

11月「クローバー」不登校改善レポート



✿ いつも長くなっているので、今回はコンパクトにまとめました！

不登校の改善のポイントは、身近な生活の中にある！

子どもが再登校を始めるための必須条件、2つ目とは、・・・？

◆子どもが再登校を始めるための必須条件として、1つ目に・・・

10月レポートでは、愛着理論をもとに

「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」というテーマをあげ、子どもが再登校を始めるための必須条件についてお伝えしました。

1つ目の必須条件は、「**親が子どもの気持ちや考えをよく理解することです**」とお話しました。

人は、自分の気持ちや考えを理解してもらったとき、一歩前へ踏み出そうとする元気や意欲がわいてくるものです。

（「理解する」と言うより、「察する」の方が適切です。機会をとらえてまたお話しします。）

例えば、あなたが会社で仕事をしていたとき、失敗したとします。

そのとき、上司から厳しく叱られたときと、

「**そんなに責任を感じなくてもいいですよ。**」

と言われたときとでは、どちらが、その後の仕事をやる気が出てきますか。

これと同じような心理が、子どもの場合にも働いているのです。

◆必須条件の2つ目を、お伝えする前に、・・・

ところが、実際場面では、「**親が子どもの気持ちや考えをよく理解すること**」なしに、例えば、次のような言葉かけがされることがあります。

このような対応をくり返して、子どもは学校へ行けるようになると思いますか？

1週間後、1ヶ月後、半年後、子どもは、どのようになっていると思いますか？

- A 「何時まで寝ているの、起きなさい、学校におくれるわよ」
- B 「いつになったら学校へ行くの?」、「学校に行かないなら、働いて!」
- C 「勉強がおくれるわよ」、「大人になってから困るのは、あなたよ」

どうなるかは、簡単に予想がつきますね。

はい、このような対応を続けていては、不登校の改善、再登校は、ムリです。
のみならず、ほぼ間違いなく、子どもの心を追い詰め、不登校はますます悪化していきます。

親には、自ずと、**子どもに対する様々な感情がわいてくる訳ですが、・・・**

本気で不登校の改善を図っていこうとするのであれば、

その言葉かけが、その関わり方が、子どもの心にどのように響いているのか、イメージしてみる努力は最低限必要です。

◆では、「ABC対応の、どこに問題があるのか」分かりますか？

A は、「**指示・命令**」です。

もし、**不登校の要因となっている不安や悩みの改善が進んでいない状況で、登校を促されるだけの対応となっていたら、子どもへの心理的負担は大です。**

例えば、学校で深刻ないじめを受けているケースで、・・・

(多くの子どもはいじめられていることを親に話さないことは、知っておいてください)

登校を指示されたり、ムリに学校へ連れて行かれたりすることは、強い心理的動揺を引き起こします。

不登校の子どもは睡眠が浅い傾向にあり、なかなか心身の疲れがとれない子どもさんが多いことも知っておいてください。

10 時間以上の睡眠をとる子どもさんの事例は、少なくありません。

B は、「**親のいら立ち、怒り**」です。

このような言葉かけを聞くと、子どもは、緊張や不安、言い方によっては恐怖を感じます。自己肯定感が低下し、自信を失っていきます。

さらに、学校に行けない自分に罪悪感を感じ、自分を責めるようにもなります。

不登校の子どもは、「夜、なかなか寝付かれない」とよく言います。

それは、寝る前になると、・・・

自分で自分を責めるという、負の思考がグルグルと頭の中で働き始めるからです。

「気分一致効果」(Bower, Gilligan, & Monteiro, 1981) が研究で確認されています。

それは、・・・

「楽しい気分ときは楽しい事柄を思い出しやすい、**悲しい気持ちのときには悲しい事柄を思い出しやすい**」というものです。

不登校の子どもの場合、後者の思考に入り込みやすく、・・・

したがって、気持ちがどんどん落ち込んでいくというサイクルに陥りやすいのです。

Cは、「**不安をあおる、(言い方によっては)脅し**」

子どもは不安を伝えられても動けません。

逆に、不安や悩みは強まり、ますます動けなくなります。

このような不適切な対応には、共通していることがあります。それは、・・・

子どもを基準にした対応となっていないことです。

つまり、子どもの気持ちや考えを置き去りにした対応となっているのです。

◆子どもが再登校を始めるための必須条件の2つ目とは、・・・?

必須条件の2つ目は、安心・安全です。

子どもは、安心・安全を感じながら生活をしていると思っている方がいらっしゃるかも知れませんが、

しかし、**不登校の子どもさんには、・・・**

案外、安心・安全が保証されていない事例が多いことに気づきます。

例えば、上述した、不適切な言葉かけが然りです。

人は、安全や安心が感じられない環境の下では、思うように動けないのです。

以下にお伝えする内容は10月レポートと重複するところもありますが、ご理解ください。

例えば、**あるお母さんが、子どもといっしょに公園へ行きました。**

すると、子どもはお母さんの元を離れて、砂場に行って遊び始めました。

しかし、しばらく時間がたつと、子どもは、

「おかあーちゃん、・・・」

と言いながら、お母さんの元へもどり、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、また砂場に戻り、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。

