

「不登校児を勇気づける」

近藤里佳 (愛知)

要旨

キーワード :

はじめに

友人との関係や大人との関係、学校の中でつまずいた年齢も様々な不登校の子どもたちが、再び「学校」を求めて入学してきた全寮制の高校で、この春に退職するまで 15 年間、寮の職員をさせていただきました。大学を卒業したばかりで、子ども達に何を伝えたらいいのかもわからず手探りだった頃、職場で子ども達のことを真摯に考える先輩達に出会い、先輩達に導かれアドラー心理学に出会いました。今回、この原稿を書く課題に取り組むことで、卒業生や在校生、保護者のお話をあらためて聞かせてもらっ素晴らしい時間をいただきました。たくさんの失敗を振り返りながら、私は不登校の子たちをアドラー心理学の考え方でどう勇気づけたらよいかと模索しながら、この原稿づくりに取り組みました。

教育講演

皆さんこんにちは。私は、アドラー心理学を学んでいる近藤里佳と申します。普段は不登校の子がたくさん来ている全寮制の高校で寮務をしています。宜しくお願い致します。

今日お伝えする内容は、アドラー心理学に基づく育児学習プログラムの考え方が元になっています。アドラー心理学が「不登校の子」を援助することについて、どんな風に考えているのか、不登校児を勇気づけるというのはどういうことなのかを、ご紹介したいと思います。

急に子どもが学校へ行かなくなったら、「どうしたんだろう」「何があったのかな」と親は心配ですよね。「学校に行かなかったら、この子の将来はどうなっちゃうんだろう」「社会に出られないんじゃないか」と思うかもしれませんね。

「どうしたの」って子どもに聞いても「別に」ってよく分からない答えが返ってきて…。

不登校の子を勇気づけるってどういうことなのでしょう。学校に行かない子を援助する為に何が親に出来るのでしょうか。

学校に行かないことを選んだ子どもってどんな子どもでしょう。うちの学校にいる不登校をしたたくさんの子ども達がなぜか職業選択については同じことを言います。「普通」の「OLやサ

「サラリーマンは絶対にイヤ」って。みんなが行く学校、親も行きなさいっていう学校に行かない決心をした子って、どういう子でしょうね。どういう子かっていうと、当たり前、みんなと一緒にいるのがイヤなんですよね。もしかしたらその子たちって、とてもユニークなその子らしい人生を歩むかもしれないって思われませんか。

不登校をしている子の特徴は、好きなことは一生懸命取り組むけれど、嫌いなことはしたくない。それって一見わがままみたいですが、本当にそうでしょうか。もしかしたら、好きと嫌いがはっきりしているのかもしれない。そういう子って、好きなことは一日中取り組めるかもしれません。それが、パソコンかもしれないし、絵を描くことかもしれないし、本を読むことかもしれません。子どもの好きなことが親や先生の好みに合うかどうかは又別として。

だからこそ、社会の中でやりたいことが見つかった時にその子独自のユニークな人生を歩いていく力があるのだとおもうのです。

アドラー心理学に基づいた育児プログラムでは、子どもに自立して社会と調和して暮らせる人になってほしいと考えています。

自立してというのは、自分の問題を自分で解決する事が出来るということです。

とはいっても人は、全てのことが自分一人で出来るわけではありません。鉛筆や洋服を作ってくれる人がいるから書いたり着たりして暮らせます。お米や野菜を作ってくれる人がいるからご飯が食べられます。人はまわりの人々、社会と関わりながら生きています。「社会と調和して暮らす」ということは、だから、自分が社会の中で役割を持ち、人の役に立つように暮らすことだと考えています。

アドラー心理学では、不登校の子たちが自分らしさを活かして、まわりの人々や社会の役に立つ人になるよう、勇気づけていきたいと考えています。きっと、この子らしい、この子が選んだ、この子独自の人生を歩んでいくことなのでしょう。

