



不登校の児童生徒の保護者のみなさんにお便りします

やまびこ



兵庫県立但馬やまびこの郷

<http://www.t-yamabiko.asago.hyogo.jp/>

E-Mail Tajimayamabiko@pref.hyogo.lg.jp

不登校相談 Q & A

但馬やまびこの郷では、保護者の方からたくさんのご相談を受けています。その中から、よくある内容をQ & Aにしましたので参考にしてください。当所では、お電話や面談でお話を聞かせていただきますので、どうぞお気軽にご相談ください。

Q1 寝る時間がだんだん遅くなって、昼夜逆転してしまったんですが…



A1

登校できない自分を守るために、「学校に行く時間には寝ている」という選択をしているのではないのでしょうか。ゲーム等に没頭するのもある程度はしかたないことかもしれません。しかし、あまりにも寝る時間が遅くなるようであれば、本人と相談してルールを作り、時間を決めて利用するよう徐々に調整するのがよいでしょう。

Q2 朝になると「しんどい」と言って布団から動けないのですが…

A2

動かないことも気持ちの表現です。きっと心の中に不安や悩みを一杯かかえているので、気持ちを聞いてあげてください。理由を問い質すのではなく、自発的に自分の思いを言えるような雰囲気を作ることが大切です。まずは、心も体もゆっくり休ませ、安心して家で過ごせるようにされるとよいでしょう。



Q3 子どもが乱暴になって困っています…



A3

家にずっと居るのでストレスがたまっているのです。周りから学校や勉強のことばかりを言われることへの反発心の表れでもあります。不安な気持ちを素直に言葉で表すのが苦手なのかも知れません。学校や勉強以外のことで会話を増やしたり、趣味やスポーツを一緒にしたりするなど親子のふれ合う時間を楽しむようにしましょう。



スーさんのちょっとセミナー

「家庭での子どもへの働きかけ」連載その9

料理は楽しかったよ

兵庫県立但馬やまびこの郷所長 杉村省吾

「やまびこに行けば、なぜ再登校が比較的短期に可能になるか」という秘訣の第2弾として「料理を作ろう」のプログラムについて、お話ししたいと思います。

同じ釜の飯を食う

やまびこの郷における2日目、午前中のプログラムは、「料理を作ろう」です。ハンバーグや手打ちうどんなどを自分たちで作り、お昼のメニューの1つとして、いただきます。

ではなぜ、主たる体験活動の1番に料理のプログラムを設定しているのでしょうか？その目的は、2つあります。

1つ目は、「他の子と一緒に活動する素地を作る」ことです。

2日目の朝は、初対面の人との宿泊を終えたところで、まだまだ緊張した状態が続いています。子どもによっては、他の子との距離感をつかみかねている場合があります。こうした状況の中で、緩やかに子どもたちを「つなぐ」ことが重要なのです。

料理は、包丁で切る、フライパンで炒めるなど、さまざまな作業を含んでいます。ですから、他の子と話すことが苦手な子でも、タマネギの皮をむいたり、食器を洗ったりするなど、自分のペースで自分にできそうなことを選んで活動に参加することができます。どうしても他の子と同じ調理台を囲めない時には、少し離れたテーブルで作業することもあります。

スタッフは、子どもたちの状況を把握した上で、意図的に「つなぐ」工夫もしています。例えば、ハンバーグ作りでは、ボウルを持つ子と生地を練る子という具合に役割を分担させ、自然にかかわりが生まれるような場を設定します。次第に、お互いの距離が縮み、子ども同士で一言二言、言葉をかけ合うようになります。

2つ目の目的は、「協力する楽しさを知る」ことです。

不登校状態になると、人間関係にわだかまりを持っている場合がほとんどです。ですから、他の人と共同で作業し、協力して活動することの楽しさを味わうことが重要なのです。料理では、具材を切ったり、調味料を計ったり、時にはかまどの火を熾したりと、それぞれの担当した作業が積み重なって1つのメニューができあがっていきますので、自然に一体感が生まれます。

タマネギのみじん切りが目にしみて辛い思いをすることがありますが、スタッフが「〇〇さんが大変だから手伝ってくれるかな」と促すと、交代してくれる子がいます。二人とも目に涙を浮かべながら、笑顔で活動しています。人と活動することの楽しさを味わっているのだと考えられます。

共同で生活することを例えて、「同じ釜の飯を食う」と言いますが、2日目の「料理を作ろう」のプログラムは、活動を通して人間関係が生まれ、子どもたちが達成感や成就感を味わうことができる、貴重な体験であると言えるでしょう。



〈活動を分担する〉



〈協力して混ぜる〉

四季折々の食

こうした食をめぐる取組は、1年間を通して他の活動にもつながっています。

新緑の爽やかな五月晴れのある日、やまびこの裏山の茶の新芽を摘む「茶摘み」をしました。蒸し器で蒸した後、筵（むしろ）の上で手もみして「やまびこ茶」をつくり、山の香りをいただきました。

