



～淡々とした冬休みの生活は、不登校の子どもたちに悪影響です！～

再登校につなげる「3つの言葉かけと関わり方」

本レポートのポイント

冬休みになると、**不登校の子どもは元気になってきます**。しかし、親子の「心のやりとり」が不足する生活をズルズル送っていると、冬休みが終わる頃、子どもはまた、冬休み前と同じような状態にもどってしまいます。不登校が悪化するケースも出てきます。

不登校の悪化を防ぐためには、再登校につなげるためには、「親子の愛着関係」を深めることによって子どもの心の安定を図る等の取り組みが有効であることが、心理学的にも明らかになってきています。本レポートでは、**冬休みだからこそ子どもの心により深く響く、3つの取り組みをお伝えします**。**ポイントをおさえ、毎日心がけることで、子どもさんが少しずつ変わっていきます**。

◆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できるからです。

自由に過ごせる時間が増えることも、理由の一つです。



ですから、親は、

「この調子だと、冬休み明けは、学校に行けるようになるかも、・・・」

と期待をしてしまいます。

ところが、多くの場合、その期待はかないません。

これは、冬休みなど、長期休業のたびにくり返される、不登校のミスマッチです。

◆冬休みになると、親も、ホッとしたいくなります

親も、ホッとする時間は大切です。が、・・・

その分、子どもさんとの「心のやりとり」が不足する生活になりやすくなります。

しかし、そのような淡々とした生活をズルズル送っていると、・・・

冬休みが終わる頃、子どもはまた、冬休み前と同じような状態にもどってしまいます。

全く学校に行けなくなるなど、不登校がさらに悪化するケースも出てきます。

これも、よくある不登校のミスマッチ事例です。

「心のやりとり」が不足する生活では、**子どもの内面にプラスの変化が生まれにくい**ため、**学校が始まる頃には、また冬休み前の状態にもどってしまう**のです。



◆そこで、保護者の皆さんには、

冬休み明けの不登校の悪化を防ぐために、再登校につなげるために、・・・

次の3つのことに、是非、取り組んでみていただきたいと思います。

いずれも、「親子の愛着関係」を深めることによって、

子どもの心の安定を図ったり自己肯定感や自信を高めたりし、**不登校の改善につなげよう**とする取り組みです。

心が開放されやすく、リラックスしやすい冬休みだから**こそ**、**普段以上に効果的**なのです。

以下には、その根拠となる心理学的な説明も加えていますので、**参考にしてください**。

むずかしいことではありません。特別なことでもありません。

子どもさんへの言葉かけや関わりの方に、ちょっとアレンジを加えてみるのです。

毎日、心がけることで、子どもさんが少しずつ変わっていきます。

ジワジワと効果が上がってくる取り組みですから、・・・

冬休み明けにも、続けて取り組んでいただきたいです。



★その1：ポジティブ（肯定的な）言葉かけや関わり方を増やしましょう。

冬休み中の、子どもへの否定的、批判的な言葉を、何うことがあります。

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」

- ・「うるさいから、静かにして！」
- ・「みんなが掃除をやっているのに、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」
- ・「いい加減にしないで！ゲームしかやることないの」・・・など。

親としての、子どもさんへの願いや期待もあると思いますが、・・・

このような言葉かけが多くなると、子どもと親との心理的距離は大きくなり、緊張や不安を高めることになります。

その結果、子どもは、人から否定、批判されるのが怖くなり、冬休み明けに、何か言われるかも知れない学校へ行くことを躊躇するようになるのです。
重要なのは、否定ではなく、肯定です。

その1：ポジティブ（肯定的）な言葉かけや関わり方については、HP「3つのアプローチ」で具体的にお伝えしていますので、参考にしてください。

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

例えば、・・・

- ・ほめる・認める（ただ単にほめるだけでは、効果はありません）
- ・いたわる、ねぎらう（思春期の子どもには、特に重要！）
- ・スキンシップ（小学校の子どもには、特に重要！）・・・などです。



