

不登校学習会テキスト

地球子屋流 子育て術

～不登校の子どもへの5段階20ステップ対応方法～

著者 NPO 法人フリースクール地球子屋

代表 加藤千尋

子どもを真ん中において支援する地球子屋！



目次

イントロダクション 不登校とは	1
第一段階 健康度を把握する	18
第二段階 子どもにとって安全・安心な環境をつくる	28
第三段階 子どもの気持ちを理解する	55
第四段階 子どもの力を引き出すために	85
第五段階 子どもと大人が同じ方向を向いて話す	114
フリースクール地球子屋の考える「地球子屋流子育て術5段階20ステップ」を終えて	133

〇ますます増え続ける不登校の子どもたち

フリースクール地球子屋では、不登校生と呼ばず自学生（自ら学び方を選択し生きる子ども）と呼びたいと考えていますが、本テキストでは「不登校」で統一いたします。

毎年、文部科学省は、「児童生徒の問題行動・不登校等生活指導上の諸課題に関する調査」をまとめているのです。

その中には長期欠席者の数が掲載されており、小学校 84,033 人、中学校 156,006 人、合わせて 240,039 人と報告されています。その中で不登校児童生徒数は、164,528 人（前年度 144,031 人）なので長期欠席者の 68.5%は、不登校生でした。在籍する児童生徒数は、9,730,373 人で全体からすると 1.7%になります。熊本県でも不登校生の数は、2,328 人（前年 1,942 人）で 2 割も増えているのです。

文部科学省の定義する不登校は、年間 30 日以上欠席をした者の中で「病気等除いて何らかの心理的、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ない状況にある者」としています。しかし皆さんはご存じのように学校は、不登校がないことを善と考え登校を促し、「保健室登校」「別室登校」「給食だけ登校」「校門タッチ登校」などすると出席とカウントしているのが実態です。30 日に満たない「登校渋り」の状態がずっと続いているような子どもも少なからずいます。

文部科学省の定義する不登校の数以上に「学校に行きたくない」という子どもが多数存在することは、特に中学校の子どもがいるご家庭では当たり前の光景になっているのです。

日本財団の調査では、詳細なアンケート結果と統計から以上のような「学校に行きたくない」と考えている子どもは、少なく見積もっても文部科学省の出した数の 3 倍超はいると結論を出しました。

つまり $164,528 \text{ 人} \times 3 \text{ 倍} = 493,584 \text{ 人}$ となり全体の 5.1%となります。

全体からすれば不登校生は圧倒的に少数派ではありますが、5%を超えるとその存在は誰の目にも明らかになってくるほどの数です。

このような状態に対して学校の対応はどうでしょうか。学校の先生方も電話連絡や家庭訪問などされていますし、何らかのトラブルがあった場合にはスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーなどに対応をお願いするなど手立てはあります。

そういった手立てを講じても全く効果がなく減どころか増えていることから、すでに学校としてもお手上げ状態になっています。つまりこれだけでも学校に来ないのは「子ども（あるいはご家庭）の側に何か原因がある」と言いたいわけです。

小学校に入学したら「子どもの事は学校に任せておこう」と考えるご家庭も多いと思いますが、不登校になれば突然、「もう学校では手に負えませんのでご家庭で何とかしてください」となります。よって、ご家庭内で我が子にどのように対応するかという切実な問題に直面するのです。

ご両親のほとんどは不登校を経験したことがないので、子どもの気持ちや対応方法など分からないことが多く、不安や心配になって焦ってしまい、その多くは子どもに間違った対応をしてしまいます。

○子どもが不登校になって、親が考えること

ここでは、親の視点で不登校を考えます。不登校になった時に、親が最初に考えることは以下のようなことではないでしょうか。

学校に行けていた（できていたこと）ことだから、それをしないのは「サボっている、ワガママを言っている」ことだ。

だからサボリやワガママであれば、躾なければいけない。

よって「叱る、脅す、力づくで登校させようとする」など親の権限を使って強硬手段をとってでも学校へ行かせないといけない。

親は不登校になどなったことがないため、どうしても我流でしてしまい失敗する典型例です。

子どもは体調が悪いと言ったり、泣き出したり、布団にくるまって起きようとしなかったり、暴言・暴力で反抗したりとあらゆる手段で登校を拒否してきます。

その反応の激しさから親による強硬手段では学校へ行かせることは難しいと諦めの気持ちになっていきます。そして行き詰まりを感じて親の苦悩や心配がはじまります。

このまま不登校を続けたら、

- ・ ひきこもりになるのではないかな
- ・ ずっと親が面倒を見ないといけなくなるのではないかな
- ・ 仕事も続けられないかもしれない

などネガティブな考えが次々と浮かびます。

ご夫婦で我子の不登校について話し合えば、お父さんが「育て方が悪かったのではないかな」とお母さんを責めて、夫婦仲が悪くなります。祖父母の耳に入り「母親がしっかり育てないから」とお母さんを非難し、不登校の責任の全てがお母さんの育て方に原因があるかのような雰囲気を作られていくこともしばしばあります。

お母さんは、お仕事の調整、学校への連絡、担任やクラスメイトの訪問への対応、そして我が子への対応で負担は通常の何倍もの疲れが溜まってきます。

「学校に行ってくればこんな苦労はしないのに！」という思いから、イライラが募り、「何で学校行けないの」と問い詰めてしまうこともあるかもしれません。

不登校の子どもをなんとかしようとネットで調べて、特定の原因に当てはめて決めつけたりしてしまいます。また、相談機関がネットにはたくさん紹介されていますから相談につながることも多いでしょ

う。相談機関は、お母さんの気持ちを受け止めてくれるかもしれませんが、不登校の専門家ではないことから解決策や対応方法は特になく、中には「母親の育て方が悪い」など責められて逆にお母さんが傷つくということもよくあります。相談では進展しないとなると、カウンセリングや病院受診など他の機関の紹介をするだけかもしれません。

もちろん子どもに頭痛や腹痛、あるいは精神的な不安定さがある場合には、病院の受診に動くことも多いでしょう。症状だけでなく不登校の対応を教えてもらうためでもあるのですが、主治医は病気の専門家で不登校の専門家ではないのです。症状に合った薬の処方是可以しますが、どう子どもに接すればいいかまでは具体的に教えてくれません。というより頑張って勉強して医者となった方には、不登校の子どもの気持ちなど全く想像ができないといっても良いくらいです。

結局のところ、母親として様々なことを試みていくのですが家族の誰も不登校の経験がないことから、子育ては母親が主たる責任者という価値観によって家族から責められ、だんだんと精神的に追い込まれていきます。

学校の先生は、学校という集団生活の場で教科の内容を教え、子どもを評価することが仕事です。不登校について詳しくない先生もたくさんいます。よって不登校の原因は、家庭と決めつけられると学校に不信感をもつことにもつながります。

スクールカウンセラーは話を聴いてくれるでしょうが、対応方法となると「見守りましょう、子どもが自ら登校するのを待ちましょう」と言われるのです。それでは親が何をすればよいのか全く不明で、モヤモヤばかりが募っていきます。

そしてもし兄弟姉妹がいるご家庭では、その子どもたちまで「学校に行きたくない」「〇〇だけ家にいるのはズルい」「私も学校に行くのはキツイ」などと言い出すことがよくあります。一人でもどう対応してよいか分からず苦勞をしてきたのに、兄弟姉妹もとなるといよいよ手に負えなくなります。

不登校とは、「学校に行っていない」ということを表現しているにすぎません。しかしご家族は、学校にいかないことを問題視するので、どうしてもその「問題」を解決しようという考え方になってしまいます。解決しないと子どもがちゃんとした大人になれないとの漠然とした、不安、恐怖などがあるため、そのような考えになることは自然ですし、仕方のないことなのかもしれません。

ここまでの話をまとめると、よくありがちなご家族の対応は、以下の3つです。

- 1) 不登校の子どもに無理やり学校に行かせようとしたり、厳しい言葉を言ったりしてしまう
- 2) 本やネットで調べて、「不登校になるのは、〇〇が理由」と当てはめて決めつけてしまう
- 3) 本人やご家族の誰か（主に母親）の責任だと決めつけてしまう

子どももご家族も一生懸命に生きているだけなのに追いつめられていく構造がここに 있습니다。

○今の大人からはとても想像できない子どもたちの取り巻く環境の悪化



<子ども自身の特徴・特性>

90年代から急激に知れ渡りようになったのが「発達障がい」です。脳機能の一部が通常の発達と異なっていることからこのような表現をされるようになりました。病気のような表現ですが、実は明確な原因は分かっておらず、その判断基準もあいまいであって「注意欠陥・多動、コミュニケーションが取りづらい、学力が身につかない」など「集団生活が難しい子どもの特徴」としてまとめて「発達障がい」と診断されるようになりました。

集団生活・社会生活を営むことが困難なわけですから学校のみならず家庭においても相当な困難・トラブルとなります。どう育てていけばいいか途方にくれるご家族もたくさんいます。簡単に個性として片づけるにはあまりにも負担が大きとも言われています。

発達障がい（グレーゾーン含む）と診断された子どもであっても、本人が抱える困難さ・課題やトラブルを起こす理由が必ずあるものです。子ども自身の特徴・特性を理解すればトラブルの理由もわかってくることも多いのですが、ご家族が共働きで子どもに接する時間も少なくなっており特徴・特性の理解がなかなか難しくなっている現状があります。

<家庭環境の変化>

子どもは、子ども集団の遊びの中でコミュニケーションや思いやりなど他者への関心、自然の不思議さ、遊びでの粘り強さや創意工夫、自分への自信、自尊感情など学力の基礎となる力を養います。遊びにはそれだけの意義があり、十分に遊ぶことが必要なのです。

ところが子どもの様々な遊びは失われてしまいました。子どもに必要な3つの間、時間、空間、仲間のどれもありません。子どもの自由な遊びがなくなり、家でゲームや動画、外で習い事・塾という生活が今や当たり前になっています。

遊びだけではなく、家族・地域との人間関係も希薄になっています。大人も多くの時間を仕事をはじめスマホ、テレビに奪われて、いつも何かに追われるように忙しい生活を送っています。子どもと十分に関わる時間は確実に減ってきています。

祖父母が日常的にいる家庭は少なく、時々会うだけの関係の方が多くはないでしょうか。友だちとも家族とも関わらないため、当然他者への関心より自分への関心の方が高くなります。

人との関わりが薄ければコミュニケーション力がつくはずもなく、「知らん」「別に」「何でもいい」など単語だけで会話をするようになります。

食卓に並ぶ食事が変わってきています。そもそも日本の野菜には過剰なまでの農薬が使われており、残留農薬は私たちの体内に蓄積されるのです。昔と比較して栄養素も低くなっています。普通に食事をしていてもビタミン、ミネラル、鉄分などの不足が指摘されています。その一方で脂肪分や糖分は過剰に摂っているのが現実です。現代は満腹なのに栄養失調傾向なのです。

このように書けば、結局は家庭環境なのか、家族の責任なのかとカチンとされる方もいるかもしれませんが、そうではなく社会全体としての課題としてお伝えしています。そしてご家族が育った子どもの時とは様々な生活環境が異なっており、依然とは異なった環境によって子どもは成長・発達しているということを理解していただきたいのです。

話す量が少ないのに、言葉やコミュニケーション力がつくはずはありません。人との関わりが薄ければ、人の気持ちを理解する力はつかないのです。栄養が不足した状態で健全に身体が育つはずはありません。

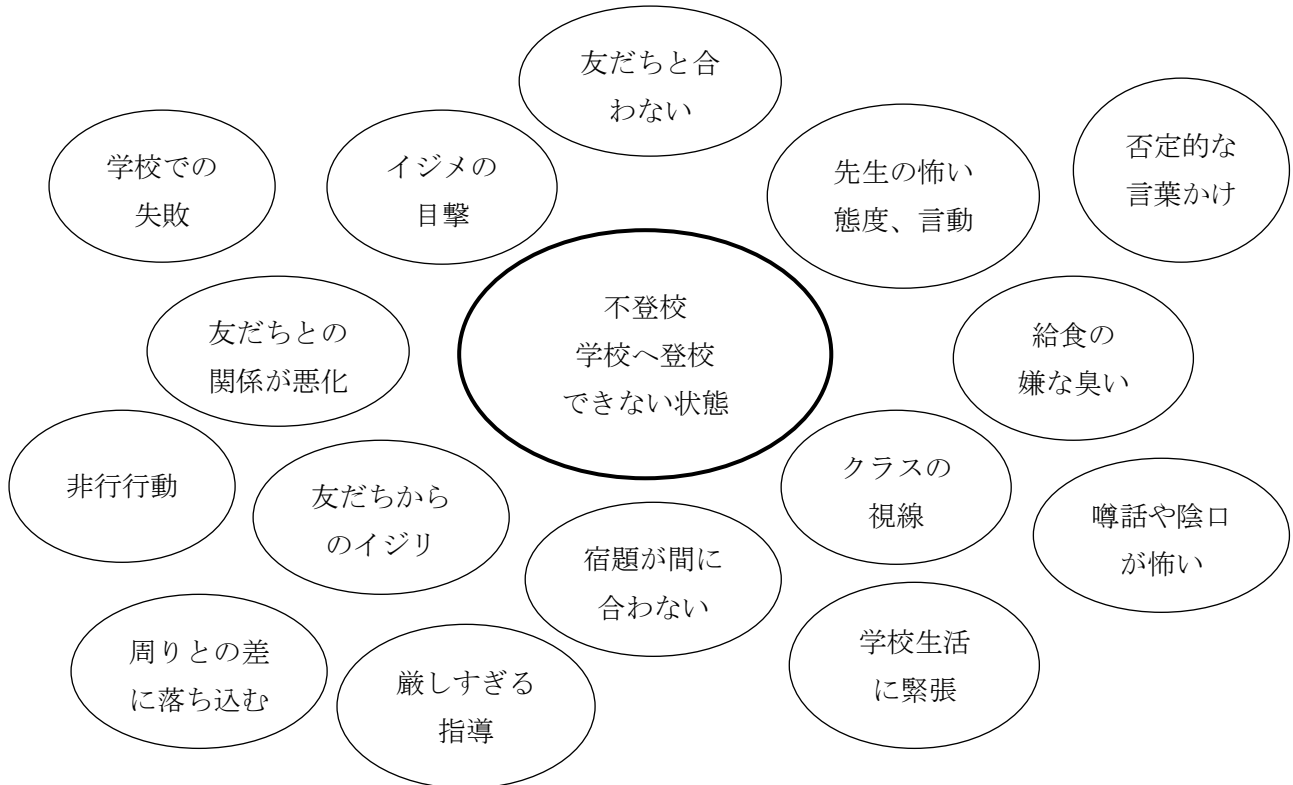
かつては「自然に身に付くもの」だったのですが、今は放っておいて自然に身につくものではなくなっているのです。

<学校もまた変わった>

かつては、学校の先生以前に子ども同士である程度の問題解決はできていました。それができるほどの人間関係があったからです。それはよく遊んでいたからだと推測できます。子どもたちに人間関係力があることが前提で学校の先生は、特に問題がある子どもにだけ対応すればよかったのです。だから先生は親身になって対応してくれるイメージもあったかもしれません。

ところが人間関係力がなく、関係も希薄であるのであらゆるトラブルが先生に寄せられます。当然、以前よりストレスが多くなりました。いつも先生は多忙です。ごく一部には性犯罪をする先生、子どもと関わろうとしない先生も出現し、先生の信頼は地に落ちています。

○不登校は、学校に行けなくなる理由ではなく、環境や関係性からアプローチする



上の不登校になる様々な理由を見てください。子ども自身の特徴・特性と学校や家庭環境の変化がある中で、子どもが言う学校に行きたくない理由やきっかけは、子どもの数だけあるといっても過言ではありません。不登校になる過程は、本当に一人ひとり異なるということです。結果として、「学校に行けない・行かない」ということになります。

一人ひとり原因が異なるので、対応方法も完全にオーダーメイドとなることを理解してください。子どもの数だけ、不登校の対応方法があります。それだけ不登校に対応するということは難しいことなのです。そこで原因を探らず、子どもをとりまく環境や関係性からアプローチする、それが地球子屋流子育て術が行きついた結論です。

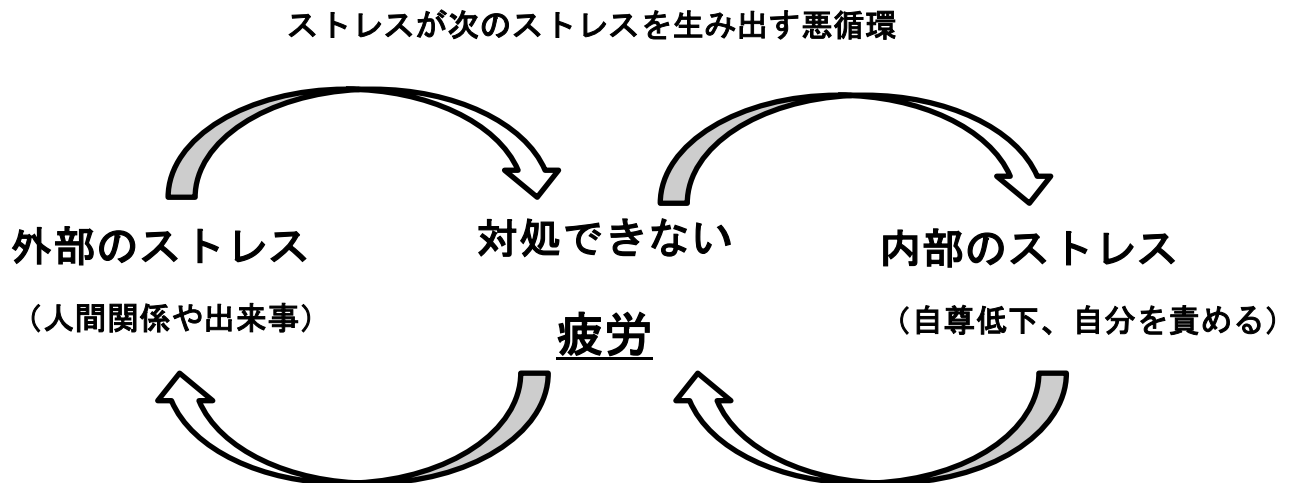
大人は何か共通の原因があるはず、何か特別な対応をすれば一気に解決するなどの夢のような事はありません。やらなければならないことは、「今、ここ」にいる子どもの現実をよく観察し理解することです。過去にどんなことがあったのか、どうしてこうなったのかを探ることは、原因を探っています。そうではなく、子どもは、今何に困っているのか、どのような心理状態なのかという所に視点をもちなければ、対応はできないのです。

「見守る」のではなく、「よく観察し子どもとの関係を変える」ことが基本的な不登校の子どもへの対応になります。

それを具体的に段階を追って取り組んでいくのが、地球子屋流子育て術 5 段階 20 ステップなのです。

○地球子屋流子育て術の不登校とは

地球子屋は「不登校とは、身の回りの出来事や人間関係に対して子どもが頭と身体・心が矛盾した考えで支配されており、緊張状態が続いており疲労が蓄積している状態」だと考えています。



○ストレスとは

- ①ストレスとは、環境から心身に負担がかかる状態。ストレスなしに生きることはできない。
- ②ストレスがかかると、その負担から逃れたい・解決したいと考えたり、心身は適応しようと反応する。うまく解決できない場合や適応できない場合は避ける・逃げるという反応になる
- ③何にストレスを感じるかは人それぞれある。暑さ寒さに敏感な人、自分の思い通りにならないことが、ストレスに感じる人、人間関係がうまくいかないとストレスを感じる人など感じ方に違いがある
- ④矛盾した考えが続くこと自体がストレスとなることは多い。ストレス＝心身の負担＝神経はリラックスできず緊張状態が続く。緊張状態が続くことは疲労の蓄積となる。

学校（外部ストレス）にすることで、様々なストレスを子どもは抱えます。

最初こそ、そのストレスに対応しようと子どもたちは一生懸命頑張るのです。頑張って、頑張って、これ以上ないというほど頑張るのですが、それでもどうにもできないことが学校にはたくさんあります。

そこで上手くいかないと疲労を抱えてしまうのです。疲労すると、これまでできていた事ができなくなったり、ミスが増えます。周りの子どもや先生からの評価が下がります。そのような周りの変化にまたストレス（外部ストレス）を感じます。対処できないため、自分を責めることしかできず、内部ストレスを抱えていきます。

そして家庭内でも責められたり、家族内の関係が悪くなったりしていきます（外部ストレス）。それにも対処できないため、内部ストレスを抱えていきます。このようにして疲労は蓄積されていき、動けなくなっていくのです。

○疲労がたまり不登校になっていく子どもの典型的な5つの変化

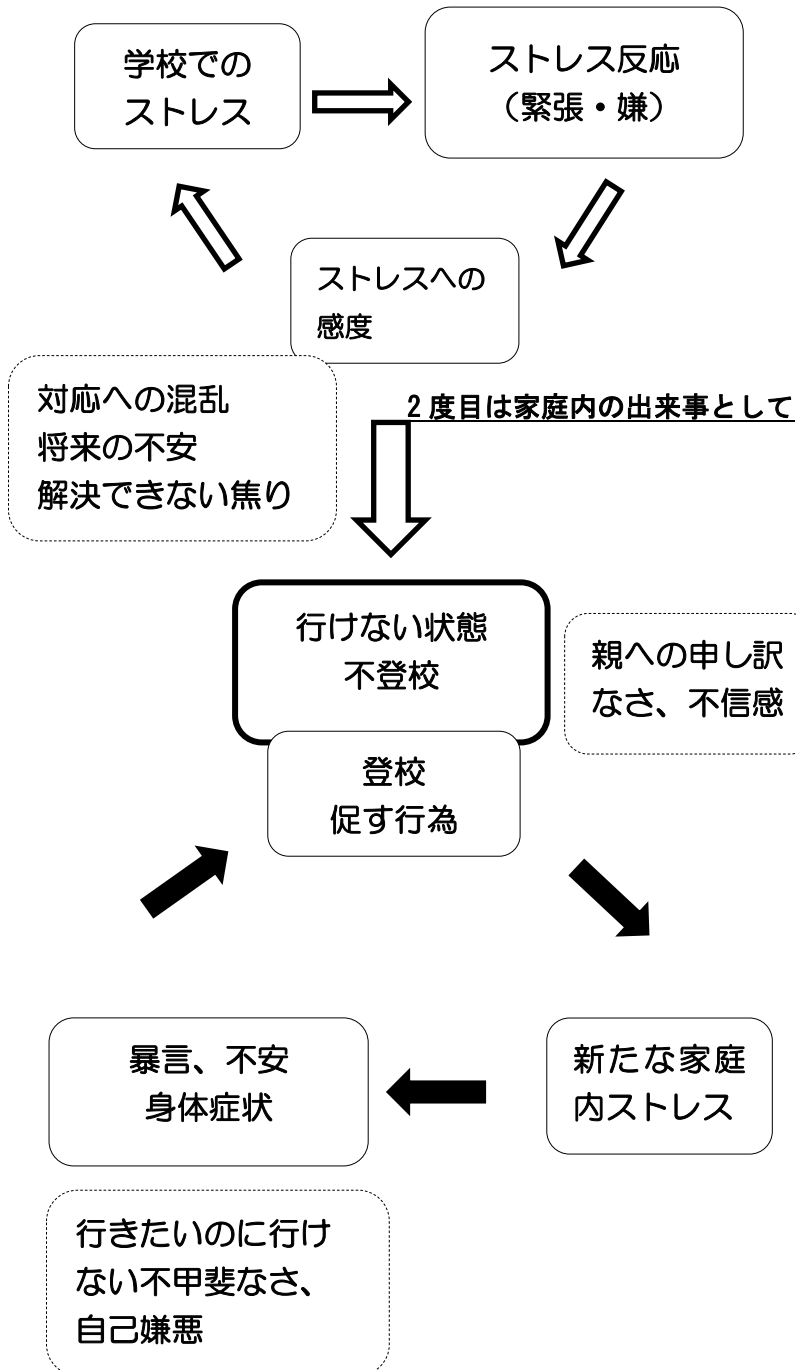
	症状	態度、よく口にする言葉
変化①	楽しむことができなくなる 充実感がなくなる	疲れていると楽しく感じるができない。楽しめない自分が嫌になる。「何もかも嫌」「どうせ」
変化②	イライラする・反抗的になる	上手くいかないため暴言・物に当たる・家族に当たることが多い「うざい」「うるせー」「べつに」
変化③	無気力になる（朝起きれなくなる） 何もしたくなくなる	行動しない、休む「ダルい」「きつい」「何もしたくない」「もう無理」
変化④	不安で自分を責める 人間不信になる	人を避ける・外にいくのが怖い・会うと緊張する 「教室の目が怖い」「出かけるのは嫌」
変化⑤	自分不信になる、自分の存在を消したくなる、命を絶って楽になりたいと考える	リストカット、食欲不振「夜眠れない」「死にたい」「消えてしまいたい」「死んでも誰も困らない」

○不登校になった子どもが頭で考えていること／心の中の気持ち・本音

頭で考えていること	心の中の気持ち・本音
学校に行きたい・行かなければならないもの	行きたくない 怖い もう限界
勉強はしなきゃいけない するもの	面白くない 分からない なぜ勉強が必要なのか
友だちとの付き合い方がわからない 怖い	安心できる友だちが欲しい 作り方がわからない
先生の言うことはきかなければならない	先生が怖い 先生が矛盾したことを言う、させる
学校の先生も友だちも信用できない	自分の状態や気持ちをわかってほしい 自分の状態や気持ちの伝え方がわからない
学校の授業、行事、宿題をちゃんとしないといけない	学校の時間についていけない 行事、宿題など上手くできない 緊張する

○不登校になって、子どもは2度ツライ思いをする～その経験は脳に影響する～

1 度目は学校での出来事として



○1 度目は学校でツライ思いをする

子どもの中には、学校での生活はストレスの塊なのかもしれません。

- ・みんなの前での発表
- ・先生の大きな声
- ・騒がしい他の子の奇声
- ・一度に3から5個の指示
- ・他の子が怒られる姿を見る
- ・友だちの悪口・陰口
- ・多すぎる宿題
- ・からかい、イジメ
- ・友だち・グループに合わせる

1つ1つの事は小さい事でなんでもないかもしれませんが。しかしこういった生活が続いていくことでストレスが溜まっていき、疲労となって表れていきます。

○2 度目は家庭でツライ思いをする

- ・学校に行けない自分はダメ
- ・親に申し訳ない
- ・登校の意味が分からない
- ・みんなの視線が怖い
- ・ツライ思い、嫌な思いをするのではないかと不安
- ・ふがない気持ち

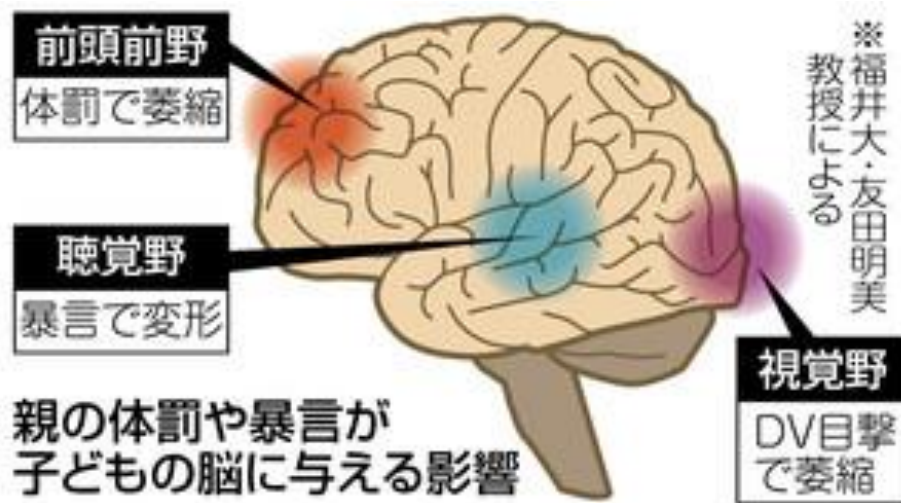
二度目は、学校での人間関係ストレスに加えて、自分自身のストレスを抱えることで、ストレスー疲労の悪循環が完成します。

悪循環に陥ると自分だけではその悪循環が抜け出すことがとても困難になります。

そんな中でご家族の対応が間違ってしまうとさらに悪化していくことになります。

○子どもの脳は、影響を受けやすい

不登校になり、保護者から暴言を受けた場合には脳そのものにダメージが出る場合があります。



東京新聞 H30年3月6日より抜粋

デリケートな子どもの脳は幼少期に厳格な体罰や暴言などを受けることで変形し、発達の遅れや記憶力低下につながってしまう。

感情や思考をコントロールする脳の「前頭前野」の容積が平均して19・1%少なく、萎縮していた。

暴力を受けた人は、体から大脳に感覚を伝える神経回路が細い傾向も見られた。痛みにも鈍感になるために、脳が自ら変形したことが考えられるという。

「前頭前野は、萎縮することで危険や恐怖を常に感じやすくなる。感情をコントロールするため犯罪抑止力にも関わる部位で、正常に発達しないと問題行動を起こしやすく、うつ病に似た症状も出やすい」と友田教授は指摘する。

また約千五百人の中から、身体や性的被害はないものの言葉による暴力を受けてきた別の二十一人を調査。「おまえなんて生まれなければよかった」「死ねばいい」などの暴言を受けていた人は、そうでない人と比べて会話機能をつかさどる脳の「聴覚野」の容積が平均して14・1%多かった。

両親間のドメスティックバイオレンス（DV）を平均四・一年目撃してきた二十二人の脳も解析した。日常的に目撃していた人は、そうでない人と比べて視覚をつかさどる脳の「視覚野」の容積が平均6・1%減少。顔を認識する部分が小さくなるなどの影響が出て、記憶力低下などにつながっていた。

○経験から解決方法を引き出すオトナの私たち

一般的に問題が起こったとき、私たちはどのような行動をするでしょうか？

例えば、電球が切れて灯りがつかないという問題が起こったとします。

・「電球が切れた」→「電球を取り換える」→再び明るく部屋を照らすことができる

問題の解決は、「トラブルの原因を元に戻すこと」と考えます。

不登校の解決方法も、同じような公式にあてはめて考えてしまいます。

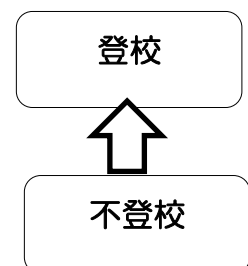
「学校に行けなくなった原因」→「その原因の解消」→学校に行けるようになる

このような考え方をもとに、当然子どもに「なぜ学校に行けないのか」と質問することになります。ところが子どもは不登校の原因を上手く説明できません。身体症状に現れているのであれば、「頭が痛いから、お腹が痛いから」と言うでしょうが、多くの子どもはなぜ学校に行けないか言葉にできません。よく原因は分からないなら「病院」に行くという解決法を思いつきます。無自覚で病気になることも珍しくないからです。しかし病院では、「特に異常なし」との言われることも多いので、原因が何なのか再び振り出しに戻るわけです。

考え方が間違えば、対処方法も当然間違ったものを選択してしまうのです。残念ながら、**学校に行けなくなった原因探しをして、その原因を解消すれば学校に行けるようになる**という考え方は間違いです。

