



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

段階に応じた支援のポイント ~子どもへの関わり方~

「明日は行く」と言うが、朝になると起きられません」「部屋に閉じこもり家から出ようとしません」「このまま学校に行かないのではないかでしょうか？」そんな保護者の方の声を耳にします。

子どもたちの状態に応じてどのような支援が大切なのか、後期・復帰段階のポイントを紹介します。

初期

キーワード 安心・安全・安定

まずは、本人の状態を安定させることが大切です。本人が安心して過ごせる居場所を増やしましょう。

中期

キーワード エネルギーの充電

できることが増えてくる時期ですが、本人が動き出すまで、焦らずに寄り添っていきましょう。



不登校の回復段階

前兆期 初期 中期 後期 復帰

後期



こんな状態・・・

- ・自分を肯定する言葉が出てきた
- ・学習をし始めた
- ・学校関係者にも会えるようになった
(担任・級友など)

キーワード 援助

本人なりに目的を持ち、活動を始めようします。焦らせらず信頼して、活動のための具体的な援助をしましょう。

例えば…

- ・具体的な情報を伝える(試験、進路説明会など)
- ・具体的な援助をする(塾への送り迎えなど)

復帰

こんな状態・・・

- ・自分の気持ちの中で、自立に結びついた活動の見通しが持てるようになった

キーワード 見守る

復帰できたからと安心せず、不登校を繰り返さないように、心を配り、自信を深める言葉かけをしましょう。

※参考『続 上手な登校刺激の与え方』

(小澤美代子編著・ほんの森出版)

但馬やまびこの郷では、日々葛藤しながら子どもたちと向き合っておられる保護者と力を合わせ、心を合わせて支援を行っています。見通しを持って子どもたちに向きあういただくためにも、当所のような関係機関と協力しながら、本人の気持ちに寄り添って支援をしていきましょう。

まこさんからのメッセージ

不登校の子どもによりそう



楽観主義のすすめ

兵庫県立但馬やまびこの郷所長

佐藤眞子

子どもの不登校に悩む保護者のみなさんの中には、「出口がみえないトンネルに閉じ込められたような気持です」とあっしゃる方がおられます。自分たちの将来がみえないということなのだと思います。子どもが暗い表情をして、ふさぎ込んでいたり、時には眠れないと訴えてきたりしたとき、どう支えてやればいいのか、子どもとともに落ち込んでしまうことも多いのではないでしょうか。問題をひとりで抱えて、追い詰められてしまうことがないように、ここではひとまず楽観主義をおすすめすることにいたしましょう。

「楽観主義」って何でしょう

よく「あの人は楽観的よね」というような言い方をしますが、楽観主義というのは、「自分の周りの世界をポジティブ（肯定的）に受け取る傾向」とか、「物事がうまく進み、悪い出来事よりも良い出来事が起こるという信念」とかいうような説明がなされます。そもそも人間とは、一般的に楽観主義的なだそうです。例えば、ある心理学者が行った調査で、「将来、自分は癌になる」「将来、自分は交通事故にあう」「将来、自分は長生きをする」というような悪い出来事とよい出来事の項目をいくつか示し、「あなたはどれだけあてはまると思いますか」と問うと、多くの人は、悪い出来事はあまり起こらず、よい出来事が起こると考えているという結果が得られたそうです。そもそも人はあまり悪いようには考えず、きっとうまくいくさと考えて、日々生活している傾向が強いことなのでしょう。でも、物事を何でも悪い方、悪い方にとらえようとする人がいることもあります。楽観主義的傾向の強い人と悲観主義的傾向の強い人では、出来事に対するとらえ方はどこが違っているのでしょうか。

「楽観主義」の方がうまくいく？

楽観主義者と悲観主義者はどこが違うかについて、『オptyミストはなぜ成功するか』という本を書いたセリグマンという人は次のような説明をしています。

樂観主義者は、自分に起った悪い出来事を、

- ① 原因は自分以外のところにあると考える
- ② 一時的なもので、長くは続かないと考える
- ③ 原因は特殊な理由にあると考える

というのですが、一方、悲観主義者は何事もその逆に考えるといわれています。

さて、保護者のみなさんは、樂観主義的傾向が強い方ですか、それとも悲観主義的傾向が強い方ですか。さきほどのセリグマンは、樂観的に考えた方が、物事がうまくいくと主張しています。良い結果を期待すると、やる気が起き、何事にも前向きに挑戦でき、目標に到達できるはずと考えるので、困難を克服しやすいというのです。



不登校をポジティブにとらえる(エピソード)

