

個性豊かな子と向き合うために



日 時：令和4年11月24日（木）10：00～12：00
場 所：小郡地域交流センター
講 師：小川 昭 氏（公認心理師・臨床心理士）
受講生：大人35人



<講 座 内 容>

子育てをする上での目標を、アドラー心理学の考えも踏まえて、不登校やゲーム・スマホ等がやめられない子どもへの保護者の関わり方について、多くの事例をもとに学びました。

参加者は自分の立場に置き換えて考えることで自らの答えを引き出し、グループワークによりアウトプットしながら各々の考えを整理し、子育てのヒントを得ました。



質問

- 皆さんは子どもにどのようなことを望まれていますか？
どんな大人になって欲しいですか？
- 親として子どもにできることは何でしょう？

アドラー心理学の子育ての目標(一つの健康な人間像として)

行動面の目標

- ① 自立する → 私はある能力がある
- ② 社会と調和して暮らせる → 人々は私の仲間だ

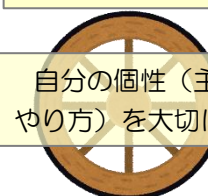
心理面の目標

貢献感が育つと良い

自分ですべてできなくても、人に頼れる力があればいい。

自分の個性（主張、やり方）を大切にすることと、周囲と協調して過ごせることは、生活していくうえでの両輪

生活していく



自分の個性（主張、やり方）を大切にする



周囲と協調して過ごせる

テーマを絞って以下について考えてみよう！こんなとき、どうする？

- 1 「子どもが学校に行きたくないというとき」（登校渋り、不登校）
- 2 「友だちとの関係が難しいとき」（対人関係の問題）
- 3 「ゲーム（スマホ）がやめられないとき」（ゲーム・スマホ依存症？）

テーマ1 「学校に行けない」

その理由を考えてみる

理由（1）学校に行きたくない

- ① 友だち関係、いじめ？
- ② 先生との関係？
- ③ 勉強がわからない（能力の限界）？
 - ・できない自分が情けない、つらい
 - ・できる人と比べて自分がみじめ。それについて何か言われるのではないかと恐怖
 - ・できない授業で当てられるのではないかと恐怖など
- ④ その他



理由（2）家から離れたくない

- ① 親から離れたくないのか？
- ② （学校だけでなく）社会全体が怖いのか？
- ③ 家でいたいことがあるのか？
- ④ 自分のペースで生活したいのか？
- ⑤ 自分の生きる意味がわからないのか？
（学校に行く価値が感じられない）
- ⑥ その他

インターネットで教科の学習はできる。
けど、社会性等は…？

（低学年の場合）

【親から離れたくないケース対応例】

■新しい環境への恐怖 ……

- ・母親代わりのお守りを持たせてみる
- ・帰ったら話をよく聴いて、頑張りを褒める

できていることを認める、
ほめる

■見通しが立たないことの不安…

- ・その日の予定を知らせ、見通しを持たせる

親「よく頑張れたね、お母さん、ほっとしたよ」



【親から離れたくないケースでの考慮点】

■親のことが心配であるとき （病気、両親の不仲等）

…子どもは学校どころではない。
生きる根幹にかかわることで精一杯になっている

子「親が病気で何かあったら…」

子「家に帰ったらお母さんがいなくなっているのでは…」



注意すること

- ◆学校へ行けても、実はかなり緊張して耐えていることも。家に帰ったら労をねぎらい、疲れをとるようにしよう。（反動で荒れることもある）
 - ◆子ども自身が、“怖い”に耐えながら、だんだん慣れてくれて、「何とかかなるという感覚」が育ってくれるといいが、無理をさせると動かなくなるから注意が必要。
- ※特に、高学年では周囲が無理に登校させようとせず、慎重に。

理由（３）わからない

“なんだかわからない…”

