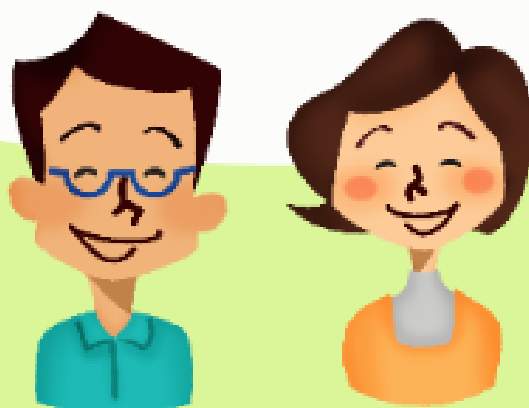


第1回不登校相談会・交流会 実施記録



TOMIYA



宮城県富谷市 保健福祉部 子育て支援課
株式会社 トライグループ

第1回 不登校相談会・交流会のようす

開催日：9月12日（土）

開催場所：富谷中央市民センター

第1部 講話

テーマ 『子どものキモチ・親のキモチ
～子どもの選択をどう見守る？～』

講師のご紹介

宮城学院女子大学
特別支援室コーディネーター
公認心理師・臨床心理士

松田 るり 氏



小・中学校、教育センター等でカウンセラーの経験があり、現在大学生の支援を通して感じたことや、親子間の向き合い方についてお話ししていただきました。

宮城学院女子大学の特別支援室とは…

学生生活や修学での困難や問題のつまずきを感じている学生の問題改善に向けて、「必要な支援」を学内外と連携しながら支援している場所



＜特別支援室が設置された背景＞

- ・在籍している学生の中で精神障害、発達障害が増えている
- ・通信制高校に通うこどもが増えている
⇒対面授業を受けていない
(大学で久しぶりに対面授業を受ける学生も多い)

赤文字・赤枠：子どもが発達する上で重要なポイント

青文字・青枠：周りの大人が配慮すべきポイント

1 不登校を経験した大学生の事例

※松田氏が実際に対応した学生の複数の事例をもとに、仮想事例として紹介

《利用当初のようす》

- ・大学2年より欠席が増え、単位を落としてきていた
- ・夜眠れない、食欲がない
- ・悪いのは自分…と自分を責めていた
⇒教授に勧められ、特別支援室に相談にきた



《背景》

- ・小学校から人間関係のトラブルで不登校になった
- ・中学校は別室を利用し、高校は通信制に在籍していた
※大学に入学し、対面授業は久しぶりの経験であった
- ・親に今後のことを相談しても、自分の気持ちが伝わらず、相談することをあきらめてしまった

《相談者からの話を聞いて、特別支援室で対応したこと》

- ・学生相談室の利用を提案
- ・学校生活の過ごし方や家族との距離感についての相談
- ・疲れたときに一人で過ごす場所を特別支援室で提供



ポイント

- ・自分自身の状況を整理し、必要なサポートについて知る
- ・自分の置かれた状況や気持ちを打ち明けられる人や場所を見つける

その後の学生ようす

⇒自分の趣味や推し活について楽しそうに話すようになった

《特別支援室を利用した学生の声》

- ・一人で苦しんでいた日々から、色々な人と関わってもらう生活になってほっとした
- ・漠然とした不安が話を聞いてもらったことで和らいだ
- ・他人に頼ることができるようになってからは、サポートが必要なことと自分で工夫ができることに分けて考えられるようになった

児童期には未熟・経験不足のため、上手く言葉にできなかった気持ちを大学生になって言葉に表すことができるようになり、自分の思いを他人に伝えられたことが大きいと考えられる

2 子どものキモチとそのケアについて

(1) 気になる「子どものキモチ」

困ったことがあったり、悩みを抱えていても…

自分が悪い（と思いこんでいる）



親に言えない・人に相談できない

⇒人に頼れないループにはまってしまう

子どもの発達という視点から向きあい方を考えていく必要がある

(2) 子どものキモチを読み解くキーワード

①アタッチメントシステム

※イギリスの精神科医ボウルビィが最初に見出したこどもと養育者の関係性



ポイント

上記のようなアタッチメントシステムがうまく働くと…
安全基地ができることにより、子どもは安心し、少しずつ
周りに関心に向け、徐々に養育者から離れて行動する
ことができるようになる

それがくり返されることによって、自分の中に安心させてくれる
養育者のイメージを作り上げ、養育者から離れていられる時間が
長くなり、実際にそばにいなくても行動できるようになっていく