入梅の少し前、無農薬の「アイガモ農法」をやっておられる地元の佐藤さんにお世話になり、田植えをしました。半反ほどをわざわざ残しておいてくださって、ご夫妻で指導をしてくださいました。古式にのっとり、畦（あぜ）から畦に張り渡した麻のロープに沿って、早苗を一本ずつ植えていきました。最初はへっぴり腰で、ぎこちない手つきでしたが、1時間もすれば玄人はだしになっていきました。



〈アイガモ農法の田んぼで田植え体験〉



〈湯がいた茶葉の手もみ作業〉

年末にはみんなが収穫した餅米をついて鏡餅を作ったり、正月の「餅花飾り」を作って玄関に飾ったりします。立春には、大豆をフライパンで炒って豆まき、弥生3月の「雛飾り」には菱餅をつくります。

このように四季折々の年中行事と料理との間には密接な関係があります。

人作りの基本は、食育から

人間の成長には「知」「情意」「体」がバランスよく発達していることが必要です。不登校状態に陥ると昼夜逆転して食事時間が不規則になったり、部屋に閉じこもって運動不足で食欲がなくなったり、時として孤食になってしまうこともあります。「快食」「快眠」「快便」は心身の健康のパロメータです。

やまびこの郷における取組を踏まえ、食育のポイントを最後に記しておきます。



〈心も体も元気〉

食育の ポイント

- ・食事は単に栄養素の補給だけではなく、大人になってからの人格形成に大きな影響を与えます。
- ・食物や料理を大事にすることが、食の文化を豊かなものとし、そのことが人としての精神性を高めていきます。

- ①多様な食品で栄養のバランスをとり、主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- ②心のふれあう楽しい食生活をし、食卓を家族のふれあいの場にするとともに、家庭の味や手作りを大切にしましょう。
- ③食材の買い物を親子でしましょう。
- ④男女問わず、調理・配膳・後片付けなどを子どもに手伝わせましょう。
- ⑤「いただきます」「ご馳走さまでした」など食物に感謝し、テーブルマナーにも気配りをしましょう。

気づいたら、私は笑っていた

- ・当所の利用者が、利用を通じて自分が変わっていく様子について書いた作文です。保護者やスタッフにとって、子どもの成長は何にも替えがたい宝物です。

「私にとってのやまびこ」

やまびこに出会う前の私は、友だちとけんかをしたり、信じていた人に裏切られたりして、人を信用することが出来なくなっていた。裏切られたことは私の目をくもらせ、

「この世の中、悪い人ばかりだ」と、思うようになっていた。だから、新しく

友だちができて「どうせこの人も私を裏切るんだ」と疑ってしまい、しだいに人とかかわることも面倒くさく感じるようになっていた。そんな中で行ったやまびこは、私にとってあまり楽しいものではなかった。

中略

一つ屋根の下で二日ほど過ごした頃、あることに気がついた。あの私が、仲良くなれないと思った人たちと談笑していたのである。仲良くするつもりもなかったのに、気づいたら私は笑っていて、周りもみんな笑っていた。

中略

人を信用できなかったときの孤独とか、寂しさとか、暗い気持ちだとか、全て知っているからこそ、今、人とかかわることがすごく楽しい。私にとってやまびこは、人を信用する勇気を貰えた場所だ。

私は高校生になるので、もうやまびこに行くことは出来ないが、高校生になってもたくさんの人とかかわっていききたいと思う。

地域やまびこ教室に参加してみませんか？

地域やまびこ教室では、但馬やまびこの郷のスタッフが、みなさんの街に出かけ、いろいろな体験や交流会などをを行います。きっと、新しい発見や出会いがあります。いろんな人と楽しく活動してみませんか。



- | | |
|-------------|---------------------|
| 第1回 8月8～9日 | 神出自然教育園・県立神出学園（神戸市） |
| 第2回 8月17日 | 県立国見の森公園（宍粟市） |
| 第3回 8月30日 | 加古川市立漕艇センター（加古川市） |
| 第4回 9月19日 | 県立一庫公園（川西市） |
| 第5回 9月21日 | 遊び村冒険広場ささやま（篠山市） |
| 第6回 11月1～2日 | 国立淡路青少年交流の家（南あわじ市） |

☆活動している姿は、とてもキラキラしていました。元気な姿を見ることができてよかったです。

（適応教室の指導者）

☆保護者交流会では、同じ悩みを持った保護者の話が聞けて、気持ちが楽になりました。

（小学生の親）

☆初めて参加しましたが、すぐに慣れて活動ができました。次は、ぜひ、泊りで参加させたいです。

（中学生の親）

