＜新訂版＞

愛着理論をベースにした

不登校の改善に向けた「3 つのアプローチ」

子どもさんのために、ご家庭ですぐに取り組めることがあります！

☘ 不登校の子どもの心理を理解する（理論編）

改善効果のある「3 つのアプローチ」を裏付ける理論とは・・・？

＊理論編は、この冊子には綴っておりません。

☘ 不登校の改善に向けた「3 つのアプローチ」（実践編）

① 「8 つの言葉かけと関わり方」の進め方

② 心と心のやりとり 3 原則

③ アプローチの改善効果を促進するもの

☘ 不登校でやってはいけない不適切な対応

＊自分の関わり方をふり返ってみる

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

は じ め に

この冊子は、子どもさんの不登校の改善に向けて、
「**どのように接していけばいいの？**」という、具体的な対応方法を知りたいと思っておられる保護者の皆さんのために、「ご家庭ですぐに取り組めること」についてまとめたものです。

例えば、・・・
・「どんな言葉かけをしたらいいの？何をしてあげたらいいの？」
・「教育相談やカウンセリングでは、『しばらく様子を見守りましょう』くらいしか言ってもらえないけど、親にできることはないの？」
・「話せば話すほど、子どもの表情が暗くなる。どうして？」
・「親子の会話がなくなった。部屋からあまり出てこなくなった。このまま引きこもりになってしまわないだろうか？」
などの不安や悩みをもっておられる保護者の皆さんに、
「ご家庭ですぐに取り組めること」を、簡潔に、具体的にまとめています。

冊子の内容については、「**愛着理論**」をベースにし、今日に至るまでのカウンセリング事例や、数々の事例研究を参考にしながらまとめました。理論的、心理学的な説明は最小限にとどめ、具体的な取り組みの一点に焦点をしぼっています。

お伝えしたアプローチを各ご家庭で実践していただき、・・・
心の安定、親子のコミュニケーションの回復、学校生活時間の増加、登校日数の増加、再登校、新しい目標に向かっての再出発など、約 70%の事例にポジティブな変化が生まれています。

また、「**不登校でやってはいけない不適切な対応**」についてもまとめています。
子どもさんのためになると思っていた対応が、・・・
反対に、子どもを追いつめる、不登校を拗らせてしまう対応になっていることがあるからです。

どうか最後まで読み切り、子どもさんの不登校の改善にお役立てください。
多くの子どもたちが、明るい未来につながる歩みを着実に進めていってくれることを、心から願っています。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

目　次

◇はじめに

1　初期段階での改善をめざす「3 つのアプローチ」　・・・・・03

2　不登校の改善に向けた「3 つのアプローチ」のねらい　・・・・・03

3　「3 つのアプローチ」の具体的な取り組み　・・・・・04

◆アプローチ１　「8 つの言葉かけと関わり方」の進め方　・・・・・04

1 親の笑顔　2 家族の和　3 プラス言葉（ポジティブ言葉）

4 共同活動　5 愛情を伝える　6 スキンシップ

7 コミュニケーション　8 尊重する

●小まとめ　「8 つの言葉かけと関わり方」に共通する大切なポイント

☆知っておいてほしいこと①　「頑張って」という言葉は、使わないで！

☆知っておいてほしいこと②　「大丈夫だよ」では安心できない、その訳は・・・？

◆アプローチ２　心と心のやりとり 3 原則　・・・・・15

1 共感する（共感的理解）

2 感受する・洞察する

3 受容する（無条件の肯定的配慮）

●小まとめ　「アプローチ 1」「アプローチ 2」による子どもの変化

☆知っておいてほしいこと③　子どもが示す「退行」という行動とは、・・・？

◆アプローチ３　「アプローチ 1」「アプローチ 2」の改善効果を促進する要因・・・・・19

1　信頼感

2　愛着の修復

●小まとめ　「3 つのアプローチ」の実践力アップを！

☆知っておいてほしいこと④　子どもに必要なのは、ホンモノの自己肯定感！

☆知っておいてほしいこと⑤　自傷行為、家庭内暴力の予防と初期的対応

4　不登校でやってはいけない不適切な対応　・・・・・23

◇おわりに　・・・・・30

◇アプローチ資料、参考・引用文献等

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

1　初期段階での改善をめざす「３つのアプローチ」

不登校には、時間の経過とともに見られる、心のエネルギーの段階と回復へのプロセスがあり、
その状況に応じた適切な対応が必要となってきます。（注1）

この冊子でお伝えするのは、その初期段階の改善をめざすためのアプローチです。
初期段階の改善というのは、例えば、・・・

・頭痛や腹痛などの症状が軽くなる、治まる
・イライラや落ち込みが少なくなり、情緒が安定してくる
・物事に取り組もうとする意欲が出てくる
・対人緊張、対人不安、対人恐怖が軽くなる、なくなる
・自分を否定することが減り、笑顔が見られるようになる
・睡眠がとれ、朝は、いつもどおりに起きられるようになる
・食事の量が回復してくる　　・・・などです。

また、この初期段階の改善に伴い、不登校が改善の方向に向かうケースもあります。

2　不登校の改善に向けた「３つのアプローチ」のねらい

以下にお伝えする「３つのアプローチ」のねらいは、・・・

・子どもに安心・安全を保証すること
・子どもの「心の居場所」を確保し、その空間を広げていくこと
・自己肯定感を高め、自信の回復を図ること
・愛着関係を深め、より安定させていくこと（愛着関係の再構築）
・・・です。

いずれも、**子どもが主体的に行動しようとするときの、生きて働く原動力となります。**
そのベースとなっている考え方は、「**愛着理論**」です。
詳しくは、クローバーHP の「理論編」を参照にしてください。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

3　「3つのアプローチ」の具体的な取り組み

以下、アプローチ1、アプローチ2、アプローチ3の3つのセクションに分けてお伝えします。
不登校の改善に向けて、・・・
「なるほど」と思われたことから、できることから、取り組んでください。

◆アプローチ1　「8つの言葉かけと関わり方」の進め方

このセクションでは、8つの取り組みについてお話しします。
主なねらいは、愛着関係を深め、より安定させていくことです。
愛着関係の再構築を通して、不登校の改善につなげていくための具体的な方法です。

1　親の笑顔

親の笑顔は、子どもの心に直通しています。
だから、**子どもは親の笑顔を見ると、気持ちがやわらぎ、安心することができます。**

皆さんは、ふだん、どれくらい子どもと笑顔で向かい合っていますか？
どれくらい笑顔で会話を交わしていますか？

ふり返ってみると、案外少ないことに気づかれると思います。
ですから、子どもと笑顔で接する時間を、今まで以上に大切にしてください。
時々、鏡を見て、笑顔の練習をしてみるのも、いいかも知れません。

2　家族の和

「家族といっしょにいると、安心するなあ、落ち着くなあ」と、思えるような環境づくりを大切にしてください。
家族の和は、愛着関係を深めていくには、欠かすことのできない大切な営みです。