「学校に行けない（不登校）」というのは単なる状態を表しているだけなのに、学校に行くこと＝良い、学校に行けない＝悪いと学校も親もこれまでの経験から無意識に評価しているからです。無意識に「再び登校すること」を問題解決の目的（ゴール）だと設定しています。

だから原因を探し、原因を取り除くという考え方になるのです。



このように言うと、「フリースクール地球子屋は、学校に行かないことは良い事だ」というのか」と誤解をされる方もいらっしゃるかもしれません。それは大きな誤解です。子どもは学び、成長する場が必要です。それが学校であれば良いのですが、学校はすべての子どもたちに対応できるほど万能な場所ではないのです。学校の方針に子どもが**合わせなければならない**ことが暗黙の前提になっており、そこに無理があります。

学校に合わせられない子どもが本当に「問題」であったり「ダメな子」なののでしょうか？大切なことは、「今」目の前にいる子どもが安心・安全で居られる場所が本当に学校なのか、「今」の学校の状態に通うことが本当に子どものためなのかと一度立ち止まって考えてみることを勧めているのです。

フリースクール地球子屋は、子どもたちのための福祉施設だと考えています。ですから子ども自身が学校で教育を受けたいと子どもが望んだら、喜んでそれを後押ししています。しかし学校はどうしても無理が生じる子どもには、一緒にどのような環境であればよいか考えていくのです。それが不登校を解決する近道であることを保護者のみなさんには伝えていきたいのです。

○対応の前に、「しないこと」を明確に ～地球子屋流 子育て術 20 ステップの前の 0 ステップ～

ここまで、不登校の考え方の入口を間違ふことの危険性について触れました。考え方以外にも不登校の対応で間違ふことはたくさんあります。せっかく地球子屋流子育て術を学んだとしても、同時に間違った考え方や対応方法も続けたら効果は無くなるのです。そこで最初のステップをここでご紹介します。

0 ステップ 何をするかより、何をしないかをまず決める。

それが地球子屋流子育て術の始まりです。

「何をするかより、何をしないか」を考える時の方針は、「ともに育つ親の会」でも繰り返し語られてきました。

「親は、子どもの元気を奪わないこと」

これが基本方針になります。

ここでは、どの子どもにも共通している事としていくつか例を挙げておきます。

子ども（人格）を否定する発言

- ・「〇〇（登校・勉強など）しないから、ダメなんだ」
- ・「オマエは、〇〇（バカ、クズなど）」
- ・「こんなワガママな子はウチの子じゃない」

子どもとの関係を悪化させる行動

- ・もう何をやってもダメだと諦めた表情や態度
- ・無視や冷めた反応
- ・不登校を周囲に隠す言動
- ・「〇〇しなさい」と怒って指示ばかり

精神的に追い詰める質問

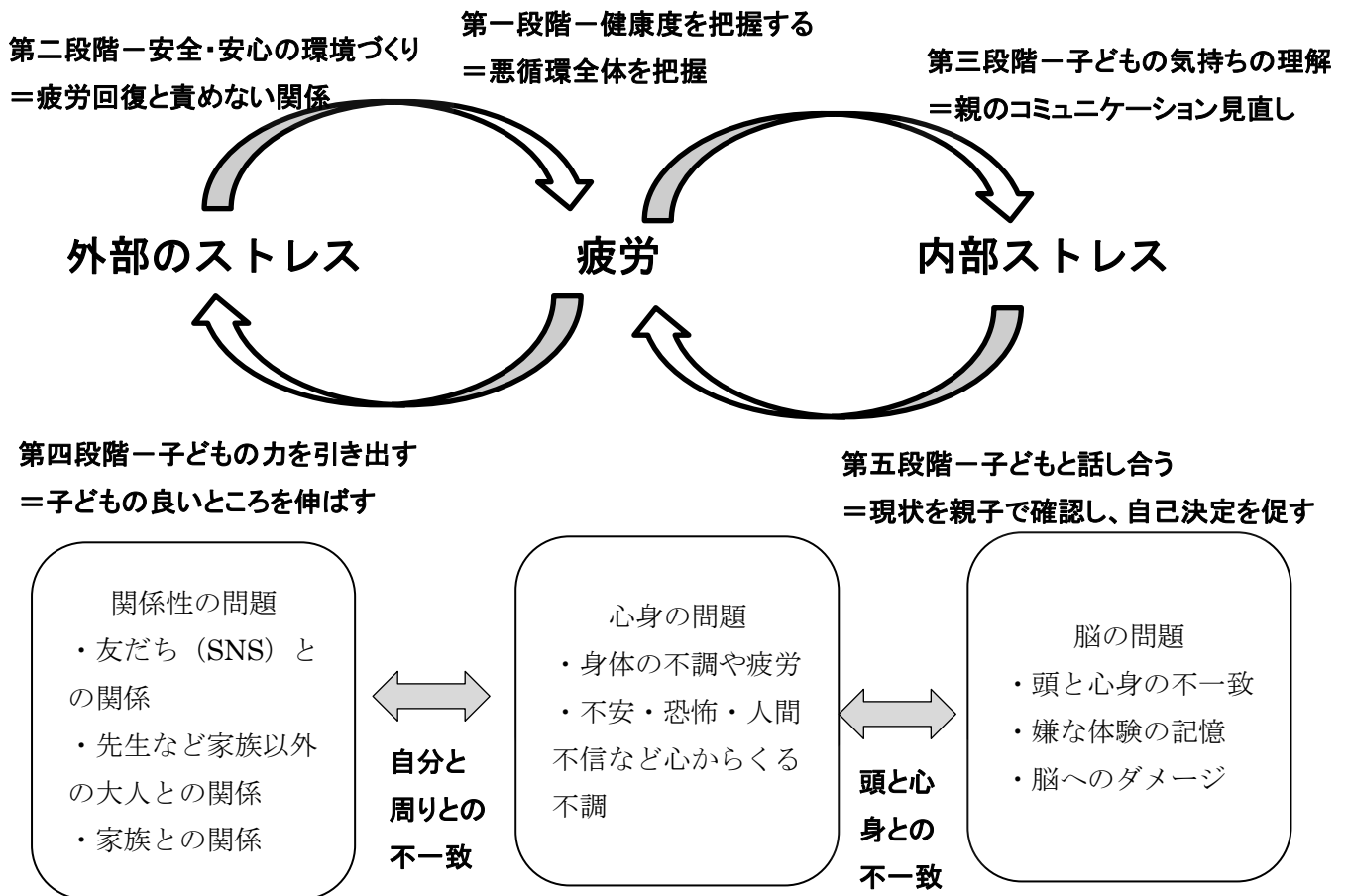
- ・「どうして学校に行けないのか？」
- ・「家では何をしてるって言うのか？」
- ・「みんな迷惑してるのがわかるか？」
- ・「父母はきつくても仕事に行くのを知ってるのか？」

その場の雰囲気や親の感情で支配する

- ・イライラし、大声で乱暴な言い方
- ・子どもの些細な事に反応
- ・小さな嘘や出来てない事を見つけて責め立てる
- ・暗い表情、何かあると大泣きする

それでは、あなたも考えてみてください。これまで子どもの力を奪っているようなことはありませんでしたか？

○地球子屋流 子育て術～なぜ5段階で子どもが変わるのか？～



これまでの話をまとめると、不登校になると時間の経過とともに様々な変化が起きます。子どもの「脳・考え方（発達上の課題など）」、「心身に現れる症状の問題」、「関係性の問題」が絡み合って悪循環に陥っていることがわかったと思います。

この悪循環を解決するのは、大変難しいことなのですが全てはつながって次々と問題を引き起こしていると理解できれば、どこか1か所でもよいのでこの悪循環を変えることが基本方針です。そのようにしてやがて次の変化、そしてその次の変化と次々と良い循環へと変えていくこともできます。

地球子屋流子育て術5段階20ステップは、「悪循環の1か所でもよいので、変えていく」という基本方針のもとにつくられています。

何より、悪循環に目を向けることで誰の責任でもないことを強調しておきます。こういった悪循環の構造こそが問題であるという考え方です。そこで最初は、今日の前にいる子どもが、どのような悪循環に陥っているのか、その状態を把握することが大切になります。

「**第一段階－健康度を把握する**」ことで悪循環をつかみ、どの悪循環を断ち切っていけばよいのかを見極める段階と言えるでしょう。この段階では、健康科学の考え方や子どもを観察する力を養うことができます。1つの段階には細かく4つのステップがあります。ステップですから1段1段階段をあげるように進めていけます。決して無理をする必要はなく、1ステップを1週間から10日ほどかけて時間のあるときやタイミングを見計らって実践するところがコツです。

第一段階で、悪循環を認識し、今の子どもの状態を把握することができたら次にご家庭でできることは、ご家庭に居場所をつくることです。フリースクール地球子屋ができたきっかけは、まさに「子どもの居場所をつくる」ところから始まっています。

ご家庭が安全で安心できる場所になってくると、子どもは自らの治癒力を発揮することができるようになって、元気になっていきます。ですから元気を取り戻し健康な状態にしていくために「**第二段階－安全・安心な環境をつくる**」が次の段階として必要なのです。

この段階では、元気を奪うことを避ける考え方、子どもをより元気にしていく取組を実践します。

第一、第二段階を通して、子どもが自ら持つ治癒力を発揮できるようにしていきます。子どもは、脳、心身、人間関係など様々な問題を抱えています。脳や心身は子ども自身の問題で、人間関係は子どもとご家庭との問題でもあるので、親自身ができることとして、この親子の人間関係を見直し、変えていくことがあります。

そこで「**第三段階－子どもの気持ちを理解する**」では、親子のコミュニケーションの中に「子どもを受け入れること」「子どもの気持ちに寄り添うこと」を取り入れていきます。子どもの状態が軽い場合には、この第三段階で変化が表れてくるでしょう。

後に詳しく述べますが、第一段階、第二段階、第三段階と表現しているため、第一段階を終えなければ次の段階に進むことができないというイメージを持たれる方もいるかもしれません。

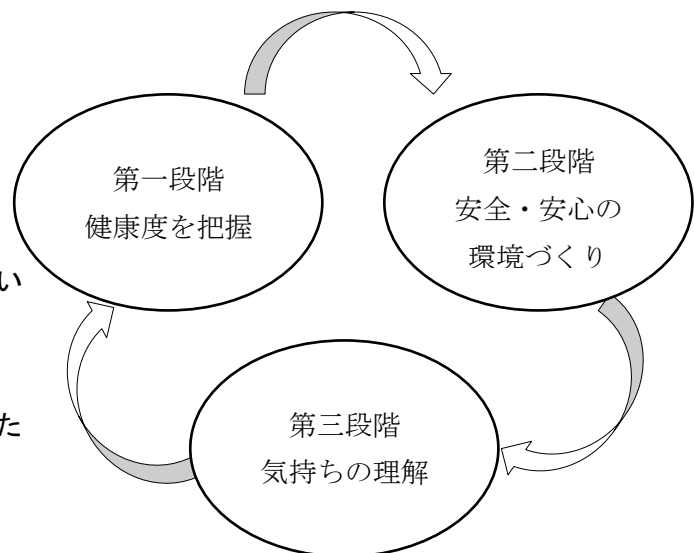
そうではなく実は、第一から第三段階は、それぞれを織り交ぜながら進めていくことになります。

フリースクール地球子屋に来た子どもたちに対しても、会うたびに健康度の把握をしてきました。

キツそうな子、眠そうな子どもについては無理をさせずゆっくりと過ごすことを優先してきました。

そして、活動は何もしないと言う子どもについては何気ない世間話から始まり、子どもの今の気持ちや考えていることを聞いていました。

つまりフリースクール地球子屋に通うと決めた初日から第一段階と第二段階と第三段階を同時に行っているわけです。



フリースクール地球子屋のスタッフは、この第一から第三段階の時には、子どもを受け入れる気持ち、子どもに元気になってほしいと願う気持ちを根底にもちながら対応しています。その結果として、スタッフと子どもとの間に信頼関係が生まれてくるのです。

子どもは「言葉」で傷つき、酷い場合は「言葉」によって自殺を選ぶ場合もあります。まさに「言葉」によって殺されるわけです。親から子どもへの虐待、ご夫婦間における DV、先生からの体罰、子ども同士のイジメ、会社の上司からのパワハラや男女間でのセクハラなど世の中には、暴言・暴力がたくさん

残っているのです。

この現実の中で、人を信じる、助け合う、協力するといった事が体験できない子どもがたくさんいるのです。そういった子どもたちの一部に、学校に行けない・行かない不登校という状態を選択せざるを得ない子どもたちがいます。

第一から第三段階を繰り返すことは、悪循環を良い循環へと変える取り組みです。繰り返し、繰り返し大人が子どもに行動で表すことで、子どもが「人を信じてみよう」という気持ちを持つことにつながります。第一から第三段階は、子どもが自ら動き出す土台作りと言ってよいでしょう。

○子どもが自ら選択し動き出すための第四、第五段階

第一から第三段階を繰り返し大人が子どもに働きかけていくことで、「自分はここにいてもいいんだ」とか「信用してもよい人もいるんだ」という気持ちが芽生えてくるはずですよ。

それがフリースクール地球子屋のスタッフでもよいのですが、ご家庭の親に対してであれば、こんなに良いことはないのです。まさに親子の関係が変わろうとしているわけですから。

第一から第三段階を繰り返し行った場合、12 週間から 13 週間が過ぎているところです。

良い状態への変わってきていけば、第一から第三段階の取り組みが良い循環として影響している証拠ですよ。

学校の話題以外では普通に日常会話ができるくらいにまでなれば、上出来ですよ。少なくとも親の問いかけに何らかの反応がある状態であれば、次の段階へ進んでもよいと考えます。フリースクール地球子屋では、チェックリストを用意していますので、子どもの現状把握のためのツールを活用してほしいと思います。

第一から第三段階は、人を信用するなど関係性の問題に取り組む土台ですよ。第四段階に進むからといって第一から第三段階の取り組みはしなくていいということではありません。土台ですからその取組は継続しつつ、次の段階に進むことになるのです。

ここからは、親子のコミュニケーションの方法をさらに深めていくために、これまで以上に「コミュニケーションスキル」を磨いていく必要があります。「**第四段階—子どもの力を引き出す**」は、心理学のカウンセリング技術がベースとなります。具体的には、子どもにどんな力があるのかを見つけたり、気づかせてあげることで、子ども自身が自分の力を発揮できるようになるのです。

そのために最も必要なことは、「愛情を示すこと」「子どものどんな力であっても認めること」の2つですよ。第四段階でつまずく保護者の方は大勢います。なぜなら自分自身が親から愛情を受けていなかったり、認められることがなかったりと経験がない方がたくさんいるからですよ。そのような方は、頭で理解しても、心と身体がついていけず我が子に実行することができません。まさに頭と心身の不一致ですよ。

子ども自身に自分にはたくさんの力がある、良いところがあると自分で認めることができるようになることが目標ですよ。長い間、自尊感情や自信を失っていた子どもにとって、なかなか自分で自分を認め

るということは難しいです。親と同様に時間をかけてゆっくりとしか認めることはできません。

4週間集中的にここでは取り組んでいくことになりますが、上手いいかないことも多いでしょう。よってここからは、4週間はあくまで目安と考えましょう。

フリースクール地球子屋では、スタッフと子どもたちが活動の中でいつも誘い合い、認め合い、励まし合い、褒め合う姿がありました。他者を認めることが、自分も認められる経験になり、最終的には自分自身が自分を認めてもいいんだという考え方を身に付けることができていたのです。

ご家庭でも、今日の夕食は〇〇が食べたい、時間をもて余しているから〇〇がしたいなど自分の意思が言えるようになると少しずつ自尊感情が育ち自信がついてきていると考えてもよいのかもしれませんが。

このように自分の意思をきちんと表現できるようになってくるといよいよ最終段階の「**第五段階—子どもとこれからについて話し合う**」となります。ここまで長い時間がかかるかもしれませんが、あるいは5-6か月もの時間を要しなくても短時間で話し合いはできるかもしれません。もし親子で上手くコミュニケーションがとれていなかった場合には、以前の子どもと現段階の子どもとではまるで別人と言ってもよいくらいにまで変化を感じることでしょう。

フリースクール地球子屋でも、最も大切にしてきたのでミーティングつまり話し合うことです。自分の意見、気持ち、要望などを他者に話すということは、脳と心身が一致し安定しているからこそ冷静に言葉で表現できるのです。また自分のことを言葉にできるということは、他者に受け入れて欲しいという現れでもあり、他者を信頼しなければ口に出す勇気も出ないものです。勇気は自尊感情や自信がなければ湧いてきません。

つまり話し合いに参加し、自分の意見を言うということは、第一から第四までの土台がなければできないことです。

もちろん、苦しい時、辛い時に怒りにまかせて自分の意見や要望をぶつけてくることはあるでしょう。でもそれはどうしてもできない感情の吐露であって、これからしっかりと自分自身に向き合って、建設的に話し合う態度ではありません。

精神的に落ち着いて、自信をもちながら、次のステップに向かっていく行動を口にする。それがこの第五段階なのです。

フリースクール地球子屋は、子どもが自分の意思で決定し行動していくことこそが自由であり、その自由には常に責任が伴うことを伝えてきました。なんでも好き勝手にすることが自由ではありません。自由に行動するとは、その前提として「他者に危害をかけない限り」という条件が必ずあるのです。他者の視点に立ち、何が危害であるのかを考える力が必要です。また自分の行動には責任がともなうこと、つまりその行動によって自分に不利益なこと、嫌なことが降りかかったとしてもそれを受け止めるだけの精神的な熟成が求められます。自由であるということは、それだけ重いものであるということを常に子どもたちには伝えてきました。

親の立場ならば、学校は行ってほしい、高校は卒業してほしい、きちんとした職場で働いてほしいなど願いや期待はあるものです。そういった願いや期待を持つことは、親の自由なのですが、それを押し

付けることは、親子であっても別々の個体で他者である子どもにとっては精神的なプレッシャーになるかもしれません。

話し合いといっても、親がすることは情報を提供し、選択肢の可能性を示すことと限定的です。後は、子どもの意見や要望をよく聴くこと、分からない点は質問すること、そして子どもの意見を認めることになります。

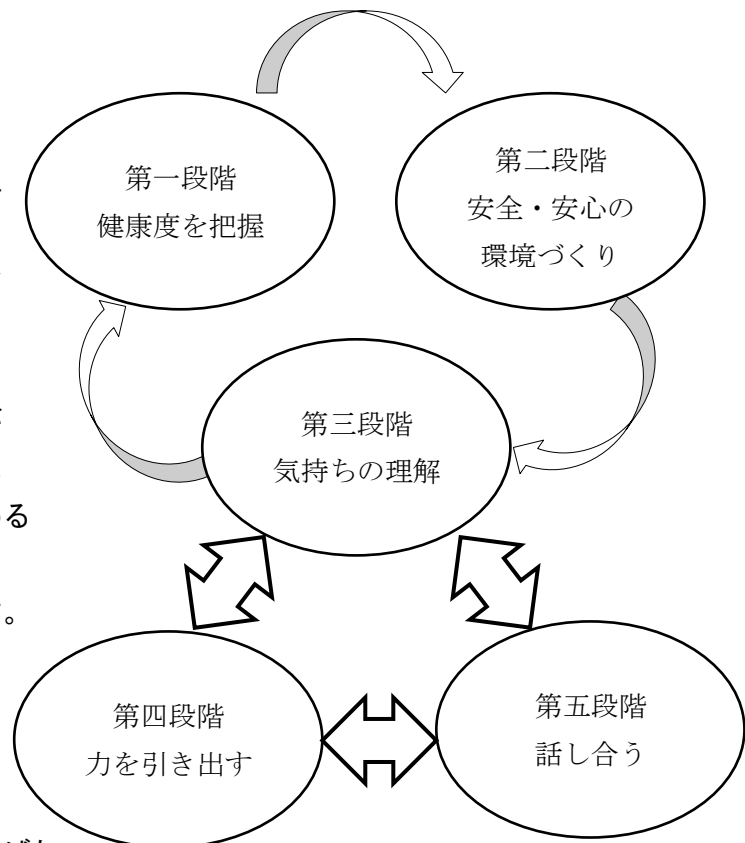
ここで改めて、第一から第五段階を図に表してみました。

第一から第三段階は、悪循環を断ち切りよい循環にしてくために、繰り返し取り組むことを想定しています。

これが人間関係、人を信じることの土台になるわけです。

第三段階から第五段階は、相互に矢印がなっていることからわかるように、常に気持ちを理解すること、力を引き出し認めること、そして子どもが向きたい方向へと話し合いで確認していくことを表しています。

第三から第五段階は、段階と表現はしていますが慣れてくれば同時並行的に進めていくことになります。



フリースクール地球子屋は、親が立ち上げた子どものための居場所です。

その親がスタッフとなり、子どもや不登校について学び続けた結果、このような5段階を実践し見事に子どもたちが次のステップへと進んでいけるようになりました。

フリースクール地球子屋に関わった普通の親のみなさんができたことです。どのご家族であっても努力すればできる可能性があると思います。

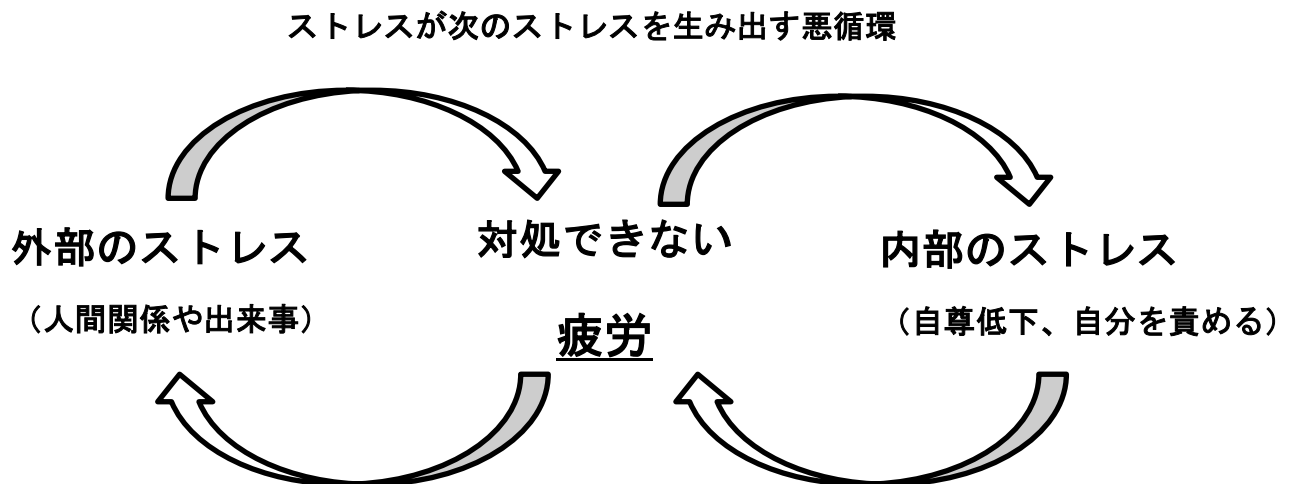
第一段階

健康度を把握する

○「地球子屋流子育て術 5 段階 20 ステップ」の基本的な考え

「地球子屋流子育て術 5 段階 20 ステップ」では、学校に行けない・行かない子どもへのご家族の対応方法をお伝えするものです。

不登校を子ども視点で考えたとき「不登校とは、身の回りの出来事や人間関係に対して子どもが頭（理性）と身体・心（本心）が矛盾した考えで支配されて緊張状態が続いており疲労が蓄積している状態」だと考えています。そこにはストレスが次のストレスと疲労を生み出す悪循環を生み出しているのです。



○不登校は、病気ではない。しかし時間の経過とともに病気へと重症化する場合もある

不登校といってもその状態は、下のグラデーションのようにいろいろあります。よって不登校に絶対唯一の解決法はないのです。



そこで不登校の様々な原因追究は止めて子どもの現在の状態に目を向けました。今の状態を一言でいえば、子ども自身の中で矛盾した考えで支配されており、緊張状態が続いている状態だと仮説から対応法を考えています。もちろんそれは仮説であって絶対そうだと言いきれません。不登校の状態、子どもは多様であることを忘れてはならないのです。

その仮説を 1 つ 1 つ確かめていくことで、子どもの状態が把握できます。
そのため地球子屋流子育て術では、第一段階として健康度を把握することから始めるのです。

第一段階－健康度を把握する

- | | |
|-------|----------------|
| ステップ1 | 病的な状態の有無を確認する |
| ステップ2 | 子どもの生活をふりかえる |
| ステップ3 | 疲労度（ストレス）を把握する |
| ステップ4 | 家以外での人間関係を把握する |

不登校といっても、元気な不登校もいれば、病的な不登校もいるのです。また朝は起きれず元気とは言えない状態であっても、夕方元気ということもあります。1日の中でも健康度は違うことは、ご理解いただけたと思います。

そのような子どもに対して、ご家族ができることとしては「健康で生活ができるレベルかどうか」を見極めることです。

そのためには、まず「健康」とはどういうことかを理解する必要があります。一般的には「病気ではない状態」を健康だと考えている人が多いのですが、そうではありません。

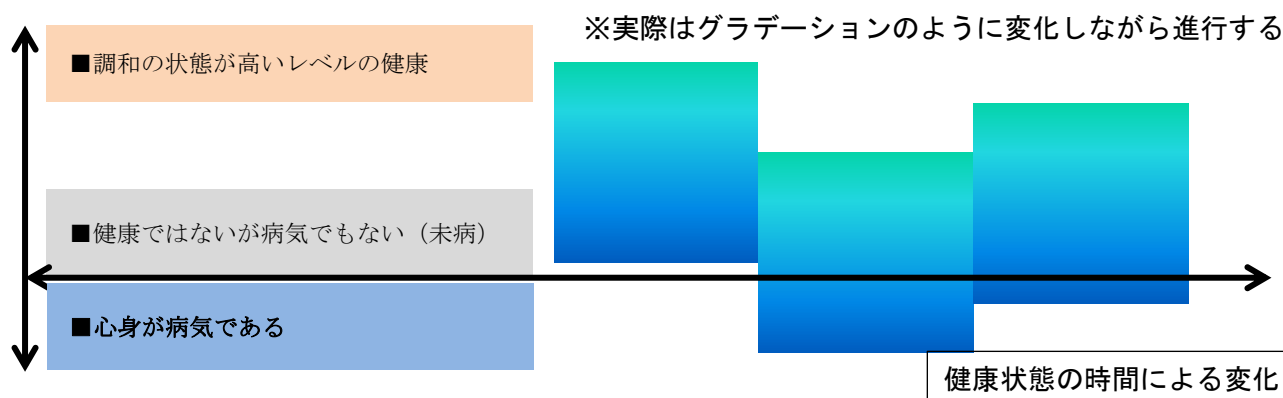


病気がウィルスなど病原体によって引き起こされると考えられた時代では、病気か健康かの判断は明確でした。しかし遺伝子の解析が進み、生まれた時からリスクが高い人とそうでない人がわかり、生活習慣病など環境との相互作用によって細胞レベルまで検査して健康状態が少しずつに下がっていくということもわかってきました。（例：動脈硬化、初期のがん細胞など）

このように、通常の生活はできているけれども「健康ではない」という状態があるのです。東洋医学では、それを「未病」と言います。

単純に健康か病気かという分けられる時代ではなくなっており、健康から病気に到る変化は日々の生活環境によって左右されると考えられます。

不登校の状態をグラデーションで表現し同じ状態の人はいないということも、この健康の考え方が基本にあります。



【健康度を把握する】

ステップ1 病的な状態の有無を確認する

不登校になると平均 2-3 か月以内に病院受診をすると言います。確かに不登校になると次のような症状（頭痛、腹痛、立ちくらみ、疲労感、微熱、不眠、食欲不振）はよく見られます。

医療機関の検査によって、病原菌や内科の病気などがありそれが不調につながっているということもあります。何か心身に異常を感じたら、検査を受けることはお勧めします。その前に初診時に今の状態を明確に伝えるために、以下のチェックリストを使い状態を把握して主治医に伝えるとよいでしょう。

ワークシート 初診時チェックリスト

年 月 日現在

※わかる範囲でよいので書きこんでいくと診断に役立ちます。

氏名：

年齢：

身長：

体重：

症状	チェック	症状	チェック
今、とても疲れている・何もしたくない		風邪をひきやすい	
前から疲れが溜まっている		夏でも手足が冷える	
寝つきが悪い		咳が出る	
夜中に目が覚める		ゼイゼイして息苦しい	
朝、起きづらい		胸が痛い・締めつけられる感じがする	
人前に出ると、すぐ顔が赤くなる		乗り物に酔う	
緊張でひどく汗をかく・手がふるえる		めまいがする	
長く立っていると気を失って倒れる		オシッコに行く回数が人と比べて多い	
頭が痛い（または）重く感じる		昼間でもオシッコをもらす	
鼻が詰まる（または）鼻水が出る		おねしょをする	
胃のあたりが痛く、気分が悪い		身体がかゆい	
あまり食欲がない		顔や身体、手足にブツブツができる	
下痢をする		冬でも汗をかく	
おならが出る		肩や首筋が凝っている	
お腹が痛くなる		背中や腰が痛くなる	
便秘気味		ムカムカする（または）嘔吐する	
腕や足が痛い（または）だるく感じる		物がぼやけて見える	
胸がひどくドキドキする		耳の中で何か音の響く感じがする	

症状は、いつから：

薬など飲みましたか：

○検査しても問題が見つからないことが多い

身体に何も問題がない状態であっても何か症状がある場合、自律神経の不調や心因性が原因の病名がつけられることがよくあります。実は医学の観点からは、不登校は明確な「病気」と診断するほどの基準がないのです。しかし病気か病気でないかを判断し、何かしら病名をつけて治療をすることが医師の仕事です。もし病気ではないとすると、医師にできることは何もないからです。

実際の診断がかなりあいまいで根拠が薄いのです。中には精神疾患などの薬を処方されてその薬のせいでさらに悪化することもあります。

そこでご家族として、不登校の子どもにつけられる病名について把握しておくことが大切です。

○不登校になると付けられる病名 ※各病名の簡単な説明は、最後に掲載しています

- 1) 自律神経失調症
- 2) 自律神経失調症>起立性調節障害 (OD)
- 3) 気象病 (自律神経との関連が考えられる)
- 4) 機能性身体症候群>機能性消化管障害 (F G I D s) >>「過敏性腸症候群」(I B S)
- 5) 機能性身体症候群>慢性疲労症候群 (CFS)
- 6) 機能性身体症候群>緊張型頭痛 (合わせて片頭痛も解説)
- 7) 精神障害～発達障がい
- 8) さまざまな精神障害

大きく自律神経、身体症、精神障害に分けられ、その中でもおよそ8つの病名に分類されます。

まず自律神経のバランスの崩れ(失調症)が様々な不調を原因とする考え方です。実は、自律神経失調症は病気なのかどうなのかは議論が分かれるところで診断の基準が明確ではありません。原因不明の時に使われる病名という程度です。無意識のもとで動くことから自律神経と言われています。意識できないものをコントロールすることは難しいものです。

また近年、機能性身体症候群 Functional Somatic Syndrome (FSS) という新しい疾患概念が提唱されました (Wessely, 1999)。これは適切な診察や検査を行っても、器質的疾患(病理学的所見の認められる疾患)の存在を明確に説明できない病態と定義されています。

