

令和4年度「不登校に関する研修会」(第1回) 講義記録

- 1 日 時 令和4年8月8日(月) 10時から16時
- 2 場 所 兵庫県学校厚生会館
- 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育む会話のあり方

5 内 容

(1) 不登校の現状

- ・不登校児童生徒数は増えているが、学校以外の選択肢が増え、社会の中でサポートされるようになってきている、とみている。
- ・学校に行けないことの何が問題なのだろうか。支援のゴールは学校に行けるようになることなのか、それとも他のことだろうか。不登校の原因は見つかるのだろうか、それともあるのだろうか。家族や関係者とは何を共有してどこに向かって話し合いを続けていくのか、考えていく必要がある。

(2) 支援に向けての考え方

ア 不登校児童生徒への支援に対する基本的な考え方(文科省2020年)

- ・ゴールは必ずしも再登校ではない。自らの進路を主体的に捉えて社会的に自立することである。
- ・在宅での学習やフリースクールなど、多様な学びが広がったことは良いことである。

イ 「主体的に考えることのできる」状況とは

- ・元気がないと主体的には考えられない。ストレスが減って気持ちにゆとりができると活動性が出てくる。
- ・どうやって学ばせようかと考えがちであるが、それでは悪循環になってしまう。

ウ 関係者も「心理的視野狭窄」になりがち

- ・当事者(生徒)をどうやって学校へ行かせるのか、勉強させるのかという考え方では、子どもの反発を生むだけである。
- ・親が子どもへの関わり方を「なぜ」という理解モードに切り替えることで、子どもとの関係や会話の内容が変わってくる。そして、子どもの気持ちも変わってくる。

エ 元気の回復に向けてのアプローチ

- ・「元気」は人間関係の中で育まれる。一緒にいる人によって自分の有り様は変わってくる。
- ・家族は互いに影響し合っている。家族の中の誰かが元気になったら、まわりも元気になってくる。
- ・コミュニケーションや行動はつながっているので、取りかかれる事から取りかかると良い。「目の前にいる方に、ちょっと元気になってもらう」ということを提供していくことが大事である。

- オ コンテンツは「投げやり」に見えても、コンテクスト（周囲との相互作用）の結果
- ・今は「投げやりな人に見える行動を取っている人」に見えたとしても、その人の歴史を紐解き、流れを理解していくことで、相手との新たな相談関係を築くことができる。

(3) 支援の実際：会話における工夫

ア 原因追及のストーリーよりも、解決のストーリーに目を向けてみる！

- ・解決のストーリーとは、どういう状態を解決するのかに目を向けていくやりとりである。
- ・けんかの無いとき、ほんの少しでもうまくいったとき等の例外の中にヒントがある。
- ・うまくいっていることは何か（例外）
- ・どうなれたらよいのか（解決の姿・ゴール）
- ・以前と比べてよい変化は何か（変化）
- ・どうやって持ちこたえているのか（強さ・能力）

イ 解決へのヒント

- ・「問題の消失」だけが「解決」ではない。
- ・「正しいこと」よりも、効果のあることや役に立つことを探していく。

(4) 自信の回復に向けて

- ・困難を抱えていると感じている状態は、「自信の無い状態」ともいえる。
- ・気持ちが安定し、安心感が得られることで、面と向かって会話ができるようになる。

ア 家族の元気の回復に向けて（「原因追及の罫」への理解）

- ・解決のために原因追及をすると家族の誰かのせいにしてしまいがちである。その結果、自責の念や責め合いに発展し、疲れ果てて前向きな思考になりにくくなり、コミュニケーションが滞りがちになってしまう。
- ・1つだけの原因で問題が生じるわけではないので、責任追及や責め合いはやめる。自分自身を責める必要も無い。
- ・もしも子どもに伝わるとしたら、どのようなメッセージを伝えてあげたいか。
- ・家族一人ひとりの息抜きやリラクセス、楽しむことも大切である。
- ・反抗や反発の下にある希望や望み、成長の芽は「不安」や「無気力」の下にあり、見えにくさが必ず存在する。
- ・一番苦しみ悩んでいるのは、本人である。
- ・解決の仕方によっては、問題を維持してしまうことがある。少々よい変化が生じていても登校できるかどうかについついこだわってしまい、互いにプレッシャーを感じて関係がぎくしゃくしてしまう。働きかければ働きかけるほど、トラブルが生じ、心理的な距離も遠くなっていく。
- ・解決までの間には様々な小さな変化の兆しがあり、それは回復のプロセスである。
- ・できるようになったことを見つけて、共に喜ぶことが大切である。