家族の和とは、例えば、・・・

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

・テレビを見ていて、時々、家族の笑い声が響く
・両親の仲がよく、いつも笑顔で楽しそうに会話をしている
・家庭内に、家族の明るい会話が広がる
・「おいしいね」と言いながら、家族がニコニコと食事をしている
・兄弟姉妹が、楽しく遊んだり話をしたりしている
・両親と祖父母が、笑顔で話をしている　　・・・等々です。

家族で楽しい時間を共有できたら、「明日も頑張ろう」という気持ちもわいてきます。（注2）
いちばんよくないのは、ケンカと不和です。

3　プラス言葉（ポジティブ言葉）

言葉には、力があります。プラス言葉とは、・・・
「わたしは、親から大切にされている」
「認められている」
「支えられている、守られている」　　・・・と実感できる言葉です。

ですから、**プラス言葉は、子どもの心に温かい気持ちを育み、自己肯定感を高めます。**
親子の愛着関係をより深めていく効果もあります。

子どもをよーく観察し、小さな変化や成長にも心を配るようにしてください。
そして、**毎日、3 回以上、以下でお伝えするプラス言葉をかけるようにしてください。**
やったりやらなかったりすると、・・・
「その日の気分で言っているの？」など、子どもに不信感を与えてしまうことにもなるので、
いったん実践をスタートしたら、続けて取り組むことを心がけてください。

1）あいさつ

あいさつをすることで、あいさつをするだけで、・・・

・「〇〇がいてくれて、うれしい」
・「〇〇のことが大好きです、愛しています」
・「〇〇のことをいつも見守っています」・・・という親の温かいメッセージが伝わっていきます。

笑顔も添えてあいさつをし、心温まる、親のそんなメッセージを毎日伝えましょう。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

あいさつもなくなるくらいまで、親子のコミュニケーションが低下してくると、・・・
「親は何を考えているのだろう」と勘ぐりが始まり、子どもの緊張や不安がいっそう強まります。
親子の会話が少なくなっているとき、親子の関係がぎくしゃくしているときなどには、
特に、大切にしてください。

・おはよう
・おやすみ
・行ってきます
・帰りました
・お帰り

2）ほめる・承認する（重要）

不登校の子どもたちは、自己肯定感が低く、他者の視線や評価を気にする傾向にあり、自信をもって行動することがうまくできていませんが、・・・
ほめる・承認することで、子どもの自己肯定感は高まり、自信を回復していきます。（注3）

しかし、**何でもほめればいいという訳ではありません。**
また、たくさんほめればいいという訳でもありません。
ポイントをおさえて、ほめる・承認することをしないと、自己肯定感は高まりません。

そのポイントとは、・・・
結果（100 点）ではなく、**プロセス（努力）**をほめる・承認すること、
事実や行動より、優しさとか素直さなど、子どもの**心や内面**をほめる・承認することです。

言い換えますと、「**目に見えないもの**」をほめる・承認することが大切なのです。

・さすが
・すばらしい
・なかなか、いいじゃない
・やったね
・いい意見（アイデア）だね
・〇〇は、優しいね
・〇〇は、よく気がつくね
・〇〇、やるじゃない！

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

◆「ほめる・認める」の効果を、グッと高める言葉かけの工夫とは、・・・？

「ほめる・承認する」言葉かけが自然な形でできるようになったら、・・・
「あなたは、～する力があるね」と、子どもさんをほめてあげてください。
「～する力があるね」は、子どもの自己肯定感を、グッと高める言葉かけです！

この言葉かけにはかなりのインパクトがあり、子どもさん心に届くと、自己肯定感が一段と高まります。
例えば、・・・
「〇〇は、やさしいね」とほめるのではなく、・・・
「**〇〇は、人を幸せにする力があるね**」とほめます。

もし、あなたが言われたら、どんな気持ちになりますか？

◆「ほめる・認める」ときに、注意してほしいこと①

「ほめる・承認する」ことを心がけているけど、・・・
「子どもに反応や変化が見られない」という、保護者のお話をうかがうことがあります。
それには、いくつかの理由があります。例えば、・・・

・子どもがほめてほしいことと、親がほめることの内容がずれている
・毎回、同じようなことをほめている
・毎回、同じような言葉（表現）でほめている
・ほめるタイミングがずれている
・子どもをほめる親の気持ちが、言葉にのっていない
・笑顔でほめていない　　・・・などです。

このように子どもをほめていても、そのメッセージは子どもの心に響きません。
したがって、子どもに変化は見られません。

◆「ほめる・承認する」ときに、注意してほしいこと②

毎回、同じ言葉（表現）でほめていると、意味が変わってくることがあるので、注意が必要です。

例えば、机に向かって学習している子どもに、・・・

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

「熱心にやってるね」
「熱心にやってるね」
「熱心にやってるね」
と、何度も、くり返しほめていると、・・・

「あなたは、熱心に勉強しなければならない」という意味に変わり、子どもに伝わっていきます。
ですから、**その場面に応じて、「ほめる・承認する」言葉を、いろいろと使い分けてください。**

3）感謝する

感謝の言葉は、「ありがとう」の気持ちを伝えるだけでなく、子どもを受け入れる言葉でもあります。

感謝の言葉を聞くと、・・・
「自分にも、家族のためにできることがあるんだ」と、子どもは喜びを実感します。

家庭の中に、心の居場所が広がります。
年齢相応の家事を分担してもらうことは、感謝の言葉かけをするきっかけづくりにもなります。

・ありがとう
・～してくれて、助かったよ
・〇〇のおかげだね

4）いたわる、ねぎらう

いたわる、ねぎらう言葉を聞くと、大人でもほっとします。
いたわる、ねぎらう言葉は、相手の気持ちや立場を受けとめる言葉だからです。

しかし、実際の生活の中で、いたわる、ねぎらう言葉かけは、・・・
後回しになっていることが少なくありません。
自分の気持ちや立場を理解してもらったとき、人は、一歩前へ歩む元気が出てくるものです。
思春期（小学校高学年、中学生や高校生）の子どもたちには、特に、大事にしたい言葉かけです！

・たいへんだったね

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

・お疲れさん
・ご苦労さん
・大丈夫？

いたわる、ねぎらう言葉かけをするとき、これ以外の言葉は必要ありません。
もしも、他の言葉をつけ加えてしまうと、・・・
いたわる、ねぎらう気持ちが、子どもの心に伝わりにくくなるので、**注意が必要です。**
例えば、次のような言葉かけが、そうです。

※たいへんだったね、それで、今日は学校でどんなことをしたの？
※お疲れさん、それで、今日は、友だちとどんな話をしたの？

5）守る、支える（最重要）

いじめや、深刻な友人関係のもつれが不登校の要因になることがあります。
しかし、不安な悩みがあっても、多くの場合、子どもは、そのことを親に話しません。（注4）
親は、このことを、しっかり踏まえて対応しなければなりません。

