

令和3年度「不登校に関する研修会」(第1回) 講義記録

- 1 日 時 令和3年8月10日(火) 10:15~12:00
- 2 場 所 姫路市市民会館
- 3 講 師 神戸松蔭女子学院大学 坂本真佐哉教授
- 4 テーマ 不登校の子どもと保護者の元気を引き出すブリーフセラピー

5 内 容

(1) 不登校の状況

- ・不登校児童生徒は、約16,4万人。不登校児童生徒は増えていっている。しかし、増えているから悪いとは考えていない。増えた背景の一つに社会の許容度が高まったことがある。別室登校やフリースクールが広まっている。しかし、在宅でいる不登校の児童生徒に本当に支援が行き届いているかということには、懸念がある。
- ・不登校は、本人にとっても、家族にとっても、学校にとっても深刻な問題である。

(2) ブリーフセラピーの考え方

- ・カウンセリング(心理援助)にはさまざまな理論がある。焦点の当て方は大きく二つに分かれている。
 - ア 「人格」の内部に注目する考え方。(その人本人をどのように健やかにしていくか、本人を変えていくという考え方)
 - イ 人と人との間に注目する考え方。(コミュニケーションや人間関係によって心の有り様が変わってくる)⇒こちらがブリーフセラピーや家族療法の考え方

(3) コンテンツ(内容)とコンテクスト(文脈)

- ・コンテンツ(内容)とコンテクスト(文脈)の両方で相談者を支援していく。
- ・コンテンツは、発話された「言葉そのもの」や目に見えた「様子そのもの」
- ・コンテクストは、そこに至るまでの文脈。つまりコミュニケーションの相互作用や関係性。ストーリーとも言い換えることもできる。
- ・「モチベーションの低い親」⇒「モチベーションが低いように見える親」

(4) 解決に焦点を当てたアプローチ(ソリューション・フォーカスト・アプローチ)

- ・相談に来たクライアントと支援者との状態は、大きく三つの関係に分けられる。
 - ア ビジター・タイプ関係
 - 自ら望んでいない状態で連れてこられた⇒困り感を表現することも難しい
 - 本人の困りごとに焦点をあてる。
 - イ コンプレナント・タイプ関係

周りのせいだ問題が生じていると考えている。⇒困りごとを表現できるが、自分でなんとかできるとは思っていない。

→辛い状況にあることをねぎらい、認める。

ウ カスタマー・タイプ関係

解決のために自ら行動する意欲がある状態

→具体的な行動について話し合う。

- ・子どもへのかかわりについていくら指導しても変化のない保護者。
- ・一つの塊ではなく、人は川（流れ）だと思って理解していく。そこには必ずコンテキスト（文脈）がある。
- ・「カウンセリングには来たくなかった」という気持ちがあれば（ビジター・タイプ）その思いを最初に受け止める。

(5) 原因追及から解決のストーリーへ

- ・ブリーフセラピーは解決のストーリーに目を向けるものである。（原因追及のストーリーに目を向ける必要はない）

ア 問題がないときに目を向ける。（例外）うまくいっていることは？

イ 解決した状態をイメージする。（解決像・ゴール）どうなれたらよいか？

催眠療法家ミルトン・エリクソン⇒通常の催眠療法は過去へ戻っていく。エリクソンは未来に注目した。

※問題を解決する以外にも改善する方法があるというアプローチ。

ウ よい変化に注目する（変化）以前と比べてよい変化は？どうやって？

エ どうやってもちこたえているのかを考える（強さ・能力）好きなことは？能力は？

- ・「解決」に注目すること

ア このアプローチは「深刻度を少し下げること」を目標にしている。

イ 「問題の消失」だけが「解決」ではない。

ウ 「正しいこと」よりも効果のあることや役に立つことを行う必要がある。

エ 物語はプロットをつなげてストーリーになる。そのプロットの拾い方でストーリーが変わっていく。最悪の1日だと考えた日でも、プロットの拾い方によっては捨てたものでもない一日になる。