ですから、不登校の子を勇気づけるということは「この子の見所はどこだろう」「この子は社会のなかでどういう風に役に立つのだろうか」ということを見つけていくことが大切だと思うのです。普通のサラリーマンやOLになる以外の方法で、この子独自の人生を見つけていきたいのです。

この子の見どころを見つける、この子のこの子らしさを見つける、勇気づけるってどうすればいいんでしょうね。やっぱり、まず、子どもの話を聴くことでしょうかね。

具体的な事例で考えていきましょう。

ロールプレイ1

母) 中学2年生の真衣ちゃんがこの頃学校に行きません。何かイヤなことがあるのって聞いても教えてくれません。心配して聞いているのに、返事もろくにかえってこないし、学校に行く気配もありません。ゲームばかりして夜遅くまで起きています。

ある日の夕食です。ここは夕方の食卓です。

母：真衣～、明日は学校行く？

子：うーん。
母：休むとお勉強が遅れちゃうんじゃない？
子：うん…。
母：ねえ、学校行ったほうがいいんじゃない？
子：…。
母：学校で何かあったの？
子：ううん。
母：ううんじゃないでしょ。友達とケンカしたの？
子：別に。
母：別にじゃわからないじゃない。じゃあ、何で行かないの？
子：…わかんない。
母：もう、わかんないじゃ、お母さんだってわかんないわ。
子：…。(二階に上がっていく)
母：ああ～、あの子ったら。(ため息)

真衣ちゃんは自分の部屋でゲームを始めたようです。

どうでしたか？
真衣ちゃんに聞いてみましょう。

ロールプレイ2

演者：真衣ちゃん～、ちょっといい？
子：(不機嫌そうに) なあに？
演者：どうだった？
子：わからないものはわからないんだもん。聴かれてもこまっちゃう。お母さんこそ真衣のことわかってくれない。
演者：どんな風を感じた？
子：イライラしちゃう。学校の話はしたくないし、行かないって決めてるし。お母さんは「もう、うるさい、うるさい、うるさい」ってかんじだよ。
演者：どうしてほしいのかな？
子：ほっておいてほしい。
演者：どうして？
子：学校に行った方がいいことくらい知ってるし。自分で考えたいの。
演者：そう。

お母さんに話を聞いてみましょう。

ロールプレイ3

演者：お母さんはどうでしたか？
母：どうして、真衣が学校に行かないのかわかりません。
こんなに心配しているのに。学校に行かないとどうなるんだろうって。不安です。

胸のあたりがもやもやと重たい感じです。私はどうしたらいいんでしょう。話したいのに、話すと険悪になってしまうんです。

お母さんは心配で真衣ちゃんのお手伝いをしたいと思ってお話を聴いたようですね。だけど、うまくいきませんでした。それはなぜなのでしょう。

真衣ちゃんは学校に行くかどうかは今は自分で考えたいって思っているようです。

ここで、真衣ちゃんは「学校には行かない」と決めているようですね。学校に行ったほうがいとか勉強が遅れるよという助言は、子どもはもう知っていることなのかもしれません。

そんな時は、子どもの話を聴くことが、子どもを勇気づける第一歩だと考えています。親が意見を言わないで、まず聴く。そうすると、子どもは自分の考えや気持ちを整理することが出来るかもしれません。人って、1人で考えていると、同じ考えばかりぐるぐるしてちっとも先に進まないことってありませんか。そんな時誰かに聞いてもらおうと、自分ってこんな風に思ってたんだとわかったり、考えがまとまったりした経験はありませんか。

子どもを勇気づける話の聴き方をしたいですよね。その為のコツっていうのがあるんですね。簡単に言うと「親は自分の意見を言わないで聴く」ということなんですけどね。

子どもを勇気づける為のコツを3つご紹介します。

親は自分の意見を言わないで聴く

①親は自分の感情に気付こう

②子どもを信頼しよう

③子どもの話を聴こう

①親は自分の感情に気付こう

感情には2つあります。不安や怒り等の「マイナスの感情」と喜びや親しさのような「プラスの感情」です。

さっきのお話ではお母さんは、心配の気持ちで聞いていましたね。これってマイナスの感情です。そうすると、真衣ちゃんにも「イライラ」がうつっちゃいました。マイナスの感情がある時は、子どもを援助出来ないのです。