友だちにいじめられて、涙を流して帰ってきた子どもに、・・・
「やられたら、やり返せ」
などと、厳しい対応をされるケースをうかがうことがあります。

そうでは、ありません。できないから、つらいから、子どもは涙を流して帰ってくるのです。
子どもをいじめや強いストレスから守り、心を支えるのは、親の仕事です！

友だちとの関係で不登校になっていたＫさんに、・・・
「教室に入るとき、最も怖いときを 10 とすると、どれくらい？」
と聞いてみました。すると、A さんは、・・・
「10」と答えました。
このような恐怖の心理は、本人以外の人には、なかなか理解しにくいものです。
しかし、子どもの気持ちや考えを深く理解することから、**手をぬいてはいけません。**

また、子どもの気持ちを聞かずに、適切な手立てや心のサポートもしないで、
登校を強く期待したり、ムリに登校させたりすることも、**控えなければなりません。**

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

子どもは、安定した愛着関係のもとで、安心や安全、心の居場所、親の愛情、自己肯定感などを実感しながら、健全に成長・自立していくものなのです。

したがって、ふだんから、「何でも話せる」関係を築いておくことは、とても重要なことです。
「**何かあったら、必ず、あなたを守る**」
というメッセージを発信し続けておくことも忘れてはいけません。

・お父さんと、お母さんは、〇〇をどんなことがあっても守るよ
・困ったことがあったら、いつでも相談にのるよ
・お父さんとお母さんは、いつも〇〇といっしょだよ

4　共同活動

親子でいっしょに活動すること、行動を共にすることを、「共同活動」と言います。
非言語的活動で、言葉を伴わないことがありますが、・・・
いっしょに活動することで、親子の愛着関係が深まっていきます。

共同活動には、様々なバリエーションがあります。
子どもさんの興味・関心を考慮しながら、各家庭で工夫して取り組んでみてください。

・いっしょに運動をする（ジョギング、ウォーキング、サイクリングなど）
・いっしょに趣味を楽しむ（魚釣り、お菓子作りなど）
・いっしょに小旅行に行く
・いっしょに買い物に出かける
・いっしょにテレビや DVD を見る、音楽を聞く
・いっしょに食事を作る
・いっしょに片付けや掃除をする、部屋の模様替えをする
・いっしょにペットの世話をする　　・・・等々

5　愛情を伝える

Ｉ（アイ）メッセージで、親の愛情を伝えましょう。
はじめは、ときどきでも OK です。恥ずかしがらずに、言葉にして伝えましょう。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

「わたしは」で始まる言葉かけは、親の愛情がやわらかいタッチで伝わっていきます。

・お母さんは、〇〇が大好きだよ
・お父さんは、いつも〇〇を見守っているよ
・〇〇がいてくれて、お父さんとお母さんはとてもうれしいよ

また、先述した**プラス言葉と組み合わせると、・・・**
親のメッセージが、子どもの心に、さらに深く響きやすくなります。

・〇〇はやさしいね　＋　お父さんは、〇〇がいてくれて幸せだよ
・お手伝いをしてくれてありがとう　＋　お母さんは、とってもうれしいわ

◆ I（アイ）メッセージは、こんなときにも、効果的！

親子の意見や考えがくい違っているとき、対立しているとき、どうしますか。

「それ、ちがうんじゃないの」などと否定的に返していると、・・・
ケンカに発展してしまうかも知れません。

「〇〇は、そう思うのね。」
と、いったん、子どもの気持ちを受け止め、
「お父さんは（お母さんは）、～と思うよ」と伝えたら・・・、どうでしょう。

このように、親の意見や考えをソフトに伝える時にも、I（アイ）メッセージは効果的です！

6　スキンシップ

スキンシップは、愛着関係を深める上でとても効果的なアプローチです。

実際、スキンシップによって、心の安定に関係する神経ホルモンや神経伝達物質の分泌が活発になることも明らかになっています。（注5）

・頭をなでる
・頬をなでる、頬をよせる
・手の甲をなでる、手を握る、手をつなぐ

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

・抱っこをする、抱きしめる
・肩を組む、背中をなでる　　・・・など

スキンシップの効果を高める方法があります。ポイントは、次の３つです。

・手のひら全体を使い、適度な圧力をかけながら、
・ゆっくり（ネコが自分の体をなめて毛づくろいをするくらいの速さで）
・心臓に近い方から遠い方へ（頭部は除く）

人の皮膚には、スキンシップを感じる神経があり、自律神経のバランスを整える脳の部位につながっています。子どもさんの目を見つめ、やさしく声をかけながら行うと、いっそう効果的です。 (注6)

7　コミュニケーション（重要）

コミュニケーションとは、・・・
ただ単に会話を交わすことではありません。一方的に話すことでもありません。

親子が会話を通して、互いの意思や感情、考えを、伝え合い、理解し合うことです。

コミュニケーションが自然な形で、ある程度の時間続けられるようになると、・・・
不登校が改善の方向に動き始めることもあります。
それくらい、コミュニケーションは重要です。

子どもさんとコミュニケーションするときの、大切なポイントがあります。それは、・・・

・子どもの目を見て
・笑顔で
・うなずきながら（共感しながら）
・穏やかに話しながら
・子どもの話に興味・関心をもちながら
・子どもの話は、最後まで聞いて・・・
・もし、何か尋ねられたら、すぐに応えながら　　・・・です。

この７つには、「安全感」「感受性・共感性」「応答性」など、愛着関係を深めるために必要な５つの条件が含まれています。 (注7)

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

反対に、**コミュニケーション中、次のようなことはやってはいけません。**
このような対応は、かなり悪影響です。

・テレビを見ながら、スマホを見ながら、新聞を読みながら
・子どもの話をよく聞かないで、否定する、批判する
・親の意見や考えを伝えて、子どもを説得しようとする、ムリに動かそうとする
・子どもの話を途中でさえぎる、聞こうとしない
・厳しい話し方、乱暴な話し方、冷たい話し方をする
・返事を返さない、無視する　　・・・など

8　尊重する

親の価値観や、社会一般常識で子どもを動かそうとされるケースがあります。
しかし、本意にそわない関わり方は、子どもの心を追い詰めます。心も歪んでいきます。

一人の個人として、子どもの気持ちや考えを尊重しましょう。
尊重して接すれば、子どもさんも素直な気持ちで返してくれます。

●小まとめ　「8つの言葉かけと関わり方」に共通する大切なポイント

以上、アプローチ１でお伝えした、
あいさつ、プラス言葉、ほめる・認めるなどの「8 つの言葉かけと関わり方」を進めていく上で、大切なポイントがあります。
それは、・・・

・笑顔で
・子どもの目を見て
・なるべく短い言葉や文で
・ゆっくり話しながら
・タイムリーに（その場で、その時に、すぐに）　　・・・です。

心温まる言葉かけや関わり方は、子どもの心にずっと残ります。
そして、**日々の取り組みの積み重ねは、子どもを変えていく力となっていきます。**

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

☆知っておいてほしいこと①　「頑張って」という言葉は、使わないで！

言葉かけをするときに、注意してほしいことがあります。

「頑張って」という励ましの言葉は、日常、わたしたちがよく用いる表現なのですが、・・・

「ここまでやっているのに、まだ頑張らないといけないの？」
「今は、気持ちが、いっぱいいっぱいなのに、・・・」
・・・と、子どもにさらに心理的負荷をかけてしまう形で伝わってしまうことがあります。

