

# 教育支援センターだより

第18号 発行日 平成28年8月31日

## 子育てや家族、学校のことでも悩んでいませんか？



### 【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しぶり
- ・ 集団にうまく入れない、友達ができない。
- ・ いじめ
- ・ 勉強についていけない。

### 【子どもの成長・発達に関すること】

- ・ 落ち着きがなく友達とのトラブルが多い。
- ・ こだわりが強い。

### 【養育に関すること】

- ・ 子どもの気持ちを理解したい。
- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい。
- ・ 食欲がなくなったり、眠れなくなったりしている。

## ひとりで悩まず、お電話ください

### ★ご相談の流れ

受付の電話 ☎:60-1899

- ・ 今一番お困りのことや相談の内容について簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来て相談したいか、電話で相談したいかおうかがいします。
- ・ 連絡先などをうかがい、実際に教育支援センターに来る日程や時間を決めます。

### 電話相談

ご相談の内容によっては、お電話だけで終了する場合があります。

### 初回の相談

- ・ お電話で聞いたお困りのことについてさらに詳しくうかがっていきます。
- ・ うかがった内容をもとに見立てをお伝えします。
- ・ 教育支援センターでどのようなことができるか、方針をご提案します。

### 終了

ご相談の内容によっては1回で終了する場合があります。

- ・ フォローアップ
- ・ 他機関の紹介

### 継続して相談する場合

#### ☆ 保護者の方とは…

お子さんについての理解を一緒にしながら、親御さんが責任と自信を持って子育てに取り組めるようサポートします。

#### ☆ お子さんには…

カウンセリングやプレイセラピー【遊戯療法】で気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動についての理解を深めていきます。

\* お子さんの理解をより深めるために、相談のなかで取り入れることがあります。

- ・ 発達検査、知能検査など
- ・ 医療相談【囁託医による】
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

相談の終了

教育支援センターは、幼児期から思春期のお子さんの豊かな健全育成のため、一人ひとりの成長発達を支援する機関です。教育相談をはじめ、不登校のお子さんの適応指導、帰国・外国籍・国際結婚家庭のお子さんの相談支援、市立小・中学校でのスクールソーシャルワーカーによる支援などを行っています。

★6月24日に開催いたしました講演会の内容を抜粋して掲載いたします★

子育て中の保護者のみなさまに、お子さんの成長や発達を見守る上で参考としていただければ幸いです。

## 思春期の子ども ～学校に行きたがらない子どもへの対応～

卯月研次 先生 (大正大学教授/臨床心理士)

### ◆◆◆思春期の子ども◆◆◆

#### ◆ 思春期の子ども◆の状態

思春期は、大人でもあり子どもでもあるというアンバランスな時期です。

この時期の子どもは、自立心が高まる一方で、自分の中で依存心、親にまだ甘えたい・頼りたいという気持ちをもとも強く持っています。子どもは「自分に関心を持ってほしい」一方で、親に「無遠慮に心の中に立ち入れられるのは嫌だ」とも思っています。また、この頃の子どもは、自分は特別だ・自分は大丈夫・自分だけは許されるという「自分だけ」神話というものを持っていて、対友人・対社会には、「自分は他の人と違う」という自己主張をします。しかし、同時にみんなから外れたくないとも思っています。

『うちの子どもは思春期に入っているのかしら?』と思われる方もいらっしゃるかと思います。お子さんが、鏡の前にいる時間が長くなってくると、思春期に入ったのだというサインかもしれません。それは、人の目が気になる・人にどう思われているか気になるというように、人の目を意識するようになることで、自分の姿を気にするようになるからです。同時に、自分の言動が誤解されていないかという心配・親友がほしいという他者への期待など、「他者」への意識が高まっていきます。

思春期以前、大人は子どもに社会の裏側・ずるさなどを見せないようにしてきました。しかし、思春期に入った子どもには、大人が見せないようにしていた部分がだんだんと見えてくるようになります。そこで子どもは明るい世界(大人が見せてきた世界)に反発して、社会との折り合いのつけ方を学ぼうとします。しかし、子どもはやっていいこと・悪いことの区別の未熟さがあります。そこで、大人が子どもに守るべき枠組みを提示する必要があります。

～枠組みを示すときに大切なこと～

☆それが「子どもの命と健康を守るものであるかどうか」を判断基準に

(例：食事、寝る時間)

子どもがどんなに反抗しても、子どもの命と健康に関することは譲らない態度が大切です。

親の願いや価値観を押し付けることとは区別して考えてみましょう。

#### ◆ 子どもが親に思っていること(子どもたちの言葉から)

・「親が言っていることの方が正しいかもしれない」と思う一方で「でも違うんだよ」と感じている。

しかし、自分でもうまく説明ができず、言いたいことがうまく言えません。

→うまく言えないということが、涙が出たり、体中が冷たくなったり、という体の状態として表れたりします。

・大人は正論を言うけれど、本音は違うのではないか。 →子どもは大人の本音と建て前に気付いています。

・大人は「その考えは甘い」と話を最後まで聞かずに口を出すけれど、「その(甘い)考えをとりあえず聞いてほしい。」

→子どもは大人に対し、「自分を一人の人間として尊重してほしい」という気持ちを強く感じています。一方で、大人と対等になれるほど自立できていないということもわかっているのです。子どもは、「うまく表現できないこの気持ちをわかってほしい」と思っています。

