



新学期のスタート期、メンタルフォローの着眼点！

子どもの心を学校へつなげる「5つの関わり方」

レポートの要点

4月は、子どもを取り巻く環境が大きく変わり、不安や緊張を感じやすい時期です。しかし、4月は、子どもたちが、新学期への希望や期待に心をはずませる時期でもあり、その気持ちを学校や友だちへつなげていく大事な時期（転機）とも言えます。

この新学期を機に、そのような前向きな子どもたちの気持ちをより丁寧にフォローし、有意義な学校生活のスタートが切れるようにしたいですね。

そのカギを握っているのは「安心・安全」です。その論拠のベースは、「愛着理論」にあります。

本レポートでは、「安心・安全」を大切にし、子どもたちを登校、再登校につなげる具体的な取り組みを5つ取り上げ、お伝えします。できていて当たり前のことのようにですが、子どもの心の安定につながる、その当たり前のことが、案外、見過ごされていることが多いように思います。

◆こんな風景が 家庭で見られるとき、不登校はかなり改善している！

読者の皆さん、

家庭に、次のような風景があるとき、不登校はかなり改善していると思いませんか？

- ・テレビを見ながら、親子で、家族で、楽しそうに笑っている。
- ・「うまいなあ！」と言いながら、家族が、笑顔で晩ご飯を食べている。
- ・親子が、ご両親が、家族が、毎日、ニコニコと話をしている。・・・など。

この「**そうかも知れない**」という感覚って、いったい何なんでしょう。

上の3つの風景には、共通点があります。

それは、「**安心・安全**」です。

子どもに限らず、人は皆、「安心・安全」を感じられると、・・・

例えば、「よし、明日も頑張るぞ」といった内的システムが働くようになるのです。(注1)

◆「愛着理論」と不登校との関係性について

一方、その「**安心・安全**」が感じられない時、・・・

私たち大人は、職場に働きに行こうという気持ちになれないことがあります。

様々なケースが考えられますが、例えば、・・・

家庭に介護が必要な方がおられるとき、かぜで体調をくずしている子どもさんが一人、部屋で休んでいるとき、・・・などがそうですね。

これと同じような心理が、子どもにも働きます。

つまり、子どもも、「安心・安全」が感じられないと、学校へ登校しようとする気持ちになりにくくなることがあります。

「安心・安全」が、人の主体的な行動（例えば登校など）を引き出す原理を、「愛着理論」または「アタッチメント理論」と言い、その理論は、不登校、問題行動、引きこもり、非行等、子どもの心理臨床の対応場面に広く適用されています。（注2）（注3）

◆「安心・安全」は、登校、再登校へつなぐ原動力として働く！



「愛着理論」で最も重要なことは、「安心・安全」です。

このことを、不登校の事例に分かりやすく置き換えると、・・・

子どもが感じられる「安心・安全（感）」が、子どもの登校、再登校の原動力として働く
ということです。

子どもの生活母体は、主として、学校と家庭です。

子どもを登校、再登校へつなぐためには、そのどちらにも、「安心・安全」が不可欠です。

例えば、学校に子どもの「安全・安心」を脅かすような深刻ないじめや暴力があれば、子どもは怖くて、とても学校へは行けません。

もし、何ら対策を講じず、無理に学校へ登校させると、重大な事態を招きかねません。（実際、そのような対応によって、悲しい事態や事件を招いているという事実があります。）

◆「安心・安全」を保障し、子どもの心を学校へつなぐ「5つの関わり方」

そこで、以下では、・・・

**夢や希望に心はずむ新学期を迎えた、4月の今の時期、
家庭において、子どもが「安心・安全」を感じられる「5つの関わり方」をお伝えします。**

（いろいろな取り組みがあると思いますが、今回は、新学期に大切な5つを選びました。）

「それって、あたり前のことでしょ」と思われるかもしれませんが、・・・
不登校の子どもさんのご家庭では、その大事な「あたり前のこと」が案外できていません。

安定した「安心・安全」を、継続して感じられるようになると、・・・

子どもの登校、再登校への心が動き始めます。

子どもさんによっては、登校への抵抗がやわらいだり、あるいは、登校日数が増えたりするなどの変化が見られるようになることもあります。（不登校傾向の場合）

ここで、はっきりお伝えしておきたいことがあります。

以下でお伝えする「5つの関わり方」に取り組めば、すぐに効果が出てくるというような性格のものではありません。(心の変容には、時間が必要です。)