したがって、**「頑張って」という言葉かけは、しないようにするのがベターです。**
入院されている方をお見舞いするときも、用いませんね。

☆知っておいてほしいこと②　「大丈夫だよ」では安心できない、その訳は、・・・？

例えば、登校することに不安を感じている子どもさんが、
「学校に行きたくない」
「教室に入るのが、こわい」
「友だちの視線が気になる、何か言われないかと心配だ」などと、訴えているような場面で、

子どもを安心させようと、・・・
「**大丈夫だよ**」
と、言葉かけをすることがあります。

これを、わたしは、「**感情の置き換え**」と呼んでいます。

子どもさんの本意は、・・・
自分は「行きたくない」「こわい」「視線が気になる」「心配だ」という気持ちでいて、親にも、その気持ちを理解し共感してほしいのです。
親にも同じ気持ちを感じてもらえることで、子どもは安心できるのです。

「感情の置き換え」をしても、子どもの不安は解消できません。かえって、不安をさらに高めてしまうことになるかも知れません。
子どもにとって、学校が 100%「大丈夫」という保証はないからです。
もし、頷いてしまえば、そう感じている所に、行かなければならないかも知れないからです。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

◆アプローチ２　心と心のやりとり３原則

このセクションでは、**親と子どもとの心のやりとり**についてお話しします。
「心と心のやりとり３原則」も、愛着関係を再構築していくための重要な要件です。
子どもさんと向かい合うときは、いつも心がけてください。

1　共感する（共感的理解）
2　感受する・洞察する
3　受容する（無条件の肯定的配慮）

1　共感する（最重要）

共感とは、子どもの気持ちを、あたかも自分自身のものであるかのように感じ取り、子どもの気持ちに深く寄り添うことです。

皆さんは、中・高校生の頃、自分の不安や悩みを友だちに聞いてもらった経験があると思います。
その時、友だちは、・・・
「ふーん、そうか」
「それは、たいへんだな」
などと頷きながら、聞いてくれていたと思います。

すると、仮に解決方法が見つからなかったとしても、それだけで、気持ちが楽になっていったのでは、・・・と思います。
実は、それが、**共感の効果**なのです。共感してもらえると、安心できるのです。

皆さんのエネルギーを、子どもさんへの共感に、しっかり注いでください。
どんなふうにするかと言えば、例えば、・・・
子どもが話しかけてきたら、あるいは「どうしたの？」と問いかけた後は、・・・

「へー」
「そうなの」
「なるほど」
「それ、いいね」
「ふーん」
などなど、頷きながら子どもの心に、深く共感します。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

短い言葉なのですが、**それだけで、十分です。**
アドバイスなど、それ以上、余分な言葉かけは必要ありません。
この共感の言葉かけは、毎日、10 回以上かけるようにしてください。

保護者の皆さんにお尋ねしてみると、
「子どもの気持ちに共感しています、理解しています」・・・という返事がよく返ってきます。
しかし、実際には、正しく共感できていないケースによく出合います。

実は、**共感するときに、注意しなければならない大事なことがあります。**
この注意が守れていないと、正しい共感にはなりません。
その注意とは、・・・

・親の価値観、社会一般常識を持ち込まない
・問題を解決しようとしない
・弱さを否定しない
・子どもの気持ちを置き換えない
・子どもの心に深く入りすぎない　　・・・です。

いずれも、子どもの気持ちや考えが、後回しになっている不適切な対応です。

◆「リフレクティブ・リスニング」で、子どもの心に、より深い共感を！

「**リフレクティブ・リスニング**」とは、子どもの話を、あたかも鏡に映し出すように聴く方法です。

子どもの話を共感しながら聴くとき、
頷いたり、「ふーん、そうなの」といった合いの手で十分な場合もあります。

しかし、**要所要所で、子どもが話した言葉を、そのまま返してあげると、・・・**
対話が引き締まり、より正確な理解が親子で共有されます。
重要な箇所にアンダーラインを引くような効果によって、考えも整理されやすくなります。 (注8)

例えば、子どもが、
「何をやってもダメだ。毎日、つらいんだ。」と話したら、・・・
「毎日、つらいんだね。」と、共感しつつ、そのまま返してあげるのです。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

2　感受する・洞察する（最重要）

感受する・洞察するとは、・・・
子どもの表情や態度、行動を通して、あるいは、子どもの話を聞くことを通して、
子どもの心を正しく、深く、感じ取ることです。

この感受する・洞察するは、とても重要です！
なぜならば、**子どもに対する対応は、全てここからスタートするからです。**
子どもの心が正しく、深く、感受・洞察できていれば、自ずと、適切な対応が生まれます。
逆に、感受・洞察なしに、適切な対応はあり得ません。

不登校の子どもの保護者さんには、十分過ぎるくらい感受・洞察に心を配ってください。
もし、分からなかったら、やさしく、穏やかに、子どもさんに尋ねてみることも大事です。

3　受容する

受容するとは、・・・
子どもを否定したり評価したりせず、子どもの存在すべてを、そのままるごと受け入れることです。
子どもが学校に行けても、行けなくても、
学習に取り組んでも、取り組まなくても、
親の話すことをきちんと聞いても、親に反抗的な態度をとっていても、・・・です。

子どもは、受容してもらうと、・・・
「今の自分でいいんだな」
「自分のことを見守っていてくれているんだな」
と感じることができ、安心・安全を感じることができます。

この安心・安全も、愛着関係を深めていくためには、不可欠な要件です。
ただし、不適切な言動までも肯定し、受容するという意味ではありません。
養育やしつけの領域とは、分けて考えてください。

●小まとめ　「アプローチ 1」「アプローチ 2」による子どもの変化

皆さんは、アプローチ１「８つの言葉かけと関わり方」、アプローチ２「心と心のやりとり３原則」が、どのくらいできていましたか？

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

お伝えしてきたことをしっかり理解し、着実に継続して実践していただくと、・・・
子どもさんに、**次のような変化が出てきます。**

・人を安心できる存在と理解するようになる
・自分を大切な存在だと思うようになる（自己肯定感の向上）
・人と安定した関係を築こうとするようになる
・物事に前向きに取り組むようになる（意欲の向上）
・笑顔が増え、言葉づかいもていねいになる　　・・・などです。

それらの変化と並行して、子どもに探索行動が生まれてきます。
探索行動とは、心理学の用語で、・・・
「自分の周囲の環境について、主体的に、調べたり確かめたりする行動」のことで、
この探索行動には、再登校などの自発的活動も含まれます。