精神科の病気の診断に最も重視される方法は、患者さんの体験を言葉で語ってもらうことによる問診ということになります。これはより専門的に行われることから精神科的診断面接と呼ばれることもあり、ご本人だけではなく、様子をよく知る近親者の話を伺って判断することもあります。このような診断ですから最初の病院と2つ目の病院で診断が違っていたという話は精神科に限らずよく耳にします。

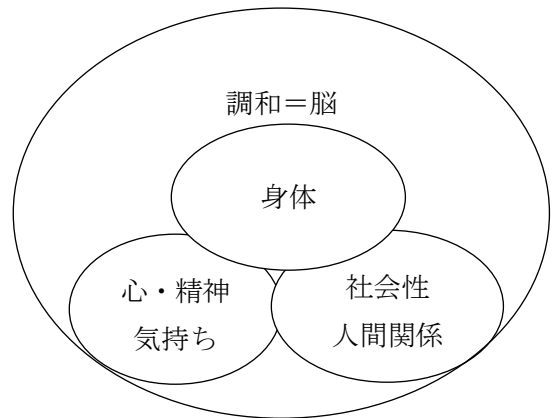
いかがでしょうか。人間の不調にはまだまだ解明できていないものが多く、よく原因が分からない医療の限界を感じます。よく分からないものに対して適切な治療方法などないのです。

いかがでしょうか。こういった状況なので「不登校は病気ではない」という主張の方が大きいように思います。それでは不登校とは何なのでしょう。

健康とは、WHO（世界保健機関）によると身体的健康、精神的健康、そして社会的健康の調和のとれた状態だと言われています。

大切なことは健康という考え方は、一個人の問題ではなく社会との相互作用が影響しているということです。

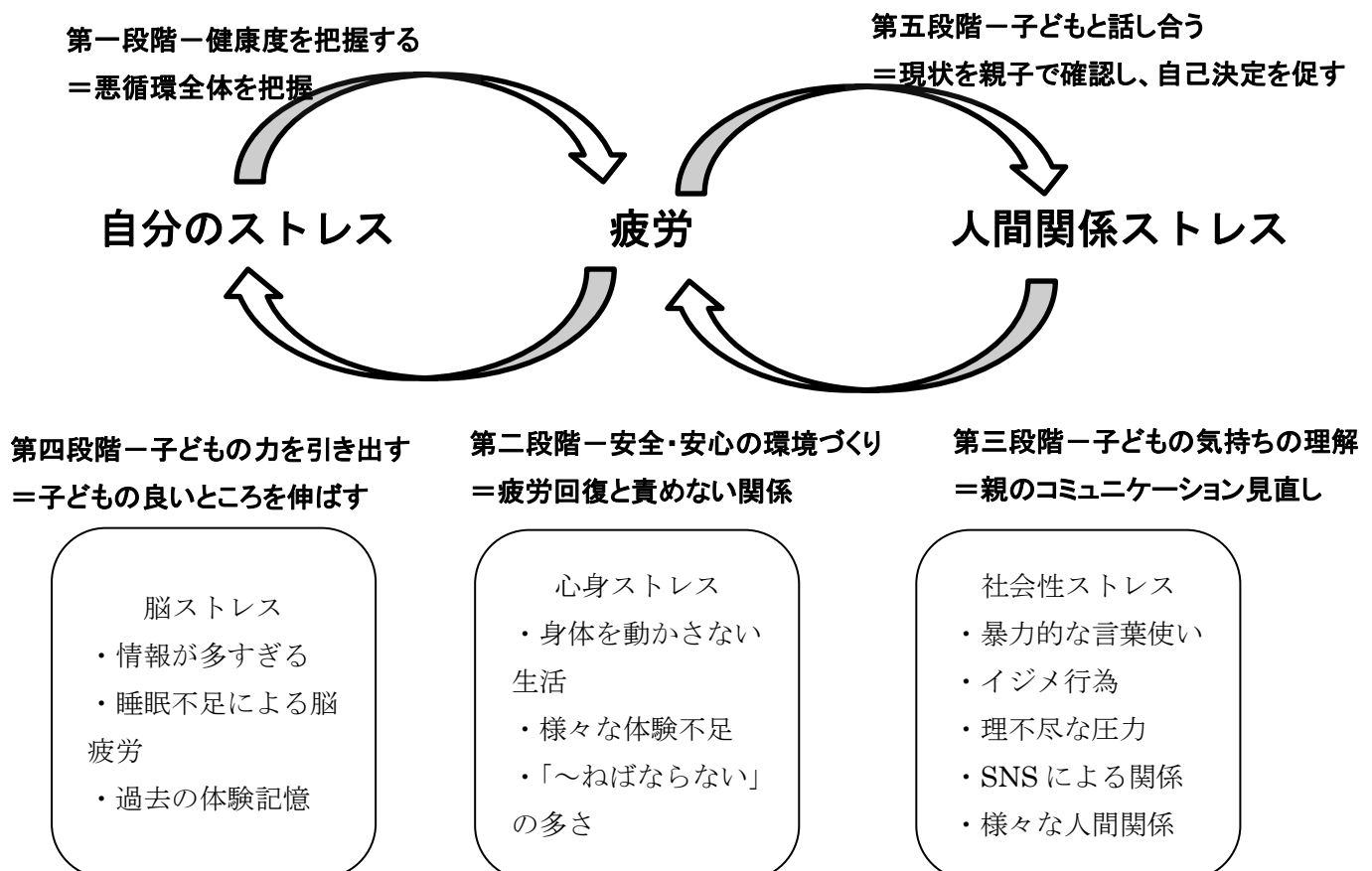
そして身体、精神、社会的な健康が調和しているかどうかは自分をどうとらえるか、すなわち脳の影響が強くかわることがわかっています。90年代後半から脳の発達の凸凹（発達症/発達障がい）との診断も増えてきました。発達障がいの人の中にはコミュニケーションが上手くいかないことが特徴の1つと言われています。社会的な健康を損なう可能性もありますが、この自分の健康を調和させること（自信、自己受容）が難しいのかもしれません。



不登校は、「不登校とは子どもが頭と身体・心が矛盾した考えで支配されており、緊張状態が続いている」状態で、下の図のような悪循環に陥ることを説明しました。

悪循環は放っておくと、どんどん悪化するのが特徴です。ですから悪循環のどこかを切ることをしていかなければなりません。

そこで目に見える形で現れる疲労を回復させることから始めると良いのです。



【健康度を把握する】

ステップ2 子どもの生活をふりかえる

不登校に関する私たちの長年の観察と実践から言えることは、不登校（ひきこもり含む）は、社会的な生活がストレスになり疲労が蓄積することで心身に影響が出ているという仮説です。

20 世紀後半、社会学や心理学などの研究によって人びとの健康や病気が、社会的（経済的、政治的、環境的）条件に影響を受けることが広く認められるようになりました。個人や集団の健康は、個人では管理できない環境に左右されています。社会的な要因といってもピンと来ないかもしれません。カナダでは、健康の社会的要因についての寓話があります。

——どうしてハルコは病院にいるの？

それは、彼女の足にひどい感染を起こしたからだよ。

——どうしてハルコの足には悪い病気があるの？

それは、彼女が足を切ってしまって、そこから感染を起こしたんだよ。

——どうしてハルコは足を切ってしまったの？

それはね、彼女が、アパートのとなりの廃品置き場で遊んでいたら、そこには尖ったギザギザの鉄くずがあったからなんだよ。

——どうしてハルコは廃品置き場で遊んでいたの？

それはね、彼女が郊外の荒れ果てたところに住んでいるからだよ。その子どもたちはそんな場所で遊ぶし、だれも監督していないんだ。

——どうしてそういうところに住んでいたの？

それはね、彼女の両親が、もっと良いところに住む余裕がないからさ。

——それはどうしてもっと良いところに住む余裕がないの？

それはね、彼女のお父さんは仕事がなく、お母さんは病気だからね。

——お父さんにお仕事がないって、どうして？

それはね、彼女のお父さんはあまり教育を受けていないんだ。それで仕事が見つからないんだ。

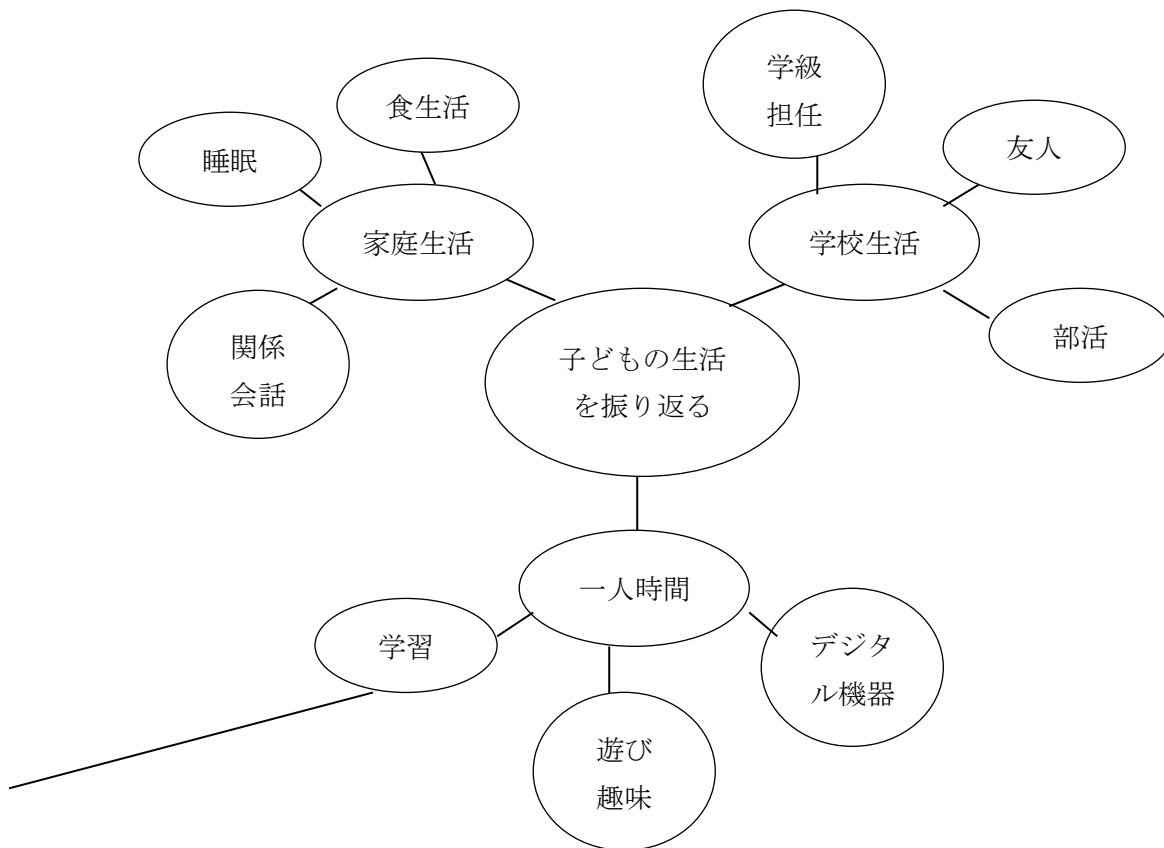
——それはどうして？...

この寓話からわかるように、社会的な要因が健康に影響していることがよくわかります。社会生活がストレスになっているという仮説から、ステップ2では子どもの生活状態を把握していきます。

ワークシート どんな生活をしているか、振り返ってみましょう

学校生活、家庭生活、一人の時間の中で9つの視点をあげています。主に家庭内での子どもさんの今の様子を中心にして気がついたことを書きこんでみてください。

(別紙ワークシートに記入ください。)



【記入のしかた】

1) 目的は、子どもの生活の中でどのような行動をしているか、記入することでその背景にあるストレスを見つけることにあります。

2) 生活とは毎日のような事の繰り返しです。まずは普段の様子を、思い出して 「単語」「単文」で記入します。

例：「好き嫌いがある」、「ピーマン」、「一人で食べることが多い」 など

3) 特別なエピソード（記憶に残っているある特別な一連の出来事）は、ふせんに書きます。

4) できあがった図を見直して、子どもが感じているかもしれないストレスへの気づきをメモしておきましょう。

【健康度を把握する】

ステップ3 疲労度（ストレス）を把握する

地球子屋流子育て術では、不登校は社会的なストレスがうまく処理できないために疲労が蓄積していくことを表しています。そこでまずは疲労についてしっかりと理解する必要があります。

○疲労とは

疲労は「痛み」、「発熱」と並んで生体の3大危険信号と言われています。身体にとって生命と健康を維持する上で重要な信号のひとつなのです。

通常の健常者における疲労は、**生理的疲労**と言います。精神あるいは身体に負荷を与えた際に作業効率（パフォーマンス）が一過性（一時的に）に低下した状態で、**末梢性（脳以外の身体）疲労と中枢性（脳）疲労**に分類もできます。脳以外の身体（末梢）、すなわち筋肉などに由来する疲労感覚を感じる状態と脳が主体となって疲労を感じている状態があるということです。

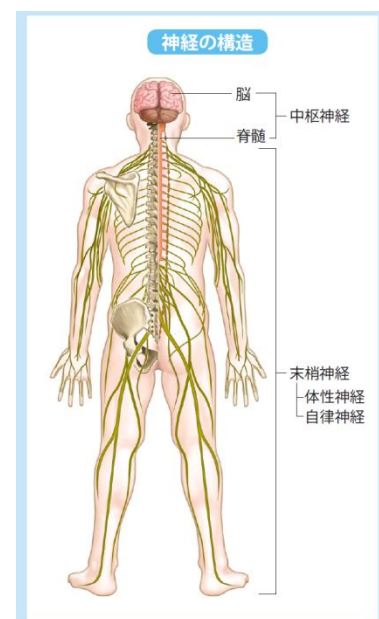
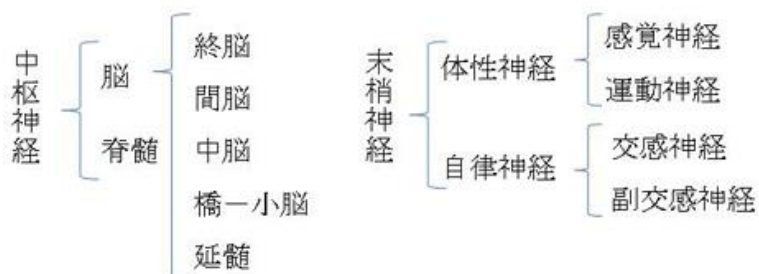
100m ダッシュを何度も続ければ必ずタイムは落ちます。100マス計算などを続けると精神的に疲れてミスが多くなります。通常、疲労状態になれば休息を求める欲求と不快感（いわゆる倦怠感）を伴うことが多いです。

一方で、病気に伴う疲労を**病的疲労**と言います。病的疲労とは、癌、糖尿病、AIDS等の身体疾患やうつ病、統合失調症、睡眠障害等の精神疾患が存在する場合や、慢性疲労症候群、線維筋痛症等持続的な疲労を特徴とする疾患による疲労のことである。病的疲労には発熱、リンパ節の腫れ、記憶障害などの他覚症状を伴うこともある。鉄欠乏性貧血でも、息切れや疲れやすさが現れます。

○神経のしくみ

神経は、全身に張り巡らされており、さまざまな感覚を感じたりや身体の運動を可能にしています。感覚や運動によって得られた情報は脳へ送られて、脳は様々な判断をして再び感覚や運動へ指令を送ります。臓器と私たちの意識（感覚）をつなぐのが神経で、ストレスをキャッチする役割を担っています。

＜神経の分類表＞



〇ストレス

現代はストレス社会と言われるように、さまざまなストレスがあります。外界のストレス（ストレッサー）に対して、何らかの反応（ストレス反応）を必ずとることになります。ストレス反応が続くことで疲労となって表れています。そこでまずは疲労についてしっかりと理解する必要があります。

ストレス反応は、アドレナリンを分泌させ心拍数の増加、血圧上昇、発汗、血糖上昇、覚醒、闘争反応等の基礎反応をつくります。このタイプのストレス反応は個体が積極的に対処できるという意味で、心理的にポジティブなものと言われています。それを「視床下部～交感神経～副腎髄質系の反応 SAM(sympathetic-adrenal-medullary system)」と呼びます。

一方ホルモン分泌（コルチゾールなど）が増加し、自律神経系、免疫系が総力をあげて生体防御機構が働きます。ストレスが強すぎたり、長く続く場合、あるいは、個体がストレスに対処できない場合には、受動的ストレス反応が現れます。闘わずにじっと動かなくなり（フリージング）、行動意欲も減退するのです。これを「視床下部～下垂体～副腎皮質系の反応 HPA(hypothalamic-pituitary-adrenal system)」と呼びます。

ストレスを定義したセリエは、ストレスの「汎（全身）適応症候群」と命名しました。

第1期：警告反応期

- ・ 身体に有害なストレッサーに対する警報を発し、ストレスに耐えるための内部環境を急速に準備する緊急反応をする時期
- ・ 生体の抵抗力が低下し、副腎、リンパ系、消化器系に変化が現れる。
- ・ 内分泌腺からホルモンが出て、瞳孔が散大し、心拍数と呼吸数が増加する。
- ・ 血糖値があがり、汗が出て、消化作用が遅くなる。

第2期：抵抗期

- ・ 警告期で見られた症状が消失し、抵抗力も回復し、生体は正常な状態を取り戻したかのように見える。（実際はそうではない）
- ・ ストレスが続くと身体は警戒態勢をとったままになり、警告反応期の状態は回復しないようになる。（緊張状態が常態化する）

第3期：疲憊期

- ・ 長期にわたるストレスに生体が適応できなくなり、適応のためのエネルギーが疲憊し、警告反応の症状が再発する。
- ・ 長期にわたるストレスに生体が適応できなくなり、適応のためのエネルギーが疲憊し、警告反応の症状が再発する。そして、ついには死に至る。死にいたることもある。

ワークシート 自覚的な元気度をつける

○子どもにどのくらい疲れているか確認しよう

10段階で元気度は、どのくらい定期的に確認します。

1は「全く元気がない状態」、10は「元気いっぱいな状態」とします。具体的に運動会や旅行などの場面を思い出すと数字のイメージができて、感覚として表すことができるようになります。

1か月から3か月ほど継続して毎日、元気度をつけていくことで体調の波をつかむことができます。

今日の元気度

○ストレスの対処方法

いくつか方法があります。

1) 涙を流そう（感情を表に出すこと）生理学的な対処法

涙に精神的なストレスを解消する働きがあります。涙が流れる時、コルチゾール、ロイシン-エンケファリンが分泌され、涙の中に入ります。共感に関与する内側前頭野が興奮し、その下行性の情動信号が脳全体を副交感神経優位状態にします。

2) ストレスの基をなくす、避ける 問題解決対処法

ストレスの基をなくしたり、避けることができればストレス反応も下がります。学校へ行きたくないなどはこの反応だと考えられます。

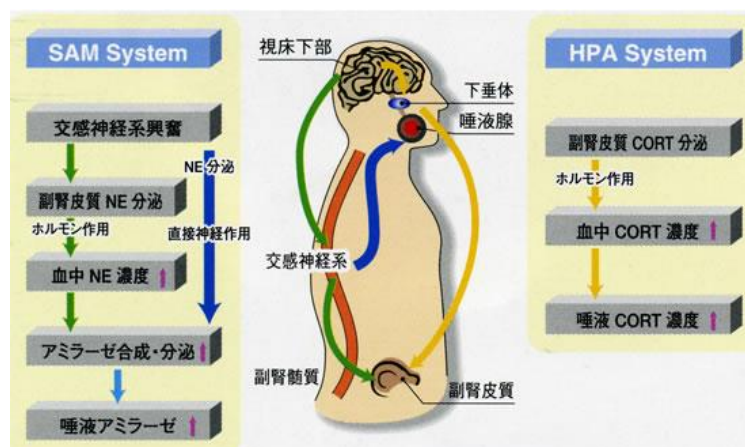
3) 認知（考え方）を変える 情動焦点対処法

ストレス反応にともなって感じる不安や恐怖には、偏ったものの見方・考え方が反映しています。

ストレスの基に働きかけるのではなく、それに対する考え方や感じ方を変えようとすることでストレス反応を止めることができます。

○フリースクール地球子屋では、ストレスを数値で測定し客観的な状態を把握します

消化酵素のひとつである唾液アミラーゼは、交感神経が刺激され興奮状態になると図のようなしくみで分泌が促進され、活性値が高まることが研究によって分かりました。その測定ができます。



ワークシート 最初は子どもの今の状態を把握することから始めよう

子どもの「生活の様子×関係性」からおよその状態をつかみます。

不登校といってもその状態は、下のグラデーションのようにいろいろあります。よって不登校に絶対唯一の解決法はないのです。そこでフリースクール地球子屋では、簡易的に子どもの状態を知るために、「生活の様子」と「関係性」をもとにした評価軸を作成しましたので、ぜひご自宅で今の状態を考えるきっかけにしてみてください。



1) 子どもの生活の様子から、およその状態を把握するために以下の20のチェックリストに回答してください。

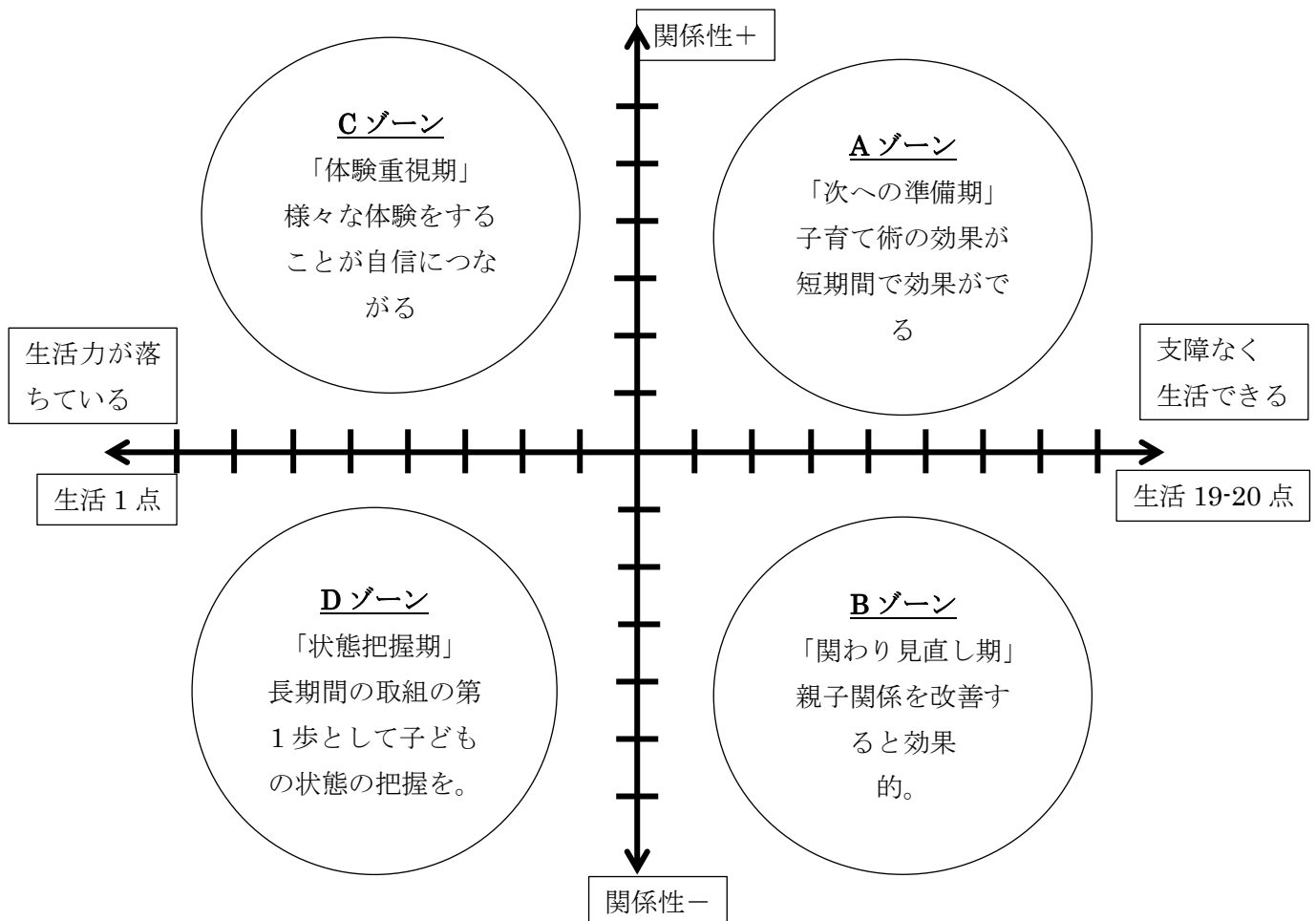
具体的な変化 ※わからない場合は、マークせず飛ばしてください。	× 全くない ○ たまにある ◎ だいたいいつも
①うつむき加減、表情に笑顔がない	× ○ ◎
②話しかけても、聞いてない、反応が薄い、少ない	× ○ ◎
③ダルい、キツイ、辛い、無理などしか言わなくなる	× ○ ◎
④少しの物音に敏感に反応する	× ○ ◎
⑤イライラしている、手伝いなど頼むとふて腐れる、反抗する	× ○ ◎
⑥学校のことに触れると緊張し、顔がこわばる	× ○ ◎
⑦選択する場面ですいつもより時間がかかる、悩んでしまう	× ○ ◎
⑧いつも視線を気にして、オドオドしている。不安げである	× ○ ◎
⑨着替え、食事、身支度など準備に時間がかかるようになる	× ○ ◎
⑩服装、髪型など外見に無頓着になる。だらしなくなる。	× ○ ◎
⑪食事を食べようとしない、食欲がない、家族と一緒に食べない	× ○ ◎
⑫宿題ややらなければならないことが家庭内でなくなる	× ○ ◎
⑬自分に関する話など非常に気にする	× ○ ◎
⑭起こしても、いつまでも寝ている。起きようとしない	× ○ ◎
⑮「死にたい」「消えたい」「生きている意味がない」など言う	× ○ ◎
⑯夜中までネット、ゲーム、マンガ、DVD などをしている	× ○ ◎
⑰頭痛、腹痛など身体の不調を朝になると訴える	× ○ ◎
⑱出かけようとするとき必ずといっていい程トイレに行く	× ○ ◎
⑲髪の毛をぬく、カッターで傷をつける、壁をなぐる	× ○ ◎
⑳外出を嫌がり、家で過ごしたがる	× ○ ◎
※集計 ◎=1点、○=0.5点、×=0点 として計算します。	点数

2) 子どもの対人関係の様子から、およその状態を把握するために以下の20のチェックリストに回答してください。

関係性	× 全くない ○ たまにある ◎ だいたいいつも
・ クラスの友だち、先生が訪問しても会わない	
・ 親には最低限のことしか言わない	
・ これまで友だちだった人からの連絡は無視する、返信しない	
・ カウンセラーや病院受診など勧めても拒否する	
・ 家族とはささいな事で喧嘩になる	
・ 担任、部活顧問などに不信感がある	
・ SNS や LINE などの音が鳴ったり、連絡があることを怖がる	
・ 親に対しては、「○○しろ」「○○くれ」など命令口調がほとんど	
・ 塾や習い事にも行かなくなる	
・ 親戚や祖父母の家などに家族一緒に出掛けようとししない	
※集計 ◎=2点 ○=1点として計算します	点数 (A)
・ 親と「おはよう」など学校以外の日常の会話はできている	
・ SNS やネットゲームで誰かとつながっている	
・ 兄弟姉妹で話したり、遊んだりすることはある	
・ クラス以外の同級生や習い事の友だちがおり一緒に遊ぶことができる	
・ 一部の仲のよい友だちと連絡することができる	
・ 本屋、コンビニ、床屋美容室など用があれば出かけることができる	
・ 親以外の家族と一緒に過ごすことができる	
・ 親が出掛けようと誘うと一緒に出掛けることがある	
・ 面白い番組やネット動画など視聴した感想を家族に話すことがある	
・ 自分の気持ちを話してくれることがある	
※集計 ◎=2点 ○=1点として計算します	点数 (B)
※計算(B)から(A)の点数を引き、結果を右欄に記入します	(B) - (A) =

子どもがどのような状況にあるか把握してみましょう。

- 1) 子どもの生活の様子から得られた点数＝横軸のラインに沿って点数を位置づけます。
- 2) 子どもの対人関係の様子から得られた点数（B-A）＝縦軸のラインに沿って点数を位置づけます。
横軸と縦軸が交わるゾーンはどこか、把握します。



○解説

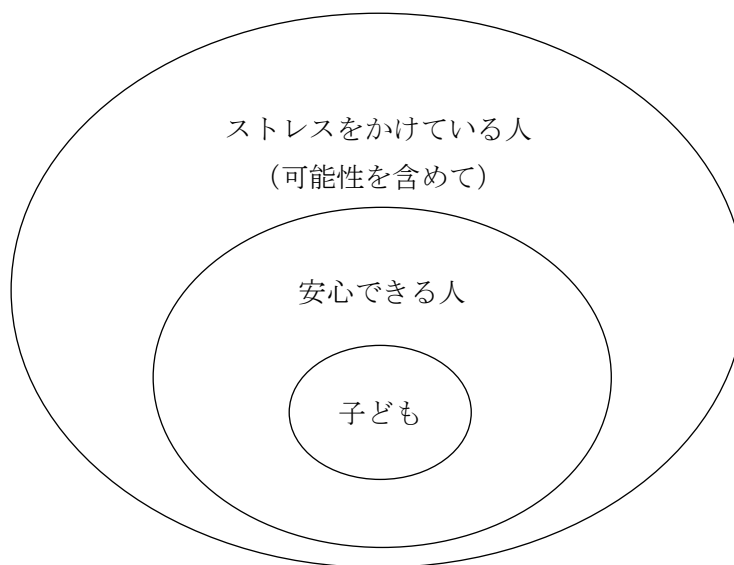
- Aゾーン：生活の様子から子どもは安定している。対人関係も良く、信頼できる人が周りにいる。よって5段階20ステップも短期間で効果が現れることが期待される。
現在は「次の段階への準備期」と考えてよい。
- Bゾーン：生活の様子から子どもは安定しているが、対人関係に自信がない、信頼できる人がいないのかも。関係性の基本は親子。さらに多様な体験の場に参加することで培われる。親子や子どもの周りの関係について「関わり見直し期」と考える。
- Cゾーン：生活の様子から子どもは不安定な状態。対人関係は良く、信頼できる人が周りにいる。生活での体験を多く積むことで自信を取り戻す可能性から「体験重視期」と考える。
- Dゾーン：生活の様子から子どもは不安定な状態。対人関係に自信がない、信頼できる人がいない。現状の把握をもう一度していきながら、子どものあらゆる理解をしていく。「状態把握期」

【健康度を把握する】

ステップ4 家以外での人間関係を把握する

今や子どもが不登校になった場合には、人間関係は大きなストレス要因と考えられます。もし学校の担任や友だちがストレス要因になっている場合には、まずは関わりを少なくしていき、ストレスから解放してあげることをお勧めします。そして安心できる人が誰かを探っていくたり、安心できる人を新たに見つけないたりします。