一言で不登校（登校渋り、不登校傾向）といっても、いろいろなケースがある。

加えて、その子の年齢や性格（特性）、家庭的背景（家族構成・家族関係）などで違うし、学校の要素もある（どんな先生か、どんな同級生か、学校の規模…）。



「こうすれば良い」とは言いにくい。



◆多くの場合、学校には行きたくないが、行かなくても良いとは思っていない。

◆子どもの思いを理解し、気持ち（感情）を受け止めながら、“行かなくても良いとは思っていない”にどう支援できるかがポイントかもしれない。

テーマ2 「友だちとの関係が難しい」(対人関係の問題)

対人関係の問題として考えられること

- ・どうつきあったら良いかわからない（話の輪に入れない）
- ・つきあうことに疲れる
- ・相性が合わない など

…好みの多様性で、共通の話題が持ちにくい（自分がわからないアイドルやアニメ、ドラマの話…）

➡集団の中の孤独（「ぼっち」と呼ばれる恐怖）

※特に女の子のグループ等の所属感に注意



伸ばしたい力

■自分から「言いたいことが言える」「嫌なことは嫌と断れる」（自己主張、自分を守る力）

■相手から言われてもそれを受け止められる力が持てる

■集団にいらなくても一人でやれる勇気と自信が育っていると良い➡そう簡単ではないが…



◆安心できる（信頼できる）人に、自分の思いを伝えられる機会があると良い。

◆話すことで、自分の思いが自身で理解でき、それを受け入れてもらえることで、自分は自分で良い（大丈夫だ）と自信を持ち、話を受け止めてくれる人には信頼を持てる。

テーマ3 「ゲーム(スマホ)がやめられない」(ゲーム・スマホ依存症?)

参加者の皆さんで、子どものゲームやスマホの使い方について話をしました。

■「ご自身の子どもたちが、スマホで何をしているのか、どんなゲームをしているのか、皆さんはご存じですか？」スマホを使ってできること、ゲームの様々な特徴や内容…

Qどうしてもゲームをやめない。ルールを決めたけど守れない。
Q「プロゲーマーになりたい、協力してほしい」と言われたら…



QグループLINEで夜遅くまでやり取りがやめられない時（自分だけ抜けられない）

→対応例 子から友人へ「うちは親に時間を決められているから、22時に抜けるよ（自分は嫌だけど親がそういうから）」というふうに、いったん親のせいにして子の交友関係は保ちつつ断ってみる。
…というのはどうか

依存症予防対策として…

- ◆子どもにスマホやゲームを渡す時に、約束（ルール）を決めましたか？それは子どもが守れる約束（ルール）ですか？
- ◆親が一方向的に決めるのではなく、親子で相談して守れる約束（ルール）に変えていきましょう。
- ◆ルールが守れているとき、その状態を認めてあげましょう。
- ◆幼い頃から、“切り上げる” “がまんする（耐える）力”を身につけていくこと。…何でも子どもの言いなりはダメ
- ◆自分でコントロールできない子もいる。
…自分でできないなら、大人が手助けをする。

できていることを認める

親「今日は約束が守れたね」



大人の手助け

親「やりたい気持ちもわかるけど、今日はここまで！」

“がまんする” ⇔ “できて楽しい” …メリハリも必要！

子どもが“やめない”ことに、親が折れてしまうと…
子どもは、「ごねれば何とかなる」を学習する。場合によっては、親が取り上げていい時もある。

ただし…ゲーム（スマホ）は悪いことばかりではない
不登校でもオンラインゲームを介して子どもたちがつながっているとき、ゲーム仲間が学校に誘ってくれることも。（仲間とつながっていることの大切さ）

ゲーム・スマホ依存を防ぐために大切にしたいこと

子どものリアルな体験

五感を使う

身体を使う⇒脳が働く⇒想像力・創造力がつく

おすすめ

- ・直接会って話す（表情や言葉の抑揚などから推測して受け取るもの）
- ・トランプなどのカードゲーム（頭でいろいろ考える、相手の出方をうかがう）
- ・サッカーやテニスなどのスポーツ（体を使って相手の出方をうかがいながら動く）

依存症になっていたら…

- ・無理やり取り上げるのではなく、少しずつリアル体験の時間を増やしていく
- ・そのためには、親の無理やりではなく、子どものある程度の納得が必要
- ・そのためには、子どもの言い分・気持ちを理解する（受け止める）
そのうえで親からの説得、子どものある程度地了解（「仕方がないか〜」）が必要