「アプローチ１」「アプローチ２」の根本原理は、「**愛着理論**」にあります。
分かりやすく言い換えますと、・・・
子どもが安心・安全を感じることができる心の居場所を保証するとともに、
子どものあるがままを、そのまま無条件に受け入れ、親の承認や愛情で温かく抱擁することです。

もっと分かりやすく言い換えますと、・・・
「**赤ちゃんを育てるように、子どもを育てる**」ということです。

★知っておいてほしいこと③　子どもが示す「退行」という行動とは、・・・？

退行とは、親に対する甘え的言動のことを言います。ときには、反抗的になったり、わざと無視したり、怒りを示したりすることもあります。

「３つのアプローチ」を着実に実践し、愛着関係が再構築されてくると、
例えば、幼い子どもに戻ったように、・・・

・わがままを言う、駄々をこねる
・「抱っこをして・・・」と甘えてくる

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

・「同じ部屋で、いっしょに寝てほしい」と頼んでくる
・幼児、低学年向けの本を読んだり、子ども向けのテレビ番組を見たりする
・親に文句を言ったり、親を批判したりする　　・・・といった言動が見られることがあります。

これらの言動は、一見すると、子どもの状況がよくない方向へ向かっているのではと思われがちですが、そうではありません。
「わたしは、お父さんやお母さんから愛されてもいいんですね」
「わたしは、今のままのわたしでいいんですね」
・・・と、**親の愛情を確かめ、愛着の修復をするというポジティブな変化です。**

したがって、「いい年をして、何、言っているの」などと対応することはよくありません。
子どもさんの気持ちをしっかり受けとめ、ていねいに向かい合うことが大切です。
心が満たされていくと、退行は消失していきます。

◆アプローチ３　「アプローチ１」「アプローチ２」の効果を促進する要因

「アプローチ1」「アプローチ2」の改善効果が発揮されるためには、次の２つのことが保証されていることが大切です。
もし、子どもに変化や反応が見られないときは、ふり返りをしてみてください。

１　信頼感
２　愛着の修復

１　信頼感

たいへん失礼な質問になりますが、・・・
皆さんは、子どもさんから、どれくらい信頼されていますか？
もし「60%くらい」と答えた方は、「どんなことが不十分？」と考えてみてください。

信頼とは、人間関係の基本中の基本です。
信頼できる人の言葉なら、皆さんも素直に聞けますね。
信頼できる人からほめてもらうと、心の底からうれしいですね。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

この親子の信頼関係がうまくできていないと、・・・
アプローチ１「８つの言葉かけと関わり方」、アプローチ２「心と心のやりとりの３原則」の実践が子どもの心に響かず、**空回りしてしまいます。**
もし、不十分なところがあれば、信頼をより高めるよう努めてください。

２　愛着の修復

信頼関係と同様、愛着の修復がなされないと、アプローチの効果はなかなか上がりません。

愛着関係が不安定なケースとして、例えば、・・・

・子どもの頃から、親に否定されることが多かった
・よく兄弟と比較されたり、友だちと比較されたりする中で育った
・親に遊んでもらったり、話を聞いてもらったりすることがあまりなかった
・家庭の事情等で、親に甘えたり、愛情を注いでもらったりすることが少なかった
・親の都合や期待を押し付けられることが多かった

・・・など、幼少期からの愛着の問題を心に抱えているケースがあります。

このような愛着の問題を修復するには、
子どもの愛着の問題への見方や考え方を修正すればよいというような単純なものではありません。
実際に修正しようとしても、うまくいきません。

そのような認知的な修正を図ることよりも、もっと重要なプロセスがあります。
それは、・・・

子どもの側からすると、幼い頃に不足していたものを取り戻すことです。
親の立場からすると、子どもの頃に十分に与えることができなかったものを与えていくことです。(注9)

つまり、愛着の修復をしていくことで、安定した愛着関係の再構築を進めていくということです。
愛着の修復は、子どもが中学生や高校生になってからでも可能とされています。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

●小まとめ　「3つのアプローチ」の実践力のアップを！

以上、「3つのアプローチ」についてお伝えしてきました。
お伝えしてきたことは、「**何だ、そんな当たり前のことか**」と拍子抜けされた方がいらっしゃったかも知れません。
しかし、当たり前のことと思われるようなことが、
案外、見落とされていたり、できていなかったりします。

実は、**そのような基本的な事柄の中に、**
一人ひとりの子どもが本来持っている力を引き出し、子どもの心を育むパワーの源が潜んでいるのです。

子どもの状況や個人差等はありますが、
原理をふまえ、適切に取り組んでいただくと、3ヶ月くらいで変化が見られるようになります。

一度にたくさんのことはできません。最初から 100 点の取り組みもできません。
どうか、お伝えしたことを覚えるくらい何度も読み返していただき、・・・
この冊子を見なくても実践できるくらい、ご自身の実践力を高めていってください。

☆知っておいてほしいこと④　子どもに必要なのは、ホンモノの自己肯定感！

「**子どもにはこんないいところがあるのに、なぜか、自己肯定感が低いんです**」
というお話をうかがうことがあります。例えば、・・・

・友だちがたくさんいる
・ピアノが上手にひけるという特技がある
・有名な高校や大学に通っている
・部活のキャプテン、生徒会の役員をやっている
・容姿がいい（かっこいい、かわいらしい）
・英会話が上手にできる
・学校の成績が優れている　　・・・等々。

実は、このように相対的なもの（他と比較ができるもの）は、自己肯定感にはなりません。
したがって、そういうことをほめても、自己肯定感は高まりません。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

例えば、
今まで中学校で成績が上位だったのに、
高校に入ると、自分より成績のよい友だちがたくさんいることに気づいたりすると、・・・

今まで自己肯定感として自覚していたものが、ガタガタとくずれて不安が強まり、
それが不登校に影響するケースもあります。

ホンモノの自己肯定感とは、・・・

「無条件に、自分が今ここにいること、生きていることに価値がある」
「無条件に、自分は親や家族、友だちから必要とされている、価値があると思われている」
といった確固たる、揺るぎない実感のことを言います。

この無条件に認められる自己肯定感を高めていくことが、子どもの健全な成長や自立につながります。
子どもに必要で重要なものとは、他と比較できないもの、
つまり、「ほめる・認める」言葉かけの所でお伝えした、目に見えない子どもの心・内面なのです。

☆知っておいてほしいこと⑤　自傷行為、家庭内暴力の予防と初期的対応

自傷行為の多くは、通常、激しい怒りや不安、緊張、気分の落ち込みといったつらい感情を緩和するために行われると、言及されています。（注 10）
つまり、自傷行為の背景には、解決しがたい困難な問題が存在しており、・・・
本来であれば、誰かに助けを求めたり相談したりすべきところ、本人に、それができない状況下で起きています。

もし、子どもに強い自己嫌悪や自己否定、希死念慮を感じたときには、
特に、大切にしてほしいことがあります。それは、・・・

・「そんなにつらい気持ちでいたんだね」と、子どもの気持ちに深く共感する
・「〇〇は、お父さんやお母さんの大事な存在なんだ」という親の気持ちを伝える
・「〇〇といっしょに考えていきたい」というメッセージを伝える