書きだすには少し大変かもしれませんが。完璧を目指さず思い出せる範囲で取り組んでみましょう。



書きだすことができたなら、少し時間をおいて人間関係のストレスについて把握していきましょう。

- 1) 安心できる人の特徴は、どのような言葉かけや態度でしょうか？具体的に書いてみましょう。
- 2) ストレスをかけている人の特徴は、どのような言葉かけや態度でしょうか？具体的に書きます。

安心できる人の特徴	ストレスをかけている人の特徴

大切なことは、子どもから見てどうかという視点を忘れないでください。
この作業での気づきが、子どもに接するためのヒントとなっていきます。

○様々な不登校関連の病気

2018年にWHOは病気の名称や症状を示す「国際疾病分類（ICD）」の最新版にゲーム障害を追加しました。新しい疾病概念が追加されたり、研究によって明らかになったりしています。

ここでは、不登校となって病院を受診したときに診断されるものをいくつか紹介しておきます。特に精神的な病気に関する診断は、「診断基準があいまいであること」に留意した上で、障がいは、疾病より軽い失調状態を意味していることなど理解しておくとい良いでしょう。

○不登校の子どもがよく診断される病気の解説

1) 自律神経失調症

自律神経とは血管、リンパ腺、内臓など自分の意思とは無関係に働く組織に分布する神経系のことであり、呼吸や代謝、消化、循環など自分の意思とは無関係で生命活動の維持やその調節を行い、絶えず活動している神経です。

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つの神経系統で成り立っています。目前に捕食動物が現れたり、敵との闘争が必要な状況下になると、副腎髄質よりアドレナリンなど神経伝達物質が分泌され、交感神経を興奮させます。交感神経は脈拍や呼吸数の増加、体温の上昇などの反応を引き起こし、身体を予想される激しい活動に備えた状態にするのです。このため交感神経は「闘争と逃走の神経」などとも呼ばれます。

一方で副交感神経は、睡眠や休息を行う時に活性化し、脈拍や呼吸数の低下、身体の弛緩など、身体をリラックスさせ、休息に適した状態にします。睡眠や安静には、副交感神経の活動が必須です。健康な状態では、これら相反する2つの神経活動の綱引きのバランスが保たれ、身体は問題なく休息と活動のそれぞれに適した状態に移行できます。しかしなんらかの理由により、これらの神経活動の調和が崩れ、休息し入眠したいのに交感神経が活性化し、異常な興奮や発汗で眠れない、また全く正反対に、副交感神経が過剰に活発化し、活動が必要な状況で極端な無気力・無反応になるなどの症状が現れたものが自律神経失調症とされています。

人体ではおよそ12時間交代でこの二つの神経の優位が入れ替わるとされていますが、過労、ストレスなどで脳を休める時間が減ると自律神経が興奮し、結果的に交感神経と副交感神経の優位入れ替わりのバランスが崩れ、自律神経失調症となるとされています。

自律神経の中樞は脳の視床下部というところにあり、この場所は情緒、不安や怒り等の中樞とされる辺縁系と相互連絡していることから、こころの問題も関わっています。

そもそも自律神経失調症 1961年ごろに東邦大学の阿部達夫が定義したのですが、現在も医学界では独立した病気として認めていない医師も多いです。疾患名ではなく「神経症やうつ病に付随する各種症状を総称したもの」というのが一般的な国際的理解です。日本心身医学会では「種々の自律神経系の不定愁訴を有し、しかも臨床検査では器質的病変が認められず、かつ顕著な精神障害のないもの」と暫定的に定義されています。

原因が不明であることから、他に原疾患（うつ病、パニック障害、過敏性腸症候群、頸性神経筋症候群（首こり）、身体表現性障害など）として認められる場合が多く、原疾患が特定できない場合でもストレスが要因になっている可能性が高いです。

症状として、慢性的な疲労、だるさ、めまい、偏頭痛、動悸、ほてり、不眠、便秘、下痢、微熱、耳鳴り、手足のしびれ、口やのどの不快感、頻尿、残尿感。精神的症状として、イライラ、不安感、疎外感、落ち込み、やる気が出ない、憂鬱になる、感情の起伏が激しい、あせりを感じる等さまざまです。

2) 自律神経失調症＞起立性調節障害（OD）

起立や座位で脳血流が減少し、思考力と判断力が低下するなど身体の病気であり、自律神経失調症の一種。10歳から16歳に多く、日本の小学生の5%、中学生の約10%にみられ男女比は1:1.5～2と女子に多いです。概日リズムが5時間程度うしろにズレている事が原因で午前中に交感神経活動が活性化しません。一方、夜間に交感神経が活発化するため寝付きが悪くなります。

近年の研究によって重症ODでは自律神経による循環調節（とくに上半身、脳への血流低下）が障害され日常生活が著しく損なわれ、長期に及ぶ不登校状態やひきこもりを起し、生活に大きな支障となることが明らかになっています。また、上気道のアレルギーを併発する割合が高い報告もあります。

3) 気象病

具体的には、内耳など気圧を感じるセンサーからの信号により自律神経系のバランスが交感神経優位となり、それがストレス刺激となってさまざまな疾患のメカニズムを惹起するという考えがあります。また、気圧の低下により人体の押される力が減り血管が拡張しやすくなるのが原因とも考えられます。主な治療法は、「規則正しい生活」、「十分な睡眠」や「正しい食生活」などですが、他の原因による症状についてはこの限りではありません。体力のない人が気象病になりやすいと言われています。このほか空調に過度に頼らず気温変化に身体を慣れさせることや、ストレッチ、ヨガが予防と症状緩和に有効であるとの意見や、乗り物酔い薬で症状を軽くできるケースもあります。

・機能性身体症候群

症状の訴えや障害の程度が大きく、身体疾患の各科で対応する個々の診断名が用いられている。

4) 機能性身体症候群＞機能性消化管障害（FGIDs）＞「過敏性腸症候群」（IBS）

胃がもたれる、胃が痛む、下痢や便秘を繰り返すなどの症状で病院にかかっても、検査では異常がないといわれます。機能性消化管障害（FGIDs）には、胸やけを訴える「非びらん性胃食道逆流症」（NERD）、胃痛や胃もたれを訴える「機能性胃腸症」（FD）、下腹部痛や下痢・便秘を訴える「過敏性腸症候群」（IBS）などがあります。

※「過敏性腸症候群」（IBS）の診断基準

「最近3ヵ月の間に、月に3日以上にわたってお腹の痛みや不快感が繰り返し起こり、下記の2項目以上の特徴を示す1) 排便によって症状がやわらぐ2) 症状とともに排便の回数が変わる（増えたり減ったりする）3) 症状とともに便の形状（外観）が変わる（柔らかくなったり硬くなったりする）」

・慢性疲労

1日の睡眠や週末の休息では回復しない疲労が蓄積している場合は要注意。1カ月以上続けば「遷延性疲労」、6カ月以上続けば「慢性疲労」と呼ぶ。

5) 機能性身体症候群＞慢性疲労症候群 (CFS)

CFS患者では、このシグナルが過剰に働くことにより身体が激しく疲労する症状が続くとされる。よって、よく間違われることであるが、疲労が蓄積された慢性疲労とは別のものです。

慢性疲労症候群 (CFS) の症状

- ・痛み - 筋肉痛や関節痛（発赤や腫れがなく、移動性）、頭痛、リンパ節の痛み、喉の腫れ、腹痛、顎
- ・関節症、顔面筋疼痛症候群
- ・知的活動障害 - 健忘、混乱、思考力の低下、記憶力の低下
- ・過敏性 - 羞明、音への過敏、化学物質や食べ物への過敏。アレルギー症状の悪化。
- ・体温調節失調 - 悪寒や逆に暑く感じることもある、微熱
- ・睡眠障害 - 睡眠により疲れがとれない、不眠、過眠、はっきりした夢を見やすい。
- ・精神障害 - 感情が変わりやすい、不安、抑鬱、興奮、錯乱、むずむず脚症候群
- ・中枢神経障害 - アルコール不耐性、筋肉の痙攣、筋力低下、振戦（ふるえ）、耳鳴り、視力の変化
- ・全身症状 - 口内炎、朝のこわばり、頻尿、体重の変化、動悸、甲状腺の炎症、寝汗、息切れ、低血糖の発作、不整脈、過敏性腸症候群、月経前症候群、発疹

6) 頭痛（片頭痛、緊張型頭痛）

小児期の「片頭痛」は成人より短く、2～72時間（国際頭痛分類第2版の1～72時間から変更されているので注意）、始まりと終わりが比較的是っきりしています。前頭部～側頭部の両側性である事が多く、片側性はむしろ少ないようです。後頭部痛である場合は精密検査が必要です。心臓の拍動に合わせてズキンズキン痛み、体を動かすと頭痛が強くなるため、寝込む方も多いです。吐き気や嘔吐を伴い、光過敏、音過敏、臭い過敏といった症状もみられます。この様な不快な症状があり、とても辛い痛みですので、日常生活を普通に過ごすのが難しくなります。頭痛の「前兆」として、目の前にキラキラした光が見えたり、これから頭痛が始まりそうという「予兆」を感じる方もおられます。「緊張型頭痛」は、30分～7日間持続し、いつ始まりいつ終わったかはっきりしない事が多く、両側性で、片頭痛とは正反対の特徴を持つ頭痛です。孫悟空の頭にはめられた輪に例えられる様に、頭を締めつけられる様な痛みであったり、頭が重いと感じます。体を動かしても頭痛が強くなる事はなく、逆に軽くなる事も多いため、遊んでいるうちに忘れてしまう事もあります。

7) 各精神疾患の特徴 ～発達障がい～

- ・現在は、発達障がい「ブーム」であり、過剰診断の傾向。あくまで個人的な「特性」と捉えるべき
- ・病気と正常の線引きが非常に難しい
- ・固定化された病状ではなく、時間経過、環境で変化し個人差も激しい。自閉症スペクトラム、ADHD、学習障害と3つあるが、区別されるものではなく併存が非常に多い

発達障がい理解のポイント

1. 4-5 歳までの幼児が「恥ずかしさ」を理解しているかどうか。
2. 自閉症スペクトラムは大きく、①孤立でも OK 型、②言われたら何でもする受動型、③こだわりが強く自分なりのやり方で行動する積極奇異型がある。いずれも対人関係の失敗から自尊心が低下。特に家族関係の悪化。
3. ADHD は、環境調整、行動療法、親トレーニング、薬物療法の 4 本柱で治療

8) さまざまな精神疾患

①統合失調症

統合失調症は、こころや考えがまとまりづらくなってしまう病気です。そのため気分や行動、人間関係などに影響が出てきます。統合失調症には、健康なときにはなかった状態が表れる陽性症状と、健康なときにあったものが失われる陰性症状があります。

陽性症状の典型は、幻覚と妄想です。幻覚の中でも、周りの人には聞こえない声が聞こえる幻聴が多くみられます。陰性症状は、意欲の低下、感情表現が少なくなるなどがあります。

周囲から見ると、独り言を言っている、実際はないのに悪口を言われたなどの被害を訴える、話がまとまらず支離滅裂になる、人と関わらず一人でいることが多いなどのサインとして表れます。薬物療法が有効。しかし発達障がいとの併存の場合は薬物療法の効果が薄いことも。

②気分障害（うつ病、双極性障害）

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性があります。うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。脳がうまく働いてくれないので、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。そのため普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きてきます。

正確な診断であれば、抗鬱剤、認知行動療法、休養で改善できるが診断の改変により過剰診断も多い。誤診の場合は、薬の効果が出ない（当たり前）。発達障がい・パーソナリティ障害との併存の場合は、改善が見られないことも多い。現在は、うつ病後のリカバリー、社会適応に注目が集まっている。

③不安障害・パニック障害

突然理由もなく、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作を起こし、そのために生活に支障が出ている状態をパニック障害といいます。

このパニック発作は、死んでしまうのではないかと思うほど強くて、自分ではコントロールできないと感じます。そのため、また発作が起きたらどうしようかと不安になり、発作が起きやすい場所や状況を避けるようになります。とくに、電車やエレベーターの中など閉じられた空間では「逃げられない」と感じて、外出ができなくなってしまうことがあります。主に社交不安障害（人前で恥をかくのが怖い）、パニック障害（突然不安）、広場恐怖症（苦手な状況）、全般性不安障害（あらゆることに不安）がある。薬物療法と認知行動療法が有効。

しかし発達障がいとの併存の場合は薬物療法の効果が薄いことも。

④パーソナリティ障害

パーソナリティ障害は、大多数の人とは違う反応や行動をすることで本人が苦しんでいたり、周りが困っているケースに診断される精神疾患です。認知（ものの捉え方や考え方）や感情、衝動コントロール、対人関係といった広い範囲のパーソナリティ機能の偏りから障害（問題）が生じるものです。注意したいのは、「性格が悪いこと」を意味するものではないということです。

パーソナリティ障害には、他の精神疾患を引き起こす性質があります。パーソナリティ障害と合併したほかの精神疾患が前面に出ることが多いので、パーソナリティ障害は背後から悪影響を及ぼす黒幕のような病気だといえます。発達障がいの影響も考慮されます。

⑤適応障害

基本的に除外診断です！（他の基準を満たさない場合の診断名）。適応障害は、ある特定の状況や出来事が、その人にとってとてもつらく耐えがたく感じられ、そのために気分や行動面に症状が現れるものです。たとえば憂うつな気分や不安感が強くなるため、涙もろくなったり、過剰に心配したり、神経が過敏になったりします。また、無断欠席や無謀な運転、喧嘩、物を壊すなどの行動面の症状がみられることもあります。

ストレスとなる状況や出来事がはっきりしているので、その原因から離れると、症状は次第に改善します。でもストレス因から離れられない、取り除けない状況では、症状が慢性化することもあります。背景に発達障がいや愛着障がいがある場合も。

⑥ゲーム障がい（依存症）

WHO が認定された新しい病。小・中学生と低年齢化し長期化する傾向。

治療法がなく、基本的に予防しかない。

取り上げて改善したとしても、すぐに再発する

⑦ストレスで悪化する身体疾患（心身症）

精神疾患、発達障がいと併発した場合は、触覚過敏で薬が塗れない、他者に伝えられないなどのために症状が悪化しやすい。

コラム① 第一段階－健康度を把握する を終えて振り返る

- ステップ1 病的な状態の有無を確認する
- ステップ2 子どもの生活をふりかえる
- ステップ3 疲労度（ストレス）を把握する
- ステップ4 家以外での人間関係を把握する

不登校になった子どもを目の前にしたとき、何をどうすればよいか分からないと戸惑ったご家族も多いことでしょう。

フリースクール地球子屋には、たくさんのご家族からの相談があり私たちもこのような視点をもちながら1つ1つ確認していきます。

不登校は、初期のガン細胞のように何か原因があって、それを取り除けば解決するという類のものではありません。

ストレスの説明から分かるように、毎日毎日の積み重ねによって少しずつ心身がダメージを受けていった結果として動けなくなります。その過程もまた一人ひとり異なるので対応が非常に難しいわけです。

その難しさに取り組んでいくとき、地球子屋流子育て術 5 段階 20 ステップとして 1 段階を約 1 か月間かけて取り組んでほしいと思います。

特に、元気度の記録をしていくことで、どれほど疲れているか実感をもって知ることができます。子どもは疲労しきっているということは決して見た目では分からないからこそ記録をつけてみてください。

不登校の子どもは、非常に不安定で体調の波のようなものがあります。1 日内にも朝は全く動けなくても、夕方には元気そうということがよくあります。1 週間内においても週明けは元気がなく、週末にかけてだんだんと元気が出てくるといった話もよく聞きます。

それだけ子どもの体内ではめまぐるしい変化が起っていると考えて間違いありません。それはストレスに対応しようとしている証なのです。動けなくなることは、自分を守るための手段なのです。

そういったことを理解していくと、健康度がどのくらいであるのか、この点について特に注意深く見ていく必要があります。

それは不登校の子どもの対応の基本中の基本になるのです。単に見守ればいい、というわけではありません。それでは決して良い方向には行かないです。フリースクール地球子屋は、これまでの科学的な研究成果や結果を基本に据えながら対応を考えています。

だからこそ多くの子どもたちが元気を取り戻し、社会へと再び立ち向かっていく力をつけたと言えるでしょう。

第二段階

子どもにとって
安全・安心な環境をつくる

第二段階 子どもにとって安全・安心な環境をつくる

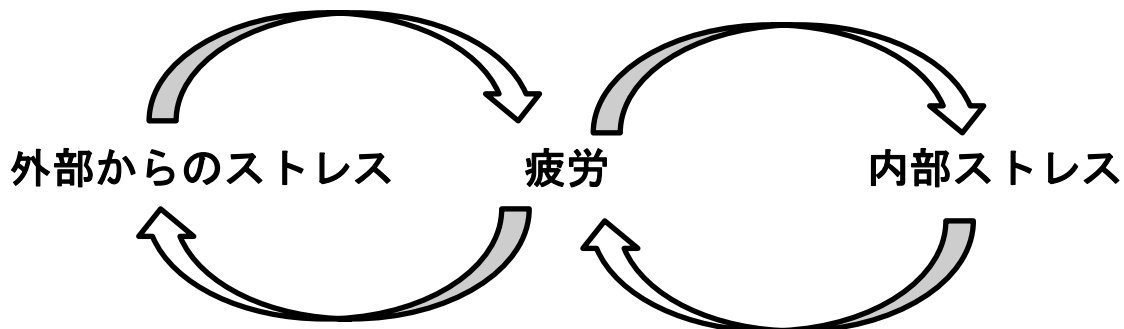
○子どもにとって安全とは、子どもにとって安心とは

第一段階では、不登校は、「不登校とは子どもが頭と身体・心が矛盾した考えで支配されており、緊張状態が続いている」状態で、下の図のような悪循環に陥ることを説明しました。悪循環は放っておくと、どんどん悪化するのが特徴です。

その結果としてストレスから緊張状態を生み出し、それが疲労になって表れていると考えられます。

これまで、身体的、精神的、社会的な健康度について様々な視点から考えました。病気であれば治療を優先するために医療機関とつながるべきです。

病気ではなく疲れであるならば、疲労をとるために家庭を安全・安心できる環境に整えていくことが次の目標になります。



1) ステップに入る前に「命を守るための行動を！」

安全とは、「自分以外の全て（環境）が安らかであること」です。
このような表現を見れば、何事も起らない無菌状態のような空間を想像するかもしれませんがそれは全く違います。

安全な環境には2つのレベルがあります。1つは危険がないこと、そしてもう1つがよりその人に合った心地よい状態にあることです。

その人に合った心地よい 環境
危険がない環境

4ステップでは触れていない「危険がない環境」についてまず説明しておきます。不登校の子どもの中には自信を失い「消えてしまいたい」「死にたい」と思っている子どももいます。目の前に刃物があれば「手首を切ったらどうなるだろうか」、目の前に紐状のものがあれば「首を吊ったら死ねるだろうか」、目の前に大量の薬があれば「薬を一度にたくさん飲んだら楽になるだろうか」と物があることで発想してしまうのです。

第一段階で健康度を把握していれば気づくことができると思いますが、不用意な一言やネットの自殺を促すサイトなどあるきっかけで急に「いなくなりたい」と思い詰め、自殺につながる物が手の届くところにあることといった条件がそろえば衝動的に実行してしまうことがあるのです。

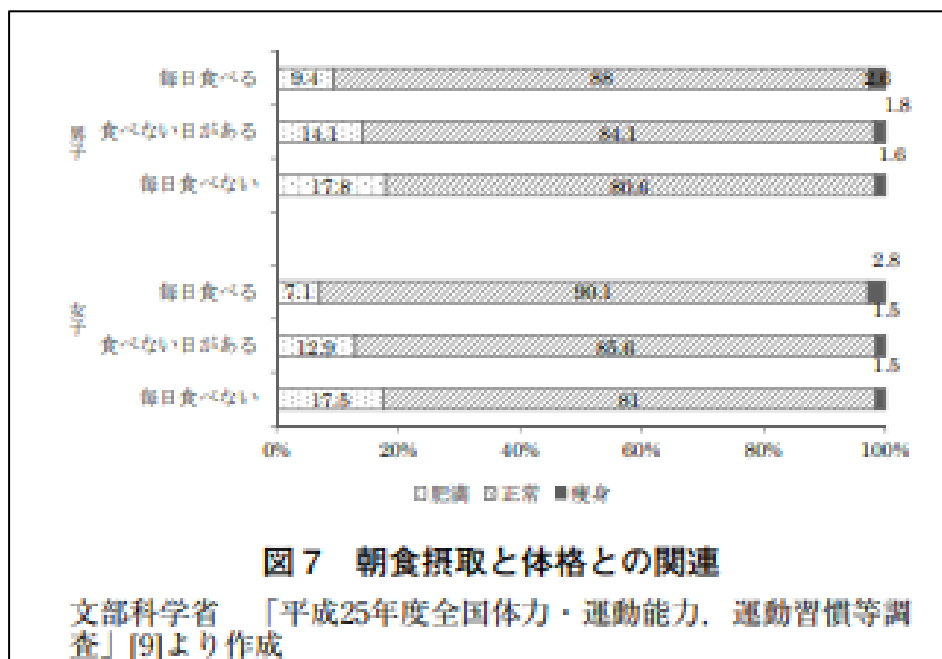
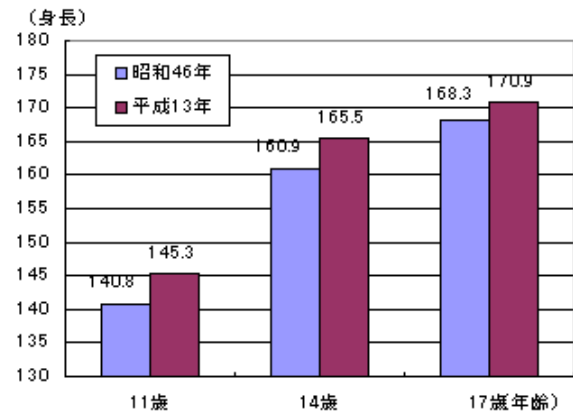
ご家族にできることは、まずは自殺につながる物を身近に置かないようにすることです。

○子どもの育つ環境は、30 年前とは全く違う

生活スタイルや食生活の変化が影響して
子どもの体格は大きくなっています。(右図)

その一方で肥満傾向や体力が落ちる傾向に
あるとも言われています。詳しく調べると
朝食欠食の子どもがその傾向が高いことが
明らかになりました。

乱れた食生活を続ける中で、意欲が減退し、
学習にも友だちと遊ぶことにも消極的になり、
精神的ストレスだけが積み重なっていきます。



栄養バランスの良い食生活の実現には学校で提供される給食の役割が大きいこともわかっています。
学校給食がある日とない日での子どもの栄養摂取状況は異なり、学校給食のない日の方が多くの栄養素
で不適切な者の割合が高いのです。

特にビタミンや食塩を除くミネラルは学校給食のない日で不足しがちであることは研究で明らか
になっています。

食事と体力総合評価を見ても、毎日食べる子どもの評価が高いことがわかります。

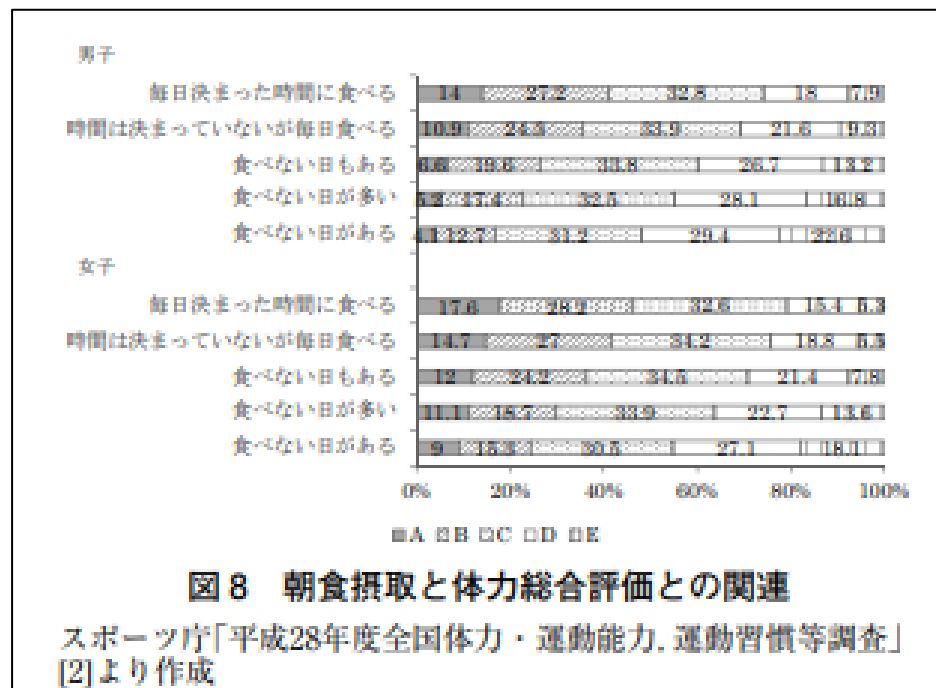


図7,8は学童期における子どもの食の課題と対策より
保健医療科学 2017 Vol.66 No.6 p.574-581

運動能力は、全体的に低下傾向にあります。

最近の子どもが、外遊びなど体力を養う場面が減っているからです。

さらに食事が不規則であれば体格、運動能力
が獲得しにくくなることは容易に想像できます。

その背景には、両親の多忙で孤食となり好きな
ものしか食べない、動くことが少ないのでお腹が
減らないなどが考えられます。

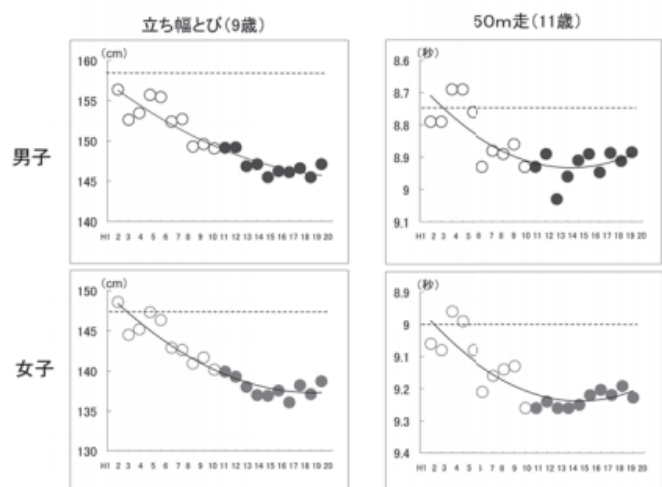


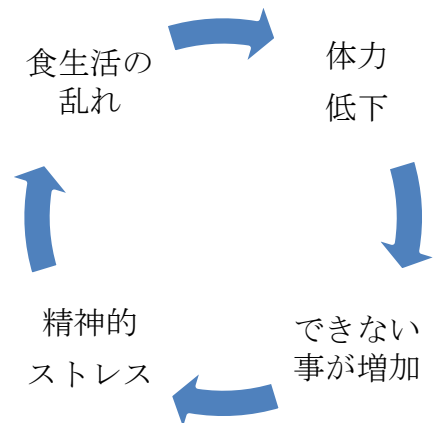
図2 最近の20年間の小学生の運動能力の推移
破線は昭和60年の水準を示している。
(文部科学省 体力・運動能力調査報告書のデータを基に作図)

不登校になると、朝食は食べない、昼食は孤食など食生活が乱れることがよくあります。

家から出ることを避けるために動かなくなり体力が低下していきます。

その結果、行動する力が弱くなり、自分でできることが少なくなっていくます。あるいは行動しても疲れやすくなり、途中であきらめることが増えます。

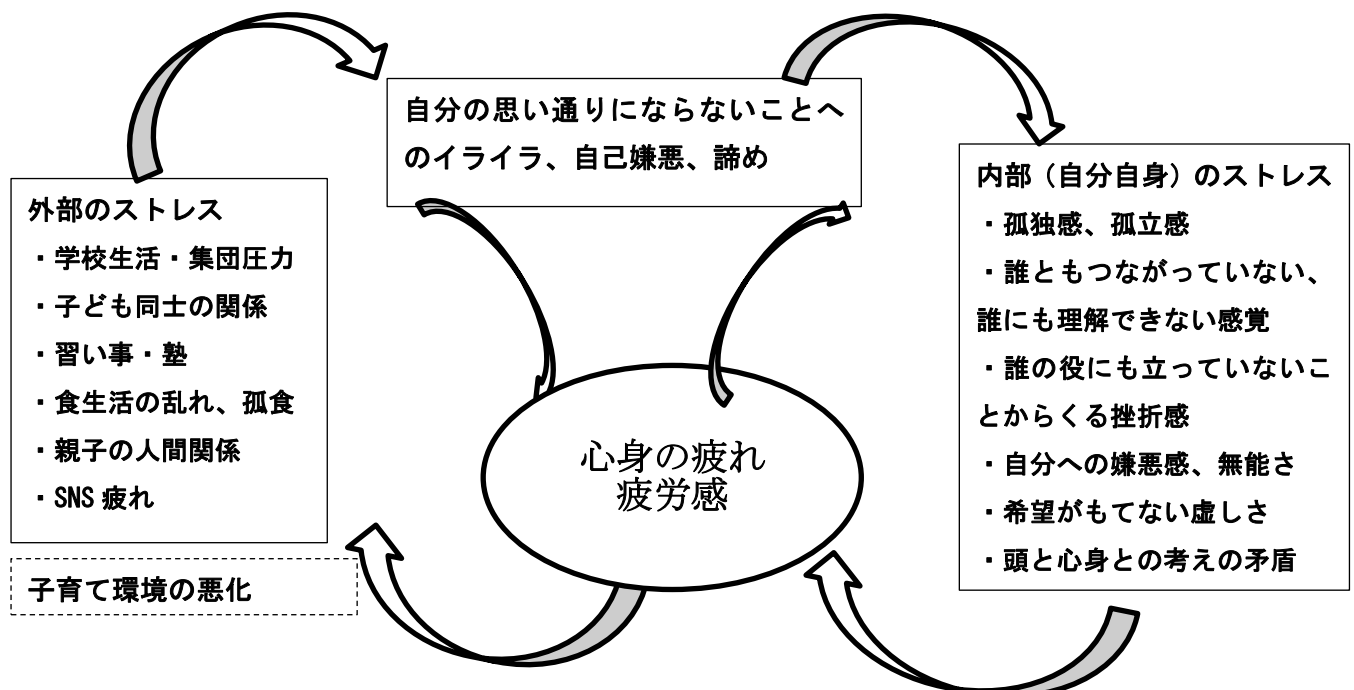
その結果、ストレスが増え、自信を失うことにつながります。精神的に落ち込むことで、食事が美味しく感じられなくなり、食べたくなくなります。すると食生活が乱れていくことにつながります。



P41 に掲載した循環図をさらに詳しくしたものです。外部のストレスには、学校のみならず友人同士、習い事、家庭内での生活、家族との人間関係、SNS などさまざまなものがあります。そこには自分のことを理解してほしいのですが、思い通りにならないことでイライラ、自己嫌悪、諦め感が募っていきます。身体内ではストレスを感じ緊張状態をつくり、やがて疲労感となって表れてきます。