②情動調整（気持ちをなだめること）とは

★情動調整のポイント

キーワード① 成り込み

子どもの気持ち（意図や何に関心を持っているか）を推測する

キーワード② 巻き込み

混乱している子どもを、親の落ち着いた心理状態に巻き込む

＜注意点＞

大人が子どもに落ち着かせてもらうのはNG

⇒大人の安全基地は子ども以外のところに持つ

③発達における重要な対人関係の変遷

発達期	重要な他者
乳児期	母親的人物
幼児初期	親的人物
遊戯期	基本的家族
学童期	近隣社会・学校社会
青年期	仲間集団と外集団

・発達する上で、重要となる対人関係（認めてほしい相手）は変化していく

・発達の途中では様々な困難があり、「養育者がいなくても大丈夫」となる時期もあるが、一時的に戻ってくることはよくある

⇒安心するとまた旅立っていく

ポイント 発達のステップは何度も繰り返されていく

＜思春期・青年期について＞

- ・「親・大人の言うことが正しい」から、「もしかして違う考え方があるのかもしれない…」と世界が広がる
- ・時には、親の否定・拒絶になることもある
- ・親に代わる、自分を支持してくれる信頼できる他者（多くは友人）が支えになる
- ・否定・拒絶「違う！」と覚めることはあるが、「これだ！」と納得することがなかなか見つからず、イライラや不安で苦しむことも多い

ポイント 親としては苦しい時期であるが、成長の一環として見守っていくことが必要である

④「ふつう」「みんなと同じ」でいたいと思う気持ち

【最近の友達関係の傾向】

SNSなど

相手の顔の見えない
ネット上のやりとり



対面の関係よりもいじめの発見が遅れたり、
状況がこじれたりすることがある

他者とのあつれきを避けたり、探りあったり
する行動が目立ち、友達関係がなかなか成熟
していかないことがある

そうした背景で育ってきた子どもたちは、
自分の他者との違いをはっきり表現しづらくなっている
※表現することでターゲットになってしまうと考える



ふつうが
いいや…

みんなと同じ
でないと不安



- ・親の目や周りの目を気にする結果、
何をしたいのかわからなくなる
- ・したいことを聞いても、しなければ
ならないことしか出てこない
- ・自分で決められなくなる
- ・いつも不安になる

ポイント

ふつうでいたいと思う気持ち乗り越えるためには…

- ・【ふつう＝幻想】であり、誰でもない自分を認める
- ・自分が「ふつうではない」と思っていることを共有できる
誰かを見つける
※できるだけ語り合える同世代だと良い

ポイント

親としては不安を感じることもあるが、
さまざまな価値観を模索し、経験を積みながら
成長する過程を応援していくことが大切である



3 親のキモチとそのケアについて

(1) 親も自分を責めている

- ・ 心配なあまり、不安になってしまう
⇒「どうするの?!」と、子どもに不安をぶつけてしまう
- ・ なかなか煮え切らない子どもにイライラしてしまう
⇒怒鳴ってしまい、後で後悔する
- ・ 子どもに優しくしないと…とは思っているけれど、笑えない
- ・ 言葉がきつくなってしまう

どうしたらいいかわからない



(2) 叱らない子育ての勘違い

叱らない子育て



子どもの言うことを何でも聞くこと
甘やかすこと
ではない

- ・ むしろ、ルールをしっかりと決め、理由なく変更しない毅然とした態度が必要
- ・ 何をしてほしいかより何をしてほしいかを持つことが大切
- ・ 子どもがしてほしいことをする前に、してほしいことをするようなくみを作る

※親も人間なのでたまにイライラしてしまうのは仕方のないこと

(3) どちらか一方が悪いわけではない

子どもの特性

- ・ 気持ちがつかみづらい
- ・ 機嫌が直りにくい
- ・ 過敏なところがある
- ・ ツボが親とちがう

親の特性

- ・ 忙しすぎる
- ・ 体調不良が続いている
- ・ 他の家族の世話で手一杯である
- ・ 家族の協力が得られない
- ・ 親自身に育ちの過程で逆境体験がある

親が子どもの気持ちを推測しづらい



自信をなくしてしまう（ネガティブに捉えてしまう）



親自身もいろいろな気持ちを抱え込んでしまい、時には子どもに矛先が向かってしまうこともある

完璧な人はいないのだから、親の気持ちもケアする必要がある

親の気持ちをケアする方法

- ①気がねなく悩みを話せる相手、場所を見つける
- ②子育てで自分が苦手な部分については、上手な先輩のやり方をまねる

- ③自分の機嫌をとる
 - ・ひとりの時間をつくる
 - ・好きなものを食べる
 - ・ゆっくりお風呂につかる



4 出口が見つからず悩む子どもを見守る

(1) 不登校を経験した子どもの変化

※松田氏が実際に関わってきた小学校～高校で不登校を経験した大学生の例

- ①大学生活を楽しむようになった
 - ・毎日大学に通うようになり、大学院に進学
- ②自分の力で動けるようになった
 - ・アルバイトをするようになった
 - ・先生に相談して、個別に対応してもらった