イ 本人の自信回復に向けてのポイント

- ・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。
- ・小さなよい変化について探してみる。
- ・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。

- ・本人が協力を求めてきてから助言する。
- ・本人と会話のできる雰囲気を作る。

ウ おしつけにならない援助に向けて

- ・「解決」は本人と家族が知っているもの。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、教えてもらうものという姿勢を取る。どうなれたらいいのかを本人に考えてもらう促しや雰囲気づくりをする。
- ・相手の持っている「ちから」を探索し、活用できるように促す。
- ・「よい変化」を探索し、「どうやって」の質問で変化を定着させ、積み重ねる。

エ 子どもが親を責めることについて

- ・現在が辛いとき、過去の辛い記憶が思い返される傾向がある。また、出来事のつらい側面に目が向いてしまう。
- ・家族は自分自身を責めないでよい。
- ・どのように関わってあげたいか（家族らしさ）について考えてみる。
- ・自分の家の家族らしさとはどのようなものなのだろうと、一緒に話し合っていく。

(5) 柔軟性の回復に向けて

- ・心が疲れていると視野が狭くなり、こだわりも強くなったり、意固地になったりする。
- ・説得や押しつけではなく、会話がつながることで新たな視点で物事を見ることができる。

ア 正しいことより、うまくいくやり方をする

- ・社会生活ができない状況で昼間に起きており、周囲の人たちの活動を目の当たりにするのは本人にとって苦痛である。夜中のみが安らげると見ることもできる。
- ・生活リズムを整えることは大変なことであり、本人が苦痛を感じている場合もある。
- ・元気が回復して活動性が高まれば生活リズムが自然と整ってくることもある。まずは、生活リズムはおいておいて、元気を戻すことを先にする。
- ・生活リズムの改善に取り組んで解決した例もある。

(6) コミュニケーションの回復に向けて

- ・コミュニケーションが膠着していると、解決に向かいにくくなる。
- ・心理援助はコミュニケーションの流れをスムーズにして、解決に向けてのコミュニケーションが回復することを支援する。
- ・コミュニケーションの滞りは、当事者たちのいらいら等から気づくことができる。

ア コミュニケーションの回復のプロセス

- ・リラックスできる雰囲気の中で、なにげない話題での会話ができるようになり、「言ってもいいのかな」という気持ちになることができたなら、困りごとを話すことができる。そこからコミュニケーションがつながり、一緒に対策を考えることができるようになる。

イ 困りごとが話せるために

- ・本当にしんどいことを言語化することは難しい。
- ・こちらから手を差し伸べようとしても難しい場合が多い。自分でやりたい気持ちが強い。
- ・言ってみせるのではなく、問いかけをすることが大切である。
- ・相手の言うことに対して、こちらの考えや価値観は一旦棚上げて聴く。

ウ 家族にしかできないこと、わからないことがたくさんある

- ・以前と変わらず、できていること
- ・それができていることで役立っていること
- ・最近会話をした時の状況
- ・家族みんな、あるいは誰かが元気になれたこと

(7) 関係者に対する過大評価や過小評価に気をつけよう

- ・過大評価・・・「大人同士ならばわかってもらえるはず。実行してもらえるはず」と思ったままの感想を伝えてしまう。
- ・過小評価・・・「この親に言ってもどうせ意味がない」と考え、コンタクトを取らない。

(8) 家族への提案が必要な場合もありますが・・・

- ・やったことのない提案はほぼ意味がない（実行できない）と考えた方がよい。できないからと言って相手（関係者）のせいにしなない。むしろ、「作戦ミス」であると謝るのも一つ。これまででうまくいったことを探し、もう一度やってみる。

(9) 悩みの解決に向けて大切にしていること

- ・責めないコミュニケーションによる自信の回復
- ・うまくいかないやり方を見直す柔軟性の回復
- ・3つのCの回復と創出
コミュニケーション（疎通生）
コンビネーション（チームワーク）
コンセンサス（目標の共有）
- ・「正しいやり方」よりも「得意技」で対応

（記録：県立但馬やまびこの郷）