

実践から生まれた不登校解決への「5つの秘訣」

✿個別カウンセリングにおいでになっている保護者さんから、4月以後、以下のようなお知らせをいただいています。

- ・「体調不良を訴えることが少なくなってきました」
- ・「学校に登校できる日や、学校で生活する時間が増えました」
- ・「子どもが〇月から登校を始めました」
- ・「家庭に、笑顔や明るい雰囲気もどってきました」
- ・「受験に向けて、進んで学習しています」



✿「クローバー」の個別カウンセリングの改善効果は70%以上。
その重要なカギをにぎっているのは、・・・
安全・安心、自己肯定感、心の居場所、愛着関係などのメンタル要因です。

中でも、個別カウンセリングで強く感じているのは、「自己肯定感」の低さです。

実は、この「自己肯定感」が低下すると、
子どもさんに様々な心理的症状が見られるようになり、
結果的に、不登校に移行しやすい状況が生まれます。

その心理的症状とは、例えば、・・・

- ・「どうせ」「やっぱり」「ムリ」「どうでもいいし・・・」といった否定的な言動が多い
- ・長所があるのに、自分の短所ばかりに目を向ける
- ・登校意欲や学習意欲が低下する（「何のために学校に行くの？」）
- ・対人緊張・対人不安・対人恐怖が見られるようになる
- ・イライラしやすい、落ち込みやすい　・・・といったネガティブなものです。

✿この「自己肯定感」については、
多くの方が「自分の能力に対する自信」と考えておられるようですが、
それは間違っています。例えば、・・・

- ・学校の成績がよい
- ・部活のキャプテンをしている、生徒会の役員をしている
- ・走るのが速い
- ・ピアノが上手にひける



といった**個人の能力は、子どもさんの「自己肯定感」の向上に直結していないのです。**

✿子育ての悩みについて長年研究をしている
 米国スタンフォード大学の心理学教授、
 キャロル・S・ドゥウェックは、
 「自己肯定感」の向上に関する
 とても興味深い心理学実験を行っています。



(「Mindset 『やればできる』の研究」 キャロル・S・ドゥウェック 2008.10.27)

その実験は、子どもたちを対象とした知能テストに似たパズル解きテストです。
 とても簡単で、子どもたちはよくできたので、テスト終了後に、
 「優秀な成績だった、少なくとも80%は正解だった」と伝えられました。
 その上で、子どもたちは3つのグループに分けられ、次のように伝えられました。

第1グループ	・こんなに成績がいいのは「頭がいい」証拠だ
第2グループ	・何も言われなかった
第3グループ	・こんなに成績がいいのは一生懸命「頑張った」からだ

✿次に、あまりむずかしくなくて簡単に解けそうなパズルと、よい成績をとって自分の頭のよさを示すことができそうなパズルで、どちらがやってみたいかを尋ねました。
 すると、グループによって、パズルの選び方が明らかに異なっていました。

第1グループ 「頭がいい」とほめられた	<ul style="list-style-type: none"> ・67%の子どもが簡単な課題の方を選んだ ・その後のテストの成績は最初のテストより大きくダウン
第2グループ 何も言われなかった	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な課題とむずかしい課題を選ぶ子が、ほぼ半数ずつ
第3グループ 「頑張り」をほめられた	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な課題が8%、92%がむずかしい課題を選んだ ・その後のテストの成績は最初のテストに比べ大幅に向上

✿この実験から、
 能力（「頭がいい」）をほめると、子どもは守りの姿勢になりチャレンジしなくなること、
 一方、努力（「頑張った」）をほめると、子どもは積極的にチャレンジするようになること
 が実証されたのです。
 つまり、ほめる観点によって、子どもの心理的変容に違いが生じてくるということです。
 さらに、その後に行われた課題成績も、第3グループの子どもの方が高くなっていること
 が分かりました。