皆さんの、継続的な、ていねいな取り組みの中で、・・・

子どもさんは、プラスの波とマイナスの波をくり返しながらか、時には、進展の見えない状態をとりながらも、少しずつ、よりよい変容ステージへと移行していくのです。

むしろ、好ましい、短期の、大きな変化は、安定した変化につながらないことが多いので、留意が必要です。



1 日常のあいさつを大切にしましょう！(大切)

例えば、子どもが出かける時は、笑顔で「**いってらっしゃい**」と見送り、帰った時も、笑顔で「**お帰りなさい**」と温かく迎えましょう。

あいさつには、「**あなたのことが大切です**」「**あなたを愛しています**」・・・

という親の隠れたメッセージが込められています。「**安心・安全**」を感じられる言葉かけです。

あいさつは他にも、いろいろありますね。

2 ねぎらう言葉、いたわる言葉を大切にしましょう。(特に思春期の子どもには、重要)

新学期、いろいろなことで不安や緊張が高まっている子どもに、

「**頑張れ!**」「**その調子だ!**」・・・といった、励ましや勇気づけの言葉かけは、**一切、不要です**。

不登校の子どもたちは、ねぎらいの言葉、いたわりの言葉をかけてもらう体験が**とても少ないです**。

大事なものは、その逆です!!

「**おつかれさん**」

「**今日は、いろいろと大変だったね**」

・・・といった、言わば、人の「弱さ」とか「ネガティブな面」に心を配ってもらうと、子どもに限らず、大人でも、ほっと、心の安らぎ(**安心**)を感じるものです。

3 親子の会話、コミュニケーションを大切にしましょう！(大切)

何でも話せる関係があるとき、人は、「**安心・安全**」を感じることができます。

何でも話せるのですから、「雑談」と言ってもよいのかも知れません。

しかし、このような「雑談」は生活に潤いを与え、生活をより豊かにする効果があります。

親子のコミュニケーションが上手くいつているかどうかは、「雑談」の時間の長さに関係しています。

4 子どもの気持ちや考えに共感することを大切にしましょう！（最重要）

子どもが話しかけてきたときは、「どうしたの」と尋ねた後は、・・・

「そうなの」

「ふーん」

「へー、なるほど」

・・・と頷きながら、話をていねい、ていねいに、最後まで、聞きましょう。

自分の気持ちや考えを、誰かに受け止めてもらえると、人は安心できます。共感、カウンセリングの基本原則と言われるくらい重要な営みです。

話の途中で、親は、意見やアドバイスを一切しないというのが重要なポイントです。

5 家庭の明るい雰囲気づくりを大切にしましょう。（大切）

例えば、笑顔があり、楽しい会話がはずむ、**明るい雰囲気の中で生活していると**、自ずと「**安心・安全**」度はアップしてきます。

不登校の事例では、ご両親の不和、家族内の不和（兄弟、祖父母との関係）のお話をよく伺います。

結果、そのことが、不登校に大きく影響しているケースもあります。

家族内の関係がうまくかみ合っていないと思われるときは、子どもさんの幸せ、ご家族の幸せのために、よりよい家庭生活について、家族みんなで振り返ってみることも大切だと思います。

◆4月は、子どもの気持ちを、より丁寧にフォロー！（まとめ）



4月は、不安や緊張を感じやすい時期です。

しかし、4月は、子どもが、夢や希望に心はずませる時期でもあります。

コロナのことで、お父さんも、お母さんも、いろいろと大変だと思いますが、・・・

創意工夫をし、どうか有意義な新学期のスタートを切っていただきたいと思います。

文責：西村明倫（「クローバー」代表）

<主な参考文献>

1) 「思春期とアタッチメント」 林 もも子 2010.2.19 みすず書房

ここで述べた内的システムのことを、心理学では「探索行動」と言います。

公園に行ったとき、幼児が母親のもとを離れて砂場へ一人で遊びに行くのも、探索行動です。大人が家庭を離れて仕事へ出かけるのも、お母さんが晩ご飯を作るのも、探索行動です。そして、子どもが家庭を離れて幼稚園や学校に行くことも、探索行動です。

これらの探索行動に共通することは、誰に言われなくても「自分から進んで行動する」ということです。

探索行動は主体的な行動ですから、不登校の子どもに「学校に行きなさい」と伝えても効果はありません。むしろ、そのような対応は、多くの場合、子どもには悪影響です。

2) 「支援のための臨床的アタッチメント」 工藤晋平 2020.3.20 ミネルヴァ書房

3) 「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