



令和4（2022）年度「不登校を考える学習会」（第1回）を行いました。

2022. 6. 4(土) 小郡市人権教育啓発センター

演題：親子の絆から不登校を考える

講師：九州産業大学 臨床心理学科 教授

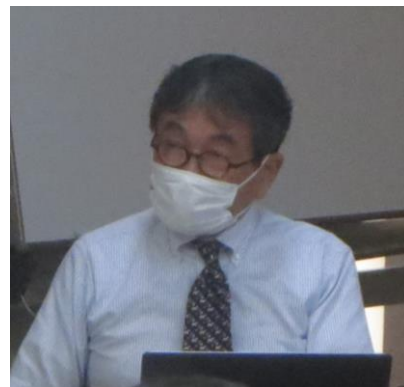
い 稲 田 尚 史 さん
な だ な お ふ み

稲田尚史さんは、これまでスクールカウンセラーや不登校・ひきこもりの支援をされてきました。そのご経験から、子どもとの関わり方や声のかけ方、家族が大切にしてほしいことを中心にお話いただきました。

学習会当日は、保護者の方も多く来られていましたが、地域の方の参加も多かったです（全体で51名の参加でした）。それだけ、「社会全体で支えたい」という思いの方が多いことを実感しました。

稲田さんのお話の初めに、「不登校の子どもは保護者だけでなく、それを支える地域の方とも対応を共有したい」という思いから講話は始まりました。

学習会の内容を以下に記します。



○ うまくいかないときは切り替える — 関係性を第一に考えて

不登校は突然始まることも多いです。もし、我が子が突然「学校に行かない」と言い出したら、最初は学校に行かない理由を問うたり、学校に行かせようと一生懸命子どもに声をかけたり、布団をはがしたりするなど、試行錯誤すると思います。短期間で学校に行けることもあるのですが、うまくいかないときは、今の状況を一旦認め、切り替えることが大切です。焦りが強くなると、保護者自身が疲弊したり、親子の関係性が悪くなったりします。

また、親族や地域の方の「子どもが全く学校に行かずに、あそこの家の保護者は何しよるんかね？」という声が、親子の関係性を更に悪くし、保護者は子どもの存在を隠そうとするという悪循環になるので、子どもが一番そばにいる家族を支えるという観点で関わるのが大切です。

○ 子どもが不登校になったときにどうかかわるか（関わり方の具体例）

- ・「(我が子が) 家にもいいんだよ。」という雰囲気をつくる。
- ・「今の状況がいつまでも変わらないじゃないか」と心が揺らぐので難しい部分はあるが、信頼と見通しを持つことが大切。カウンセラーと話すのは、見通しを持つ作業である。
- ・確実にできることを地道に行う。基本は「現状維持（これ以上悪化しない）」をめざす。そして、できる状況のときにチャレンジする。
- ・チャレンジは、どこかでは必要。どこかでチャレンジできるときが来る。チャレンジするには心のエネルギーが必要。不安や恐怖がなくなるとチャレンジできないので、カウンセリングでは「不安や恐怖に思っていることが起こらない」ことを積み重ねていく。理屈ではなく経験である。
- ・「次に行けるために休む」という考え方 — 「学校を休んでいることを気にしたり、悪いことと思いつながら休んだりしている状態」は休みになっていない。

- ・アドバイスや声かけは、言葉をつないで話す。

例：「学校に行かなくていいよ」→「無理をして心がつぶれてしまうくらいなら、今は学校に行かなくていいよ。」

- ・家庭を「安全基地(secure base)」に。

外で傷ついても、家で回復できる環境を。

決して「塩を塗る」ことのないように。

- ・犠牲にならない（思い込むタイプの人）

（特に母親は）「子どものことをちょっと放ったらかして家を出る」ことができない方が多いので、生活を楽しむことも必要。

豊かな休息が「癒し」と「気づき」にもなります。



- ・ほとんどの子どもは、学校に行くべきということには気づいている。だから、「ちょっと頑張って」という声かけより、「行きたい気持ちは持っているんだね」「でも動けないんだね」という声かけの方が良い。
- ・チャレンジを促す声かけはしても良い → 無理なら引く
- ・小さな変化がエネルギーになる。「小さな成功体験」の積み重ねを大切にしよう。
 - 約束を守ったことも「小さな成功体験」
 - 不登校の子どもにも何らかの役割を（風呂掃除や洗濯ものを干すなど）
 - 感謝されることが関係性づくりや「小さな成功体験」に
- ・登校刺激のタイミングは学校の先生やスクールカウンセラーと話を決めて決める。（登校刺激を与えない方がよい時期があるので、学校の教職員にとっても、家庭とよく連携を取って動くことが大切。）

○ 参加者の声（アンケートより）

- ・ 親として、一人の人間として、もっと自分自身の人生を豊かにしていきたいなと思いました。それが、不登校の子どもへの最適な環境づくりになると思いました。心配性な母親から、子どもを信頼できる母親になっていきたいです。〔保護者〕
- ・ 子どもは時々学校に行きたくないと言うことがあり、現在進行形で悩んでいます。ただ、相談できる方がいてくれるのが救いかなあと思っています。〔保護者〕
- ・ 今日のお話は、不登校の子どもがいるご家庭だけでなく、どの家庭でも大切なんだなと思いました。まずは、自分の家庭からの見直しのきっかけとなればと思います。稲田先生ありがとうございました。〔保護者〕
- ・ 不登校になったから、以前より良い（親子・家族）関係になったと思いたいです。今日の講話で、プロセスがわかり、聴いて良かったです。〔保護者〕
- ・ 不登校・ひきこもりの気持ちの理解と支援の在り方のお話は大変参考になりました。受容と共感、働きかけ等、タイミングがとても大切だとわかりました。組織的な取り組みの在り方をもっと聴きたいです。〔地域の方〕
- ・ 心がやすらぎました。心が軽くなりました。〔地域の方〕
- ・ 熱心な先生ほど、学校に戻すためにどうしたらいいかを考えるので、今日のような考え方の学習会に多くの先生が参加し、「待つ」ことを大切にする考え方が広まればいいと思います。〔学校関係〕
- ・ カウンセリングや家庭支援に行きつくことが大変難しく、学校や地域の支援者への支援が求められると思いました。今日のお話をもっといろんな方に届けたいです。〔学校関係〕

○ 学習会を終えて

アンケートを読むと、保護者・地域・学校それぞれの立場で、関わった子どものことを思い出し（あるいは今関わっている子どもとのやり取りを振り返り）、受容することの大切さと結果を求める焦りとのほざまで悩みながら関わってある方の声が多く聴かれました。

昨年10月には、全国の不登校生が19万人を超え、増加傾向にあることが報道されました。その一人ひとりに、今回の学習会で話題になった心の動きがあるのだと思います。増加傾向にあると言っても、その地域や学校の中では、不登校の子ども（や保護者）は少数派です。一人で悩みを抱えている方も多くいると思います。

今回の学習会で、このような経験を（うまくいったこともいかなかったことも）整理できたという声も多くありましたので、次回の学習会も、人と人をつなぎ、心が軽くなる取り組みにしたいという思いを新たにしました。

次回も、お時間許せばぜひご参加ください。