

子どもが

自分らしく生きていくためにできる

家族の関わり方



～ 不登校から学ぶ子育て～

日時：令和5年9月22日（金）10時～12時
場所：小郡地域交流センター
講師：石川 章 氏
（不登校ひきこもり支援センターNPO法人Nest代表理事）
受講生：大人 16人



不登校等困り感のある子どもが自分らしく生きていくために、まずは子どもの気持ちをしっかり理解し、家族がどのように関わっていけばよいのかについて学びました。

また、同じような悩みを抱えている保護者同士や、家庭教育アドバイザーも一緒になってグループワークをし、子どものことやご自身のことについて語り合いました。

【講演】

〈①不登校の理由〉（一例）

1位 学校の人間関係（いやがらせを受ける、嫌なことを言われる、無視される、疎外感を味わう等）

2位 勉強

その他の理由

- ・疲弊（頑張りすぎて燃え尽きている。） ➡ 隠れていて見えない部分。
- ・先生の叱責やいじめの場面を目撃したことが心の傷に。
【自分はそうならないようにしないといけない。】 ➡ 心の負担
【自分が何とかしないといけない。】
- ・勉強がわからない。（とりあえずの理由のこともある。）

どんな子どもでも不登校になる可能性がある



〈②不登校の子どもたちの心の中〉

- ・まさか自分がこうなると思っていなかった。
- ・自分は逃げている。
- ・みんなはちゃんと行っているのに、自分はダメ人間。
- ・自分は弱い

子どもたちは本当は強い！
自分と向き合っている。

親が学校に行かなくてもいいと言って
くれた瞬間は一時的にホッとする。

でも

不安がやってくる。
自分はこれからどうなるんだろう？

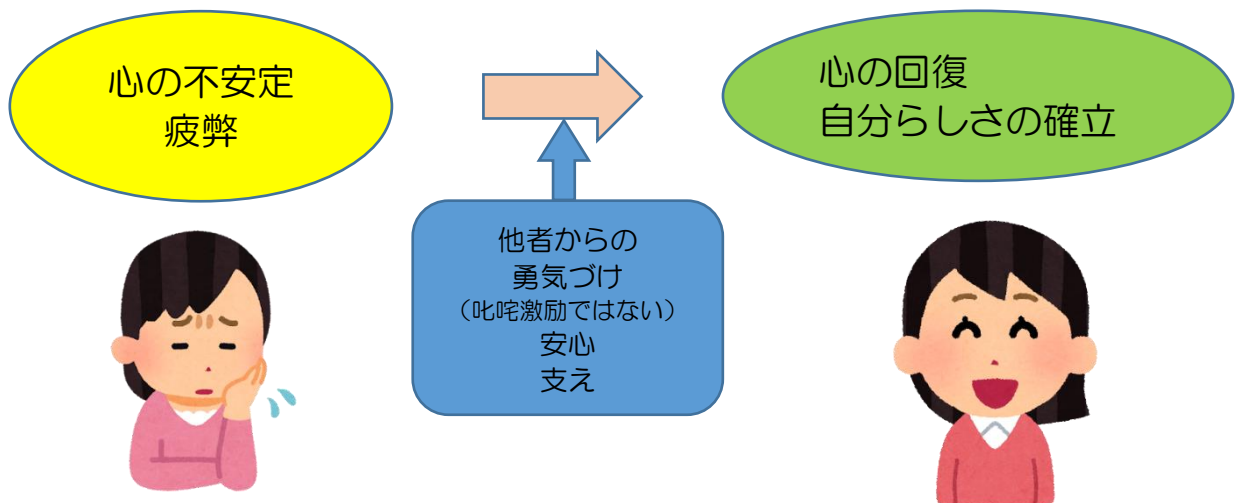
• 自分を分かってくれる人がいない。

→ 分かろうとしてくれていることがありがたい。（「わかっているよ」ではない。）
自分の頑張りを分かってくれる人を求めている

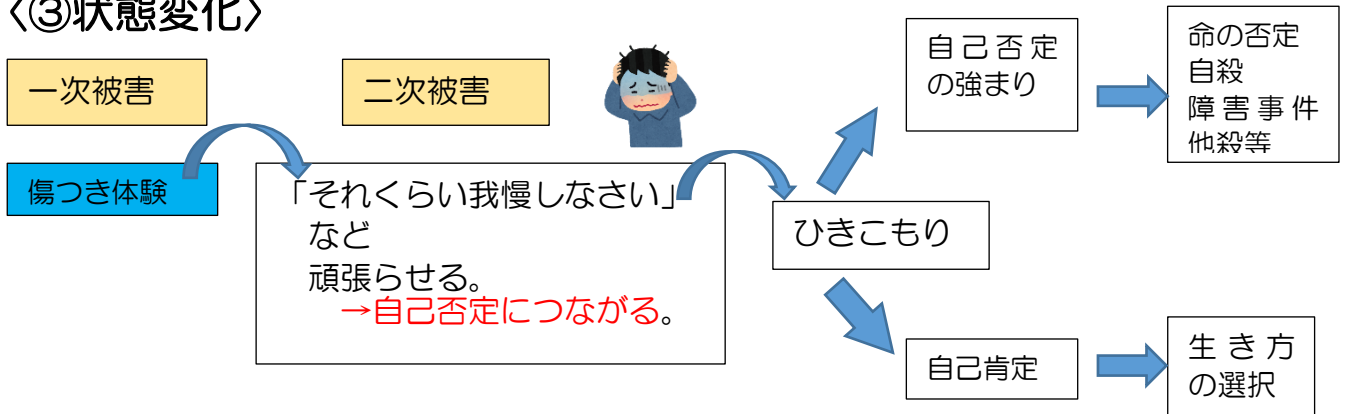
• 面倒くさい。どうでもいい。 → 本当はそのように思っていない。気にしている。
心が動きだしている。

• 自分さえいなければいい。親に当たる → 「しまった」と感じている。

心が不安定で疲れ切っている



〈③状態変化〉