このような、子どもの心に寄り添うていねいな対応が、自傷行為の予防につながります。
要は、**子どもを孤立化させない、子どもの心をしっかり支える関係を築いていくことです。**

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

ここで取り上げる家庭内暴力とは、子どもから親への暴力についてです。
その家庭内暴力は、次の３つの要因が重なったとき、起こりやすくなります。

１つ目は、家庭の「**閉鎖性**」です。
その家庭に、外部との対人的交流がほとんどなく、外部に対して閉じられた状態であること。

2 つ目は、「**共依存**」です。
「共依存」とは、特定の相手との関係に依存し過ぎる状態のことを言います。
例えば、・・・
親は、「〇〇は、わたしがいないと生きていけない」
子どもも、「お母さんがいないと、生きていけない」・・・など、互いに強く依存し合う状態です。

3 つ目は、子どもの「**孤立性**」です。
人は孤立感が強まると攻撃性が増すということが、すでに明らかにされています。（注11）

家庭内暴力が起こる状態は、家庭環境に赤信号が点灯している状態で、・・・
不登校の改善は、たいへんむずかしくなります。
もし、**気になることがあれば、親子の関係や家庭環境を早急に見直し、改善を図ってください。**

4　不登校でやってはいけない不適切な対応

「不登校でやってはいけない不適切な対応」は、驚くほどたくさんあります。
不登校改善に向けて、より適切な対応をしていただくためにも、時々読み返していだき、
ご自身の子どもさんとの接し方をふり返ってください。

不適切な対応をくり返していると、・・・
状況がどんどんよくない方向に展開し、不安な悩みがさらに高まる「**負のスパイラル**」に入り込んでしまうことがあります。くり返されることで、心理的負荷が大きくなるのです。（図1）

この「負のスパイラル」に入り込んでしまうと、不登校の改善がむずかしくなるだけでなく、
子どもさんに様々な心理的問題も抱え込む状況にもなりかねません。
親子関係がくずれていったり、ケンアクな状態になったりすることもあります。
そうなると、不登校の改善は、いっそうむずかしい状況に陥ってしまいます。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

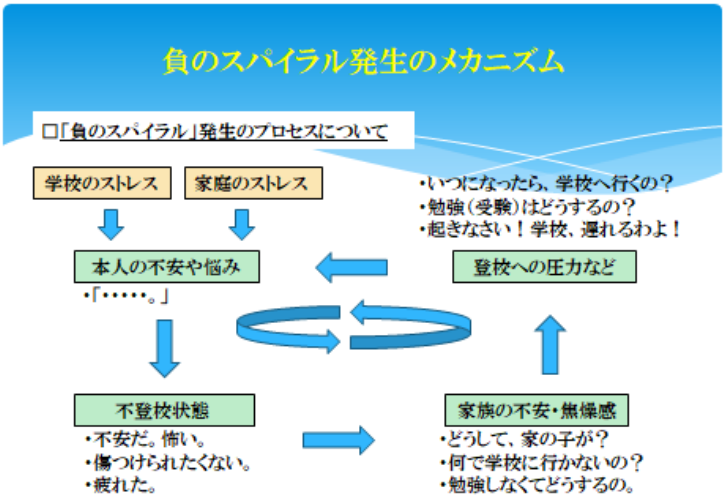

図１：負のスパイラル発生のメカニズム

以下でお伝えする不適切な対応例を読み、・・・
心当たりになることがあれば、直ちに子どもさんとの関わり方を改善してください。
不適切な対応を行わなくなるだけでも、子どもさんの不安定な状況は落ち着いていきます。

□子どもへの大きな期待

・進路、成績への期待

・長男・長女としての期待

＊不登校の子どもの半数以上は長男・長女です。いろいろな場面で期待が集まりやすい存在です。

＊親にかなえられなかった夢を子どもに託すケースがあります。しかし、子どもには子どもの生き方があります。

□高過ぎる目標

＊不登校の子どもさんは完璧主義的な考え方をしていることが多く、今の力以上の高い目標を設定していることがあります。結果として、それが自分を追い詰める原因になっていることがあります。

＊親や周囲から高い目標を期待される場合もあります。こちらは、心理的負荷がより大です。

□学力、学歴偏重

＊学力、学歴よりもっと大切なものがあります。

＊目標の大学に入学するや否や、自分の次の目標が見えなくなり、学業や大学生活に無関心状態（アパシー）になってしまうケースがあります。「青い鳥症候群」は、その代表です。（注 12）

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

□世間体優先の思考

＊世間体が気になり、子どもに力以上のことを求めたり期待したりすることは、子どもにとって大きな負担です。
子どもは、世間体のために生きているのではありません。

□管理

・「〇〇のすることは、ちゃんと見てるからね」

＊自分で考えて行動したという自信が、その後の生活の中で、生きて働く力となります。
他の意見や指示のままに、行動したり生活したりするのは、たいへん危険な生き方です。

□強制、命令、要求、指示

・「～はきちんとしなさい！」

・「～をやるのは、子どもの仕事でしょ！」

＊子どもの希望や意向を聞かず、親の考えで無理に動かそうとすると、子どもの心が歪んでいきます。

＊このような対応は、職場で管理職的立場におられる方に多い傾向にあります。子どもは一人の個人として尊重されるべき存在です。

□正しいことを言い過ぎる

・「～すべきでしょ」

・「～するのは、当たり前のことでしょ」

＊理屈で話をすれば、勝つのは大人です。「正論ぜめ」をしても問題は、解決しません。

＊子どもに与える影響は、強制、命令、要求、指示とほぼ同じです。

□提案、アドバイス

・「～してみたらどう？」

＊そもそも、アドバイスをしても子どもは聞きません。

＊子どもにできないことを求めているケースもあるので、注意が必要です。最も大事なことは、子どもの本意にそって対応することです。

＊提案やアドバイスを何度もくり返していると、子どもは自分で考えなくなります。そのため、親に対する依存性も強まり、不安を感じやすい子どもになります。

□反論、否定、批判

・「でも」「しかし」「だって」「～けど」「いや」・・・など

＊この言葉を聞くと、子どもは、自分の気持ちや考えが尊重されていないことを感じます。子どもが一生懸命話しても、否定されたら、子どもはそれ以上、話をしなくなります。

＊わたしたち大人でも、この言葉を聞くと、受け入れてもらっていないという気持ちになります。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