その疲労した状態で様々なことに対応していくと上手くいかないことが多く、新たにストレスを抱えることになります。

こういったストレスフルな環境にいと理解し、個人の健康を考えた第一段階とともに、子どもが家庭内で安全安心な環境でリラックスできるかどうかを考えていくことが必要なのです。



第二段階 安全・安心な環境をつくる

- | | |
|-------|-------------------|
| ステップ1 | 子どもにとって安全な環境にする |
| ステップ2 | 子どもにとって安心できる関係になる |
| ステップ3 | レクリエーションを取り入れる |
| ステップ4 | 生活ルーティンを見える形にする |

○疲労をとるために「休養」についての基本的な考え方

健康を保つには、「栄養」「運動」「休養」と大きく3つあることはご存じの方も多いと思います。栄養の摂り方や運動の方法などは目的や年齢、性別ごとに様々な情報があふれています。

ところが休養については、そのメカニズムや方法についてわかっていないことも多いのです。

「休養」と言えば、「横になること」「眠ること」が真っ先に思い浮かぶでしょうが、そもそもなぜ人間は眠る必要があるのか全て解明されているわけではないのです。

ノースウェスタン大学の Ravi Allada 教授によると、「眠っているかどうか」を識別する要素として「静かであること」と「筋肉が活性化していないこと」が考えられ、それに続いて「意識のある状態に比べて反応が遅いこと」、「眠りによって疲れを回復できていること」、なども要素として考えられています。

ノンレム睡眠の際に人の脳が休息状態になります。ノンレム睡眠の起源として考えられているのが、「脳の洗浄作用」に起因するもの。脳の神経細胞の間にはシナプスが存在し、神経伝達物質が放出され受容体に結合することによって情報伝達が行われています。神経伝達物質はシナプスの中で構築されていくのですが、時間の経過とともに「渋滞」が起こります。そこで、神経伝達物質を「洗い流す」作業が必要になるわけです。

2012 年、脳の中に「Glymphatic システム」と呼ばれる洗浄のメカニズムがあることが発見され、2013 年には Glymphatic システムがノンレム睡眠の時に活発化することが判明しました。Glymphatic システムによって「洗浄」された溶質の中に何が含まれているのかはまだ解析されていないそうですが、研究者の中には「溶質の中には神経伝達物質が多く含まれているのでは」という仮説もあります。もしそうであれば、「なぜ不利な点が多いにもかかわらず生き物は眠るのか？」という謎の解明に近づくものです。

逆に、レム睡眠の最中には脳は活性化します。レム睡眠の時間帯には、脳はさまざまな処理を行います。記憶に関するものはもちろん、感情の調整も行っていると言われています。記憶は感情に基づくものでありながら、現在の私たちを感情的にゆさぶるものではありません。これはレム睡眠が、もともとの出来事で抱いた感情を付属させない形に記憶を作り替えているためです。

脳と記憶の関係で起こるものの 1 つが、フラッシュバックを通じて出来事やその時に抱いた感情をそのまま再体験する PTSD（心的外傷後ストレス障害）です。

PTSD は、強烈なショック体験、強い精神的ストレスが、こころのダメージとなって、時間がたってか

らも、その経験に対して強い恐怖を感じるものです。震災などの自然災害、火事、事故、暴力や犯罪被害などが原因になるといわれています。

PTSD を患う元兵士は車のバックファイア（火を噴く現象）を聞いた時、フラッシュバックで戦地の様子を思い出すだけでなく、鼓動や手のひらの汗といった情緒的な反応までも再体験しますが、これは脳が感情と記憶を分離できていないためだと考えられています。

学校でのからかい、イジメ、体罰、強い叱責、できないことへのプレッシャーなど大人では耐えられるものでも子どもにとっては強い精神的ストレスやショック体験に成り得ます。

そして不登校になると不安から眠れなくなり昼夜逆転するということがよく起ります。

眠れなくなる症状を「睡眠障害」と言いますが、ここでは簡単にその種類や特徴をまとめておきます。

①不眠症

不眠症は、入眠や睡眠持続が難しかったり、睡眠の質が悪いといったことが続いているという特徴を持ちます。日本ガイドラインでは、睡眠薬は現在の主流であり成人の 20 人に 1 人が服用中ですが、ベンゾジアゼピン系の副作用の影響が大きいことと、本当に薬が不眠症に効果があるのかその根拠が乏しいまま抗精神病薬が適応外使用されている現状があり医師の安易な諸法には危惧する声もあります。不眠の性質から以下のような分類がされています。

・入眠障害

夜にベッドに入っても、いつまでも睡眠が訪れてこない状態。しばしば不安の症状がある。

・睡眠維持障害

中途覚醒。寝付くことができて、真夜中に目が覚めて再び入眠できない状態。

・早朝覚醒

寝付くことができて、朝早く目が覚めてしまい、再び入眠できない状態。合計睡眠時間が 6.5 時間に達する前に、覚醒が（30 分以上）早く起こり、睡眠に戻ることができなくなる。しばしばうつ病の患者には現れる。

・熟眠障害

睡眠時間はとれているはずなのに、十分に眠れたような気がしない状態。

②睡眠時無呼吸症候群

激しい鼾（いびき）がみられるが、中枢性睡眠時無呼吸症候群では特徴的ないびきはみられない。閉塞性睡眠時無呼吸症候群に特有のいびきは、通常の一定リズムではなく、しばらく無音のあと著しく大きく音を発するという傾向・特徴を持っている。同居者がいてもこの病気に関する情報を持っていないければ、単に「いびきをかきやすい性質」としか認識されず、治療開始が遅れることもありえる。

③概日リズム睡眠障害

概日リズム睡眠障害とは、概日リズムの障害に基づくと考えられる睡眠障害の一群である。概日リズム

睡眠障害を持つ人は出勤、登校、その他の社会生活において要求される通常の時間に寝起きすることができない。

もし自らの体内時計の要求する時間に寝起きすることが許されるのならば、彼らは通常十分な睡眠をとることができる。その他の睡眠障害を併せ持っていない限り睡眠の質も通常である。

人は、概日リズムとして知られる約 24 時間周期の体内時計を持っており、これに従って一日の生活を送る。体内時計の影響により、眠気は時間経過と共に増加の一途をたどるわけではない。人の睡眠に対する要求と熟睡する能力は、「十分な睡眠から目覚めた後からの経過時間」と「内在的な概日リズム」の両方に影響される。このように、体は一日の違う時間帯に睡眠と覚醒に適した状態になる。

ただし正確に 24 時間周期で動いているわけではなく多くの場合少しズレおおよそ 25 時間周期といわれ、光を浴びることによってリセットされる。

○睡眠障害の治療

睡眠障害の治療は、非薬物療法と薬物療法に大別されます。

治療は次のような睡眠障害の原因を特定し、原因の除去に努めるのが最重要となります。

主な原因として考えられるのは以下のようなものです。

- ①身体が原因である痛みや他の内科的な疾患
- ②生理学的な原因である時差や生活習慣の変動や質の悪い睡眠衛生状態
- ③心理学的な原因であるストレスや大きな生活の変化
- ④精神医学的な障害やアルコール依存症
- ⑤他に薬理学的な原因となるカフェインやアルコールまた他の医薬品や薬物による影響

治療はおおよそ以下のような 4 つに分類されます。

- ①精神療法/心理療法
- ②医薬品の投与および調整
- ③他の身体的な治療
- ④睡眠促進器具の利用と睡眠教育

厚生労働省は、2014 年に「健康づくりのための睡眠指針 2014」として睡眠指導の指針を出しています。

- ・最適な睡眠時間は個人差があり、年齢を重ねると減っていくのが普通。
- ・就寝の 4 時間前以降のカフェインや寝酒に注意。4 時間以降の夜食は軽めに。
- ・不快な音や光を防ぐ、寝具を工夫といった睡眠環境づくり。
- ・睡眠前にリラックスできる生活習慣。ぬるめの入浴を推奨。
- ・無理に寝床につくとかえって目が覚めてしまったり熟睡感が減るので、眠くなってから寝床につく。
- ・同じ時刻に毎日起床し、起床後は雨天でも窓際で日光を浴びて、眠い場合は 20～30 分の短い昼寝でやりすごす。
- ・睡眠で困ったら専門家に相談する。

【子どもにとって安全・安心な環境をつくる】 ステップ1 子どもにとって安全な環境にする

子どもにとって安全な環境づくりは、子ども部屋から行っていきましょう。特に寝具周りは重点的に行います。

○安全な環境は「掃除」「整理整頓」から

子ども部屋が汚いので「片付けなさい」と子どもが叱られることはよくあります。

ところが疲れていたり、うつ傾向にあると片づける気力や行動力が生まれずに、部屋はどんどん汚くなっていくことがあります。

大人からすると「掃除くらいできるだろう」と思われるかもしれませんが、実際に気力、体力が落ちていれば大人でもできないのです。



そこで定期的にご家族が手伝って部屋を掃除することをお勧めします。

片づけの基本は、衣類、身に付ける物（カバン類）、紙類、その他の順番でするのが効果的です。

特に学校関連の物は、学校に行けない子どもにとって毎日起きて目にすれば気持ちが朝から滅入ってしまうことでしょう。

学校関連のものについては、子ども部屋には置かないかタンス、段ボールやクリアケースなどで、子ども部屋に居ても目につかないようにしてみましょう。学校を連想させるもの、制服・体操服など衣類、ランドセルなどカバン類、そして教科書やノートなど紙類、そして補助教材（縦笛、習字道具など）などすべてです。



しかし、また使うかもしれない物たちですので丁寧にしまっていましょう。そのくらい徹底することが大切なのです。もちろん子どもの所有物でもあるので、1つ1つ子どもさんに許可を得ながら片づけていきます。子どもがいない間に勝手に片づけるなどはしてはいけません。

片付いた際に、親子関係が良好な場合は、次はどんな空間にしたいなど子どもから要望がでるかもしれません。その場合、決して反論せず全てとりあえず聞いてあげてください。

経済的な問題も絡むかもしれないので、子どもの要望を全て実現できるわけではないのですが、無理な要望でも一端受け止めた上で、その場では即答はせずに、「今後一緒に考えていこう、要望を言ってくれてありがとう」とだけ伝えておきます。

○寝具は合っているか～枕が快眠に重要な理由

- ①バスタオル1枚（薄手の場合は2枚）用意する。
- ②バスタオルを手前から丸めていく。
- ③丸めたバスタオルを枕の手前にくっつける。
- ④バスタオルをセットしたら首にフィットさせる
（高くするときは多く巻き、低くするときは少なく巻く）。

枕は寝具の中でも最も重要性が高いものです。敏感な人は、「枕が変わると眠れない」と言って旅行先にも自分の枕を持っていく位です。

合わない枕を使っていると、首や肩が凝ったり寝返りが必要以上に増えたりします。枕が高すぎると頸椎の圧迫により、気道が狭くなってイビキをかきやすくなります。また低すぎると頸椎が伸びすぎて安眠が出来ません。頸椎は前に向かってゆるやかにカーブしています。そのため快眠のためには、枕の高さを上手くそのカーブにフィットさせてあげる必要があるのです。

理想的なのは、まっすぐ立った時の首の湾曲が寝た時も綺麗にキープされていることです。この状態であれば、ストレスなく眠ることができます。そして一般的には後頭部と敷布団の差は、6～8cmが良いと言われています。でも、これも頭の重さや体格、猫背かどうかなどによって変わってくるので、人によって適切な高さは違います。



以上のことを考慮して、自分でカスタマイズして高さが合った枕にしましょう。といっても、難しい方法ではありません。1、2枚のバスタオルがあれば、誰でも簡単につくることができるのです。出来上がった枕は、丸めたタオルの厚みで首、肩と敷布団の間の隙間を埋めてくれます。この形がポイントです

首を下から支えてあげること。合っていない枕はたいてい高すぎます。そのため、枕から首がぶら下がる形になって、首に負担がかかってしまいます。首と敷き布団の間の隙間をタオルで埋めてあげることで、首をラクな状態に保つことができるのです。

もう1つは、肩を下から支えることです。姿勢が猫背傾向の人はとても多いものです。猫背になると、肩は前に出ます。寝る姿勢では、肩が布団から少し浮いている状態になります。肩が浮いたままだと、肩まわりの筋肉は緊張し続けることになってしまうのです。これが安眠の妨げになります。

そこで、肩と敷き布団の隙間をタオルで埋めてあげるとラクに寝ることができます。このように、首と肩をサポートしてあげることで、絶妙なフィット感が生まれるわけです。この方法なら、タオルを巻く回数を調節することで、高さを変えられます。首の長さや使っている枕の高さに合わせて、いちばんいい高さを探してみてください。

仰向け寝が苦しい、どうしても横向きでないと寝られないという場合は、抱き枕をつくることをおすすめします。抱き枕があると、上になるほうの腕と脚の置き場があるので、そのぶん筋肉を緊張から解放してあげることができます。

○ベット下やタンスのホコリをとる

寝具のほかに、睡眠効果を最大化するためのポイントは、“寝室の雑巾がけ”です。意外に思うかもしれませんが、これだけで睡眠がぐっと深くなるほど効果絶大な方法なのです。

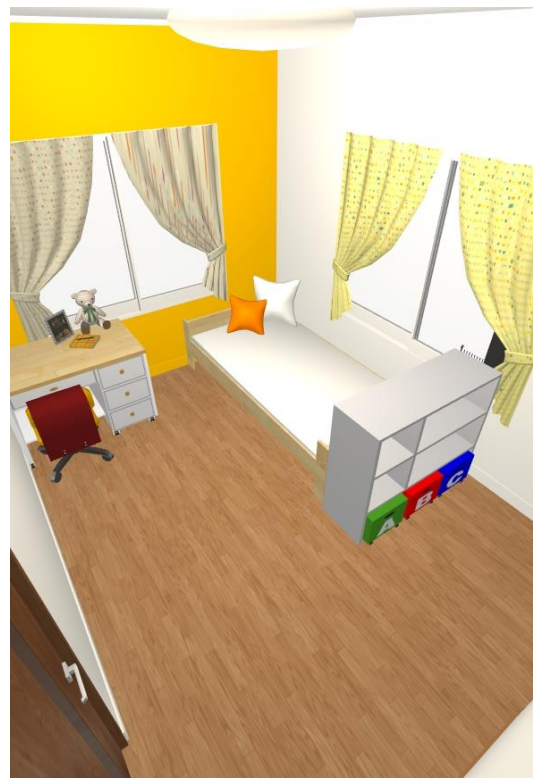
試してみるとわかりますが、「こんなにホコリだらけの部屋で寝ていたのか！」とびっくりすると思います。とくに、ベッドの下はなかなか拭き掃除をする機会もないでしょうから、ものすごい量のホコリがたまっていることがよくあるのです。

ホコリが多い環境は、眠りに悪影響を与えます。ホコリを吸い込むのは呼吸器にとっていいことはありませんから、自然と呼吸は浅くなります。ホコリまみれの部屋は、安心して呼吸さえできない部屋なのです。

呼吸が浅くなれば、自律神経は乱れてしまいますし、リラックスすることができません。当然、眠りは浅くなります。

鼻炎や喘息の傾向がある方なら、なおさらです。目には見えなくても、部屋の環境が劇的によくなったことを体が感じるのです。

床はもちろん、ベッドの下も忘れずに拭くようにしてください。タンスなどがあれば、その上にもホコリはたまっていますから、拭いておきましょう。さらに、寝室に空気清浄機を置くのもおすすめです。また、ハウスダストは静電気で壁についていることも多いといわれています。柔軟剤を使用して洗った布で乾拭きをすると、静電気が抑えられてホコリがつきにくくなります。



○その他の場所の掃除・整理整頓

①リビング・ダイニング

最近では、リビングで宿題などすると良いなど言われています。リビングに学校関連のプリントや学習教材などがあるかもしれません。

不必要なものは、ファイルにとじるか捨てるようにします。子どもが使う学習教材などは子ども部屋を片付ける時に一緒にしまえます。

リビングは、リラックスしやすいように目線を低く設計され、ソファやローテーブルが置いてあるのが一般的です。リビングを片付けて少しでも空間ができるとその余白に余裕が生まれます。一見無駄な空間のように見えるかもしれませんが、そういった余裕のある空間が気持ちをリラックスさせます。また、ダイニングは食事をする場ですから 1 日の中でも使用頻度が高い場所になります。テーブル上にリモコンや手紙類などゴチャゴチャおくと、食事にも余裕が生まれません。できるだけテーブル上はスッキリさせておきます。

可能であれば、小さくてよいのでお花や観葉植物を置きます。造花でもかまいません。緑色を毎日目にすることは、リラックス効果を高めます。毎日、霧吹きなどで水をあげることを子どもさんの役割などにすればさらに自然の営みを感じることができて効果的です。

②玄関

学校指定の靴や部活のシューズなど玄関に置いてあります。家と外をつなぐ場所に学校関連の物があれば、出かける意欲を失わせます。一度キレイに洗う、もしくは布で拭くなどして片づけてしまいましょう。通学用の靴しかなく他にない場合はそれを使用してもよいですが、可能であれば普段の生活用の靴は別に買いにいくと良いでしょう。こういった機会をつくって、一緒に出掛けることは「しても良いこと」「生活する上では当たり前のこと」と子どもに伝えることが大切です。

また不登校の子どもは昼間に家にいるようになると、郵便・宅配便、営業・勧誘など玄関対応をしなければいけないことが分かるはずです。そういった外の人との対応について、子どもさんに任せられるようであれば任せるのも家内での役割をもたせる 1 つの方法です。

ワークシート 1 週間かけて睡眠がきちんととれているか記録をつくってみる

【睡眠日記】

	入眠時刻	起床時刻	睡眠時間	睡眠感覚 覚えている夢や気分など書く
月				(-.-) 不足 (^_^;) 一応寝た (^_^) v 満足
火				(-.-) 不足 (^_^;) 一応寝た (^_^) v 満足
水				(-.-) 不足 (^_^;) 一応寝た (^_^) v 満足
木				(-.-) 不足 (^_^;) 一応寝た (^_^) v 満足
金				(-.-) 不足 (^_^;) 一応寝た (^_^) v 満足
土				(-.-) 不足 (^_^;) 一応寝た (^_^) v 満足
日				(-.-) 不足 (^_^;) 一応寝た (^_^) v 満足

○睡眠日記をつけてみて、気づいたことを書きとめておこう！

-
-
-
-
-

【子どもにとって安全・安心な環境をつくる】 ステップ2 子どもにとって安心できる関係になる

安心とは、「心が安らかなこと」です。ここでは、子ども自身の心とご家族の心の両方が安らかになるための工夫を考えていきます。

心が安らかという意味ですが、安らかとは「穏やかで何事もないこと」「何の心配もなく気持ちが平らであること＝つまり興奮して楽しいと感じたり、苦しいツライと思ったりといった上下どちらもない状態」という意味です。

不登校ということを心配したり、問題だと思っただけでは安らかにはなりません。子どもは、親が心配しているから「悪いことをしている」「申し訳ないことをしている」などと感じているのですから、ご両親がまず不登校という状態であっても気持ちを揺らさないことが大切なのです。

そこで必ずしも本心ではないかもしれませんが、「今は休むことが大切だから」「今はとにかく元気になることが大切で、その場合は学校には行かなくてもいいから」と宣言することは子どもにとっては安心につながるきっかけになると思います。可能であれば、「〇〇（子どもの名前）が学校に行きたいと言うまでは、学校に行かなくていい」と紙に大きく書いて壁に貼っても良いくらいです。

学校関連の物を片付ける行為もそうですが、親は「学校に行かなくていい」と思っているということとを分かりやすい形で見せることは大切なことです。

こう書くと、「フリースクール地球子屋は学校に行かなくていい」と言うのかとご指摘をよく受けます。ハッキリ申し上げたいことは、学校に楽しく行けるのであれば行った方が子どものためであるということです。何かを学ぶこと、成長することは間違いなく子どもさんの将来を良い方へと導く力となるでしょう。フリースクール地球子屋は、子どもが学校に行きたいという要望があれば全力でそれを支援しています。

しかし学校に行くことで、傷ついたり、暴力を受けたり、自信を失ったり、人を信頼できなくなるようならば行く意味などありません。今の学校は子ども自身のためになるのか、ならないのかという基準で物事を見なければいけないのです。

言い方が大切で、健康度が下がっている場合、人間関係の不安が強すぎる場合という限定付きで「今は、学校に行かなくていい」と言ってあげることはできると思います。

こういった議論も 20 年前までのことです。今は、学校以外の選択肢が生まれてきている世の中です。様々な教育の方法があり、一人ひとり成長の仕方が異なる、ということが当たり前だという社会になりつつあります。子どもにとってより良い教育を受けさせるのが大人のもつ「教育を受けさせる義務」なのです。

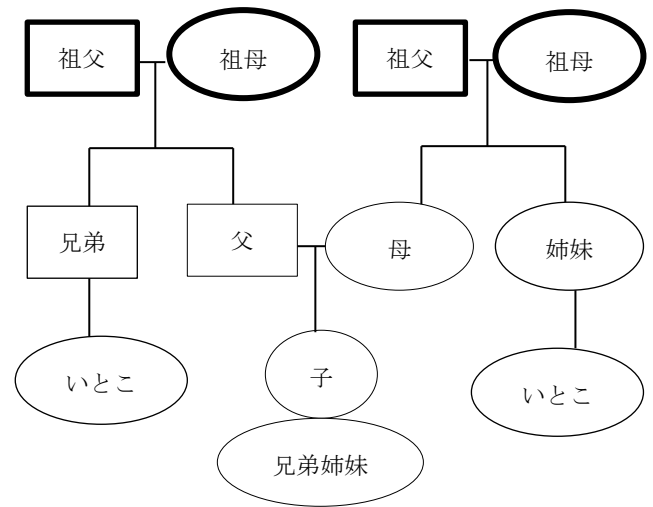
1) ご家族・親戚には、口頭や手紙などで簡単に状況や要望を伝えておく

右図を見てください。少し前に今の子どもがもらえる小遣いの出所は「6 ポケット」と呼ばれています。不登校になった子どもには、逆にいかに家族や親戚から囲まれているか象徴的に書いています。この状況だけでも子どもはプレッシャーに感じます。

さらに、不登校の子どもだけではなく、父母もまた育て方について責められることになります。

周りの人は、心配しているのですが、学校へ行かないと聞けば、行くようにすることが手助けだと考えてしまいます。善意から「育て方は甘やかしすぎではないか?」「学校に行かないなんてこのままならひきこもりになる」など思いつくままに無責任に言うのです。

助言も「無理やりにでも、叩いてでも行かせないとダメだ」「病院に連れて行ったのか?」「家から放りだすくらいした方がいい」など子どもには逆効果で的外れな事ばかり言うのです。



【家族親戚による包囲がさらに追い詰める図】

その結果として、一番近くにいる母親が板挟みとなり苦しむことになるのです。

人間関係のストレスは、オトナであればある程度分かるはずですが。理解しない上司、言葉が通じない取引先、なかなか協力しない同僚などこうあって欲しい、この方が上手くいくことがわかっているにも現実にはそうならないことに人はストレスを抱え、それが病気にまで発展することがあるのです。

子どもは、オトナよりストレスへの耐性ができていませんし、オトナのようにお酒を飲んで発散するほどの自由もありません。ストレスに弱く、ストレス発散の方法も知らないために不登校になるしか方法はなかったのです。

家族・親戚から包囲されたご両親は、結局学校に行かない我が子が一番悪いと考えるようにもなりがちです。しかしそれは大きな間違いで、周りにいるご家族・親戚は不登校になった子どもが、学校の先生や子どもたちとの間の人間関係に疲れ、傷ついているかもしれない状態を知らないのに、無責任に一般論を押し付ける事に問題があるのです。

お盆・お正月とご家族、親戚が集まる機会があると思います。その年 1 回の集まりで「不登校だ」とさらし者のように扱われたり、親が責められる姿を子どもが見たりして良い影響を与えるはずがありません。

ご家族・親戚の無責任な発言や介入行動がある前に、「ストレス・疲労によって学校に行けていないが、何の心配もいりません。順調に回復しているのでずっと見守ってほしい。決して今の段階では学校に行けなど学校に関する話題はしないでほしい。」と伝えておきましょう。

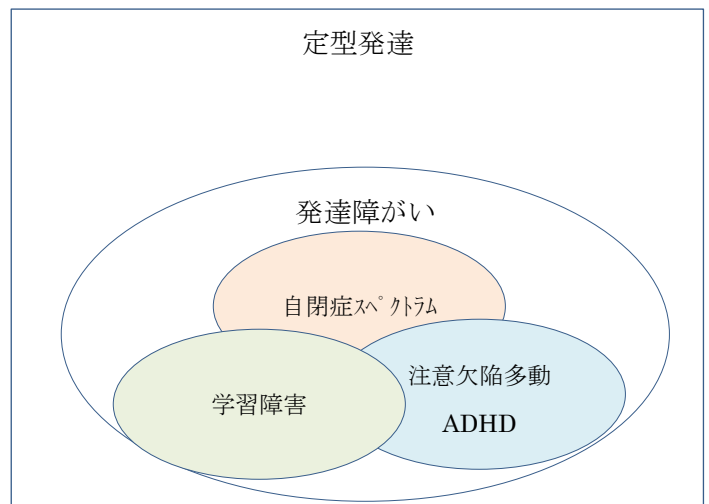
ご両親が慌てず、焦りや不安を口にしなければご家族・親戚もそこまで介入はしないはずです。時には本心はそうでなくても演技をして周りを安心させる必要もあるのです。

2) 子どもの特性に配慮する

発達障害はいくつかのタイプに分類されており、自閉症、注意欠如・多動性障害(ADHD)、学習障害、チック障害、吃音(症)などが含まれます。

これらは、生まれつき脳の一部の機能に障害があるという点が共通しています。同じ人に、いくつかのタイプの発達障害があることも珍しくなく、そのため同じ障害がある人同士でもまったく似ていないように見えることがあります。

個人差がとても大きいという点が、「発達障害」の特徴といえるかもしれません。



それぞれに様々な特性があります。以下はあくまで一例です。この特性に当てはまるからといってすぐに診断や判断を下すのは危険です。きちんと医療機関で診断をしてもらいましょう。

・自閉症スペクトラムの典型的な特性

「運動が苦手。球技ができない」「大きな音を聴くとパニックになる」「相手の人の気持ちを察することが苦手」「自分のことばかり話をしてしまう」「空気を読まない発言をする」「こだわりが強い」「感覚が過敏すぎる」「同時に2つのことができない」

・注意欠陥／多動の典型的な特性

「一つのことに集中できない」「物音やある一言がきっかけでそればかり考えてしまう」「机にじっと座っていることができない」「授業中や食事中でも平気でウロウロする」「いくつかの指示を言われても最後の1つしか覚えてない」「やりかけて、そのままほったらかしにする」

・学習障害の典型的な特性

「計算ができない」「言葉を書くのが苦手」「文章を読むことが苦手」「図形など空間の把握が難しい」「暗記は得意／苦手」

このような特性の子どもは、「ワーキングメモリ（短期的記憶力）の能力が低い」「人の話を聴く集中力が持続できない」「言葉を扱うのが苦手」など生活上の基本的なことができないために支障がきたしている場合があります。

このような特性が分かっているのであれば、工夫や配慮をしてあげることが、安心できる環境につながります。個人差が大きい為、一人ひとりに合わせて何をどうすればよいか、フリースクール地球子屋では考えていきます。

ワークシート 子どもの特性を把握して、安心感を高める工夫を考える

発達障がいについて触れましたが、そのような診断の有無に限らず子ども一人ひとりには性格、特性が備わっているものです。

このワークでは、子どものもつ生活、特性を書きだして工夫できる点を考えてみましょう。

コミュニケーションの取り方	強いこだわり	音、光、におい、手触り、食べ物の好き嫌いなど感覚のこと
公共空間（式典、冠婚葬祭など）での態度、行動	8つの方向から 考える 子どもの特性	家内・家族の中での態度・行動
感情の表出、表現の仕方	身体の使い方・運動能力	認知（物事の捉え方・記憶力等）や学習に関すること

○気づいたことを書きとめておきましょう。

-
-
-
-
-
-

【子どもにとって安全・安心な環境をつくる】 ステップ3 レクリエーションを取り入れる

○レクリエーションの考え方の変遷

レクリエーションの語源はラテン語の re-create（“再び創る”という意味）と考えられており。Recreation という言葉は、古くからある辞書（Oxford English Dictionary）1390年頃のものに、つぎのように解説されているものが最古と思われる。

「食事を共にすることによってリフレッシュすること、軽い食事、（精神的影響及び飲食による）元気回復、滋養」

また、最近の新しい英和辞典では、つぎの二つの意味が乗せられている。

- ①recreation：休養、保養、気晴らし、レクリエーション
- ②re-creation：改造、作り直し、改造物

日本では、広辞苑を引くと、「仕事や勉強などの疲れを、休養や娯楽によって精神的・肉体的に回復すること。また、そのために行う休養や娯楽」と出ている。

フランスの社会学者J. デュマズディエは、レクリエーションには次の3つの段階があるとしています。

「休息」・・・くつろぎ、活力を取り戻す。

「気晴らし」・・・楽しみ、気分を変える。よい人間関係をつくりだす。

「自己開発」・・・何かに打ち込んでいく中から、新たな自分を発見する。新しい人間関係ができる。

また介護福祉用語辞典には「生活の中にゆとりと楽しみを創造していく多様な活動の総称。人間らしく生き生きと楽しく生きたいという人間の基本的欲求に基づいて、自由時間をはじめ生活全体の中で自発的に行われる。レクリエーションによって、人々は心身の健康を維持増進させ、よりよい人間関係を生み出し自分自身の可能性を広げることができる。レクリエーションは、生活に安らぎとふれあいをもたらす、さらには生きがいを作り出すものである。」と書いてあります。

レクリエーションは英国に置いて教育として発達していき、1600年代には、J.A. コメニウスが、「教授学に基づく教授方法も必ず一定時間を計って学業と休業とを交替させ、体力回復(recreation)をはからなくてはならない」とのべ、レクリエーションを授業の合間の元気回復活動として明確に位置づけている。これが現在の学校教育の時間割の基本になっている。

1800年代にはいると、遊びは子供の成長発達に欠かすことのできないものであるとの認識が高まるようになり、健全な成長発達の因子としての遊び＝レクリエーションと認知されはじめる。

そのころできた有名なものにYMCAがあり、これはキリスト教の精神にのっとり設立された同盟であり、その活動は、はじめ祈りの会であったものが、自然発生的に小集団のトランプや演芸、ビリヤードなどをするようになっていったその背景には当時のイギリスの急激な産業化・都市化による青少年の非行や犯罪が増えるという問題に対し「レクリエーションにおいて活動的なメンバーが示してくれるのは、正しい体育活動は清純な心と丈夫な身体に欠かせない、ということである」という思想があったためとされています。ちなみに日本でも1880年にYMCAが設立され、教育キャンプなどのレクリエーション普及に貢献していることはご存じの方も多いでしょう。

1900年代今世紀にはいると、レクリエーションは教育の場のみならず、人間の生に潜む根元的な行為・行動として考えられるようになってきました。

そして1947年には日本レクリエーション協議会、翌年に日本レクリエーション協会が設立され、1970年には国際レクリエーション協会が「レジャー憲章」を制定し、人々の基本的権利としてのレジャー・レクリエーションをうたいあげています。