✿10月26日（土）の不登校対策「3つのアプローチ」セミナーでは、
 この「自己肯定感」を高めるコツについて、具体的に、分かりやすくお伝えします。
 なお、セミナーのベースとなる小冊子「3つのアプローチ」は、HPトップからダウンロード（無料）できるようになっていますので、関心をお持ちの方はどうぞご利用ください。

✿ところで、「自己肯定感」の低い子どもさんは、自分と相手の意見や考え、価値観が合わないと、不安や緊張を感じやすい傾向にあります。

「そんなことは気にしなくてもいいのでは・・・」と、わたしたちは思いがちですが、子どもたちはそのことを、かなり気にしています。

- ・「意見が合わないと友だちから嫌われるかも・・・」
- ・「相手にしてもらえなくなるかも・・・」
- ・「一人ぼっちになってしまうかも・・・」

という不安が増大し、大きな心理的負担へとつながります。



✿ですから、子どもさんの「自己肯定感」を高め、登校できるようにしてあげるには、そのような不安や悩みを解消し、

- ・「意見や考えが合わなくても大丈夫」
- ・「意見が合うか合わないかを、そんなに気にする必要はない」

という考え方に変えていってあげる必要があります。

実は、ここに、「不登校の解決につながるのか？つながらないのか？」の大きな鍵が潜んでいます。

✿では、不登校の子どもさんが、大きな不安な緊張を感じないようにするためにはどういったことが必要なのでしょうか？

そのためには、

日常生活の中で、保護者さんが子どもさんにより深く共感し、その心に寄り添ってあげることが必要なのです。

そのための秘訣が5つあります。

その「5つの秘訣」が子どもさんの自信を回復させ、「自己肯定感」を高める重要な鍵を握っています。

聞かれたら、拍子抜けするほどシンプルなものです。

しかし、それは、不登校の子どもさんや保護者さんから、長い時間をかけて直接向き合ってお話を伺い、不安や悩みの要因を深く分析して導き出した秘訣です。

✿実践から生まれた不登校解決への「5つの秘訣」とは・・・

1つ目は、共感です。

- ・子どもは自分の意見や考えを、保護者に共感してもらっている

2つ目は、楽しい雰囲気です。

- ・子どもと過ごしているとき、保護者は楽しそうに、幸せそうにしている



3つ目は、笑顔、視線です。

・2つ目の内容と似ていますが、・・・

子どもと話すときなど、保護者は子どもの目を見て、笑顔で接している

4つ目は、興味と関心です。

・子どもの話や考え、趣味に、保護者が興味・関心をもっている

5つ目は、コミュニケーションです。

・子どもと保護者とのコミュニケーション（会話）がとれている

✿この「5つの秘訣」をきちんと実践していただき、70%以上の改善効果を得ています。多少アレンジはありますが、ここ数ヶ月、個別カウンセリングで、特に力を入れてお話しさせていただいたのは、この「5つの秘訣」についてです。

✿この「5つの秘訣」は、頭で理解しているだけではなかなか実践できません。トレーニングを積み上げる必要があります。

そこで、

個別カウンセリングでは、子どもさんとの会話や接し方について伺ったことや保護者さんに記録していただいた「アプローチ記録」をもとにより適切な関わり方について、個別アドバイスをさせていただいています。

✿10月26日（土）の「3つのアプローチ」セミナーでは、思春期の子ども介の特性、発達理論についての理解を深めたりいくつかの事例を紹介したりしながら、「5つの秘訣」等について具体的に分かりやすくお伝えします。ロールプレイも行って、体験的に学んでもいただく予定です。



引きこもりになりそうだった子どもさんの不登校事例においても、個別カウンセリングでお伝えしたことをもとに保護者の方が熱心に実践をされ、現在では、子どもさんが新しい目標に向かって頑張っておられる事例もあります。ですから、引きこもりの対応の参考にさせていただく機会にもなると考えています。

文責 西村 明倫

日本TFT協会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
ハートマス呼吸トレーニングコーチ