感情に注目するなんて今まで気にしたことがないって思われるかもしれませんね。「今どんな気持ちなんだろう」と自分に問いかけてみて下さい。感情に気付きにくい時には、嬉しいかなとか、不安かなとか、怒ってるかなとか、イヤな感じかな、と自分に問いかけてみてください。体の感じ～どこに力が入っているか～も参考になるかもしれません。真衣ちゃんのお母さんは「胸のあたりがもやもやとしていた」と言っていましたね。

まず、自分の感情に気付く事、これが勇気づけの第一歩です。

②子どもを信頼しよう

不登校の子を信頼するってどういうことでしょうか。

学校に行かない子は、もしかしたら「自分なんて生きていてもしょうがない」とか「人が怖い」とか「自分ってダメだ」と思っているかもしれない。けれども、どの子どもたちも、

やっぱり「友達がほしい」とか「人と関わりたい」とか「親に頼らず自分で考えたい」と考えていると思います。人と関わることを望んでいるし、自立したい気持ちがきつとあると思うんです。だから、私たち大人は、自信がないけど変わりたい、成長したいという子どもの心に注目していきたいと思うんです。

変わりたい、成長したいという子どもの心の方に注目して応援すること。親が出来ることは「この子には問題を解決する能力があるのだ」って信じてあげることだと思います。自信がない方に親が注目するのではなくて、この子はちゃんと解決する能力があるって思うことです。

うちの学校の子に、「はじめて、自分で決めたことは？」って聞いたら、「学校に行かないってことだったよ」と答えてくれました。それまで決めていなかったんですね。この時初めて自分の人生の問題に自分で答えを出しました。まず親がそれが、「この子の解決する力なんだ。」って信じましょう。そう親が思うだけで、子どもにもそれが伝わり、変わりたい、成長したいという気持ちがぐんぐん元気に大きくなるかもしれません。

私たちが、子ども達を信頼する力を更に大きくする為に、あなたのお子さんのことを考えてみましょう。どんなお子さんでしょうか？ あなたのお子さんにはどんな長所がありますか？ どんなことが好きですか？ どんなことが得意ですか？ それは、優しさだったり、自分のことについてよく考えることだったり、好きなことに熱中することかもしれません。本が好きだったり、パソコンが得意だったりする事かもしれませんね。

又、どんなときに助けてくれていますか？それは、何気ない日常の中で日々起こっているのかもしれない。

親や教師はまず、子どもの素敵どころ、この子の持っている生きる力を探してみましょう。「この子にはどういう見所があるか」って探していくのです。そして素敵どころが見つかったら、是非ぜひ子どもさんに伝えて下さい。子どもさんの貢献に感謝して下さい。そのことで子どもは「自分で、そんなところもあったのか」と気付くかもしれませんし、感謝されることで、「自分もまんざらじゃない」と自信を持つかもしれません。

③子どもの話を聴こう

では、自分の感情に気付いて、子どもを信頼しようって決めたら、次は、いよいよ子どもの話を聴きましょう。

それは、子どもがどう考え、感じているのか、そしてどうしようとしているのか耳を傾けることです。そして、子どもに話してもらうためにはお作法があります。これから言うお作法を守りましょう。

③子どもの話を聴こう

1. 最後までゆっくり聴く
2. 子どもの方を向いて聴く
3. あいづちをうちながら聴く
4. 黙ってもせかさない

1. 最後までゆっくり聴く

話を聞くには、とにかく、子どもの話を最後まで聞きます。意見はそれまでは言いません。あ

あなたの意見を挟まずに、最後まで黙って聞きましょう。

2. 子どもの方を向いて聴く

それから、何かしながらではなくて、子どもの方を向いて話を聞きましょう。そうすると、子どもは、ちゃんと聞いてもらっていると、話す気になるかもしれないですね。「大切にされてるな」って思うかもしれません。