※傷つき体験はその時だけではなく、過去にさかのぼって体験していることがある。

声掛け⇒「頑張っているね」「頑張ったね」

NGワード → 「がんばれ！」

〈④子どもたちの状態〉

昼夜逆転⇒心の回復により治る。



スマホ・ゲームへの依存的状態・時間制限OK → でも崩れてしまうことがある。
(不安をゲームで紛らしていることもある。ゲームを命綱と感じている。)



拒否的な関係より、親も一緒に楽しむことで会話ができる。
心の回復によって退屈だと感じてやめていく。



NG 交換条件（「学校行ったらゲームしていい」など）

要求の收拾がつかなくなる。
→買ってあげたいけどお金がない等、理由を話して子どもの要求を断る。

退行（赤ちゃんがえり）・安心の確認をしたがっている。受け入れて大丈夫。

リストカット・愛情を求めている。「頑張っているね」の声掛け。抱きしめてあげる。

防御的な服装。（例えば夏でもフードのある服装など）・自分を守っている。
受け入れてOK。

〈⑤心の回復に必要なこと〉

① **理解** ・行けるなら行きたいと思っている子どもの気持ちを理解する。
・分かるより分かってほしい。

② **勇気づけ** ・叱咤激励ではない。
・支える人がそばにいてくれる。
・安心をいっぱい与えてくれる。
・自分のことを分かってくれる人がいる。
・伴走者という存在。



③ **自己有用感** ・「役に立っている」と思うことで存在感を感じる。
・人を通して自分の価値を決めている。
・必要とされていると感じる。
⇒「ありがとう」の言葉かけが自信になる。



〈⑥子どもたちの特徴的な傾向〉

- ・緊張しやすい。
- ・外出を嫌がる。
- ・判断に時間がかかる。
(自己肯定感が低い。自分が何かを決めるということに悩み、時間がかかる。)
- ・目の前の人自分がどのように見ているかがとても気になる。

NGワード

弱い・逃げている・ちゃんとしなさい・しっかりしなさい・がんばりなさい・頼りない・役に立たない・遅れている・人との比較表現・そんなこと気にしないようにしなさい!



それが簡単にできないから困っている

使ってほしいワード

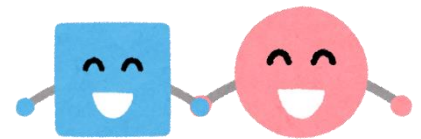
よくやってるね! よくやってきたね!(今も) 頑張ってきたね!(今も)
強い! 素敵! 辛抱強い! カッコいい! 頼もしい!