(6) 元気をひきだす支援のポイント

- ・自信の回復に向けて

ア 困難を抱えていると感じている状態は、「自信のない状態」ともいえる。自信満々に見えたり、反抗期で聞く耳をもたなかったりする状態は、自信のない状態の裏返しであり、「人の意見を聞くゆとりがない」と見ることもできる。

イ 不登校の問題で原因がはっきりしないことは稀ではない。原因を知って、それをなくそうとするよりも、当事者の持っている能力やよいところ、がんばっているところに注目して解決を積み上げていく。

ウ 問題が生じると、原因追及をしまいがちである。家族の誰かのせい、学校のせいなど責めあいが生じてしまう。疲れ果ててしまい、コミュニケーションが滞る。

→ゲームやまんがを取り上げる→うまくいかない。ぎくしゃくしていく。

- ・昔のことで親や周囲のものを責めることがある。

ア つらいときに過去を振り返るとつらい記憶がたくさん思い出される。

イ 内容に反応するのではなく、本人が「困っている状態」だととらえる。

どうやって行かせるか、どうやって勉強させるかと考えている間は、子どもの元気が戻ってこない傾向がある。

(7) 「解決」についての考え方

- ・「問題」が「問題」でなくなることが解決にむかう道である。
- ・自分のことを一番考えているのは本人である。希望や望み、成長の芽は「不安」や「無気力」の下にあり、見えにくいが存在する。
- ・H19年のニートに関する厚労省の調査で「何が一番つらいのか？」との質問に「仕事をしていないというしろめたい」との回答が82.5%であった。その思いが家族には伝わっていない。
- ・解決までの間には、様々な小さな変化の兆しが、必ずある。
- ・自分の好きなことはできるのにやらなければならないことはできないという場合、これは回復の途中であると理解する。三階建てとして理解することにより「好きなこと」が理解の対象、歓迎の対象となる。自分の「好きなこと」から活動性が広がり、勉強ややらなければならないことに徐々に目が向いてくる。
- ・心のゆとりがあるようになってきて初めて、活動性が増えていく。
- ・本人を動かそうとするのではなく、動きたくても動けない状況であると理解する。
- ・本人の好きなことや楽しむことを応援する、可能なら一緒に楽しむ。
- ・ゴールを明確にすることで前に進める。
- ・ゴールや目標が明確であるほうが変化しやすいものである。
- ・ただし、ゴールは単一ではなく、いく層にも、いく種類にも会話によって広がるものであり、多様であるほど達成もしやすい。
- ・「よいゴール」とは、明確で実現可能なものである。
- ・ブリーフセラピーの特徴は、未来や解決に目を向けていくこと。
- ・「解決」は支援者が知らないもの。本人と家族が知っていること。
- ・よって「解決」は「方法」も含め、こちらから提供するものではなく、クライアントから教えてもらうものという姿勢をとる。

(8) 柔軟性の回復に向けて

- ・問題を抱えているとき、こだわりが強くなり、柔軟性がなくなる場合がある。そのような状態を見ると「柔軟性がないから問題が生じる」と考えてしまうが、心がくたびれていると視野が狭くなったり、こだわりが強くなったりする。説得や押しつけではない新

たな視点を提供してもらうことが変化につながる。

・ナラティブ (narrative) とは物語や語ること。

「人が問題ではなく、『問題』が問題である」(問題の外在化)

不登校の問題は今の日本の社会だからこそ起こりうる問題である。

・「問題」を抱えている人は社会的な価値観 (言説) に苦しんでいるとみなす。

・コミュニケーションの回復のプロセス

ア 身近な人に困りごとをいえることが大切。

イ リラックスできる⇒なにげない話題での会話ができる。

⇒困りごとを話すことができる⇒コミュニケーションにつながる。

ウ ストレスが溜まっているときに人は言語化することが難しい。

(もやもやを言葉に表せない)

エ 支援者は困りごとを話せるような雰囲気や状況をつくっていく。

(ナラティブ・セラピー)

オ そして、支援者はその雰囲気を知らないので、家族や当事者に教えてもらう。

(記録：県立但馬やまびこの郷)