

# 学校に行きづらい子をサポート

## 家庭でできる

### 10秒・30秒・3分カウンセリング



子育てカウンセリング・リソースサポート代表カウンセラー  
茨城県公立学校スクールカウンセラー

半田 一郎

はんだ いちろう 学校現場では、自分という存在は本当に小さな存在だと感じます。そんな自分が、子どもたちや保護者の皆さんや先生方の役に立つ活動をしていくためには、日々「小さな工夫」を重ねていくことが大切だと感じています。

# 朝、子どもが学校に行けそうにない状況でのかかわり

こんにちは。臨床心理士・公認心理師の半田です。スクールカウンセラー（SC）として、公立小中学校を中心に二年以上活動してきています。

また、二〇一八年から「子育てカウンセリング・リソースサポート」と名付けた自分のカウンセリンググループを開業しています。ここでは、同じく臨床心理士・公認心理師の妻と二人で、主として子どもへのかかわり方についての保護者の相談をうけたまわっています。

どちらの仕事でも、学校へ行きづらい子どもたちへの家庭でのサポートについての相談が多いです。

ところで、毎年のように不登校の子どもたちの数が増えていることが報道されています。主体的・自主的に学校へ行かない選択をしている子どもたちも多いと

思いますが、それよりも多くの子どもたちが学校に行きづらい状況でつらい思いをしていると思われます。

子どもたちだけではなく、保護者も家庭で迷ったり悩んだりしていると考えられます。学校をめぐる、親子の関係が悪化してしまうことも多いかもしれませ

ん。そこで、この連載では、学校へ行く・行かないではなく、親子のつらさが少しでも小さくなり、小さな良い変化が生じるような工夫やアイデアをお伝えしたいと思っています。

家庭で生じがちな具体的な場面を想定し、【10秒】【30秒】【3分】を目安に、短い時間でできる工夫やアイデアを考えていきます。

保護者に直接アドバイスするような形でまとめていきますので、保護者とかかわる際の参考にしていただけますと幸いです。

連載最初の今回は、朝、子どもがスムーズに学校に行かないので、困っている母親からの話で考えてみましょう。

## 《小学校六年生男子Aの母親の話》

学校へ行きづらい日が続いているんです。前の日は自分で準備をして「明日は行くから」などと言いますし、朝食は普通に食べます。でも、その先がなかなか進まないんです。朝食のあとはテーブルから全然動かないので、「歯みがきしなさい」などと、いちいち声をかけています。何とか準備をさせて、送り出すことがほとんどです。時間がかかるので遅くなってしまつて、車で送っていくこともよくあります。

言わないと動かないのですが、言いすぎると固まってしまうので、学校を休んだこともあります。毎日、ヒヤヒヤしながら様子を見て声をかけていて、それがすごく疲れます。放っておいたほうがいいんじゃないかとも思うんですが、完全に行かなくなるのではないかと心配です。本当にどうしたらいいか困っています。

あくまでも例えばということですが、こういったことでご相談があった場合、家庭でどんなかわりができるかということを考えていきます。

毎朝毎朝、いろいろと考えて声をかけるなどして、何とか学校へ行かせているというのも、この母親にとっては本当に大きなストレスになっていると思います。良い工夫を考えないと、A君も母親も、二人ともつらい状況が続いてしまいます。二人の間で良い相互作用が起きるような、かわり方の工夫が必要だと思えます。

### 10秒でできること

## 子どもの感情を言葉で表現して伝え、反応を観察する

まず、10秒でできることとしてやってみていただきたいのは、A君の感情を言葉で表現して伝えることです。朝学校に行こうとする状況で、不安などの不快な感情が大きく生じていて、それに苦しんでいるのではないかと思います。A君は、具体的な感情を言葉にしていないので、

様子から想像して伝えてみます。例えば、「学校ってつらいよね」などと穏やかに言葉にしてみるのです。

それで、A君がどんな反応（言葉、表情）をするのか観察してみると、A君の気持ちや考えが少しわかるかもしれません。また、何か行動に変化が出てくるかもしれません。そういったA君の反応をもとにA君を理解して、次のかわり方を考えていくことが大切だと思います。

ところで、学校に行きづらい状況になると、ほとんどの人は準備をさせるなど行動を促そうとします。A君の場合も、母親は一生懸命に行動に働きかけています。それで、うまくいけばもちろんOKなのですが、うまくいっていないのであれば別の方向から働きかけてみるのが一つです。だから、行動ではなく、感情に働きかけてみるのです。そこで、上記のように「学校ってつらいよね」などと感情を言葉にして伝えてみるのが一つのアイデアです。

また、A君もつらいと思いますが、母親もいろいろと迷うことが多くてかなり

つらいことと思います。母親が毎日毎日A君にかかり続けていることは、本当にすごいことです。つらくなったり、苦しくなったり、そうした不快な感情が湧いてくることは、自然なことだと思います。