「子どもさんにとって、これは大事だなあ」と思われることから、
「これなら、取り組みそうだ」と思われることから、始めてみてください。

★その2：子どもへの共感を、心がけましょう。

冬休みは、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、周囲からのいろいろなプレッシャーがかかることが少なくなります。

だからこそ、この冬休みは、リラックスできる雰囲気の中で、「親子の愛着関係」を深めやすい環境になります。

実は、この「親子の愛着関係」は、不登校の改善と深い関わりがあります。

事例をあげて、お話します。

安定した「親子の愛着関係」が形成されると、人は、そこを起点とした「探索行動」を始めます。

例えば、子どもが母親と公園に遊びに行ったとします。

安定した「親子の愛着関係」が形成されていると、・・・

子どもは、誰に言われるともなく、母親の元を離れて砂場へ遊びに行きます。



ところが、しばらくすると、子どもは、・・・

「お母ちゃん」

と言いながら母親の所へかけより、母親に抱きつき、

安全感と安心感をしっかりと感じ取ります。そして、また、砂場へ遊びに向かいます。

このような行動を「探索行動」と言い、その範囲は、年齢とともに広がっていきます。

子どもが、親元を離れて学校へ登校することも、「探索行動」です。

ここで、より重要なことは、・・・

親元を離れて砂場へ遊びに行く子どもの事例と同じように、

安定した「親子の愛着関係」が形成されることによって、親元を離れて学校へ登校するという「探索行動」が引き出されやすくなるということです。

そして、「親子の愛着関係」を深めるための効果的な手法が、上述した「共感」なのです。

どんなふうに「共感」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、子どもの気持ちにより添い、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。

「共感」してもらえると、子どもは安心感・安全感をより深く感じ取ることができます。自己肯定感も高まり、自信を回復していきます。

そのような子どもの内面のプラスの変化が、不登校改善への原動力となるのです。

子どもに共感する言葉は、毎日、10回以上かけることを心がけてみてください。

★その3：子どもからの信頼感を高めましょう。

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」と答え方は、「どんなことが不十分？」かを考えてみましょう。

信頼というのは、人間関係の基本中の基本です。

信頼できる人の言葉であれば、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えると、心からうれしいですね。



もし、この親子の信頼関係がうまくできていないと、・・・

お伝えした、1つ目のこと、2つ目のことの効果があがりません。

「不十分」と思われることをふり返り、どうか、信頼感のアップに努めてください。

◆あなたは、上に述べた3つのことが、今、どれくらいできていますか？

この「3つの言葉かけと関わり方」に着実に取り組むか、取り組まないかで、

冬休み明けの子どもさんの様子が異なってきます。

保護者さんも、ご自身のホッとする時間を大切にするとともに（親のメンタルも大切！）、子どもさんとの「心のやりとり」にも心をくばりつつ、有意義な冬休みの生活を送っていただきたいと思います。

カウンセリング&セラピールーム

「クローバー」代表 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回発行しています。

本レポートのメール配信を、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、メール配信登録用のメールが届きますので、URL をクリックしてください。

右上のQRコードによる空メール送信でもOKです。（料金は発生しません）



◆Zoomによる「子どもへの対応相談」について（お知らせ）

不適切な対応は、子どもの不安や悩みを増幅し、不登校を悪化させます。

保護者の皆さんが、今、なさっている対応は、不登校の改善にプラスに働いていますか？

子どもさんへの対応について、いろいろとご思案されている保護者の皆さん、

「クローバー」では、**オンラインによる「子どもへの対応相談」**も行っています。

相談を希望される方は、・・・

Zoom「オンラインカウンセリング」（初回無料、約45分）をご利用ください。

→ <https://counseling-clover.jp/moushikomi/>

カウンセラーとして、個人情報厳守します。また、当方から、カウンセリングの継続をお願いしたりすることはありませんので、安心してご利用ください。