親が“困った子”と思っているとき

- ・子どもは“困っている子”になっていることが多い
- ・子どもの困り感を理解するためには、子どもの状況を知ること
⇒子どもに聴いたり、関わったり、観察したり、情報を集めること
- ・子どもの立場で一緒に考えてみる

小川先生からのメッセージ

親としての生き方

- ・子どもにもっと関心・関わりを！
（と言いながら、子どもだけの人生で終わって欲しくはないのです…）
- ・子どもの課題と、親の課題の分離をすること！（それは誰の課題なのか？課題解決をするのは誰か？）
- ・子どもの欲求の先取りをしない、適度な関わりを目指しましょう（子どもが求めたら与える）



※当日の新型コロナウイルス感染症対策として以下を行いました。

- ・受付にて検温・体調の確認・手指消毒の奨励・窓の開放・座席の記名 等

アンケートより ご意見・ご感想を一部ご紹介

★日々、子どもと過ごすバタバタな中ではなかなか思いを巡らせることができない、知りたい事のヒントを沢山いただいた講座でした。「あなたならどうする？」の問いがあらこちらにちりばめられていて、まさにそれを考えていく事が目の前でどんどん成長していく子どもと向き合う姿勢になるのだなと感じました。小川先生のお話が聴けて、「なんとかなる。やれる。」の気持ちが私の中に湧いてきたように思います。ありがと



うございました。

- ★とても勉強になりました！たまに学校に行きたくないという息子、今日のお話を思い出して、がんばって行けたらしっかりほめてあげようと思います。
- ★「学校に行きたくない」という子どもの思い一つをとっても、その理由、その子の気持ちを想像するのにとても多くのパターンがあることに驚きました。これで解決、というものは無くて、その子に合うものがあれば解決していく、だから不登校は難しいのだなと思いました。生きていく上で色々なことがあるけれど、お話にあったように自分ではできる、やっていけるという自信と、周りの人とうまくやっていく力をつけていくことが、全てにおいて大切だなと感じました。具体的な例をもとにお話して下さったのでとても分かりやすかったです。ありがとうございました。
- ★親が「困った子」と思っている時は、子ども自身も「困っている子」であることが多い、という言葉が印象的でした。ついつい自分（親）ばかりが手を焼いている気になっていましたが、もっと根本に目を向けて、子どもと一緒に解決していかなければならないと感じました。本日は受講させて頂きありがとうございました。
- ★改めて子どもとの関わりを考えさせられました。
- ★スクールカウンセラーとして子ども達や保護者の方々と関わってこられた具体的な内容（エピソード）が大変参考になりました。子どもの声にしっかりと耳を傾けることの大切さを改めて感じる事が出来ました。いつも一番の味方でいたいと思います。ありがとうございました。
- ★小川先生の考えを取り入れながら自分自身が楽しく子育てできるように頑張りたいです。今日はありがとうございました。
- ★ゲームとの関わりで、子どもが何のゲームをしているのか、親として知っておく必要があると気づきました。子どもが好きなことはやらせてあげたいけれど、きちんと決まりを守ってやる大切さを子どもと話し合っていけたらいいなと思いました。早速今日話してみます。
- ★子どものできないことばかりに目を向けがちで、できたことなど認めてあげることが、しっかりとできていなかったことが多いので、これから少しでも小さなことでもほめて認めてあげる言葉をかけてあげられるようにしたいと思います。たくさん話を聞いて、会話をもっとしていきたいです。
- ★話が聞き入りやすく、楽しく受講できました。色々体験、経験されている方ならではの話でとても良かったです。
- ★他のお母さん方とも話せた時間があって良かったです。（課題の共有や他の方の実践例など聞けて良かった）先生のお話も親の対応策としてとても参考になりました。
- ★子どもに向き合うことは自分と向き合うことだと思いました。深く考え過ぎないようにしながらも子どもの成長に関わっていこうと思います。一つ一つ事例が理解できたので、参加できて良かったです。