□皮肉

＊子どもに「こうあってほしいのに・・・」という不安や不満が、皮肉表現に姿を変えます。

＊嫌味を含むネガティブな表現は、結構、グサッときます。

□ため息

＊不安や悩みがあると、無意識にため息をついてしまうことがあります。

＊ため息を聞いた子どもは「自分のせいで親が悲しんでいる」と罪悪感を感じ、ますます気持ちが落ち込みます。

□登校の強制、誘導、代償

・「学校に行かないなら、働いて！」

・「いつになったら、学校へ行くの？」

＊子どもの話もよく聞かずに、何ら心の支援やフォローもせずに、無理やり登校させることは状況の悪化につながります。

□登校しないことに関する質問、苦言、怒り、叱責

・「何で学校に行かないの？」

・「学校に行くの？行かないの？」

・「今日は、学校は、どうするの？」

・「高校受験はどうするの？」

＊いじめが不登校の要因となっていることがあります。子どもさんは、学校で悪質ないじめを受けていませんか？
もし、深刻ないじめを受けているのに、学校に行かせようとすることは、子どもを追い詰めることになります。

＊いじめられていても、子どもは、そのことを親に話さないケースが多いので、十分な配慮が必要です。（注4）

＊過去40年間の調査結果では、18才以下の子どもの、長期休業明けの自殺者数が多くなっています。このような実態があることもふまえ、適切に対応していくことがとても重要です。（注13）

□感情の抑圧

・「悲しんでいる場合ではないでしょ！」

・「こっちの方が、つらいわ！」

＊気持ちを抑圧するような言い方をされると、不登校の子どもは行き場がありません。
不安や悩みが解決されなくて苦しんでいるのは、子ども自身だからです。

□何気ない一言・小言

＊何気ない一言も、聞いている本人には、かなりグサッときます。

＊何気ない一言とは言え、ほぼ100%、家庭の雰囲気もガタガタと壊れていきます。家庭の和は、保てません。

□小ばかにする言葉

・「何でこんなことができないの」

・「何回言ったら分かるの！」「〇〇じゃない」

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

＊これは、心理的虐待とも言えます。このような対応は、特に悪影響です。

＊何度も、くり返し聞いている子どもは、どんどん自己肯定感が低下していきます。自信も失っていきます。
それよりも、子どもさんのよいところにしっかり目を向け、ほめてあげてください。

＊人格を否定するようなネガティブな言葉をくり返し聞いている子どもは、「複雑性 PTSD」症状を呈するようになると指摘されています。最も一般的に見られる症状は、「感情の極度の押しころし、突発的な癇癪などの感情コントロールの混乱」です。（注 14）

□愚痴、不平・不満

・仕事先の愚痴

・近所への不平・不満

＊このような話を聴いていると、学校や社会に対する緊張や不安が増していきます。
そのため、子どもは、人とよい関係を築いていこうとしなくなります。

□家族への批判や非難、悪口

・家族のへの不平・不満

＊いつか自分の方へ矛先が向かないかと、子どもは不安になります。
また、人を信頼することができなくなるので、学校や友だちへの心理的距離も大きくなります。

□条件付きの愛

・「～したら、～してあげる」

＊愛は、無条件を前提として成立しています。幼い赤ちゃんに、条件付きで接する人はいません。

＊条件を付ける接し方をしていると、条件を出さないと動かない子どもになっていきます。子どもの方から親に条件付きの要求をするようにもなります。

＊「スマホを買ってくれたら、学校に行く」と言って買い与えたとしても、通例、子どもは学校に行きません。行ったとしても長続きはしません。

□友だちや兄弟姉妹との比較

・「お姉ちゃんはちゃんと～なのに、どうして〇〇はできないの？」

＊比較をされても、子どもは問題を解決できません。

＊「比較は不幸の始まり」と言われます。これは、かなり悪影響です。自己肯定感も低下します。

□子どもの不安や悩みへの介入・深入り

・「今日、学校でどんなことがあったの？」

・「友だちと、どんな話をしたの？」

＊子どもには、そっとしておいてほしいことがあります。親に聞いてほしくないこと、聞かれたくないこともあります。

＊思春期の子どもは、友だちと喜びや不安を共有し、心の安定を図るものです。親は子どもと、ある程度の心理的距離をとっておくことが大事です。それが子どもを尊重することでもあります。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

□子どもへの同調

＊一言で言うと、「同調」とは、親が子どもの言動に一喜一憂することです。このような接し方をしていると、親としての信頼感が低下してきます。アプローチの効果も上がりません。

□お金の話

・「〇〇のために、いくらお金を払っていると思うの？」

・「学校に払っているお金が、もったいないわ」

＊子どもは、「自分の気持ちとお金と、どっちが大事なの？」と思い、悩みます。

＊学校に支払っている教材費、学習塾の費用などのお金の話をされると、子どもの気持ちは、だんだん荒んでいきます。

□過保護・過干渉（最重要）

＊はっきり申し上げて、不登校の子どもさんがおられるご家庭は、過保護・過干渉のケースがかなり多いです。

＊自分で考え、判断し、行動し、物事がうまく展開していけば、子どもは自信を深めます。うまくいかないときは、知恵を巡らせ、次の課題を乗り越えようと工夫努力します。このような体験を積み上げていく中で、子どもの自立心が育っていきます。親は、必要な時、手を差し伸べます。求めていないのに援助することを、過保護・過干渉と言うのです。

＊過保護・過干渉にしていると、子どもの依存性が高まり、不安を感じやすくなります。ストレス耐性も脆弱で、友人関係のもつれや学習のつまずきなどで、気持ちが落ち込みやすくなります。

□親のお酒を飲みすぎた姿、荒れた姿

＊思春期の子どもは、親の姿と自分を重ね合わせ、将来の自分の生き方を見つめていきます。

例えば、「自分は何者か」「自分の目指す道は何か」「自分の人生の目的は何か」「自分の存在意義は何か」など、自分を社会のなかに位置づける問いかけをします。

そのイメージングがうまくできていないときの子どもの心は、非常に不安定です。

□夫婦げんか・不和、家族の不和

＊父親が母親へ、母親が父親へ発するネガティブな言葉は、子どもに悪影響です。子どもは、父親や母親を将来のモデルとしてイメージしているからです。

＊不登校の子どもの背景に、夫婦の不和が影響しているケースは少なくありません。

□切れた言葉、切れた態度

＊突然、大声で切れた言葉を聞くと、ドキッと恐怖さえ感じます。このような接し方をされると、安心して生活できません。そうなる前に、子どもは自分を守るために、心をシャットダウンしてしまいます。

□冷たい話し方、乱暴な話し方

＊このような対応も、親の愛情を感じ取ることはできません。不安や孤立感が増幅します。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

□無反応・無応答、無視

＊親から反応が返ってこないと、子どもはとても不安になります。

＊反対に、子どもが「お母さん」と呼びかけたとき、すぐに「なあに？」と応答してあげると、子どもは安心できます。
すぐに返事を返すという応答性は、愛着形成を図るための不可欠な要件です。応答性は、それくらい重要です。

□ネグレクト

□家庭内暴力・虐待

□アルコール依存、ギャンブル依存

＊この3つのことが、子どもに悪影響を与えるのは、多くの方がご存知のとおりです。（注15）

＊家庭が家庭として十分機能していないと、子どもの心の安定や発達、不登校の改善を図ることはむずかしくなります。
保護者ご自身の解決がむずかしいときは、専門機関に相談してみることが大切です。

