



虹のかけ橋



第47号/令和5年9月



兵庫県立但馬やまびこの郷 <https://www.t-yamabiko.asago.hyogo.jp/>

先輩からのメッセージ ～学校に行きづらいあなたへ～

県立但馬やまびこの郷（以下、当所）では、昨年度「先輩からのメッセージ ～学校に行きづらいあなたへ～」を作成しました。これは、令和3年度に、平成24年度から平成28年度に当所の宿泊体験活動を利用した当時中学校3年生の生徒182名（R4.3.31現在 20才～24才の方）を対象に追跡調査をした結果（有効回答数57件）やインタビューをまとめたものです。

回答者の40%の方が、中学校3年生当時、学校に登校していませんでしたが、その方も含め全員が高等学校等に進学していました。そして、進学先では49%の方がほとんど休まずに登校し、82%の方が卒業・修了しています。また、家庭の関わりで良かったこととして、「ゆっくり休ませてくれた」が58%、学校の関わりで良かったことは「別室（保健室）登校を提案してもらった」が42%となっています。結果からは、休養の必要性や、意思を尊重することの大切さ等がうかがえました。

インタビューでは、当時の様子や今学校に行きづらい子どもたちに伝えたいことを話してくれました。



家庭や学校の関わりで良かったこと

■家庭の関わり 回答数57（複数回答）



■学校の関わり 回答数57（複数回答）



Q 当時、どんな様子でしたか。

A やまびこの郷を利用する前は、家で布団にくるまっていたいました。他の子が頑張っているのに、できない自分にあせって、自分がやらないといけないことは分かっているけれどもできなくて。人の目が怖くて。ひとりでいるのは辛いけど、でも、誰かの目に入るよりは楽でした。

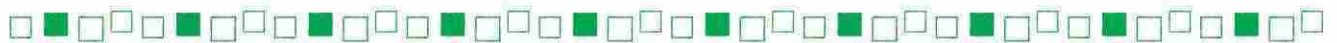
Q 子どもたちに伝えたいことはありますか。

A きっと今、すごく辛い思いをしていると思います。自分を責めたり、自分は悪くないと思いながら結局は自分を傷つけていたり。でも、言葉にして誰かに伝えることで、自分の中で消化できるし、苦しみは和らいでいきます。苦しくても誰かに受け止めてもらえることができます。

不登校の子どもと保護者の 元気を育む会話のすすめ方

神戸松蔭女子学院大学 教授 坂本 真佐哉

5月31日に当所で行った「不登校担当教員研修会」において、「不登校の子どもと保護者の元気を育む会話のすすめ方」をテーマに、神戸松蔭女子学院大学教授 坂本真佐哉先生にご講義いただきました。当日の内容について、先生にご寄稿いただきましたので紹介します。



この度はこのような機会をいただき、ありがとうございました。簡単ではありますが、研修会当日の内容について紹介させていただきます。

文部科学省(2020)は、不登校児童生徒への支援に対する基本的な考え方として、『『学校に登校する』という結果のみを目標にするのではなく、児童生徒が自らの進路を主体的に捉えて、社会的に自立することを目指す必要がある』としています。



さて、子どもたちが主体性を発揮できる状況とはどのような状況でしょうか。少なくともストレスにさらされている状況でないことは確かでしょう。ストレスが少しでも緩和されることで活動性やエネルギーが徐々に発揮されていきます。不登校の問題が生じると、どここの家庭でもそのこと自体によって家族のメンバーそれぞれが影響を受けるでしょう。場合によっては原因を巡って責め合いの状況が生じるかもしれません。

私が専門とする心理援助は、個人の内面深くに問題の原因を探るというよりも、人間関係の文脈の中で問題やその解決について考えていくというものです。専門的には、ナラティブ・セラピー、ブリーフセラピー、システムズアプローチ(家族療法)と呼ばれる領域ですが、原因を当事者や関係者の内面に求めないことが特徴です。私たちはコミュニケーションを通して影響し合っているので、目の前の関係者の誰かが元気になれば、児童生徒の元気につながると考えます。

そのために、家族や本人のうまくいっているところや頑張れているところ、「こうなりたい」という希望に焦点を当てることなどが私たちの実践の特徴であり、それら



の会話を通して自信を回復し、明日に向けての前向きな状態につながることを考えています。例えば、ソリューション・フォーカスト・アプローチでは、「例外探し」を実践します。うまくいっていない問題ではなく、問題のない時やうまくいっている時(つまり解決)を「例外」として、