3. あいづちを打ちながら聴く

話し始めてくれたら、「うんうん」とか「それで?」とか相づちを打って聞きましょう。そうすると興味を持ってきているんだなって伝わって、子どもももっと話そうって思うかもしれませんね。

4. 黙ってもせかさない

子どもが話の途中で黙ってしまった時は、考えをまとめようとしているのかもしれませんが、しばらく待ってあげましょう。目安としては20秒くらいは待ってあげると良いでしょう。

それでは、先ほどの真衣ちゃんのお話に戻って考えていきたいと思います。

お母さんは翌日のお昼過ぎの時間、真衣ちゃんが居間でテレビを見ている時に声をかけました。

ロールプレイ4

母：あのね、真衣、お話したいんだけどいい？

子：今はテレビ見てるから無理。

母：うん、何時だったらいい？

子：終わってからなら。

母：わかった。よろしくね。

これで約束は出来ました。

居間のテーブルに真衣ちゃんが来てくれました。

ロールプレイ5

母：あー来てくれたんだー。テレビどうだった。

子：まあまあふつう。

母：そうなんだー。

子：で、さあ。何の話？

母：学校のこと聴きたかったんだけど。

子：学校の話はいいわ。

母：そう。

お母さんにお手伝い出来ることある？

子：う～ん。今はないよ。もう少しほっといて。

母：そう。わかった。

さっきの子どもを勇気づける3つのポイントで考えてみましょう。

親は自分の意見を言わないで
子どもの話を聴く

- ①親は自分の感情に気付こう
- ②子どもを信頼しよう
- ③子どもの話を聴こう

①親は自分の感情に気付こうを点検してみましょう。

ここでは、お母さんは、マイナスの感情がない時に話を聞いていますね。

②子どもを信頼しようはどうでしょうか？

真衣ちゃんを信頼し、真衣ちゃんのお話を聴こうとしていますし、真衣ちゃんの話したくない気持ちを尊重しました。

③子どもの話を聴こうは…

話すタイミングも約束をして、お互いが落ち着いている時間を選びましたね。そしてお母さんの意見を言わず、真衣ちゃんの方を向いて、あいづちを打ちながら、最後まで丁寧に話を聞いています。

子どもを勇気づける3つのポイントをキチンと守っていますね。

ところでみなさん、アドラー心理学では、子育ての目標をこのように考えているんですよ。

<子育ての行動面の目標>

- 1) 自立する
- 2) 社会と調和して暮らせる

<子育ての心理面の目標>

- 1) 私には能力がある
- 2) 人々は私の仲間だ

親の対応で子どもが「私は能力がある」「人々は私の仲間だ」って感じてもらえることを勇気づけと言います。

人間って心の中に考えがあってそれに基づいて行動すると思われませんか。だから、アドラー心理学では、心の中の考え（信念）を育てたいって考えているのです。

子どもが自分のことが好きで自信があって「自分には能力がある」と感じるのが、自立への第一歩だと思います。そして、周りの人のことを好きだなと感じたり、信じられたら「その人の為に何かしたい」と思ったり、人の役に立つ人間になろうと思いますよね。そうすると、社会と調