フリースクール地球子屋でも、レクリエーションの効果は大きいと考えています。児童心理学的にも、言葉で表現することが難しい子どもにはカウンセリングではなく、プレイ（遊び）セラピーという手法を使って子どもの心を理解し、治療に役立てる取組が続いています。



たこ焼き作り



イラスト描き



100 円商店



ボルダリング



BBQ



バドミントン



マンガ制作



e-スポーツ



協力ゲーム

1) 遊ぶことは、子どもにとって安心と元気を取り戻す特效薬

一人で何でもできる世の中になっています。だからこそ一緒に協力して何かをして達成感を味わうことを体験する必要があります。

一緒に散歩をする、一緒に音楽を聴く、一緒にお茶を飲む、一緒に映画を観るなどできることから始めてみましょう。「一緒にしよう」と提案して、「いいですよ」と受け入れる、この行為の積み重ねがあって初めて信頼関係は生まれてきます。

あるお母さんは、息子さんがドラムに興味を持ったことがきっかけでご自身もドラムを始めたことがきっかけで親子の会話ができるようになったと報告してくれました。

時にはこのように子どもが「好き」と言い楽しんでいる世界にご両親も関心をもって入れてもらうということもしてもよいかもしれません。

日本では、「いつまでも遊んでないで勉強しなさい」などと使うため遊ぶことは勉強の反対語として何か悪い事をしているイメージになっています。

遊ぶことは、本来は子どもに与えられた権利ですし、レクリエーションは、再生つまり本来の自分を取り戻すという意味ですからとても有意義なものなのです。

もともと日本人は勤勉で仕事熱心なところがあり、遊ぶことをしてこなかった歴史があります。だから遊ぶといってもお金をかけて旅行に行くとか美味しい食べ物を食べに行くとかそういった事しかしていません。

フリースクール地球子屋では、カードやサイコロをつかったアナログゲームを推奨しています。遊ぶことこそ大切にしてきたことで、オトナも子どもも関係なく、みんなが一生懸命遊ぶからこそ信頼関係もできました。

遊ぶことで、人間関係は深い関係になっていくのです。

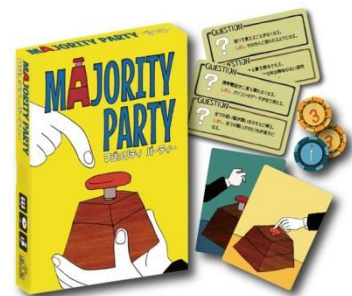
2) 役割があることは、存在してもいいという手形になる

あなたがしてくれると助かる、あなたが必要だと言われて嫌な気持ちになる人はいないです。

家庭を営むには、家事などやなければならないことがたくさんあります。お父さんお母さんがレクリエーションに協力するのと同じように、子どもも家庭生活の中で貢献する場面があった方がよいでしょう。特に掃除は気分をスッキリしてくれますし、料理は相手の美味しいという言葉から嬉しさと達成感を得ます。家の中でも子どもの協力を得られるならどんどん頼みましょう。

親子で一緒にできること

- 1) 料理をつくる
- 2) お茶を飲む
- 3) 散歩をする
- 4) 動画・DVDを一緒に観る
- 5) ゲームを楽しむ
- 6) 軽いスポーツをする
- 7) 一緒に出かける



【多数派は誰 マジョリティパーティ】



【カードの読合い ハゲタカのえじき】



【パズルゲーム ブロックス】

【子どもにとって安全・安心な環境をつくる】 ステップ4 生活ルーティンを見える形にする

○何にも束縛されないで自由でいることは、目的意識なしでは逆に苦しいことも

大人からすると自由な時間が欲しいと思うでしょうが、実際に自由な時間が急にできると何をしてよいか戸惑うことがあると思います。

子どもは学校から解放されると習い事などしていないかぎり、かなりの自由時間を得られます。

自由といっても好き勝手に外に出られるかと言うとそうではありません。地域の人や同じ学校の子どもから「なんで学校に行かないのだろう」という視線を浴びせられるので外に出たくなくなります。

実際は、家の中で過ごすことになりますが、家内で充実した時間を過ごせませんので簡単にすぐでできる動画視聴、テレビ、ゲーム、漫画、SNS などになるのです。

子どもたちは、もてあます時間をどう潰すかということでスマホやゲームにハマっていくことになります。

また疲労が残っていると簡単にできることしか実際行動できなくなります。その点においてもスマホやゲームは最適です。心身の状態が悪化すればスマホ、ゲームすらできなくなりますので「ゲームばかり、スマホばかり」と言わず、そのくらいのことをする力はあるという見方をした方がよいかもしれません。

一方で、ご家族からすると家に 1 日中いてずっとスマホで動画、ゲーム機でゲームばかりしていることに不安やイライラが募ることになります。

フリースクール地球子屋では、ゲームの効能は認めつつも、2018 年には WHO 世界保健機構でゲーム依存症という精神障害が認定され話題にもなったことから取り扱いには注意を払いながら取り入れています。

今のスマホやネットは、常に情報が更新され終わりがなく次々と刺激を送ってきますので、依存症になりやすいのです。バスや電車など交通機関に乗れば誰もがスマホを取り出しています。多くの人がスマホ・ゲーム依存になっている可能性が高いのです。

4 ステップでは、スマホ・ゲームの問題をどのように対応するか、そして生活をどう立て直すかが大きなテーマになります。

まずは次ページにおいて、ゲーム依存症かどうかの簡易チェックリストを掲載しておきます。ぜひ気になる方は、チェックリストで確認されてみてください。

1) ゲーム依存症の簡易チェックリストをしてみよう

- ☐ ネットに夢中になっていると感じますか（例えば、前にネットでしたことを考えたり、次に接続するときのことをワクワクして待っているなど）
- ☐ 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか
- ☐ ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか
- ☐ ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか
- ☐ はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態でいますか
- ☐ ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか
- ☐ ネットのハマリ具合を隠すために、家族、治療者やほかの人たちに対してうそをついたことがありましたか
- ☐ 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか

翻訳：久里浜医療センターTIAR（Young K. S. CyberPsychology and Behavior. 1:237-44, 1998）

引用：樋口 進、ネット依存症のことがよくわかる本より抜粋

○上記のチェックリスト以外に子どものスマホ・ゲームの扱いで気になること

-
-
-
-
-
-
-
-

○依存症は、人間の意思では太刀打ちできない

依存症は、物質的な依存（ニコチンやアルコール）と対人関係への依存（性依存など）があります。対人関係への依存は、性行為によって、ゲームは目的の達成や勝利することによって脳内に快感物質が出ます。どちらにしても脳がその行為を心地よいものだとして認知しているために繰り返してしまうのです。

それを本人の意思が弱いということで片づけることはできません。依存性の物質の前には簡単に意思はくじけてしまうからです。

スマホ以前のゲームであれば、ソフトには必ず終わりがあり、かなりやり込んだとしても飽きる時期がありました。ですから一時期ハマっても放っておけばそのうち飽きますと言うことができました。

しかし最近のゲームには終わりがありません。1つクリアするとまた次の目標が与えられます。さらにやっかいなのはネット上で人と人とのつながりができるので、一緒にプレイをするために深夜まで付き合うといったことがかなりあります。

このような状況のために簡単に昼夜逆転の生活に陥ってしまうのです。

ゲームやスマホにはルールづくりが欠かせないと学校でも再三にわたって言われていますが、ルールがルールとして機能しなければ、何の役にも立ちません。

それでは、ゲームやスマホはどうすればいいのでしょうか。

1) 「ゲーム・スマホをするな」ではなく、他のことに時間を使うようにする

「スマホはするな」「ゲームは2時間まで。それ以上すると取り上げる」などのルールがよく聞きますが、他にすることがないからしているという側面を忘れてはいけません。禁止しても子どもはしたいので続けることになります。

学校に行かないことは認めたとしても、家庭内でゲームはスマホをどの程度するかは家庭の問題ですので、別問題です。

まずは、午前、午後、夜とそれぞれ1つずつやることを決めます。家事のお手伝い、勉強だけでなく、デジタル機器以外の活動（楽器（ピアノとか）、歌を歌う、科学実験する、木工、編み物、お菓子づくり、散歩、軽い運動、筋トレ、習い事（習字、英会話、そろばん、水泳など）などでもよいと思います。

できれば最初は、ご家族など一緒にされると関係改善にもつながります。このようにして身体を動かすことでスマホ・ゲームから離れる時間をつくっていきます。

2) パARENTコントロールで機械が時間を管理する

家族が、「もう時間だから止めなさい」などとイチイチいうことでウザいと感じて関係が悪化することがよくあります。

親も言わなくてすむものなら言わない方がストレスが溜まりません。そのためにも積極的に機械操作上ですむことは、それに任せる方がよいでしょう。

中にはペアレントコントロールができない、分からないというご家族もいらっしゃると思います。その場合は、販売店でもできますしフリースクール地球子屋でも支援しています。お困りの方はぜひ相談ください。

3) ルールはシンプルに、家族全体で確認できるように。破ったら必ずペナルティを実行する

最後にルール作りになりますが、シンプルにわかりやすいものにすべきです。

悪い例：8時になったらゲームをしない

8時を過ぎてもゲームができる状態であればする。バレなければしてもよいと学習する。
ゲームはしないけれど SNS はしてもいいのではないかなど抜け道がある。

良い例：8時になったら母親にスマホを預ける。預けない場合は、1週間取り上げる

〇〇しないではなく、〇〇すると行動で表す。しない場合は、明らかに不利になるペナルティを決めて必ず実行する。

○次に生活全体を見直す

生活ルーティンの作り方は、時間を多く使うものから順番に決めていきます。生活の中で最も多くの時間が必要なのは、睡眠です。

睡眠は、睡眠のリズムと量が大切です。リズムは家庭ではわかりませんので量を中心に考えます。睡眠の量は、よく 8 時間と言われますが個人差が大きいものです。寝不足も寝過ぎもともに体調を崩す原因となります。6 時間睡眠でも生活に支障がなければ問題ないのです。

まず起床の予定時間を決めます。そこからその子どもが必要とする睡眠時間を逆算して入眠の時間を決めます。

次に食事の時間です。起きてすぐには食べられませんし、あまり夜中に食べることもお勧めできません。そこから考えると朝食や夕食の時間がある程度決まってきます。日中の活動量が落ちている場合は、あまりお腹がすかないかもしれません。そこでそういった食習慣の場合は、朝食と昼食、朝食と夕食など 1 日 2 食で摂ることも考えてみてください。

三番目は、入浴です。お風呂に入ること自体は疲れる行為ではあるのですが、自律神経からするとゆっくりとお湯につかることは、リラックスし自然に副交感神経へと切り替えることにつながります。夕食後から入眠までの間に入浴タイムを取ります。

一日の中で大きく決めた方がよい時間は、以上です。

1) 朝晩の行動をルーティン化していこう

例えば、朝起きてから朝食につくまでに、①カーテンを開け朝日を浴びる、②窓を開ける、③トイレに行く、④顔を洗う、⑤ベッドメイクする、⑥着替える、⑦家族に挨拶するなどやる順番を決めておくことをルーティン化すると言います。

いつも決まったことを決まった通りにすることは、気持ちの上下がなく淡々とこなすことになります

が、それが安心していう状態を維持することにつながるのです。特に朝起きてから朝日を浴びることは体内時計をリセットする良い機会です。

また夜寝る前の行動もルーティン化すると身体が睡眠モードになります。(つまり副交感神経優位になります) 例えば、入浴後 1 時間ほど入眠まで時間があるとします。①温かい飲み物を飲んでボーっとする ②戸締り、ガスなど消えているか確認する、③トイレに行く、④歯磨きする、⑤テレビなど消して簡単に片づける、⑥家族に挨拶する、⑦電気を消す といった具合です。

ポイントは、何も考えず決まったことを当たり前にする事です。行動を 1 つ 1 つこなして次に進むことで毎日軽い達成感を感じながら過ごすことができます。

毎日の事が決まって自然にできるようになったら、次は 1 週間です。月、火、水、木、金、土、日とその曜日にしかできないことやしたいことをルーティン化していきます。海軍が金曜はカレーを食べることで有名ですが、これも週末にカレーというルーティンから変化のない日常に週末という意識を生む効果があります。週末と思うことで身体がリラックスできるわけです。

第二段階 子どもにとって安全・安心な環境をつくる を終えて振り返る

- | | |
|-------|-------------------|
| ステップ1 | 子どもにとって安全な環境にする |
| ステップ2 | 子どもにとって安心できる関係になる |
| ステップ3 | レクリエーションを取り入れる |
| ステップ4 | 生活ルーティンを見える形にする |

安全・安心な環境づくりは、疲労をとることを目的にしています。そのため睡眠についての理解を深めること、家族・親族との関係で疲れたりプレッシャーにならないように守ってあげること、積極的な休養としてのレクリエーションを取り入れること、そして毎日を気分次第で送っていくのではなく計画的に決まったことを決まった通りにしていく習慣をつくることで疲れをなくし気持ちを安定させていこうというねらい・願いがあります。

不登校の子どもは、非常に不安定で体調の波のようなものがあります。1 日内にも朝は全く動けなくても、夕方には元気そうということがよくあります。1 週間内においても週明けは元気がなく、週末にかけてだんだんと元気が出てくるといった話もよく聞きます。
それだけ子どもの体内ではめまぐるしい変化が起っていると考えて間違いありません。

私たちは医療機関ではありませんので、血液検査やレントゲンをとって身体内部がどうなっているのか確かめるわけにもいかないのですが、よく観察していくことで子どもがどのような気持ちであるのかわかるようになります。

この第二段階は特に、家庭内での子どもの生活と大きく関わり、生活スタイルが子どもの心身にも影響します。いつもこの生活スタイルでよいのかは自問自答していかなければならないと思います。

そのための基準は、疲労がとれているか、緊張がとれリラックスしているかという点になりますのでよくよく観察してほしいです。

第三段階

子どもの気持ちを理解する

子どもの見方が“味方”になる“不登校の子ども”から脱却するために

不登校とは、子どもが「学校に行かない」と言ったり、頭が痛いお腹が痛いなど症状を訴えたことに端を発しだんだんと学校へ行かなくなったりしていく中で、「この子是不登校なんだ」とご家族が思いはじめた時からが始まりです。

学校への所属がない場合は、ひきこもりと表現されますが状態はほぼ同じです。

これまでも何度も伝えているように、不登校（ひきこもりなど）になる理由は、一人ひとり異なるものです。ですから不登校の対応も一人ひとり当然異なる点が対応の難しさになります。

しかし地球子屋流子育て術では、どの子どもにも共通して対応した方がよい原理原則をまとめているので、一人ひとりへの対応についても応用できるようになっています。

不登校（ひきこもり）になった子どもへの原理原則の考え方は以下の通りです。

第一段階 健康度を把握する

本当に子どもは健康ではないのかもしれない という仮説を持つ

→病気でないとすれば、身体的・精神的な疲労を見つけることを第一の目標にする

第二段階 安全・安心な環境をつくる

子どもの育つ環境に、不安や緊張のある生活があるのではないかと いう仮説を持つ

→身体的・精神的な疲労をとるために、環境の改善を試みる

第三段階 子どもの気持ちを理解する

疲労によってネガティブな「感覚」にあふれているのではないかと いう仮説を持つ

→感覚の働きから、その子どもの気持ちの理解を試みる

○不登校傾向と思われる子どもは、文部科学省統計の約3倍

2018年10月に日本財団による中学生年齢の12歳～15歳合計6,500人を対象にした調査の結果、「年間30日以上欠席の不登校である中学生」は約10万人、「不登校傾向にあると思われる中学生」は10.2%の約33万人に上ることがわかりました。

30年度文科省調査結果によると、熊本県内不登校児童生徒数は1,942人、熊本市の不登校数（小中）は約半数1,037人で、17.2人/千人は全国平均より多いのです。また日本財団調査でも明らかになりましたが、学校生活は送れているけれども不満や疎外感をもつ子どもや校門まで来たら出席、保健室や空教室で1時間ほど過ごせば出席など出席率のみを重視した取組が横行しています。30人程度の学級で各クラスに3-5人の不登校の子どもがいると保護者の報告もたくさんあり、熊本県内において現実的に学校生活を送れていない子どもは6千人を超えていると推定されます。

学校の対応は、不登校問題は学校復帰をさせることが目的となっており、子どもに寄り添った対応が

できずに悪影響を及ぼし長期不登校へと移行しています。

不登校は、子ども自身が抱える問題、家族との関係の問題、学校との関係の問題、子ども同士の関係の問題が複雑に絡み合うのが特徴です。それに加えて短期間での時間の経過によって子どもが抱える問題が変化するという点を併せ持つものです。

不登校問題に対応するには、思春期の子どもの特性、ストレス対応法、人間関係の作り方、学校への対応法などさまざまな専門性が要求されます。

○学校に行くことで生まれるストレス

学校の状況はオトナが経験した学校生活とは全く異なっています。学校の標語にあるように「明るく、楽しく、勤勉に」のような子ども像が子どもに求められ、それに当てはまる（適応できる）子どもは自信に満ちており、上手く適応できない子どもは「陰キャ（陰気な性格キャラクターの略）」とされ「イケてない人」という烙印を押されてしまいます。この子ども同士であっても、明るく振る舞える、コミュニケーション（ノリ）力が高いといった、より力の強いものが上に立ち、他の子どもに対して支配的に振る舞う傾向があります。（そのようなクラス内の階層をスクールカーストと呼びます）

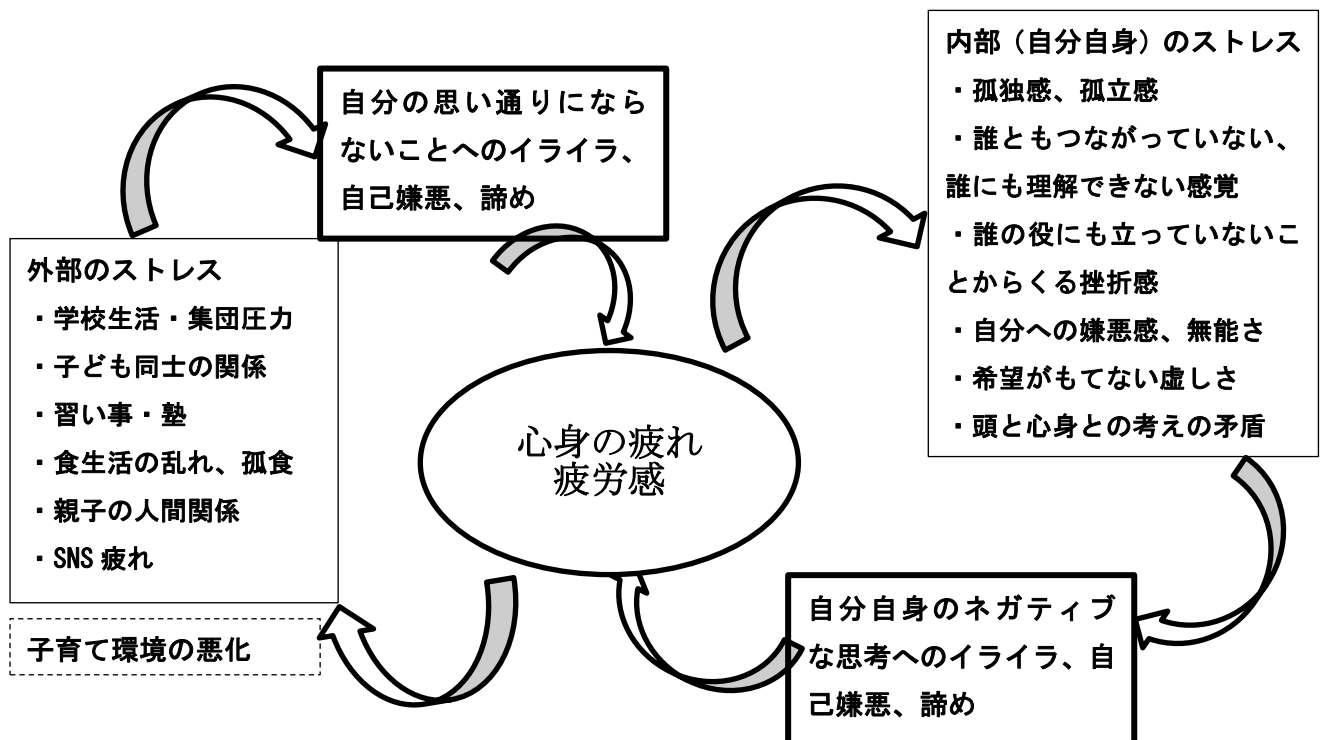
またスマホの扱いが日常にあり、人間関係が SNS によってずっと続いていることから自宅にいてもすぐに返信をしないと集団から外される、イジメられるという圧力がかかり緊張が解けることがありません。

スクールカースト、24 時間関係継続（SNS）が集団の力関係を固定化させ、上位グループは万能感をもつことで、明るくノリでからかいやイジメを「陰キャ」の子どもにすることがどの学校、どのクラスでも行われているのです。

本来であれば、学校担任がリーダーシップを発揮しイジメはいけなものだと制止をかけなければならないのですが、SNS によって担任の力が及ばない範囲がとて多くなってしまっています。

こうした現状から、一部の子どもたちはストレスに悩まされて心身が壊れていくことになります。

下の図は、学校でのストレスが自分自身へのストレスへと転化していく様子を表しています。



○学校でつくられる発達障がい

学級では、そんな対応の難しい子どもが増えているにも関わらず、教員の加配はされていないために、以前に増して集団生活を乱す行為について厳しく指導するようになり、集団圧力が強くなっています。

発達障害の概念が広がれば広がるほど、診断名が付く子の人数がそれに伴い急増しています。もっと平たく言うと、かつてだったら「落ち着きのない子」「少し変わった子」「カンの強い子」と言われていた層が、すぐ「発達障がい児」にされてしまいます。先生からそのような見方しかされない子どもの気持ちは想像できると思います。

障がいというと、身体障害、知的障害などを連想され、一生改善されないものという印象をもたれるかもしれません。発達障がいは脳の発達の具合が人と異なるということですがその子に合った学び方をしていく中で特に問題なく生活できるようになったり、周りの理解がある環境であれば落ち着いてできることが増えるということがわかっています。決して悲観せずにその子どもに合った環境を整えてあげることが大切です。

これまで述べてきたように学校の環境の悪化によって、学校へ行く気力も体力もなくなってしまう子どもが増えたとしても不思議ではないことです。

外部の様々なストレスによって、子どもの心身の疲労を引き起こす悪循環が生まれやすいようです。

人間は疲れや疲労感がある中では、積極的に前向きな考えや行動はできなくなります。

これまで健康度を把握し、疲労がとれるように安全・安心できる環境づくりをしてきました。疲労という目に見える形から子どもにアプローチしてきましたが、いよいよ第三段階では、目に見えない子どもの気持ちをどのように理解するかがテーマになります。

その鍵は「感覚」を研ぎ澄ますことです。私たちは身体を通して暑い、寒いなど温度感覚、痛いや柔らかいなど触感、そして緊張、頑張っているなど状況をとらえる感覚など様々な「感覚」をいつも脳に送っています。気持ちを理解する手掛かりは、身体がどのような感覚をとらえているかを考えることです。

第三段階のキーワードは、言葉です。子どもが受け取る様々な感覚を言葉にしてあげる、気持ちを表現してあげる、そして気持ちについて言葉でやり取りできることが子どもの内面の理解に最も効果的なのです。少し慣れない部分があるかもしれませんがぜひ取り組んでみてください。

第三段階ー子どもの気持ちの理解する 4ステップ

ステップ1 「言葉」が、子どもをつくっていると気づく

ステップ2 子どもの多様な一面をみつけ言葉にする

ステップ3 子どもの気持ちを言葉で表現する

ステップ4 非攻撃的な言い方で子どもへのメッセージを正確に伝える

【子どもの気持ちを理解する】

ステップ1 「言葉」が、子どもをつくっていると気づく

親として、不登校の子どもに様々な言葉を投げかけていると思います。例えば以下のような言葉を言ったことはないでしょうか？

<不登校初期段階>

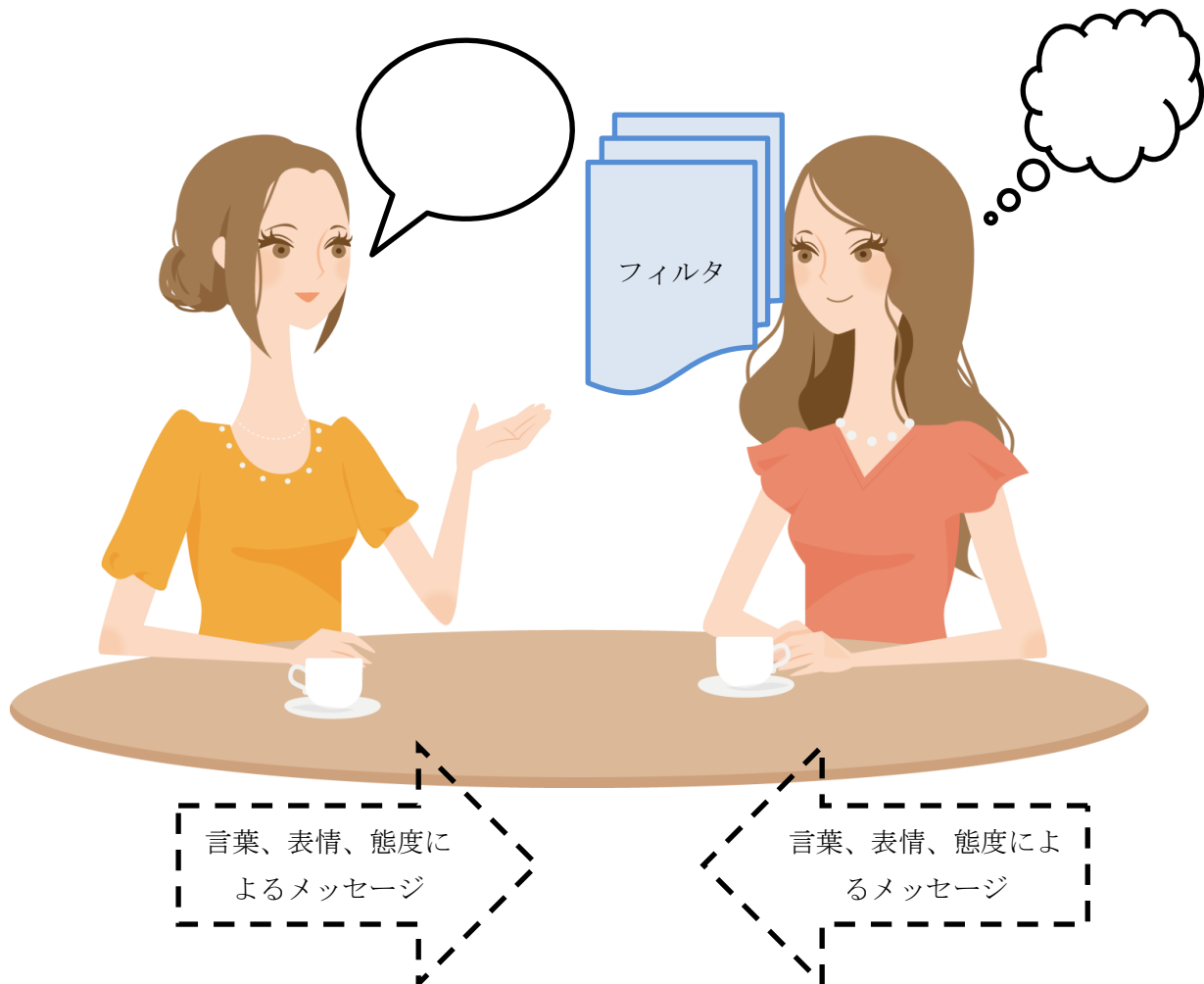
今日、学校休んだって聞いたぞ。明日はちゃんと行けよ。	早く起きなさい。なぜ一人で起きれないの！	学校サボっていいの？友だちとか心配してると思う
学校が嫌でも我慢していかないと。そんな事では社会で仕事なんかできないぞ。	頭が痛い？またそんなこと言って学校休むつもり？	学校に行きたくない時ってあるけど我慢して行っている。行かないのってワガママじゃないの？
病気なら病院に行け。家でゴロゴロしてるのなら許さないぞ	昨日しっかり休んだでしょ。今日も行かないなんてサボりたいだけでしょ	なんか、〇〇だけ学校行かないのってズルい
家でどうせゲームしたいだけだろ。学校行かないならゲームをとりあげるぞ	急に「今日学校を休む」って言われても困る。昼ご飯とかないから	私が先生から〇〇はどうしているかって言われるから、迷惑してる。学校に行ってよ。
なんか学校であつたのか？イジメとか？あつたのならちゃんと言いなさい	休むって連絡したら、昼ごろからは普通に元気にしてたでしょ。明日は行けるよね	学校行かないとかあり得ないんだけど

<不登校が1か月以上継続している段階>

ちょっと様子を見ていたけど、もういい加減にしないとダメだろ。明日は絶対連れていくからな	家にいるなら、昼食くらい自分でつくれるでしょ。学校に行けば給食だってあるのに	もう〇〇が家にいるから、出かけることもできない
〇〇がどうしたいのか分からない。もう勝手にすればいい。	洗濯くらい取り込めるでしょ。みんな忙しいんだからそれくらいしてよ	家にいても、全然勉強すらしてないじゃない
勉強したくないんだったら、それでもいいんだぞ。だったら1人前に働かないとな。	家に居たら元気なんだから、少しは勉強とかしなさいよ	そろそろ学校行かないともうどうなっても知らないよ
誰が学費を稼いでいると思う。親が一生懸命働いているから学校にも行けるんだろ。わかってる？	今日1日何してたの？時間がある人はマイペースでいいよねー	なんかずっとリビングとか占領してて邪魔なんだけど
このままずっと家に居てどうするつもりだ。ひきこもりになったら人生終わりだぞ	もう休み始めてから〇ヶ月にもなるけど、こんな生活を続けていたらダメだと思う	「〇〇しておいて」ってイチイチ私(親)に言われるのがすごく嫌。

○言葉のすれ違い～コミュニケーションの基本を理解する

言葉を投げかけそれに反応するのは、コミュニケーションの基本です。同時に投げかけた言葉と受け取り側とで、かみ合わない会話になることも多いです。不登校の子どもとご家族の会話もそこに問題があります。なぜかみ合わない会話になるのかを下の絵で説明します。



コミュニケーションは、言葉だけではなく、表情や態度、行動まで含めてすべてがメッセージとなって相手に伝え合っています。話し手、聞き手と分かれていても、双方がメッセージを送っているのです。