それらについて問いかけて教えてもらうことが解決に役立つと考えています。研修会の当日は、参加者に「うまくやれているところ」についてのインタビュー演習をごく短時間経験してもらいましたが、皆さんとても楽しそうに会話されていたのが印象的でした。その他、「クリスマス・プレゼントとしてもらえたら嬉しいもの」ということで、希望や願いに焦点を当てて会話を広げる演習も経験してもらいました。



さらには、「よくある質問(FAQ)」の形式で、例えば苦境にある子どもが親を責める場合や将来について無関心としか思えない時、昼夜逆転やゲームばかりしている状況など、よく経験する困難状況について、ひきこもり経験者の手記を紹介しながら理解が深まるようにお話しさせていただきました。

不登校の問題では、少々よい変化が生じてもそこに目がいきづらく、関係者はどうしても登校できたかどうかにかかわってしまいがちです。つまり、子どもをいかに動かすのかということに親も支援者(教員やカウンセラー)も一生懸命になりがちになってしまいます。もちろん、学校に戻れるように、あるいは、子どもにより変化をとのプレッシャーが関係者たちにもかかっているからそうになってしまうわけです。そうすると、支援者は家族に対して、そして家族は子どもに対して変化を求めがちであり、そのようなプレッシャーがさまざまな反発や抵抗につながることもよくみられます。変化させようとするよりも本人や関係者がどのような状態に置かれているのかについての理解を心がけてコミュニケーションが改善されれば、子どもの元気の回復につながると考えられます。

例えば、不安でいっぱいの家族に対して「見守りましょう」と伝えることは、「あなたたちのやり方がよくない」とか「ガミガミ言い過ぎ」などといったメッセージになることもあり、また家族にとっては「何もしてはいけない」と言われたように受け取り、無力感につながる可能性もあるでしょう。代わりに不安によってガミガミ言わざるを得ないことを認めることが大切かもしれません。



子どものストレスが緩和され、元気が育まれるような雰囲気をつくることは、家族にしかできない大切なことです。家族もまた困っている当事者であると支援者も認識し、家族のストレスが少しでも緩和されれば、よりよい支援につながるでしょう。今回の話が少しでもお役に立てることを願っています。ありがとうございました。

◆◆著者紹介(坂本 真佐哉／さかもと まさや)◆◆

大分市生まれ。神戸松蔭女子学院大学人間科学部心理学科及び大学院教授。公認心理師、臨床心理士、日本家族療法学会認定スーパーヴァイザー。現在の大学に着任するまでは九州の大学病院や民間の精神科病院、スクールカウンセラーなどを経験。現在も灘中学校・高等学校のスクールカウンセラーとして勤務。専門領域は、ナラティブ・セラピーや家族療法など。近著に「今日から始まるナラティブ・セラピー」(日本評論社、2019)などがある。

但馬やまびこの郷ってどんなところ？



児童生徒が「ちょっと外に出てみても良いかな」と思った時、当所の利用が心のエネルギーをためるきっかけとなることがあります。そこで、当所を勤めていただく際の参考となるよう、よくある質問を紹介します。また、当所のホームページにも詳細を掲載していますので、是非ご覧ください。



Q 利用について教えてください。

A 宿泊体験を年間35週行っています。まずは、日帰りでの見学・体験活動を行い、そして、2泊3日、4泊5日と少しずつ活動日数を増やしていきます。
また、利用者がいない日時に施設見学のみをすることもできます。

Q 日帰り体験活動だけ参加できますか。

A 日帰り体験活動だけ、繰り返し利用することもできます。宿泊体験活動についても、4泊5日での参加が不安な場合、2泊3日での参加を繰り返すこともできます。日帰り体験活動と宿泊体験活動との併用もできます。



Q 申込みの手順を教えてください。

A ①学校もしくは保護者から当所に希望の日を連絡
②申込書を作成
※宿泊での利用と日帰りでの利用によって提出書類が異なります。
様式は当所のホームページからダウンロードできます。
③学校から当所に申込書を提出



Q 児童生徒だけで行っても良いですか。

A いいえ。児童生徒の送迎は、必ず保護者または教職員、教育支援センター（適応指導教室）の指導者をお願いします。また、宿泊体験活動1日目の「出会いの集い」と最終日の「お別れ会」には、保護者または教職員、教育支援センター（適応指導教室）の出席をお願いします。