不登校であることを楽観的にとらえるのは、そう簡単ではないかもしれません、とてもポジティブに考えられた保護者もおられました。



中学2年生のA子が半年前から不登校になって、家にとじこもり、母親に暴言をはいたり、物をなげつけたりするようになりました。担任にすすめられて母親がカウンセラーのもとに相談にみました。母親は自分自身の生き立ちは、これまでの子育てについて話をされました。

「自分は親の言うとおりにさからわずに生きてきました。反抗することもなかったと思います。親が音楽大学に行けというので、そうしましたし、親がすすめる人と結婚しました。子どもちゃんと育てなきゃと気負っていました。でも娘の不登校をきっかけに、自分自身を見つめなおすことができたように思います。『お母さん、そんな生き方でいいの?』と言われているように感じました。不登校になってくれたおかげというとあかしいのですが、子育てについて話し合うことがなかった夫ともいろいろ話ができるようになりました。また子どもの不登校のことで、たくさんの先生や友だちに助けていただき、不登校にならなければ経験できなかつたことを多く経験させてもらったと思います。A子はもともと能力がある子だと思いますので、今の状態が長く続くとは思っていません。」



A子が落ち着きをとりもどすまでに1年以上かかりましたが、母親はその間、A子をゆっくり見守りつづけることができました。A子は現在、学校の先生になりたいと、教育系の大学で学んでいます。

「楽観主義」になるために

楽観的であるか、悲観的であるかの個人差は、どこからくるのでしょうか。もって生まれた気質的な特徴が関係しているところもあるかもしれません。

しかし生まれつきの特徴よりも大きく影響を受けるのは、保護者の説明スタイルではないかと言われています。

保護者が悲観主義的である場合、例えば子どもが悪い成績をとったとき、「もともと頭が悪いんだからどうしようもないね…」などと言われる。つまり悪い出来事は、あなた自身の、永続的で、普遍的な原因によるものであると言われ続けると、子どもは悲観主義者になるかもしれないと考えられます。逆に、多少の困難があっても「お天道さまが、決めたことで、いつときの特別な事態だから、大丈夫」と受けとめるような保護者なら、子どもはそれをモデルにして成長するということがあるようです。

保護者の楽観主義的傾向が子どもにも伝達し、その結果子どもも大人も楽観的になれるのでしたら、今まで以上に希望をもって生きていくことができるのではないかと思うのですが、いかがなものでしょうか。



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て一緒に活動し、当所で実際に行っている活動の一部を体験していただきます。



この事業は、より多くの子どもたちとその保護者の方々が参加できる機会を作り、学校復帰に向けた支援を行うとともに、支援の選択肢の一つとして、当所を利用していくことを目的に実施しています。



きっと、新しい発見や出会いがあります。勇気をもって一歩踏み出し、いろんな人といろんな活動をしてみませんか。

| | | |
|-----|------------------|---------------------------------|
| 第1回 | 7月25日(金) | 県立神出学園(神戸市):動物とのふれあい体験など(*実施済) |
| 第2回 | 9月22日(月) | ウェルネスパーク五色(洲本市):スポーツ体験など |
| 第3回 | 9月25日(木)・26日(金) | 県立いえしま自然体験センター(姫路市):釣り、カヌー体験など |
| 第4回 | 10月28日(火) | 県立丹波年輪の里(丹波市):クラフト・スポーツ体験など |
| 第5回 | 10月29日(水)・30日(木) | 明石市立少年自然の家(明石市):サイクリング・クラフト体験など |
| 第6回 | 11月27日(木) | 宝塚市スポーツセンター(宝塚市):スポーツ体験など |

参加者からの声

7月25日(金)に第1回地域やまびこ教室を実施しました。
そこでいただいた感想を紹介させていただきます。

はじめは、戸惑っている子どもを見て、親の方が焦ってしましましたが、スタッフの方がゆっくりでよいと言って下さり、とても安心しました。子どもが不安な時に、そっと声をかけていただけて嬉しかったです。

学校や子どものことで、同じ悩みをもつ保護者同士で話ができるよかったです。

子どもたちが笑って過ごせるようにするために、何をしたらよいのか考えさせられた。



子どもが、全力でスタッフに気持ちをぶつけているようなエネルギーを感じました。受け止めて下さるスタッフの皆様の皆様に、感謝の気持ちです。ありがとうございます。

久しぶりに子どもが日光に当たり、外で活動することができました。今日は、笑顔で過ごすことができて、少し元気になったような気がします。

最初は緊張していた子どもたちも、終わる頃には仲良くなっているのには感心しました。次の地域やまびこ教室を楽しみにしています。

