

# 不登校「見守る」だけで大丈夫？

家庭でできる    カウンセリング



はじめに…3

## Part1 わが子へのかかわり7つのポイント

- ポイント1** 子どもの「感情」を言葉で温かく表現し、受け止める…8
- ポイント2** 小さく待つ…10
- ポイント3** 活動のバリエーションを広げる…12
- ポイント4** リラックスできる機会をつくる…14
- ポイント5** 「否定プラス否定」ではなく、「肯定プラス肯定」でかかわる…15
- ポイント6** 「～しない」という状態に、肯定的な言葉をかける…17
- ポイント7** 学校へ「行く・行かない」はスルーする…18
- おまけのポイント** 親自身が自分を責めず、自分を認める…19

## Part2 場面別10秒・30秒・3分カウンセリング

### 場面1 朝、子どもが学校に行けそうにない状況でのかかわり…22

- 10秒** 子どもの感情を言葉で表現して伝え、反応を観察する…24
- 30秒** 子どもが自分から要望を出すきっかけをつくる…26
- 3分** 子どもが自分から行動するきっかけをつくる…27

### 場面2 朝の子どもの起こし方…30

- 10秒** カーテンを開ける…31
- 30秒** 起床と登校を切り離して言葉かけをする…32
- 3分** 朝の起こし方を決めて子どもに伝える…35

### 場面3 学校以外のことは話せても、 学校のことには触れられない場合…38

- 10秒** 学校の配付物を見えるところに置いておき、本人に伝える…40
- 30秒** 「学校のことを聞いていい？」と質問する…42
- 3分** 親自身の子ども時代の話をする…44



**場面4** 腹痛など身体症状の訴えがある場合…46

- ▶10秒 「つらいね」などと感情を言語化して受け止める…48
- ▶30秒 自分でお腹の痛いところを手でさするように促す…50
- ▶3分 子どものお腹などをさす…51

**場面5** ト라우マの影響かもしれない場合へのかかわり…54

- ▶10秒 感情を言葉でフィードバックする…56
- ▶30秒 「考えるだけで不安になっちゃうね」と声をかける…57
- ▶3分 一緒に深呼吸する…59

**場面6** ゲームがやめられず学校に行きづらくなっている場合…62

- ▶10秒 小さな良い反応に肯定的な言葉を返す…64
- ▶30秒 自分でやめられていることについて肯定的にフィードバックする…65
- ▶3分 自分でやめられていることについて話し合う…67

**場面7** 別室登校はできているが、  
学校の話で険悪になってしまう場合…70

- ▶10秒 話をしてくれること自体について肯定的にフィードバックする…72
- ▶30秒 感情を言葉で表現して伝える…74
- ▶3分 その後どうしたかを聴く…75

**場面8** 不登校の子のきょうだいが「ズルい」と言ってくる場合…78

- ▶10秒 「見ていると、腹も立つよね」などと感情を言葉で表現して伝える…80
- ▶30秒 「特にどんなときにそうに思うの？」と聞いてみる…82
- ▶3分 自分なりの要望や期待について聞いてみる…83

**場面9** 暴言や暴力がある場合…86

- ▶10秒 やりとりが一往復でも増えるようなかかわりを工夫する…88
- ▶30秒 「イライラしちゃうよね」と本人の感情を温かく言葉にしてみる…90
- ▶3分 今できていることから広げる…91

**場面10** 自傷行為や過量服薬がわかったとき…94

- ▶10秒 「つらい気持ちと戦っているんだね」と伝える…96
- ▶30秒 「あなたには味方が必要だよ」と伝える…98
- ▶3分 「何がつらくさせてるのかなあ？」と聞いてみる…100

## 不登校「見守る」だけで大丈夫？

家庭でできる 10秒・30秒・3分 カウンセリング  
も・く・ど

### Part3 理論編「かかわり方の工夫」の背景を理解する

#### 理論1 「2×2の表」で学校への肯定的な気持ちと 否定的な気持ちの表れ方に注目する…104

学校についての相反する気持ち…104

「2×2」の表から考える…105

まずは学校への否定的な気持ちを言葉で表現できるよう促す…107

否定的な気持ちを聞く意味…109

#### 理論2 子どもが「～しない」という状況でのサポート…111

「～させようとする」のではなく、「～について話す」…111

小さく待つ…113

感情の言語化を促す…115

活動のバリエーションを広げる…116

### エピソード

#### 子ども自身の“自分”を育てる

子どもの話から考えてみる…119

子どもに自分のことを話してもらう…122

小さなやりとりから“自分”を育てる…124

おわりに…126

本文イラスト：岡本愛子