

不登校の子どもと保護者の元気を育む会話のすすめ方

神戸松蔭女子学院大学

教授 坂本 真佐哉

1 不登校の現状

- ・ここ数年右肩上がり増加している。中3で上げ止まりの傾向が見られる。
- ・原因は無気力・不安が多いが、直接的なきっかけは、はっきりしないものが多い。原因がはっきりしないものを追求するより、今できることは何かを考えていくことが大切である。

2 支援に向けての考え方

- ・ゴールは、必ずしも再登校ではなく、自らの進路を主体的に捉えて自立することをめざす。そのために必要となることは、元気を回復することである。元気でないと主体的に考えられない。心のゆとりができて元気は回復する。
- ・学業の遅れや進路選択上の不利益や社会的自立への配慮が必要である。そのためには、やまびこの郷やフリースクールなど多様な学びを提供する必要がある。
- ・学校も保護者も「心理的視野狭窄」になりがちで、当事者にどうやって行動させるかばかりに目を向けがちである。そうではなく、なぜ学校に行けないのか、心情を理解しようとすることが大切である。心情を理解しようすると、コミュニケーションが変わり、元気が戻ってくる。
- ・元気回復のアプローチをするには、まず、個人の内面に「心」を想定することで、もう一つは人と人の間に「心」を想定することである。元気は一人では育むことはできない。人と人の間に育まれるものである。人と人の間の心が影響し合うことで状況が変わる。相手によって心の色は変わる。関係者の心が元気になる则ち本人も元気になる。

3 支援の実際：会話における工夫

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る。

(1) うまくいっていることは何か？（例外）

- ・以前にほんの少しでもうまくいったときはいつ？ どうやってうまくいくことができた。

(2) どうなれたらよいのか？（解決像・ゴール）

- ・今よりほんの少しでもよい方向に行ったら、今とどんな違いがある？
- ・「今夜、眠っている間に奇跡が起きて、問題が消えたとします。どんなことから問題が解決したと分かるでしょうか？」【ミラクルクエスチョン】

(3) 以前と比べてよい変化は？ どうやって？（変化）

- ・「今の状態を点数で表すとしたら？ 少しでもましになったとしたら？」

【スケールクエスチョン】

- ・どうやって持ちこたえているのですか？（強さ・能力）

得意なことや好きなことは？ どうやってその能力を獲得した？

演習①「例外探しのワーク」「自分をほめてあげたい」と思えたことを語る。

アドバイスよりも本人によって語るゴールを共に探すことでうまくいくことがある。

「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考えていく視点を持つ。

4 元気を引き出す支援のポイント

(1) 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、「自信のない状態」とも言える。
- ・少しでも自信が回復すれば立ち位置が変わり、物事に対する見方が変わってくるものである。
- ・自信満々に見えたり、反抗的で聞く耳を持たない状態は、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。
- ・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。

(2) 原因追及の罫から抜け出すために

- ・1つだけの原因で問題が生じるわけではない。
 - 責任追及や責め合いはやめましょう。
 - 自分自身を責める必要はありません。
- ・昔のことで親や周囲の者を責めることがある。
 - つらいときに過去を振り返ると、つらい記憶ばかり思い出す。
 - 元気がないときは、他者に責任転嫁しがちである。
 - 元気が戻ってくると、よい記憶やプラスの側面に目が向くようになる。
 - 内容に反応するのではなく、「何に困っているのか」について理解していく。
- ・何かをさせるのではなく、どのような状態なのか、何に困っているのかについて理解をする。
- ・家族一人一人の息抜きやリラックスできる場所や楽しむことも大切である。
- ・周囲の働きかけに対して、反抗や反発は、自身の不安や無気力の表れで、希望や望みなど成長の芽は、不安や無気力の下にあり、目に見えにくいが必ず存在する。

5 本人の自信回復に向けて

- ・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。
- ・小さなよい変化を探す。
- ・本人が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。

6 柔軟性の回復に向けて

- ・問題を抱えているときは、こだわりが強くなり、柔軟性がなくなっている場合が少なくない。
- ・心がくたびれてく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。
- ・説得や押しつけでなく、会話がつながることで新たな視点で物事が見ることができる。
- ・援助者が「・・・べき」とか「・・・ねばならない」、「・・・が悪い」と考えると対象者と対立関係になる。
- ・解決しようとするのが当事者を責めてしまうことにつながることもある。
- ・「・・・が悪い」との原因論から抜け出してみる必要がある。

7 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。
- ・コミュニケーションを回復させるには、まずリラックスできる状態を作り、何気ない話題で会話できる状態をつくるのが大切。そうすれば、困りごとを話すことができる。
- ・「責めない」コミュニケーションで、言って聞かせるより、問いかけを大切にする。

(文責：県立但馬やまびこの郷)