この行動原理は、子どもが不登校のケースにも、そのまま当てはまります。

つまり、**母親から安全・安心を感じられる環境の下では、・・・**

幼い子どもが、母親の元から離れ、主体的に砂場に遊びに行くのと同じように、

小学生や中学生も、母親の元から離れ、主体的に学校へ学びに行くのです。

担任の先生が変わると、急に、子どもが再登校を始めたという事例に出会うことがあります。それは、・・・

子どもが、その担任の先生に、安心・安全を感じることができるからです。

◆安全・安心が保証されないと、人の行動様式は、どう変化するのか？

安全・安心が保証されない、2つ事例を取り上げてみます。

あるお母さんが、子どもといっしょに公園へ行きました。

しかし、広ーい公園だったので、子どもが迷子になってしまいました。

すると、子どもは大きな声で泣き始め、お母さんを必死で探し求めます。

安心・安全が保証されないので、・・・

目的としていた公園で遊ぶという行動が、正常にできなくなってしまったのです。

次は、大人の事例です。

例えば、生活の拠点としている家庭に、

病気の方がおられたり、介護が必要な方がおられたりすると、

安心して仕事に行くことができません。

安心・安全の質的なちがいはありますが、・・・

これと同様の心理が、不登校の子どもさんのケースにも働くのです。

安心・安全を求める行動は、人間の本能的、発達の、適応的なシステムです。

これなしには、不登校の改善はもとより、子どもは健全な成長や発達はできません。

親からの安心・安全を与えられないため、

子どもが健全に成長できなかつたり、生存率までが低下したりしたという事実はたくさんあります。**安心・安全は、それくらい重要なのです。**

◆あなたの家庭では、安心・安全が、どれくらい保証されていますか？

そこで、保護者の皆さんにお尋ねします。

「この家にいると安心するなあ、リラックスできるなあ」

と思える最高点を10点とすると、子どもさんは、「何点」と答えると思いますか。

もし、10点でなかったとしたら、・・・

どういうことが、どういった関わり方が、子どもさんの安心・安全を妨げていると思いますか。

その安心・安全を妨げている要因を、ていねいにピックアップし、改善し、

安心・安全を感じられる家庭環境づくりを着実に進めていくことが、子どもさんの再登校につながります。

頭の中だけで理解していても、何も変わりません。

子どもさんのためにも、どうか、一つ一つ改善を進めていっていただきたいと思います。

参考までに、・・・

家庭の安心・安全を感じることができるもののトップは、お母さんの笑顔と笑い声です。

反対に、安心・安全を妨げるものとしては、・・・

両親の不和、親の沈んだ表情、子どもへの無関心などが上位にあります。

<心理学を生活に生かす>

◆「不登校の子どもさんが描いた作品は、どれだと思いますか？」

10月レポートで、「風景構成法」で子どもが描いた作品を7つ紹介しました。

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

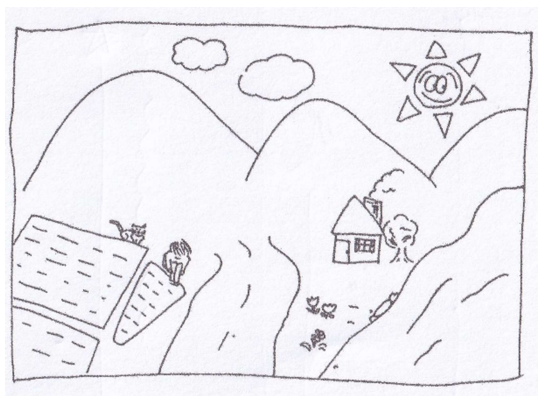
「そのうち、不登校の子どもさんが描いた作品はどれでしょう？」

とお尋ねしました。

子どもさんを深く理解していただく視点をより広げていただけると、・・・と考え、お尋ねしました。

正解は、すべての作品、不登校の子どもさんが描いたものです。

以下では、そのうちの2作品（作品2と作品6）について、筆者なりの解説を述べます。



【作品2】 中3女子の作品です。

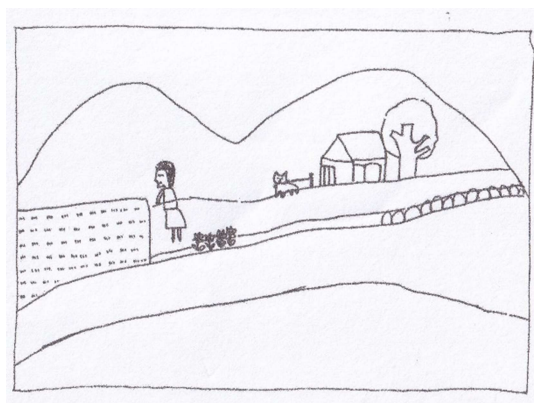
作品全体からは、静かな感じを受けます。

太陽はニコツとした表情で表現されていますが、それとは対称的に、・・・

田の近くで下を向いて座って子どもがいます。

描かれた人物は一人で、

その子は、一人ぼっちのようです。



【作品6】 小5女子の作品です。

描かれている人物が一人で、全体的に寂しい印象を受けます。人物には、動きが感じられません。

山の方から歩いて来た道が、田の手前で行き止まりになっています。

この先、「どのようにしたらいいの？」という女の子の心の迷いが推測されます。

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、登録完了です。（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。送信されたメールの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利用いただきたく、「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、またはお電話にてお申し込みください。

「クローバー」の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。こちらから、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。

講演会・セミナー <https://counseling-clover.jp/seminar/>