# ◆◆◆学校に行きたがらない子どもたち◆◆◆

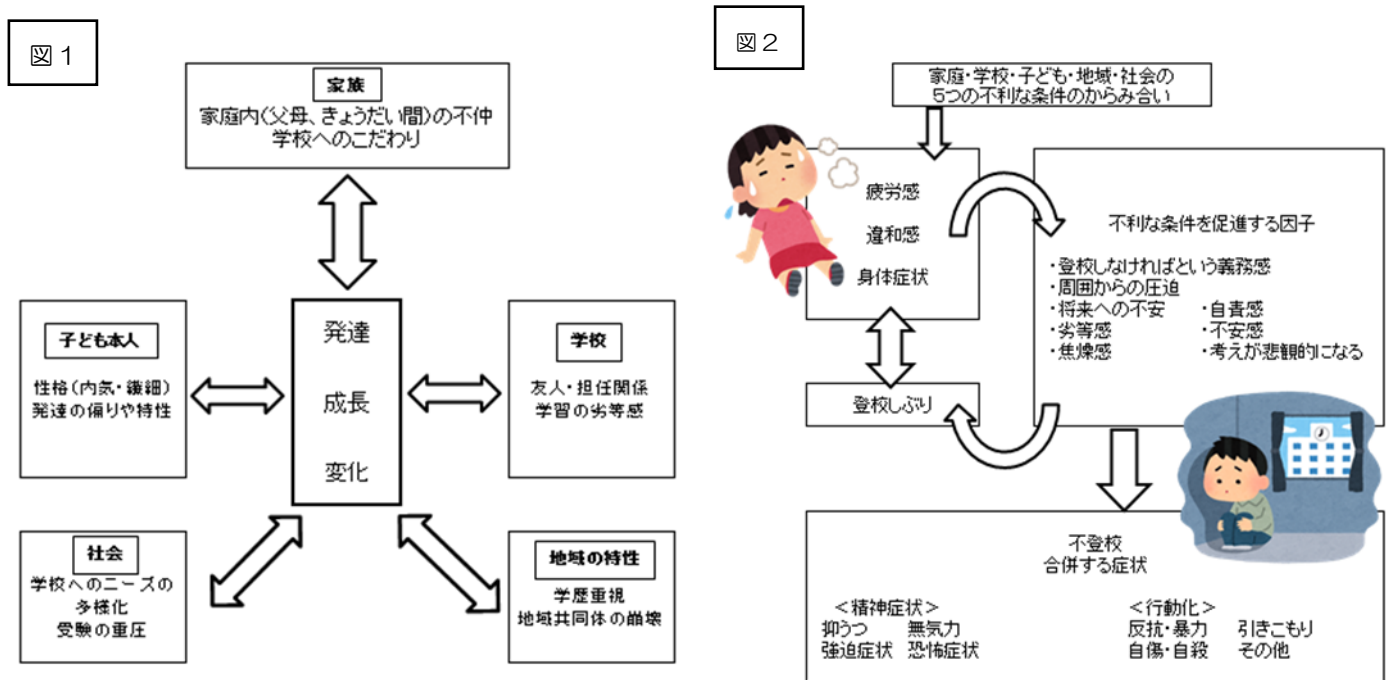
## ◆ 不登校をめぐる状況

平成 26 年度の文部科学省の調査によると、全国の不登校児童生徒（\*）の割合は、小学生では 255 人に 1 人、中学生では 36 人に 1 人になります。都道府県と政令指定都市の学校外の公立相談室における中学生の相談の主訴は、不登校が約 8 割を占めており、困っている子どもや保護者が多いことがうかがえます。また、不登校の子どもの中には、不登校になる人は「いじめを受けた」「落ち込みやすい」などのイメージを持っていて、自分はそうではないからと、学校に行けない状況でも「不登校」と考えていない場合もあります。不登校のイメージと自らが置かれた状況の認識が違くと、自分が不登校と思いきいかもかもしれませんが、そのような子どもの思いを否定する必要はありません。