感情は自然に生じてくるものですので、自分で気づいて自分で受け止めることが大切です。大人でも、「今日は仕事がつらいなあ」って言いながら仕事に行くようなことがあると思います。「つらいなあ」と自分で気づいて自分で言葉に出して、自分で受け止めているから、仕事へ行くという行動が出てくるとも言えるのです。感情に気づいて言葉にするというのは本当に大切なことなのです。

A君の場合は、感情を自分で言葉にしていると思われれます。だからこそ、母親が穏やかに言葉にして伝えてみることが大切なのです。もしかししたら、A君はつらいというよりも、不安なのかもしれません。そんなふうに、伝えた感情が違っています、それはそれで意味があると考えられます。「学校ってつらいよね」な

どと言われることで、不安という自分の感情にはつきりと気づいたり、自分から「つらくなくて、不安なんだよ」と言ってくれるかもしれない。正解かどうかよりも、感情に目を向けることが大切なのです。

もし、「つらいね」などと感情に働きかけただけで行動が出てきたとしたら、自分から動いている面が大きいと言えるので、非常に良い展開です。また、A君から「つらいんだよね」とか「実は……で、こわいんだ」などと自分の感情が言葉で返ってくる場合も、非常に良い反応です。小さくうなずくなどの反応も良い流れだと思います。ほんの少しだけでも自分から感情が表現できたのですから、それは意味があることだと言えます。

### 30秒でできること

#### 子どもが自分から要望を出す きっかけをつくる

30秒でできることとしては、「何か手伝えることある？」とか「できることがある

ったら言つて」などと、母親から働きかけてみることです。もし、「○○して」などと返事があつたら、それを手伝つてあげることも良い流れです。

この方法は、子どもが自分から要望を出すきっかけをつくるということです。大人主導で動かそうとするのは難しい面が大きいと思います。そもそも大人が一生懸命子どもを動かして学校へ行かせるというのは、本質的な解決になっていません。子どもが自分から動くようになるということが、大切です。

「自分から」という部分がきわめて重要で、「自分から要望を出す」ということも良い変化です。もし、子どもが自分から要望を出してくれば、大人もサポートしやすくなります。そのきっかけをつくるという意味があります。

ただ、「何か手伝えることある？」と聞いても、反応がない可能性もあります。そういう場合は、「あとで思いついたら教えて」などと声をかけたらいいと思います。その日の夕方でも、後日でもいいので、改めて「あとで教えてって聞いたら

ど、どう?」と確認してみる事ができます。もしかしたら、子どもから意見や要望が出てくるかもしれません。

こういったかかわりを通して、大人主導ではなく、子どもが自分から動けば(声を出せば)大人が応えるという姿勢を保ち続けます。子ども主導で大人がそれに応えるという関係性になると、大人も子どももやりやすいと思います。

## 3人でキレない

### 子どもが自分から行動する きっかけをつくる

3分のできることにしては、「〇時〇分までに準備OKになったら、玄関でクツを履いて待って。お母さんが車で送っていくから」というふうに投げかけてみるのもおすすめです。投げかけたあとは、声かけをせず、約束の時間まで子どもの動きを待ちます。時間より数分間余計に待ってもいいと思います。そして、子どもが動き出したらそれに応えるのです。これも、自分から動き出すきっかけを

つくるという働きかけです。こんなふう  
に働きかけると、朝の登校までの時間に、  
親子の間で生じている悪循環が小さくな  
るかもしれません。

A君の場合は、前日は学校へ行くよう  
なことを言っています。実際に学校へ行  
っているので、学校に行きたい気持ちや  
行かなければならないという思いもある  
と考えられます。朝の登校をめぐる悪循  
環が小さくなり、子ども本人主導の動き  
が出てくると、朝の流れがスムーズにな  
るかもしれません。

ところで、子どもが学校へ行きづらくな  
っている状況のときには、「明日は学校  
へ行くって言ってたでしょ」などと、言  
葉で表現されたことを手がかりにかかわ  
っていくことが多いと思います。また、「  
明日は、学校へ行こうね。約束だよ」な  
どと約束して登校を促すこともあるかも  
しれません。これも、言葉を通してわか  
わっています。それで良い変化が生じて  
いる場合はまったくそれでOKですが、  
そうでない場合には、かかわりが悪循環  
になりがちです。

こういったことから、言葉ではなく行  
動を手がかりにかかわっていくことも一  
つの工夫だと考えられます。子どもが自  
分で準備を終わらせて、〇時〇分に玄関  
でクツを履くという行動が出てきたら、  
それをきっかけにしてサポートしてあげ  
るのです。子どもから出ている行動に応  
えるという流れになりますので、悪循環  
にならずにスムーズに行く可能性が高い  
と言えます。

## 今月のポイント

朝、登校をめぐって悪循環が生じ  
がちです。その場合、背景にある子  
どもの感情へ目を向けるように言語  
化することや、子どもから要望や行  
動が出てくるきっかけを工夫するこ  
とが一つの方法です。

日々のかかわりの中で、悪循環を  
避けることは、親子関係の安定につ  
ながり、子どもからの行動を促すこ  
とにつながっていきます。