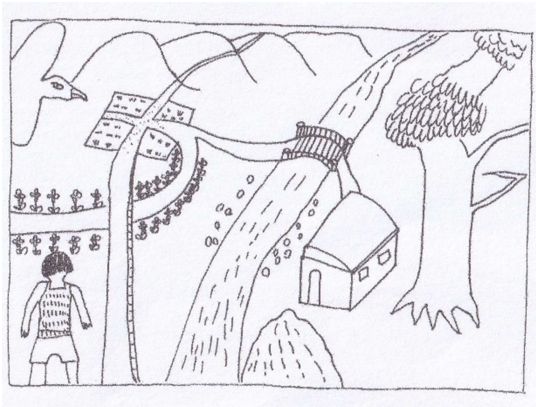
【作品 2】



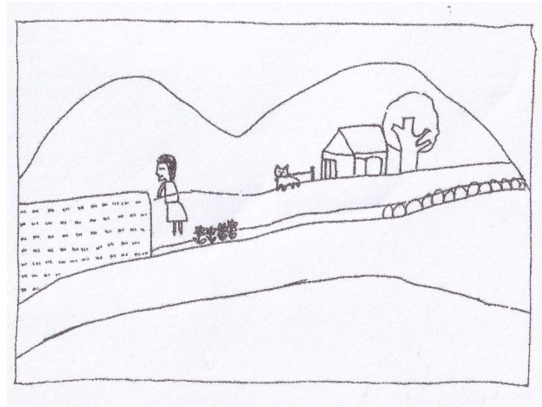
【作品 3】



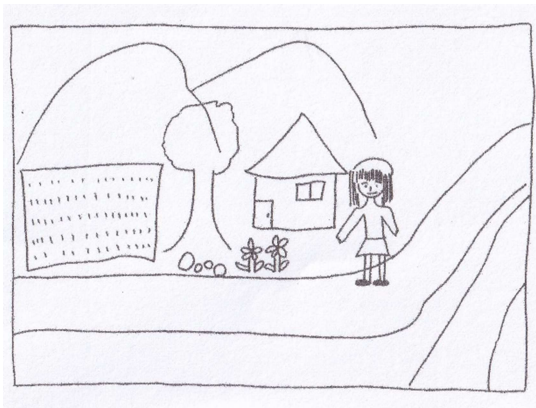
【作品 4】



【作品 5】



【作品 6】



【作品 7】

文責 西村明倫

一般社団法人日本 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

◆ 「クローバー」不登校改善レポートについて（お知らせ）

不登校の改善に向けての「学び合いの場」として、・・・

毎月 1 回、定期的に発行しています。

本レポートのメールマガジン配信をご希望の方は、・・・

reg@counseling-clover.jp へ空メールを送信してください。

送信後、メールマガジン配信登録のメールが届きますので、URL をクリックしてください。

以上で、完了です。（料金は発生しません）

※右上のQRコードを読み取り、空メールを送信していただいてもOK。返信されたメールのURL をクリックしてください。

※「受信拒否」の設定になっていると、メールマガジン配信登録用のメールが届きませんので、【 counseling-clover.jp 】を「受信可能」に変更してください。



◆Zoomを活用した「オンラインカウンセリング」について（新設）

コロナの感染予防に配慮したい方、お近くに不登校について相談される環境がない方などにご活用をいただきたく、「オンラインカウンセリング」を新設しました。

ご希望の方は、HPの申し込みフォーム、またはお電話でお申込みください。

「クローバー」HP <https://counseling-clover.jp/>

申し込み方法と流れ <https://counseling-clover.jp/counseling/>

電話 090-8996-9883

初回は無料です。当方からカウンセリングの継続をお薦めすることはありません。

◆「不登校対策セミナー」の開催について（お知らせ）

クローバーでは、保護者を対象とした「不登校対策セミナー」を定期的で開催しています。

愛着理論をベースにした新訂版「3つのアプローチ」をもとに、

不登校の改善に向けた、子どもさんへの適切な関わり方等について具体的に、内容によっては体験的に、学んでいただくセミナーです。

不登校に至るメカニズムといった理論や分析的視点も、随時、取り入れます。

開催時にはHP等でお知らせしますので、ご希望の方は、どうぞご参加ください。

コロナ感染予防等に配慮するため、「Zoom」を活用したオンラインセミナーは開催可能ですが、子どもの心について深く学ぶセミナーは、実際に向かい合っただけの学びを大切にしたいと考えているところです。