和して暮らせるようになりたいと思うでしょうね。

ところで、真衣ちゃんに聞いてみましょうか。

ロールプレイ6

演者：ねえ、真衣ちゃん、「お母さんは仲間だ」って感じた？

子：うん、さっきはね。お母さん待っていてくれて、だまって聞いてくれたし。

演者：そう。「私には能力がある」っていうのはどうかな？

子：どうかなあ。でも、真衣が学校に行かないって言ったら、分かったって言ってもらえて、真衣が決めていいんだって、思った。

演者：真衣ちゃんはこれからどうしようと思う？

子：まだ分からないけど、いつも通りかなあ～。

親が出来ることは、まず、教えるのではなく子どもの話を聴く。子どもが自分で考えるお手伝いをしていくこと、そして子どもの仲間になることがとても大切だと考えています。

子どもさんが「自分ってまんざらじゃない」「お母さんって味方だ」って思えるように、たくさんお話を聴きながら、家庭の中で、子どもさんの居場所を広げていただきたいなと思います。

体験から学ぶ機会を提案する

不登校の子は外に出る機会が少ないので、友達と遊んだり大人と出会う機会も減りがちです。子どもさんが、習い事をしたいとか放課後お友達から誘われて遊びたいといった時には、賛成をしていきたいと思います。たくさん体験の中から、自分の得意不得意を知り、更に、まわりの人への信頼を回復していくことでしょう。

子どもが「したいこと」を子ども自身が見つかるまで、親は子どもの話を辛抱強く聞き、子どもを信頼しながら子どもと対等の立場に立って、仲間として横にすることがとても大きな勇気づけになるのではないかと思います。子どもの横にしながら、適切な行動に注目をし、得意なことややりたいことを見つけていくお手伝いをする。

そうすれば、子どもさんは、自分の力をまわりの人々の為に活かしながら、この子にしかない独自の人生をきっと見つけていくことでしょう。

子どもたちにも答えがないので、初めから分かっている道を歩くわけではありません。親もドキドキしたり、焦ってしまうこともあると思いますが、いつでも子どもの味方でいましょう。

今日お話したのは、アドラー心理学の持つ技法のほんの一部です。少しでも参考になったら嬉しく思います。よかったら、少しずつ試してみて下さると嬉しいです。もう少し、詳しく学びたいなあと思われたら、アドラー心理学には育児コース「パセージ」があります。仲間と学ぶとても勇気づけにみちたあたたかいコースです。興味のある方は声をかけて下さいね。

最後に、私の出会った子たちについて少し話をさせて下さい。今でもつき合ってくれる元不登校の子たちなんですけど彼らは、それぞれ、大工や調理師、ヘルパー、学童の指導委員や医療事務

など職業は様々ですが、皆、自分で選んで職業を決めました。そして、元気に社会やまわりの人
に貢献してくらしています。又、いいなと思った仕事をやってみて合わないと思った子は、更に
資格を取る為に学校に入る子もいます。体験やモデルから学び、自分の向き不向きを考えながら、
やりたいこと、得意なことを見つけて、仕事に就いています。

彼らに不登校していた時に一番してほしかったことは何？ と聞くと、今もそうだけどと言
いながら、皆が言いました。「必要な時に話を聞いてくれること」と。

話してもらえる、聴かせてもらえる、そんな大人でいたいですね。

今日は、最後まで聞いて下さって本当にありがとうございました。

おわりに

「もう忘れちゃったよ～」といいながら、不登校真っ最中の時のことを聴かせてくれた、たく
さんの卒業生、在校生、保護者の皆様、くじけそうになる私を勇気づけてくれた自助グループや
先輩アドレリアン仲間のご協力と励ましと支えでこの原稿は生まれました。総会前日まで文の骨
格から文体、隅々までご指導いただいた澤田コーディネイター、そして、ご指導していただ
くときの言葉一つひとつが「勇気づけ」に満ちていて、体験としても「勇気づけ」を教
えていただいた野田先生には本当にたくさんのことを教えていただきました。総会では
ロールプレイに、卒業生が登壇してくれたことも感無量でした。皆様、本当に、あ
りがとうございました。

この原稿は私の力不足で未完成です。この原稿をたたき台にしてそれぞれの地域で、更
に工夫を加え素敵な教育講演の台本に育てて下さることを願っています。

更新履歴

2013年6月1日 アドレリアン掲載号より転載