大学生になって
からでもやり直
すことができる

(2) 子どもの見守り方

親としては、先のゴールが見えずにしんどいと感じてしまうが…

- ・まだ答えが出たわけではないので、答えを急がない
- ・継続して関わっていく（声がけだけでなく、見守ることも大切）



ポイント

子どもの時代は途中経過であると捉え、焦らずに関わっていくことが大切である

《質疑応答（一部抜粋）》

参加申込時に参加者から講師の先生への質問を募り、司会者がとりまとめて質問をする形をとりました

質問①

思春期になった子どもとの距離感や声かけの仕方についてアドバイスがほしい。「片付け終わったの？」と聞くと、「今やろうと思ってたのに」と言われてしまう。言い過ぎてしまうのもダメだし、言わないのもダメだと思うが、さじ加減が難しい。ルールを決めても守れずに言い合いになってしまう…

回答

①まずはこどもの状況を見極める

これまでの生活にプラスで何かできる状況になっているのか
※状況を見極めるために、カウンセラー等に相談するのも良い

②具体的な範囲を決めて伝える

片付けをしてほしい場合は、具体的にきれいにしてほしい場所を伝えるようにする。

曖昧な指示だとたくさんのエネルギーを必要とするため、後回しにしがち。

③単純なルールにする

- ・夕飯までに自分の荷物を部屋にしまうなど、わかりやすく伝える
- ・やらなかった場合にどうするか（没収する等）も決めておく
- ※その子ができるルールであるかは微調整しながら決めていく

質問②

親としてできることはやってきたつもりであるが、なかなか状況が改善せずにこれ以上何をすべきかわからなくなってしまった。

親としての心構えについて知りたい。

回答

自分で持っている知識や技術は限界がある。今回の相談会のようなものに参加して同じような境遇の他の家庭の話を聞くと気持ちが楽になる。また、子どもとの会話に行き詰った時には、ドライブしながらの会話がおすすめ。顔を見ずに会話をする本音を聞き出すことができることがある。

《講話のようす》



《子どもたちの過ごし方について》

今回の講話は保護者向けの内容であったため、参加した子どもたちは別室で過ごしました。そこでは、自分の長所を見つけ、将来に希望をもつきっかけとなるような活動（キャリア教育）を取り入れたり、参加者同士で簡単なカードゲームをして過ごしました。

《キャリア教育に使用した資料》

私の未来宣言

未来予想図
周りの様子も
入れてみよう

歳のわたしへ

期

なりたい自分になるために（箇条書き）

年 月 日 氏名

現在のあなたについて以下の項目を書いてみよう。

あなたの長所	
あなたの短所	
特技や趣味、興味をもっていること	
今後、身に付けたいと思っている特技や能力	
大切にしたいと考えていること	
将来の夢や希望	

第2部 交流会・個別相談

《交流会》

講話を聞いたあとは、別室で過ごしていた子どもたちも合流し、講師の先生も含めた交流会を行いました。和やかな雰囲気の中でスイーツを食べながら、参加者同士の交流を深める時間となりました。

《個別相談》

不登校支援コーディネーターや運営担当者が個々の状況を聞き取り、参加者と一緒に今後の子どもとの向き合い方について考えたり、アドバイスをしたりしました。

アンケートの声

- ・親の気持ちについて同じ意見が多くあり、みんな同じ行動や考え方をしていると理解できた
- ・子どもとの接し方に迷っていたので、講話を聞いて気持ちが少し楽になった
- ・最後まで残って情報交換ができたのが良かった
- ・リラックスした雰囲気で、子どもたちも参加して意見交換できる場に参加できて良かった
- ・頑張りすぎるのではなく、少し力を抜いてみようと思った
- ・子どもが安心していられる場所、安心して話ができる人が家庭であり親であることが大切なのだと改めて感じた
- ・初めて参加したが、同じ環境の人たちと意見交換できる機会があり、気持ちが少し軽くなった
- ・自分だけが悩んでいるのではないと感じた
- ・親の焦りもあり、娘のできていないところにばかりに目がいていたが、頑張っている部分にも目を向けてうまく特性と付き合っていけるよう、焦らず見守っていきたいと思った