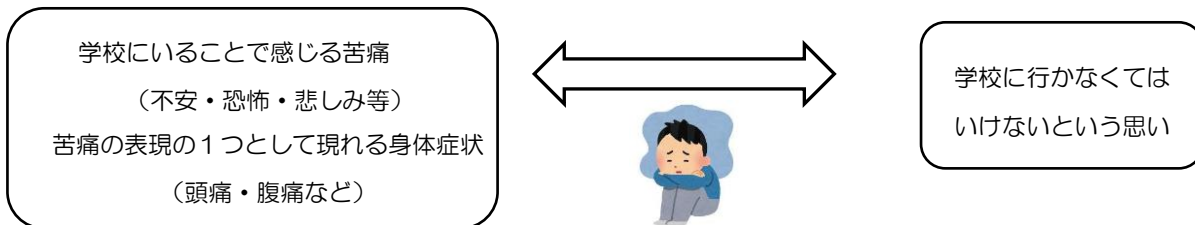
\*不登校は、年間 30 日以上欠席した児童生徒のうち、病気や経済的な理由を除き、何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、児童生徒が登校しない、あるいはしたくともできない状況とされています。

## ◆ 不登校の成り立ち

「なぜ行けないのか」「なぜ行けなくなったのか」に注目してしまいがちですが、不登校には、明確かつ単一の原因はないということが大前提です。様々な要因が重なり合っています（図 1）。その要因の絡み合いから疲労感、身体症状を呈し始め、その結果、不登校に発展すると考えられます（図 2）。（「こころの医学事典」講談社より）



## ◆ 不登校の子どもの気持ちと、その受け止め方



この2つの間の葛藤で、子どもは消耗している

本当に家に居場所がない子どもは、不登校ではなく他の問題行動という形で表現することが多くあります。不登校になって家にいるということは、「家に居場所がある」と子どもが感じられる親子関係を今まで作ってきたと言えます。親はそのことに自信をもって、子どもの不安や不快な気持ちに気づいてあげてください。すぐに不安はなくせなくても、一緒に抱えてくれる人がいることで安心感が育ってきます。

## 子どもが不快な気持ちを表現したときに周囲の大人が強く叱ったり無視したりすると・・・

① かんしゃく、きれる、落ち着きがなくなる  
(不快な気持ちを認めてもらえず、どんどん不安が大きくなる状態)

② 不快な気持ちにフタをする  
(不快な気持ちを表現すると叱られるため、自分で自分の気持ちを抑えて感じないようにする)

さらに大人が叱る・否定する

不快な気持ちを出さないことを大人がほめる

怒りがコントロールできず、問題行動へ

不快さを表現できないまま、「大丈夫」のように振る舞う。別の表現方法(リストカット、いじめ)につながることも

不安・恐怖・怒り・悲しみなどの不快な気持ちを感じることは、命を守るための大事なサインです。不快な気持ちをしっかり抱える力を身につけることが、子どもの心が健全に育つ基本となります。子どもの中で起きている不安・不快な気持ちに対して、「嫌だったんだね」「つらかったんだね」とまずは親が一旦認める関係を作ることができるとういでしょう。(例:「やめなさい!」と叱る前に「何か嫌なことあったの?」と尋ねる)

→しかし、いつもこの様に接することは親にとっては大変なことです。思い出したときに、できる範囲でやってみると解決の糸口が見つかるかもしれません。それでも親自身が子どもの気持ちを受け入れにくいと感じる場合は、身近な人や相談機関を利用して話を聞いてもらう場や、一緒に考えてもらえる場を持つのも1つの方法です。

### ◆ 不登校の子どもへの声かけや対応のコツ

☆ 「親はいつでもあなたの力になりたいと思っている」ということを伝えることが大切です。子どもに面と向かってそのことを言わなくても、子どもが安心感を抱けるような環境づくりができるとよいでしょう。学校を休んで家にいるからといって心が休まっているとは限りません。家の中でピクピクして緊張して過ごしていることが多いので、少しでも緊張が和らいでリラックスできるようにしましょう。

☆ 登校しなければという義務感があると「学校に行かなきゃいけない」「休んじゃいけない」といった気持ちが出てきます。子どもが何も言わなくても、ゲームをして平然としていても、内心では休んでいる自分を責めています。また、周囲からの「休んでいいと思っているの!」「明日は行きなさいよ」といった声かけが自己嫌悪に拍車をかけることもあります。「学校に行かなくてもいいよ」と言えばいいわけではありませんが、子どもの中でどうにもならないことを代弁することは大切です。「必要以上に自分を責めないでね」とメッセージを伝えてあげるとよいでしょう。

☆ 担任やクラスの子が訪問するときは、できれば事前に予告しておくとういでしょう。定期的に連絡するのであれば、「〇曜日の〇時くらいに電話があるみたい」と伝えておくと、心の準備ができて今日はある、今日はないと決めることができます。また、それ以外の時間はリラックスして過ごしやすいです。

### ◆ 不登校の当事者の気持ちや、子どもの感情について理解を深めるための本

伊藤美奈子著「思春期の心さがしと学びの現場」(北樹出版) ・ 堂野博之著「あかね色の空を見たよ」(高文研)  
江川紹子著「私たちも不登校だった」(文春新書) ・ 大河原美以著「子どもの感情コントロールと心理臨床」(日本評論社)

無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

発行  
所在地  
電話番号

武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37  
0422-60-1899 FAX 0422-60-1922