話し手を見ていない場合、「この人はちっとも話を聞いてない」と感じる場合がありますね。話をしていなくても、メッセージは送られているのです。

さらに言葉、表情、態度など総合してメッセージの受け手は、相手のメッセージを読み取ろうとします。それを「解釈」「意味づけ」といったりします。

そこには自分のフィルターがかかっているので100%正確にメッセージを受け取ることは、ほとんど難しいと言ってもいいくらいです。

<かみあわない会話例>

A: すみませんが、そのお醤油を取ってください。

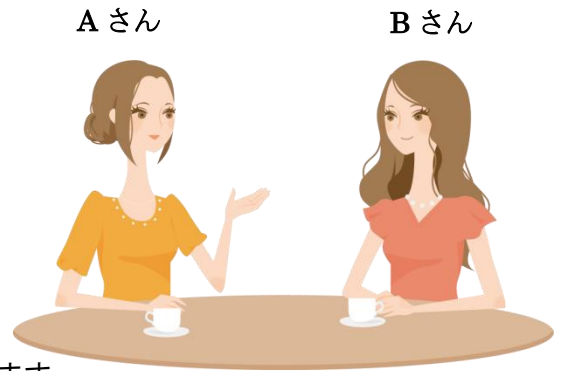
B: この醤油は九州産で甘いですね。

A: スマホって高いですね。

B: 最近、ガソリンも野菜なんかも高くなったね

A: オレンジジュースは氷ぬきの方が美味しいでしょう

B: 最近、お肌のためにビタミンとかミネラルとか気になります



会話がかみあうかどうかは、二人の前提となっている認識（フィルター）と話の焦点（テーマ）を合わせる必要があります。

かみあわないのは、二人がともに「認識（フィルター）をはずし、焦点（テーマ）を合わせる」という協力を怠っていることが多いからなのです。

マザー・テレサの言葉

「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。」

哲学者・心理学者ウィリアム・ジェームス

心が変われば、行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。
習慣が変われば、人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。

2人の偉人が同じようなことを言っています。この名言から読み取らなければならないことは、3つあります。

①言葉や行動が、人を育てること

②言葉や行動が性格や人格にまで影響するには時間がかかるということ

③目に見えない心・思考を変えるためには、目に見える言葉や行動を変えればよいこと

○言葉は、「感覚」から生まれる

オトナは、自分自身が子どもの時に「なぜ」など考えることもなく学校に通っていた経験があるがゆえに学校に行くことは「当たり前」の感覚に陥っています。これも「感覚」の一つですね！

登校することが「当たり前」ではないかと考えているみなさんに質問です。

学校に行っていない状態の子どもに「なぜ学校に行かなければならないのか？」をきちんと説明できるでしょうか？

このような質問に対して、

「将来、自立するため」

「学んだことを活かすため」

「選択肢を増やすため」

「社会性を身に付けるため」

などが最も多い回答です。次に多い回答は、以下の2つです。

「義務教育で決まっているから」

「制度としてそうになっているから」

上手く説明ができない場合、オトナは知恵を働かせて別の理由を持ち出すことでなんとか説得しようとしします。その結果が前ページのようなセリフにつながってくるのではないのでしょうか。

子どもの気持ちを理解する出発点は、ご家族がどんな「感覚」をおもちで、どのような「言葉」を使われているのかについて見直すことから始めないといけないのではないかと地球子屋は考えています。

1つ1つの言葉は、目の前の子どもを心配する気持ちや学校に行ってほしいという意図があつてのことでしょうが、それが毎日毎日繰り返し聞かされていくと、子どもには違うメッセージに受け取られます。例えば、次のようなものです。

「自分のことを、大切に思ってくれていないのではないか」

「親は自分のことを嫌っている」

「学校と同じ考えだ。ワタシ（ボク）の味方でなくて、先生の味方なんだ」

「ボク（ワタシ）は、親に迷惑をかけるダメ人間だ」

毎日ではなくても、子どもが不登校を続けている中で、前ページのような言葉が投げかけられるとするならば、家族とは距離を置こうと考えても不思議ではありません。

不登校の子どもと保護者の間の会話がかみ合っていないことに気づかなければなりません。

ワークシート 家族の視点・子どもの視点

セリフやセリフに込められた意味は、子どもにどんなメッセージを送っていると思いますか？

（つまり家族側の視点）逆にそのセリフを受け取った不登校の子どもは、どんな気持ちになると思いますか？（つまり子ども側の視点）

オトナが伝えたいメッセージ	セリフ	子どもが受けるメッセージ
	早く起きなさい。なぜ一人で起きれないの！	
	頭が痛い？またそんなこと言って学校休むつもり？	
	昨日しっかり休んだでしょ。今日も行かないなんてサボりたいだけでしょ	
	急に「今日学校を休む」って言われても困る。昼ご飯とかないから	
	休むって連絡したら、昼ごろからは普通に元気にしてたでしょ。明日は行けるよね	
	家にいるなら、昼食くらい自分でつくれるでしょ。学校に行けば給食だってあるのに	
	洗濯くらい取り込めるでしょ。みんな忙しいんだからそれくらいしてよ	
	家に居たら元気なんだから、少しは勉強とかしなさいよ	
	今日1日何してたの？時間がある人はマイペースでいいよねー	
	もう休み始めてから〇ヶ月にもなるけど、こんな生活を続けていたらダメだと思う	

○「不登校」というラベルで見られる辛さ

「不登校の子ども」というラベルでしか見られないことが、どんなに苦しい思いとなるのかということです。

これは不登校に限りません。例えば「足が速い子」、「背が高い子」「メガネの子」など外見や特徴だけで認識されたり、今学校では一人ひとりに「キャラ」が与えられていたりするので「面白い子」「イジっていい子」「真面目な子」などその性格の人とレッテルを貼られることで本来ある多様な自分を出せない子どもがたくさんいるのです。

そして学校でも欠席が続けば「不登校の子」という目で見られ、学校に来ないから話が合わない、何を考えているか分からない、学校に来ない人は友だちになれないといった態度を取られて肩身の狭い思いをしなければならないのです。

その状態が、我が家ででもあるとしたら、精神的に追い詰められていてもおかしくないことです。



○改めて、家族内の会話を見直してみませんか？

この 3 か月間におけるご家族の会話の中ですれ違っている会話、思いが伝わっていないような会話を思い出せる範囲で書いてみましょう。

面倒くさいと思われるかもしれませんが、発達など特性がある子どもさんへの対応でも認知症の方への対応でも、目に見える形にすることで理解が進むことがわかっています。

私達は、ものごとを見える化することで気づくことがたくさんあるのです。

ものごとを「見える化」することの効果

- ・ 見える形にすることで、他者にも分かりやすく伝えることができる
- ・ 自分の考えや思いなど、言葉や絵や図で表すことで自分の考えが改めてわかる
- ・ 見える形にするということは、論理的な思考を促す
- ・ 文字よりも絵や図の方が、脳は直観的な理解がしやすい
- ・ 目に見えることで安心感や意欲がかきたてられることもある

ワークシート

この3か月の間で子どもに対して行った発言や態度など、特に思い出す会話を3つ書いてみましょう。

いつごろ どんな場面	実際にした発言・態度	本当に伝えたいメッセージ は何か？	子どもの反応は？ どう受け取ったと思うか？
記録して 気づいた こと			

もしも、親から子どもに本当に伝えたいことが「学校に行って欲しい」として、子どもがもらいたいことが「学校に行くように言ってほしい」ということであれば、両者の思いは同じなので良いと思います。

このように両者の思い、気持ちが一致すればメッセージは伝わります。しかし両者の思いがすれ違っていれば、いくら家族が叱咤激励をしてもそのメッセージは届かないのです。

1ステップでは、言葉が子どもにどのように伝わっているか、それに気づくことが目標です。
いかがでしょうか？どのような気づきがありましたか？

【子どもの気持ちを理解する】

ステップ2 子どもの多様な一面をみつけ言葉にする

子どもの良いところを100個書いてくださいと言われてたら、いかがでしょうか。そんなに書くことはないと思えば、匙を投げるご家族も多いかもしれません。

それでは、子どもが「している行動や態度を100個書いてください」と言われたらいかがでしょうか。時間をかけて考え具体的に書いていけば可能だと思います。例えば、朝起きてから朝食まででもこんな風を書くことができるからです。

- ・「目覚ましを止める」
- ・「トイレに行く」
- ・「手を洗う」「顔を洗う」
- ・「おはようと挨拶する」

わずか5分から10分程度ですが、これだけの行動をしています。

この2ステップ 子どもの多様な一面をみつけ言葉にする では、二つの大きな課題があります。1つは、日常生活の当たり前になっていることを、きちんと見直して言葉にすることです。

なぜたくさんの当たり前の行動を言葉にしなければならないのでしょうか。

それは「不登校の子ども」というラベルを剥がし、子どもを1から見直していただきたいからです。洗面の仕方、歯磨きの仕方、挨拶の仕方それぞれ行動の仕方には個性が出ます。

中には、よく行動を見るといっても「ずっと動画ばかり見ている」、「ゲームの事しか頭にない」、「部屋にこもって寝てばかり」などおっしゃるご家族も多いと思います。

もう1歩踏み込んで観てみてください。動画を見ているといっても、何を見ているのでしょうか？スポーツかお笑いか音楽のパフォーマンスなどいろいろあると思います。ゲームについても暇つぶしすることもあれば、本気でゲーム世界に没入していることもあります。何をゲーム内ではようとしているか、オトナは忙しいとは思いますが興味をもって観ていくことでわかることがあるのです。

行動にはその子どもの個性が現れます。丁寧に子ども、時間をいつも気にする子ども、いい加減になんでもする子ども、自信がなさそうにする子ども、観ていけば本当に様々なのです。

観ていくためのポイントは、「何を」「どのように」「している」かです。特に「何を」は具体的に、「どのように」は子どもの様子をよく観察することです。

何を	どのように	している
例 Youtube の大リーグの試合動画	例 じっと集中して	例 見ている
ゲーム（マイクラフト）	とても簡単そうにして	建物をつくっている
アニメ鬼滅の刃のイラスト	丁寧に	描いている

先ほどこのステップ2 子どもの多様な一面をみつめ言葉にする では、二つの大きな課題があると書きました。

2つ目の課題は、子どもの行動を良い悪いと評価しないで事実をそのまま書く ということに慣れるということです。

ご家族は、生まれた時から見ているので我が子はこんな子どもだとよく知っていることでしょう。しかし、学校に行かなくなったとたん「不登校」という強烈なレッテルが貼られます。そうすると「不登校」の子どもとしか見られなくなってきます。

不登校は、「学校に対して迷惑をかけている」「一般的に観ればサボっていると見られ、それは悪いことである」「行く力はあるはずなのに行かないのはワガママである」などのご家族は考えていますから、家にいればいつも「悪いことをしている子ども」という目で見ることになります。

いや、そんな風に我が子を見ていないとおっしゃる方もいるかもしれませんが、しかし、ご家族がそういう見方をしていなくても子ども自身が自分で貼ったレッテルに苦しんでいることはよくあります。

「不登校だからダメ人間だ」、「不登校だから人生終わった」、「不登校だから死ぬしかない」などと本気で考えてしまうのです。

もうおわかりと思いますが、学校に行かなくなれば「不登校」というフィルター（認識）を通していつしか子どもを見てしまうクセがついてしまいます。

無意識のクセを見直すのはとても難しいので、1つ1つの行動をありのまま書くことをしてみるわけです。すると私たちの日常会話は省略を多用しながら会話する習慣が身に付いています。さらにはその中で巧みに状況を評価している言葉を選択しているのです。

例：（母親）いつも朝ごはんは食べないで、寝ているよね

少しクドイですが、事実を正確に伝えるために5W2Hに分解してみると以下ようになります。

いつ	どこで	誰が	誰に	どのように	何をした
いつも＝曖昧 →昨日の朝に 言い換え	省略 →自分の部屋	省略 →あなた（子どもの名前）	省略 →母親（の意図に対して）	→朝ごはんを 食べないで	→寝ている

この一文には、事実と母親の「感覚・感情」が織り交ざっていることが分かります。

「事実」 昨日の朝、あなた（子）は、朝ごはんを食べなかった。

「事実」 昨日の朝、自分の部屋で寝ていた。

「感覚」 好き勝手にしている。

「感情」 母親のことなど考えてない。朝ごはんをつくったのに無駄になったことが腹立たしい

「感情」 母親としては、子どもに生活リズムを整えてほしいので朝ごはんを食べてほしい
たった一言ですが、そこには省略されているものも多いですし、母親の思いがあることが分かります。

○起った「事実」を正確に書くには

社会人になると、報告は5W2Hでとよく言われます。あえて面倒であっても、5W2Hを省略せずに言うことで、お互いにしっかりと「事実」を認識できるようになります。

「事実」 今、自分の部屋であなたは寝ている。

この時、「まだ」「この時間まで」「もう昼なのに」など評価に関する言葉は、徹底的に省かなければなりません。日本語は繊細な言語で「まだ」の二文字は、ご家族の「感覚・感情」なのです。その二文字だけで評価が入ってしまっていると子どもは敏感に反応してしまいます。

ワークシート 起った事実だけを表現する

子どもへの発言例	子どもを評価している言葉	5W2Hを使って事実だけの表現
① 今日は、1日ずっと ゲームしてたんだ。		
② 家の中では元気だ ね。		
③ なんかさあ、朝起き れないのは、夜ゲー ムとか動画とか見 すぎてるからでし よ		

★気づいたことをメモしておきましょう

ワークシート 子どもの行動を5W2Hを意識しながら書きだす

観ていくためのポイントは、「何を」「どのように」「している」かです。特に「何を」は具体的に、「どのように」は子どもの様子をよく観察することです。

何を	どのように	している

★改めて行動を書いてみて気づいたこと

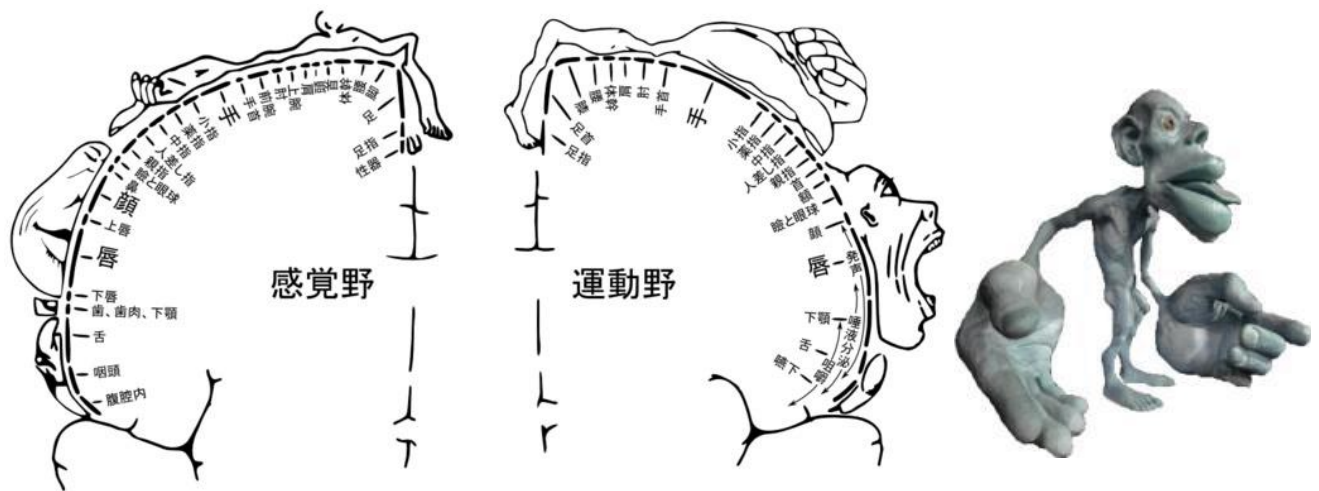
【子どもの気持ちを理解する】

ステップ3 子どもの気持ちを言葉で表現する

事実をありのまま書くことができるようになると、このステップに取り組めるようになります。ここからは、「こころ」がどのように作られるかについて理解を深めた上で、子どもの気持ちにもせまっていきましょう。

私たちの会話の中で、しばしば自分に対して「責められた」「傷つけられた」と感じる言い方があります。発言した当人は、全くそのつもりはなくても受け取った側はそう感じてしまうのです。

それは、人間に備わっている機能を理解すれば説明できます。これまで、神経の疲労について説明しましたがもう一度、人間がどの感覚に敏感であるのかをペンフィールドの小人で解説したいと思います。



ペンフィールドのホムンクルス（小人）

脳内の小人人形

カナダの脳外科医ペンフィールドはてんかん患者の手術部位の決定に際し、ヒトの大腦皮質を電気刺激し、運動野や体性感覚野と体部位との対応関係をまとめたのが上の図です。

感覚を表す小人人形を見ると、脳が身体の顔と手の部位の感覚を重視していることがわかります。つまり顔と手は外の情報を受け取るセンサーで、外界の刺激を神経に伝える入口です。

同時に顔と手は得られた情報から判断して反応（運動）するところでもあるので、表情や手のジェスチャーに現れたりします。

テレビやスマホを何時間もずっと見ていたり、集中して本を読んだりすれば当然目がストレスを感じて脳や全身にまで疲れが及びます。ずっと話続けたり、言いたいことを我慢する状態が続けば、口がストレスを感じたり、何か家中の掃除など作業が続けば手がストレスを感じたりしてぐったりと全身に疲労感が広がります。

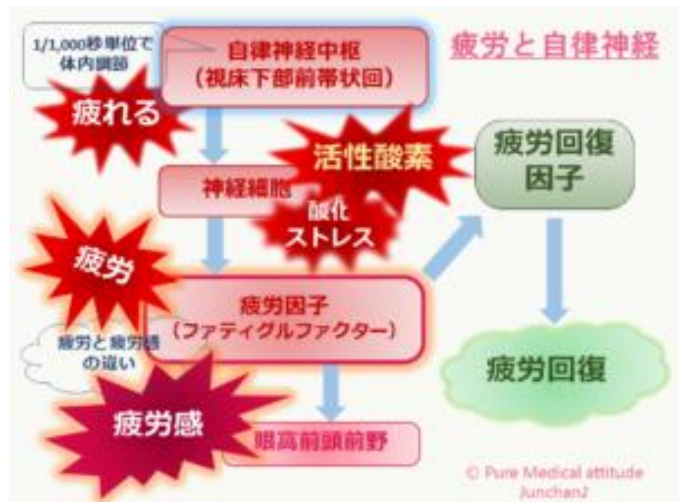
ハードワークによる活動量の増加や様々なストレスへの対応、環境変化などから心身に負荷がかかると、身体は多くのエネルギーを必要とします。

そのため、細胞でのエネルギー産生をがんばらなくてはなりません。多くの酸素を消費し、エネルギー産生を行なうことになり、活性酸素も大量に発生されます。

神経細胞に活性酸素が蓄積されることにより酸化ストレスとなり疲労因子がつけられ、疲労感として脳が認識した状態とされます。

脳の眼窩前頭前野がこの疲れたという感覚を受け取っています。

眼窩前頭前野は目のすぐ奥にあり、人の感情や報酬を感じる部分とされ、おもに会話をするときに相手の気持ちを読み取るコミュニケーション能力を司る部位でもあります。前頭前野の中でも、眼窩前頭前野は、人の感情の理解、社会性、モラルなどに深く関係しているとされます。この部分で疲労感を認識しています。



少し周りくどい説明になってしまいましたが、まとめるとこうなります。

- ① ストレスを顔や手のセンサーでキャッチする
- ② センサーから神経全体に伝達され、心身で反応する。
- ③ 反応した結果、細胞が活性化され疲労物質「活性酸素」ができる
- ④ 「活性酸素」に対処するため、脳の眼窩前頭前野に「疲労」のシグナルが送られる

その結果、眼窩前頭前野は、相手の気持ちを読み取るコミュニケーション能力を司る部位でもあるので活性化されると人の表情や言葉に敏感に反応しようとする。

不登校の子どもが、他の人の視線がコワイとかちょっとした一言にも敏感に反応してしまうのは、脳の疲労感知機能とコミュニケーションや感情理解機能が一緒のところにあるからなのです。

さらに付け加えて言うならば、不登校の子ども達が朝になると頭痛や腹痛を訴える症状もよくありますが、この疲労から始まり全身に広がる様々な反応のメカニズムでほぼ説明ができます。

こういった最新の知見について普通のご家族が知ることはほとんどありません。医師も病気ではない「疲労」が相手では治療の手段が見つからないというわけです。

不登校になった子どもは、疲労が原因で、相手の気持ちを読み取るコミュニケーション能力を司る脳が人一倍活性化されてしまいます。

そのような状態にあるにも関わらず、「学校に行くのは当たり前だ」「学校に行けないのはオマエが悪い」「学校に行かないなら人生ダメになる」などといったメッセージを送り続けていけば、子どもはどうなるでしょうか。ますますその言葉にストレスを感じ、疲労を蓄積していくことになるのではないのでしょうか。

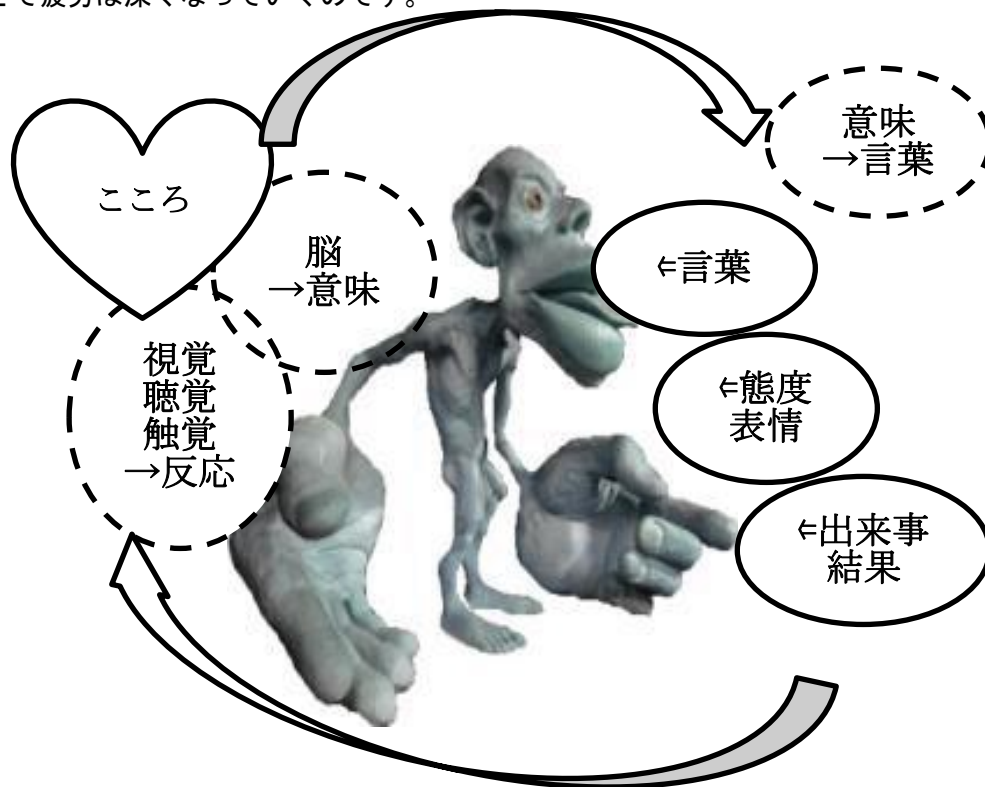
その事に気づいてもらうことがこの第三段階というわけです。

○「感覚」から「こころ」がつくられる

「感覚」と「こころ」の関係を理解しておくことが大切です。

人間の「こころ」は、外界の言葉・表情・態度・出来事・結果などを視覚・聴覚・触覚など身体全体の感覚でとらえ反応し、同時に脳内ではそのことの意味を見出して「こころ（感情）」が作られます。

その生まれた「こころ」もまた自分自身で認知できるので、自分の「こころ」がどのような状態かも自分で改めて認識できるのです。こうして自分自身で生み出した「こころ」によってストレスをかけ続けていくことで疲労は深くなっていくのです。



○様々な暴力的な言動が脳にダメージを与える

体罰、虐待、イジメなど子どもが暴力にさらされる場面は常に日常の中に潜んでいます。叩く、殴る、蹴る、物で傷を負わせる、火傷などの他に胸ぐらや髪をつかむ水に顔をつけて苦しめるといった行為は、脳の前頭前野を萎縮させます。前ページでも書きましたが、前頭前野は感情や思考のコントロールをしているところに影響が出ます。集中力、意思決定、共感など社会の中で活動していく上でとても大切な力を生み出すのも前頭葉の深い部分にある前帯状回ですがそこも萎縮するのです。

さらには脳の感覚野へ痛みを伝える神経回路も細くなり痛みが鈍感になっていくのです。

「バカ」「死ね」「クズ」などの暴言を聞き続ければ、強い自己否定感をもちます。脳の側頭部にある「聴覚野」が肥大し、聞こえや会話、コミュニケーションがうまくできなくなると言います。

他人の暴力やイジメを見たり、夫婦ケンカやDVを目撃することは、大脳後方の「視覚野」が萎縮し、他人の表情が読み取りにくくなったり、対人関係が上手くいかなくなるのです。

○感覚としてとらえた「〇〇感」に気づく

子どもの周りにいる子どもたちが暴力・イジメ、暴言を吐くなどは最近ではよくありますし、その背景には先生からの威圧的態度や体罰、あるいはご家庭内での強い圧力や虐待などが関係しているかもしれません。そういった環境の子がクラス内にいることで、クラス内においても暴力・暴言が再現されてしまうのです。

脳を萎縮させてしまうほどの環境にいる子どもたちが、そういった場面においてどのような「感覚」を持つのか、細心の注意をもって観て行く必要があると考えています。

そのために、何か起った「事実」とその事実をどうとらえるかという「感覚」を区別して理解していくことを心がけましょう。

「事実」 子どもが逆上がりができるようになった

「感覚」 充実感、達成感、幸福感など

「事実」 会社がつぶれた

「感覚」 喪失感、焦燥感、不安感、開放感など

私たちは、常に起った事実を身体の「感覚」を通して認知しているのです。
感覚としてどうとらえるかは、一人ひとり異なります。

子どもの気持ちを理解するには、事実と感覚を切り離して、しっかりと観察することがとても大切なスキルになります。

○私たちは、生活の中で「事実」と「感覚」を区別していない

私たちは、例えば、「昨日のカレー辛かった」と言う時、「カレーを食べた」という事実と「辛かった」という感覚を分けて考えることなどしていません。ほぼ自動的にとらえていることでしょう。普段の生活では、面倒なのでそこまで厳密には考えないのです。

しかし「学校に行っていない」ということに不慣れなご家族は、それに対して、「何か対処しなければいけない」ととらわれてしまい、**子どもの感覚や気持ちはどうか**という点までなかなか配慮ができなくなりがちです。

ですからこの第三段階では、あえてご家族の発する言葉を見直したり、行動をよく観察したりすることをお勧めしています。まずは、「事実」と「感覚」を分けるところから練習してみましょう。

ワークシート 「事実」と「感情」を切り離してとらえる

状況を読んで、起った「事実」とそれに伴う「感覚・感情」を分けて書いてください。

状況	事実	感覚・感情
髪を切ろうと美容院（床屋）に行ったら、10人待ちだったので、なんて運の悪い日だとうんざりした		
買い物に出かけたら財布を忘れて自分のドジに苦笑してしまった。まるでサザエさんかと思った。		
テストで90点をとったので、勉強した甲斐があったと心の中でガッツポーズした		
思わずクスッと笑ったのは、ドライヤーに猫が猫パンチを連続でしている動画を見たからです		
快適片付け術の本を読んで、家の掃除をやろうとしたが空があまりにも青かったのでつい散歩にでかけた		
テストが終わったら家の手伝いをすると母に約束していたけど、面倒だし友だちと遊びたいのでこっそり出かけた		
ウーロン茶を買おうと自販機にコインを入れた。その瞬間、突風があり看板が倒れてとっさによけ、怪我をしなくてホッとした。するとサイダーが出てきたので、イラっとした。		

★やってみて気づいたこと、子どもを観る時に応用できそうなこと

子どもの気持ちに寄り添うことができるようになると、親子の関係改善はもう目の前です。

子どもは、学校に行っていないことによって、あらゆるネガティブな「〇〇感」でいっぱいになっていることでしょう。

(右表)

子どもは、「学校に行っていない」ことを軸に全てのことを考えることが習慣化しているので、例えば家族と出かけるといった場合にも、こんな風に考えてしまうのです。

- ・ 自己否定感
- ・ 孤独感／孤立感
- ・ 不安感
- ・ 罪悪感
- ・ 不必要感
- ・ 挫折感
- ・ 自分への嫌悪感
- ・ 無能感
- ・ 虚無感
- ・ 情けない感覚
- ・ どうなってもいい感覚

- ・ 「学校に行っていない自分が、楽しんだりしていいのだろうか」
- ・ 「学校に行っていない自分が、他の人と同じようなことをしていいのだろうか（罪の意識）」
- ・ 「学校に行っていない自分が外に出歩いていることを知っている人が見たら何と思うだろうか」
- ・ 「家族がせっかく誘っているけれど、自分のためにわざわざしてくれているのではないだろうか」
- ・ 「家族の誘いを本当は断りたい気持ちもあるけれど、断ることで家族の期待を裏切ることにならないか」
- ・ 「もし行かないと断って、自分だけこの家に残るのも寂しい気持ちもある」

子どもは口には出さないかもしれませんが、この負のスパイラルが常に頭の中に渦巻いていることに気づいていくことが求められているのです。

そのためには、周りにいるオトナが自分自身のもつ「感覚」に気づくことです。そして「事実」と「感覚」は区別できるようにならなければなりません。

自分のもつ「感覚」に敏感になっていくことは、子どもの「感覚」理解に役立ちます。

そして子どもの気持ちを言葉で表現していけば、それは周りにいるオトナが子どもの気持ちを理解している というメッセージを送ることができます。それは安心感を生む土壌になるのです。

ワークシート こんな時、どんな気持ち？

次のような状況に、もしあなたが遭遇した場合、どのような感覚・感情をもつでしょうか？

状況	感覚・感情
自分は普通だと思っていたが、「オマエ、変な方言を話す地域から来たんだってな。」と転校初日にクラス担任から言われた。	
部活でランニングをするがいつも遅いので、先輩たち全員から尻を蹴られながら「急げよ」と笑いながら追い越される。	
英単語小テストの最中に、隣の子がカンニングをしているのを見つけた。その子は「黙ってて」と目配せして、その後、しゃべったら殴るゾとジェスチャーをする。	
友だちの家に行ったら、欲しいゲームが棚に並べてあった。「貸して」と言ったが「絶対イヤ」「貧乏人には貸せない」「貸すくらいなら捨てる」と言われた。	
親友だと思っていた子の母親から「あなたの母親は PTA 活動をちっとも手伝わないから、嫌なのよ。だからウチの子とあんまり遊んでほしくないわ」と言われた。	

★やってみて気づいたこと、子どもを観る時に応用できそうなこと

【子どもの気持ちを理解する】

ステップ4 非攻撃的な言い方で子どもへのメッセージを正確に伝える

○非攻撃的な表現方法（アサーティブ・コミュニケーション）とは

周りに人がいるにも関わらず理解者が誰もいない状態の方が、無人島に1人で過ごすことよりも人間は耐えられないと言われています。

イジメがなぜ自殺にまで追い詰められていくのかの1つは、集団の中にいながら誰一人としてイジメられた子の気持ちを理解しようとしなからずです。

他人が理解してくれないことについて辛さや寂しさをもちます。人間は社会的な存在であるという側面はとても大きいのです。

学校だけでなく、ご家庭でも自分のことを理解されない場合は、人と人とのつながりを断ち切られて死んだ方が楽になれると思うほどの辛さになってしまいます。

それではお互いに尊重したり、理解するためのコミュニケーションとはどのようなもののでしょうか。

非攻撃的な自己主張は、諸外国ではそのコミュニケーション方法を、「アサーティブネス」とか「アサーション」と言います。

「アサーティブ」は、「Assertive」と書き、「断言的な」「言い張る」といった意味の英語です。この「Assertive」は、行動療法に起源をもつ「Assertiveness」という単語からきており、その意味は「自分と相手を同等に尊重しながらも自身の意見や気持ちを適切に表現すること」です。