□親子間で使ってはいけない言葉（重要）

※書くことを強く躊躇しますが、勇気をもって２例、書きます。

・「〇〇を産まなければよかった」

・「〇〇とは、いっしょに生活したくない」

＊親子の関係を切り離すような言葉、子どもの存在を否定するような言葉は、どのような状況下であっても、
言ってはいけません。

＊このような強烈な言葉は、心の傷として深く残ります。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

お わ り に

不登校の子どもの保護者さんには、
「どのように接し方していけばよいか」と、お困りの方がたくさんいらっしゃるのに、・・・
不登校に関する書籍には、理論的、一般的な内容のものがほとんどで、
子どもとの具体的な関わり方を伝える書籍は、皆無と言っていいくらいです。

そこで、書き上げたのが、この「**3 つのアプローチ**」でした。
「**愛着理論**」をベースにし、具体的な取り組みの一点に焦点をしぼり、32 ページにコンパクトにまとめました。今回は、改訂を加え、さらに内容の充実を図りました。

幼児期からの愛着関係の問題は、子どものその後の成長や発達に深く関わっているだけではなく、
不登校や学校不適応といったことにも、少なからず影響しています。

実際、**言葉かけや関わり方を見直すなどし、愛着関係の再構築をしていくと、**・・・
子どもさんの様子が徐々に改善され、
再登校をしたり新しい目標に向かってチャレンジしたりしていく姿が見られるようにもなります。

とは言っても、お伝えした「3 つのアプローチ」を、一度にすべて実践するのは大変です。
ですから、現在の子どもさんの心の状況等に応じ、・・・
大事だと思うことから、できることから、取り組んでいってください。

保護者の皆さんには、いろいろとご心配なことがあると思いますが、・・・
子どもさんの変化や成長を信じて、アプローチを続けることを大事にしてください。
そして、子どもさんの笑顔と幸せな家庭生活をどうか取り戻していただきたいと思います。

2020 年 6 月 26 日

西村　明倫

一般社団法人日本 TFT 診断レベルセラピスト
公益社団法人日本心理学会認定心理士
メンタル心理カウンセラー
ハートマス（HRV）呼吸法トレーニングコーチ

◆今後の、よりよい取り組みに生かしていきたいと思います。
「3 つのアプローチ」についてのご意見、ご感想等ございましたら、どうかお知らせください。
アドレスは、・・・counseling.clover@ g mail.com　です。

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

【アプローチ資料】

🍀 「3 つのアプローチ」の重点ポイント（ステップ 1）

「3 つのアプローチ」の中で、特に大切にしたい取り組みについてまとめてみましょう。

令和　　年　　月　　日（　　）

Ｎｏ	アプローチ	具体的な取り組みについて	評価	備考
1	共感	※どのような場面で、どのように？		
2	ほめる・承認する	※どんなことを、どのように？		
3	家庭の和			
4	コミュニケーション			
5	親の愛情を伝える			
【全体的なふり返りと今後の方針】				

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。

【◇参考文献・☆参考資料】

◇「マスローの心理学」　フランク・ゴーブル 著　小口忠彦 訳　産業能率大学出版社　2014.7.20
◇「回避性愛着障害 絆が希薄な人たち」　岡田尊司　光文社　2015.6.30
◇「思春期・青年期の心理臨床」　佐藤仁美　西村喜文　放送大学教育振興会　2018.1.20
◇「乳幼児・児童の心理臨床」　小林真理子　塩崎尚美　放送大学教育振興会　2017.3.20
◇「母子関係入門」　J. ボウルビィ 著　作田　勉 監訳　星和書店　1981.9.27
◇「コンプリメントで不登校は治り、子どもの悩みは解決する」　森田直樹　小学館　2016.12.6
◇「発達障害」　岩波　明　文春新書　2017.4.1
◇「ママのイライラ言葉言い換え辞典」　江藤真規　扶桑社　2015.9.20
◇「変わりゆく思春期の心理と病理」　鍋田恭孝　日本評論社　2007.3.10
☆「平成 30 年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」　文科省　R 元.10.17
☆平成 26 年度版　「子ども・若者白書（全体版）」　内閣府

【参考・引用文献】

(注 1)「子どもの問題をいかに解決するか」　魚住絹代 著　岡田尊司 監修　PHP 研究所　2013.2.1

(注 2)「学校に求められる教育にプラス効果を与える学校要因・家庭要因に関する実証的な研究」　西村明倫（筆者）　2015.3
家庭生活の満足度が高い子どもは、有意に、学校の楽しさをより強く感じている。家庭生活という環境要因が、家庭生活以外の学校の楽しさにまで影響していることが考えられる。

(注 3)「発達心理学概論」　向田久美子　放送大学教育振興会　2017.3.20
ロビンズら（Robins et al., 2002）は、国際的な Web 調査を行い、年齢による自尊感情の変化を分析した。その調査の中で、男女とも、10 代～20 代はじめにかけては、自尊感情が低下傾向にあることを指摘している。

(注 4)「大津市いじめ防止に関する行動計画モニタリングに係るアンケート調査」　大津市いじめ対策推進室　2018.8.27
大津市の中 2 生徒のいじめ自殺事件を受け、大津市は平成 26 年度から、いじめに関する実態調査を継続実施し、その結果を、HP 等で公開している。調査では、いじめを受けたと回答した小中学生 573 名の内、約 1/3 の小中学生が、誰にも相談していないという結果となっている。

(注 5)「愛着障害　子ども時代を引きずる人」　岡田尊司　光文社新書　2011.9.20
子どもが成長する上で、母親が子どもを抱っこすることは、乳を与えることと同じくらい重要であるなど、スキンシップの大切さについて指摘している。

(注 6)「脳はだっこで育つ」　山口　創　廣済堂出版　2013.12.9

(注 7)「愛着障害　子ども時代を引きずる人」　岡田尊司　光文社新書　2011.9.20

(注 8)「人を動かす対話術」　岡田尊司　PHP 新書　2016.3.16

(注 9)「愛着障害　子ども時代を引きずる人」　岡田尊司　光文社新書　2011.9.20

(注 10)「自傷行為の理解と援助」　松本俊彦　2012.5.24～26　日本精神神経学会学術総会　教育講演

(注 11)「危機の心理学」　森津太子　星薫　放送大学教育振興会　2017.3.20

(注 12)「気づいて！こどもの心のＳＯＳ」　星野仁彦　ヴォイス出版　2006.7.30

(注 13)「平成 27 年度版自殺対策白書」　内閣府が厚生労働省の調査結果をもとに作成
18 才以下の子どもの自殺者数は、過去 40 年の累計で、長期休業明け、5 月連休明けが多くなっている。この結果からは、長期の休業明けの子どもの心理は、特に不安定であることが推測される。

(注 14)「子ども虐待という第四の発達障害」　杉山登志郎　学習研究社　2007.5.7

(注 15)「機能不全家族」　星野仁彦　アートヴィレッジ　2011.8.20

※この冊子の著作権は筆者に帰属します。許可なく複製することは禁じます。