ほめる時には根拠を求めることが多い

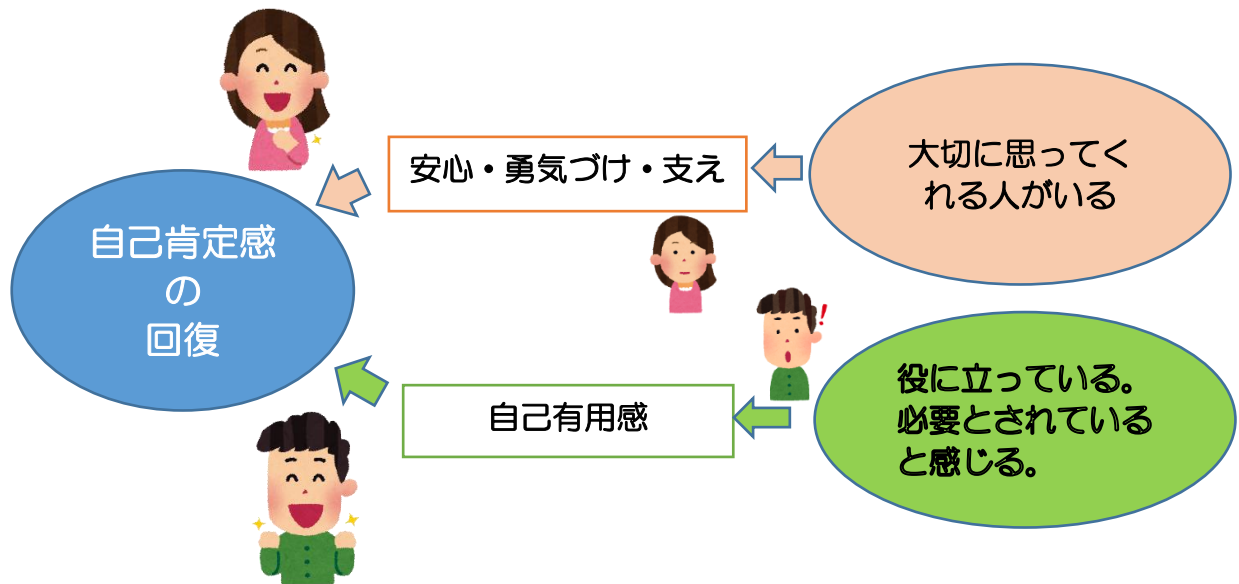
「〇〇がいい!!!」と具体的にほめることはより大事!!



〈⑦親のあり方〉



- ☆叱咤激励しない。(絶対に否定しない。)
- ☆余計なことを言わない。
(ケチをつけない。求めていることを言わない。)
- ☆不安を作らない。
- ☆子どもの不登校理由や状態を理解する。わかろうとする。
- ☆親子関係の回復はいつからでもできる。
- ☆「ありがとう」(感謝)「頑張っているね」(ねぎらい)など。
- ☆今の状態を受け入れる。
- ☆子どもの将来に関して、子どもの前では揺れない。
揺れると子どもは不安になる。
- ☆振り回されることもいい。自分のことを大事に思ってくれているかの確認をしている。※言いなりとは違う
- ☆「死にたい」等の言葉は真剣に受けとめる。軽くあしらわない。
- ☆子どもたちは自分らしさを求めている。



【講演後、保護者カフェ】

3人から4人のグループに分かれ、各グループに家庭教育アドバイザーも入り、子どもさんやご自身の話などで交流を深めた。講師の石川先生にもご参加いただいた。同じ悩みを持つ保護者同士、共感できる場所になった。



受講者の皆様のご感想を一部ご紹介します

- ★すべての内容が勉強になりました。子どもとの関わり方についてもよく分かりました。挨拶からきちんとする。否定は絶対にしない。そして子ども側に立って寄り添いたいと思います。
- ★すべてが学びとなり、ほかの皆さんと共感をしあえる講座でした。
- ★子どもの気持ちを知ることができてよかったと思いました。ついつい言ってしまうこと、わかっていたけど声掛けできていなかったことなど、改めて見直そうと思えました。保護者カフェがあちこちで定期的にあるとよいなと感じました。
- ★不登校の子を持たれる保護者にとってとても役立つ方法（関わり）を教えてもらい、今日から取り入れたいです。
- ★子どものことを否定せずに理解しようとする姿勢が大切というところを気を付けて対応していきたいと思いました。ほかの親御さんの事例も聞けて良かったです。
- ★「親子の関係は何時からでも回復できる」の言葉が心に刺さりました。まずはおやすみ、ハグをする。自分の中にため込まず、このような場で外に吐き出すことが大切だと理解できました。言葉がけを大切にしたいと思います。