そこから派生して、アサーティブな会話方法を「アサーティブ・コミュニケーション」、アサーティブネスを鍛える方法を「アサーション・トレーニング」と呼ぶようになりました。

日本語で表現するのはとても難しく、多くの場合「非攻撃的自己主張」「適切な自己主張」「自他を尊重した自己表現」などとされています。

この概念の鍵は、コミュニケーションには「言葉・態度で相手を威圧・攻撃する」あるいは逆に「言葉・態度で自分の主張を上手く表現できない」人がたくさんいるという気づきからその改善（行動療法）を目指しているということです。その際に攻撃的なコミュニケーションをする人には「相手を尊重すること」もしくは「適切であること」が大切であり、自己表現が上手くできず我慢してしまう内気な人には、「自分を尊重すること」もしくは「自らの権利を主張すること」ということが大切であると考えられました。アサーティブ・コミュニケーション（以下アサーションと記す）とはこの2つの大切なことを上手く統合したものであるので、「非攻撃的な自己主張」となるわけです。

非攻撃的な自己主張は、感情的・威圧的にならずに、あるいは我慢に我慢を重ねて言いたいことを我慢せず、伝えたいメッセージをきちんと相手に伝えることを目指しています。

アサーションの起源は、1949年にアンドリュー・ソルター氏が書いた「条件反射療法（Conditioned Reflex Therapy）」だと言われています。

ソルター氏は本来の人間が持っている「活動性」が、躰や社会的な規範によって抑制されていると主張しています。そして、本来の「活動性」を取り戻すために必要なものとして紹介したのが「アサーテ

ィブネス（自己主張）」です。その後、米国で黒人差別や女性の権利主張の中で自己主張の大切さが認識されていきました。

不登校やひきこもりの子ども・若者にとって、この「活動性」を取り戻すことがどれだけ大切なことかは言うまでもありません。

1ステップで取り組んだワークの一部を下にしました。

2－3ステップに取り組んで来られたら理解できると思います。こういった言葉は、子どものネガティブな〇〇感につながり、子どもが再び社会に向けて立ち向かっていこうという勇気を挫きます。

発言	子どもの受け取るメッセージと「〇〇感」
ちょっと様子を見ていたけど、もういい加減にしないとダメだろ。明日は絶対連れていくからな	明日は、絶対に学校へ強引に連れていかれるんだ。親は怒っている、怖い。もう何を言っても聞いてくれないかもしれない。でもどうしても朝になると身体が動かないしキツイ。 【虚無感】【自分の情けない感覚】
〇〇がどうしたいのか分からない。もう勝手にすればいい。	あーあ、、、諦められた。勝手にしろって言っても何もできないから、もうこの世から消えてしまいたい。 【自己否定感】【不必要感】
勉強したくないんだったら、それでもいいんだぞ。だったら1人前に働かないとな。	勉強したくないとは言っていないのに。ただ学校には行けない。今すぐ働けと言われても、どうやって働いていいのか、どこで働いていいのか途方に暮れる。 【挫折感】【無能感】
誰が学費を稼いでいると思う。親が一生懸命働いているから学校にも行けるんだろ。わかってる？	親に迷惑をかけている、どうしようもないダメ人間だ。親がせっかくお金を出してくれているのに無駄にしている。 【罪悪感】
このままずっと家に居てどうするつもりだ。ひきこもりになったら人生終わりだぞ	ひきこもりと言われた。このままそうするしかなくなるのかもしれない。人生が終わっている。生きている意味なんか無い。 【孤独感】【孤立感】

〇伝える表現の方法を変えることで、伝わるメッセージも変わる

上記のような言葉かけの裏には、決して子どもを傷つけようという意図があるわけではありません。表現に難はあるものの、叱咤して奮い立たせようという意図が見え隠れしています。

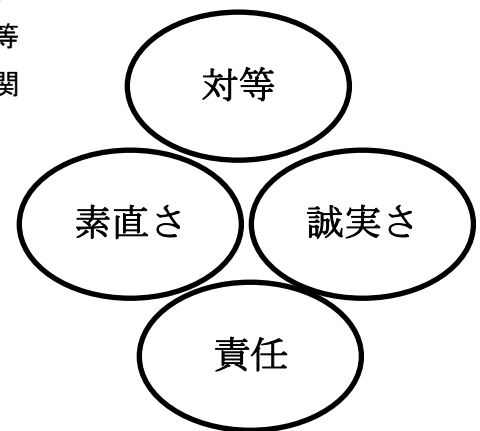
それを受け取る側が素直に受け取ればいいのですが、「感覚」は一人ひとり違うのでなかなか伝わらないわけです。効果がないばかりが、かえって子どもの力を奪う言葉かけは百害あって一利なしです。

それでは、いよいよアサーションを取り入れたコミュニケーションを練習してみましょう。

○「アサーション」をトレーニングする

トレーニング、訓練と言えば何やら大変そうなイメージですが、アサーションが目指すのは、相手も自分も大切にできる心地よい対等な言葉のやり取りですので、身に付いてくればくるほど他者との関わりが楽に感じられるようになります。

力をぬいてとりくんで欲しいです。



①「アサーション」の基本的な4つの考え方

アサーションには、「対等」・「素直さ」・「誠実さ」・「責任」という4つの基本的な考え・心がまえが必要です。

まずは「対等」です。親子の場合、対等な関係を意識することはけっこう難しいですから、この点から理解を深めていきましょう。

「対等」であるということは、自分にも相手にも意見や要望を言う権利があります。通常、親子では親は保護者として様々な制限を子どもにかけ、安全を確保したり発育発達が望ましいように働きかけたりするものです。それに「対等」と聞けば、子どもに合わせなければならないのかと違和感をもたれるかもしれません。

そうではなく「対等」とは、相対する人が見ている等しい視点、つまり「自分がこの子なら」という視点と自分・親の視点と両方を持ちましょうということです。アサーションは我慢を強いることは目指していません。ですから子どもに合わせて親後さんは我慢してくださいということはないのです。

「素直さ」は、事実をありのままに表現したり、自分や相手の思いを伝えたりすることです。変に親だから、オトナだからと力んだり難しく言う必要はありません。子どもに対して、声を大声で荒げたり、ネチネチをお説教を続けたりすることでもありません。丁寧に、相手に伝わるように言葉を選べばよいのです。相手を屈服させよう、解らせようなどと思わなくてよいのです。

そして同じようですが「誠実さ」もとても大切です。自分にも相手にも裏表なく嘘偽りない態度であること、自分のためであり相手のためにであることを願って、お互いにプラスになるような内容であることを目指します。「素直さ」「誠実さ」は、子どもと接する上でとても大切です。

最後に「責任」をもつ、つまり自分の考えや行動とそれに伴う結果を一致させることは、お互いの信頼を生む土台になります。子どもを守ると言ったら、何があっても守らなければいけません。

こう考えると、簡単そうに見えて実際にはすべてできていないことばかりかもしれません。

アサーションを身につけるとは、この4つを実践しているかについて、照らし合わせて言動を選んでいくことです。

②私を主語にする！「私」メッセージ

人に何かを伝えるときは、必ず伝える相手「あなた」ではなく「私」を主語にしましょう。

「どうしてあなたは学校へ行けないのか」と言えば、相手はほぼ100%責められている気持ちになり、自

分を守るために、防御反応としてイライラして反抗したり、落ち込んだりして避けるようになるでしょう。

それを自分の一人称に変える「I（アイ）メッセージ」で伝えることは、自分はこう思うと言っているだけなので相手を責めている感覚をずいぶん減らせます。

例：オマエは、人の悪口を言うなよ

と伝えるよりも、

例：「私は、人の悪口を聞くと悲しくなる

と伝える方が相手に響きます。

これを心がけるだけでも日々のコミュニケーションがかなり変わるはずです。

「私」を主語にすることで、主体は自分にあることが明確に意識できますし、気持ちがこうだったということは「事実」であるので、否定しようもありません。

一方、「あなたが～」「あなたは～」というように主語を自分以外にすると、責任感が薄れ、主体性は自分から遠のくことになります。

ワークシート 「私」を主語にした言い方にする

	「私」を主語にした言い方を練習してみましょう
家にいても、全然勉強すらしてないじゃない	
そろそろ学校行かないともうどうなっても知らないよ	
昨日しっかり休んだでしょ。今日も行かないなんてサボりたいだけでしょ	
急に「今日学校を休む」って言われても困る。昼ご飯とかないから	
なんかずっとリビングとか占領してて邪魔なんだけど	

③「事実」「気持ちの表現」「提案」「選択」の4つの文章に当てはめて伝える

非攻撃的な自己主張 基本形の4つの文章を使いこなす

1) 起った「事実」について、共通認識があるか確認のために伝える

ポイント：伝え方は5W2Hを基本形とする。「私」を主語にする。評価の言葉は使わない

2) 「事実」から、主に「気持ち」を伝える。

ポイント：「私」はどう思ったかなど気持ちを表現して伝える。

もし子どもの視点に立ってどんな気持ち・思い・考えなのか想像できたら、
その想像したことを表現して伝える。

3) お互いにプラスになるような提案をする。あるいは一緒に考えようとする姿勢を伝える。

ポイント：「気持ち」に沿って、対等な気持ちで素直に、誠実に提案する。

4) 選択は、相手が納得できる、あるいは私が責任をもってできることが重要

ポイント：選択したらそれが目に見える形で実現しなければいけない。すぐに実現できないことは理想かもしれない。具体的に実行できることを選択する

この4つの文章でどんなコミュニケーションとなるか、具体例を見てみましょう。

会話例

父(母)：ジョン(犬)が散歩に行きたがってウロウロしていたみたいだね。

子：そうだね。

父(母)：それで、アサヒ(子の名前)がジョンの散歩をしてくれたんだってね。

子：まあ、ヒマだったから。

父(母)：1時間も行ってくれてありがとう、暑くてキツかったんじゃない？

子：キツくはないけど、暑かったからシャワー浴びたよ。

父(母)：暑かったかあ。シャワーを浴びてたんだね。週末は一緒に行ってもいいかい？

子：朝ならいいよ。

ジョンが散歩に行きたがっている、そしてアサヒさんがジョンの散歩をしたという事実から会話は始まりました。素直に感謝の言葉を述べた後、アサヒさんの気持ちを表現しています。そして週末は一緒に散歩したいと提案して、アサヒさんは、朝ならよいと選択をしてくれました。

会話例 2

- 母（父）：1週間前だったかな。朝起きてきて、「学校に行きたくない」とお母さん聞いたよね。そのとき、
「なんで行きたくないとか言うの」ってユウヒ（子の名前）に言ったのを覚えている？
- 子：うん。
- 母（父）：あの時は、お母さん、ユウヒがイジメにあったのかなとかこのまま学校に行かなくなったらすごく困るだろうとか、とっても焦ったの。
- 子：うん
- 母（父）：あのとき、ユウヒは黙って2階に아가っていったよね。後で考えたら、ユウヒもどう答えていいのか分からなかったのだろうなあと感じたよ。すぐに頭ごなしに怒ったからユウヒも嫌な気持ちになったんじゃないかと思う
- 子：うん、まあ、、仕方ないとも思うけど、、
- 母（父）：そう、、仕方ないと思ったけど、別の気持ちはあったと思う
- 子：うん、そりゃあね。あの時、本当に行きたくなかったから、、、、
- 母（父）：本当に行きたくなかった、、それがユウヒの本当の気持ちなんだよね
- 子：そうだよ
- 母（父）：やっと少しユウヒのことが分かってよかったよ。もちろんお母さんは学校に行けたら行ってほしいけど、今は行きたくないというのがユウヒの気持ちだとわかったからね。無理はさせたくないと思っているからね。話せるようになったら、なんで学校に行きたくないか教えてほしいよ。
- 子：そっか。うん、、わかったよ。話せるようになったら、話すから。
- 母（父）：夕飯に何か食べたいものある？
- 子：から揚げかな。

1週間前の出来事を事実として伝えています。子どもとしては避けたい話題かもしれませんが、親が率直に気持ちを伝えることで話をしてもよいという気持ちになっています。ユウヒさんの気持ちを想像して伝えましたが、違っているのでユウヒさんは本当の気持ちを語ってくれています。母親として行けない理由が話せるようになったら話してほしいと提案して、ユウヒさんも条件付きで了承してくれています。最後は、夕飯のやり取りで会話を終わることができました。

④ちょっとした表現に注意を払う

相手に受け入れてもらえる自己表現には、対等さが感じられるような細かい言葉づかいへの配慮が必要不可欠です。例えば、「〇〇しなさい」と命令すれば上から目線となります。そうではなく「〇〇できるかな」「〇〇してもらえるとうれしい」「〇〇してほしい」などお願いするような表現を使うことで、承諾するか断るか選択の余地があるので同じことを言っても相手は嫌な気分にならずに済みます。

また、何かを断ったり否定したりしなければならぬ場面でも「これはダメ」「無理」「なんでそんなことばかり言うの」といった否定の言葉を使うのではなく、「いつまでだったらできます」「全部はできませんが一部分なら可能です」といった前向きな代替案を示すようにすれば、話し合いの余地が生まれ円滑なコミュニケーションができます。

ワークシート 「事実」は同じ？

3ステップでは、「事実」と「感覚」を分ける練習をしてきました。5W2Hで「事実」を伝えるということも、すでに練習してきました。

ここでは、もう1歩踏み込んで、目に見えている「事実」について、ご家族と子どもは、同じ「事実」として見えているかを確認してみましょう。同じ事実だと思っていても違って見えているかもしれません。

<目隠し3人と像の寓話>

ゾウを知らない3人に目隠しをしました。

一人目には、ゾウの鼻を触ってもらいました。

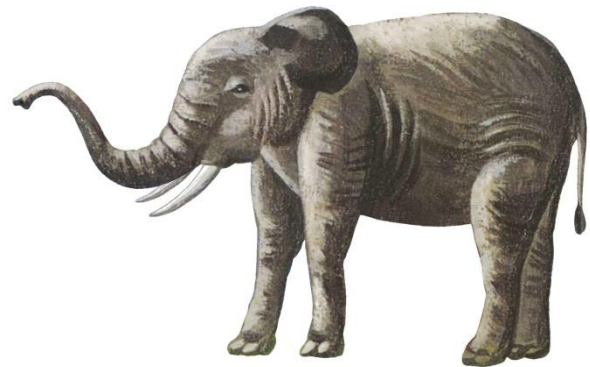
「これが鼻か！なんて細長い顔をしているんだ」と驚きました。

二人目には、ゾウの尻尾を触ってもらいました。

「尻尾からすると、キツネくらいの大きさかな」と言いました。

三人目には、ゾウの足を触ってもらいました。

「なんだ！これで踏まれたら死んでしまう」とゾウをととても怖い怪物のように言いました。



三人は目隠しをとると、とても驚きました。実際に触ったにもかかわらず、自分の想像とは全く異なる生き物だったからです。

具体例

母（父）：ヒサメ（我子の名）がツララ（クラスの子）を急に押したんでしょ。

ヒサメ：ツララがスマホばかり見て車にハネられそうだったから、助けるつもりだった

母（父）：ヒサメ（我子の名）は、アサヒ（前クラスで仲よい子）と別々になったから学校に行きたくないってことじゃないの。

ヒサメ：アサヒがいないから、、、それも少しはあるけど、、そんなんじゃない。

具体例のように、同じ事実でも見え方やとらえかたが違うということがあります。とらえかたが違えば、当然気持ちの表現についても認識のズレがあることが多いようです。

対等、素直さ、誠実さ、責任の4つを常に頭におきながら、会話を組み立ててみてください。

ワークシート 伝えたいメッセージを4つの文章で伝える

伝えたいことを、4つの文章で伝えるために練習してみましょう。

伝えたいメッセージ	朝ごはんを一緒に食べてほしい
事実	
気持ちの表現	
提案	
選択	

伝えたいメッセージ	
事実	
気持ちの表現	
提案	
選択	

★気づいたことがあれば書いてみましょう。

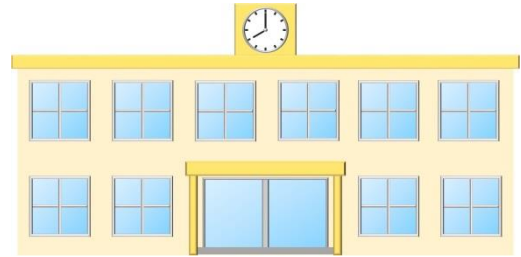
第四段階

子どもの力を引き出すために

どうして不登校になると自信を失うのか

○私たちの社会は「ムリ」することが溢れている

「ムリしたらいけないよ」などと家族から言われたことがある人も多いでしょう。こう言われる背景には、私たちの生活には「ムリ」がたくさんあります。



今の学校生活を子どもたちはどう過ごしているか、おさらいしてみます。

- ①本来は、8 時 30 分までに登校するように言われています。ところが小学校では登校班に合わせるために早い時間に登校、中学校では部活の朝練や朝自習、高校では朝課外などで 6 時台（高校生は 5 時台）に起きなければならない子どもがたくさんいます。
- ②45 分から 50 分の授業が次々と展開されていきます。授業は、導入—展開—まとめで構成され、毎時間先生の一方的な授業内容を聞いたり、班学習でプリントを競争させるようにさせられたりします。先生の注意する声に強ばったり、いつ先生に当てられるかわからない緊張など精神的に疲れます。
- ③休み時間は、ホッとできるかもしれませんが一部の子どもには当てはまりません。クラスの間接圧力があり、常にクラスの雰囲気や他の子の発言など気をつけていないと「空気が読めない」「ワタシたちと違う人」のように扱われるからです。それがエスカレートしていくとイジメにもなります。子どもによっては授業よりよほど先生の目が行き届かない休み時間の方が緊張することもあります。
- ④給食は、悠長に食べている時間はありません。早い子で 10 分以内に、遅い子でも 20 分以内くらいに食べ終えなければいけません。ゆっくりとしか食べられない子ども、好き嫌いが激しい子どもにとって給食は地獄のような時間だと言います。
- ⑤今の学校は、入学・進級したらすぐに運動会の練習が始まります。終わればテスト、そして水泳大会。2 学期は、合唱会、文化祭、修学旅行など行事が入ってきます。そのたびに、学級活動や委員会活動で話し合いの時間がもたれます。しかし話し合いとは役割分担で面白そう、楽そうな役割から決まっています。話し合いに上手く参加できない子どもは緊張した上にやりたくない役割をさせられます。
- ⑥様々な教科から宿題が出され、それを真面目にこなそうとすればかなりの時間を費やさなければならぬ子どもも多いのです。小学生であっても 22 時、23 時までかかってやっと終わるといったこともよくあります。宿題が終わらないこともストレス、宿題をしなければならないこともストレスに感じます。
- ⑦担任の先生、部活の顧問の先生などにクラスの間接関係など相談しようにも、いつも何かに追われて難しいのです。話しかけられても理解してくれることは滅多にありません。

〇ムリを重ねることで、人格や生活にも影響が出る

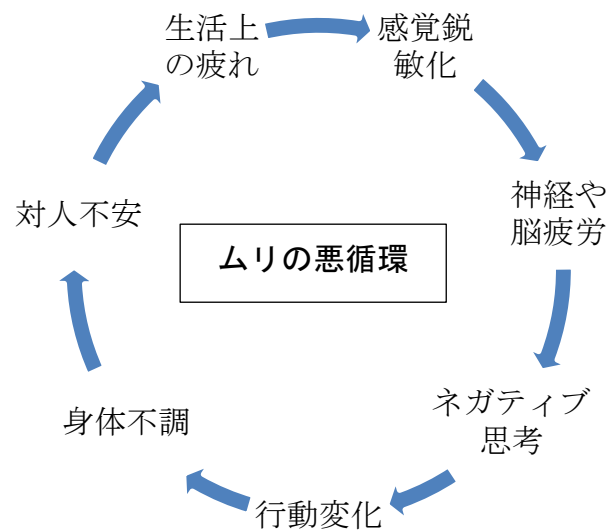
学校生活のムリを見てきましたが、オトナも同じようなものです。ムリをすると、まず疲れてしまうのが神経です。

第三段階でお伝えしたように、行動すると神経が様々な「感覚」を脳に送ります。緊張が続いたり忙しくてやることが多いと神経が疲れます。

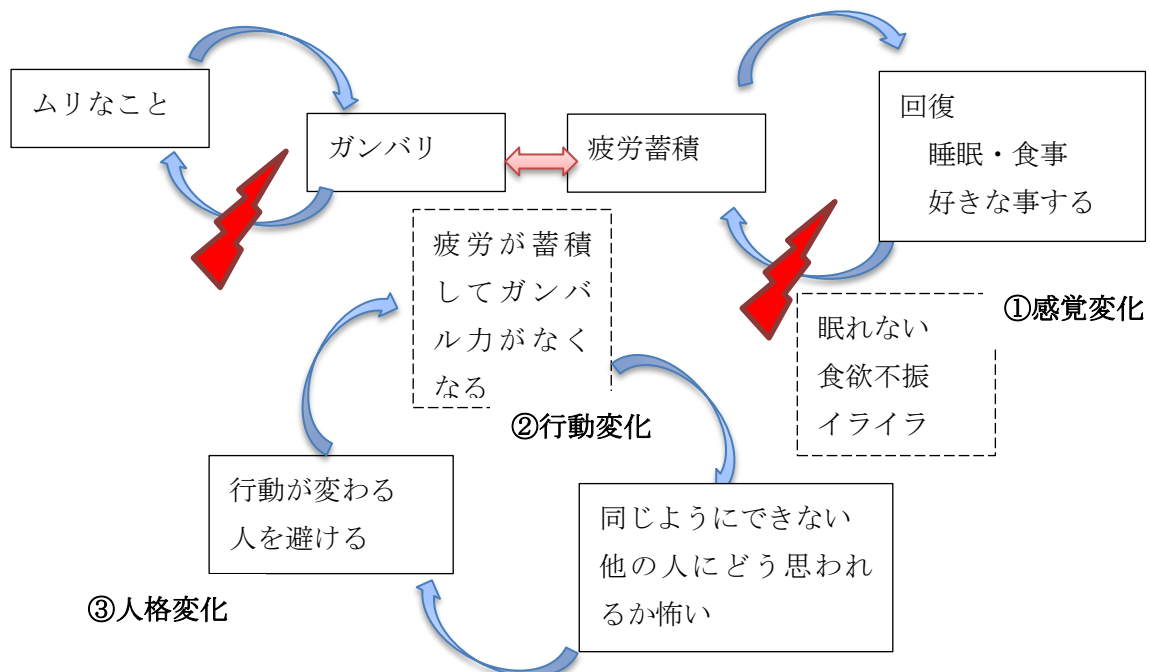
神経が疲れることで、脳が様々なネガティブなことを考えるようになります。

ネガティブなことしか考えられなくなると、行動にも変化が出ます。食事が喉を通らなかったり、眠れなくなったりします。

さらには自分を守ろうとするあまり他の人は自分を攻撃している、信頼できないと決めつけたりしてしまいます。



〇学校生活に合わせようと「ムリ」することが招く自信のなさ



最初は、学校生活の中でムリなことがあっても、頑張ろうとします。しかし普通の生活以上のガンバリは、疲労を生みます。

生活が忙しすぎると、回復が間に合わなくなります。よって疲労は蓄積していくことになります。

すると、今までできていたことが、時間内にできなくなる、最後までやり通そうという精神的な力がなくなっていきとなっていきます。疲労は発熱、痛みとともに心身の3大アラームです。心身の危機に

脳は必至に過去の体験データから最適な回答を導き出そうとします。だから過去のネガティブなことを思い出し、これからも同じような事が起るのではないかと不安になるのです。すると自分は「どうしてできないのか」「能力ないダメ人間なのか」と感覚に変化が生まれます。(①感覚変化)

学校生活は、同調圧力が強い場所ですからできなくなると恥ずかしい思いをしたり、からかわれたり、見下されたりするようになります。そうなってくると自分自身も情けなくなって穴があったら入りたいと思いますし、他の子について心を許すことができなくなってしまいます。やがて無視をしたり、投げやりな態度になったりと行動が変わっていったり、他の人が怖いと感じるようになり避けるようになっていきます。(②行動変化)

最終的には、人を信じられないことによって自分自身も信じられなくなっていきます。自信がなくなると何かにすがろうとし、何もせず家族に依存的になったり、ゲームや動画に没頭したりするようになります。暴力的になったり、些細なことでも不安になったりと人格にも影響します。(③人格変化)

日々の積み重ねによって少しずつ少しずつ進行していくため、言葉で説明することが非常に難しいため子どもではなかなか説明できません。

学校には行かなければならないと子どもは考えています。しかしながら自分自身を信じる、他者を信頼することを失っては、学校に居場所としての感覚をもつことはできないのです。

これが多くの不登校の子どもを産んでいるメカニズムです。

地球子屋流子育て術では、疲労をとることから始めていきますが、それだけでは不登校の子どもは回復していきません。疲労の影響から①感覚変化、②行動変化、③人格変化といった三段階の変化に対応するのは難しいのです。

第一段階 健康度を把握する

本当に子どもは健康ではないのかもしれない という仮説を持つ

→病気でないとすれば、身体的・精神的な疲労を見つけることを第一の目標にする

第二段階 安全・安心な環境をつくる

子どもの育つ環境に、不安や緊張のある生活があるのではないか という仮説を持つ

→身体的・精神的な疲労をとるために、環境の改善を試みる

第三段階 子どもの気持ちを理解する

疲労によってネガティブな「感覚」にあふれているのではないか という仮説を持つ

→感覚の働きから、その子どもの気持ちの理解を試みる

このように不登校について理解を進めてきて、この第四段階は自信を取り戻すという最も難解な課題に取り組むことになります。時間がかかることやこれまで以上にご家族の献身的なサポートが必要となる段階です。

○子どもの元気を取り戻すことはできたか

不登校の子どもに共通して蓄積しているであろう「ストレス」と「疲労」です。そして人間関係において、孤立感、孤独感、挫折感、不信感などさまざまな「〇〇感」をもっていることでしょう。

第一段階から第三段階を繰り返し実践すると、心身の健康が改善される（第一段階）、自宅が安全で安心できる場になる（第二段階）、子どもの気持ちを理解することで家族との関係が良くなる（第三段階）といった効果が表れてくるはずです。

第四段階に進むかどうか、ご家族が見極める必要があります。本当に子どもが元気を取り戻すことができたかチェックリストを以下に用意しました。子どもを観察する目をこれまで養ったみなさんであれば簡単に見分けることができると思います。全ての段階に3つ以上ついていれば進んでよいでしょう。

第一段階	目標：心身の健康が改善される
	☐ 決まった時間に起きる（昼夜逆転は問わない） ☐ 1日2食から3食を決まった時間に食べる ☐ 一定の時間、睡眠を取ることができる（寝る時間は不規則かもしれませんが） ☐ 頭痛や腹痛などの症状を訴えることがない ☐ 「疲れた」「ダルイ」などと言うことがない（減った） （その他に健康面で改善されたこと： ）
第二段階	目標：自宅が安全で安心できる場になる
	☐ 家族を責める、暴言・暴力的な態度がない。表情に緊張感がなく穏やかである。 ☐ 家の中では、やりたいこと、好きなことを誰に遠慮することなくしている ☐ 着替え、歯磨き、入浴などの生活行動を一人でできる ☐ 電話や訪問客などの対応も躊躇なくできる（学校関係を除いて） ☐ 必要があれば買い物、散歩、友人宅、散髪美容院などへ外出できる （家族と一緒にできればチェック。一人でできればなおよい） （その他に環境面で改善されたこと： ）
第三段階	目標：家族との関係が良くなる
	☐ 「おはよう」、「行ってらっしゃい」、「おかえり」、「おやすみ」など挨拶をお互いする ☐ 親が最近あった出来事を話すと、聞いている ☐ 夕食の献立などで何が食べたいか聞くと、何かしら返答する ☐ 子どもの方から「○○をしてほしい」といったリクエストが出る ☐ 子どもに簡単な手伝いを頼むとしてくれる（高い所の物を取る、風呂の湯を閉める等） （その他に関係面で改善されたこと： ）

全てのチェックリストにチェックがつかなければ、次に進めないということではありません。あくまでも1つの目安としてとらえてください。ご自身でチェックすることが難しい場合には、フリースクール地球子屋が診断することもできます。(ただし有料、条件：フリースクール会員であること)

第四段階 子どもの力を引き出すために

子どもは、自分のもっている力を見失っている という仮説を持つ
→言葉の力と家族の関わりから、その子どものもっている力を確かめる

ステップ1	「受けいれる言葉」によって立ち直る勇気を取り戻す
ステップ2	子どもの力を認めることで、新たな一面にお互い気づく
ステップ3	小さく行動を見逃さずに子どもの気持ちに共感する
ステップ4	言葉をかけることで信頼と愛情を育み、新たな関係を築く

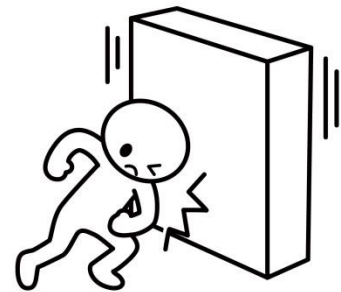
【子どもの力を引き出すために】

ステップ1 「受けいれる言葉」によって立ち直る勇気を取り戻す

第三段階までは、身体的な疲労を回復させ元気を取り戻すことを主眼においています。

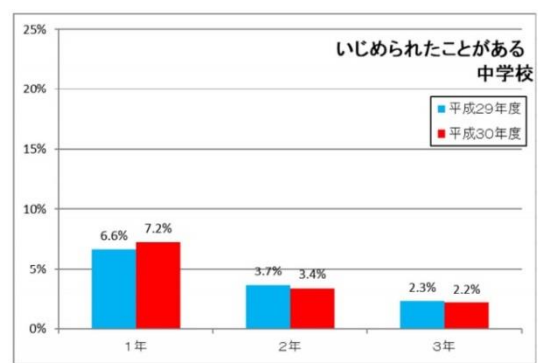
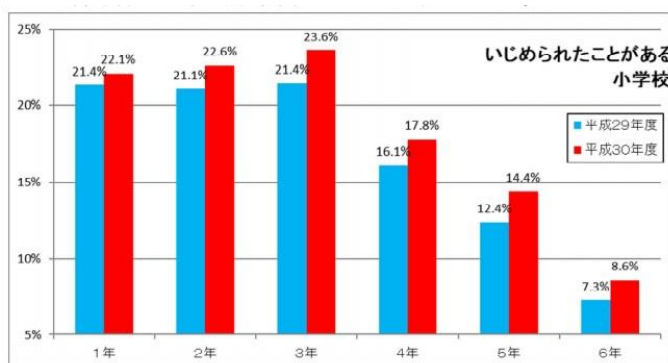
とくに第三段階の子どもの気持ちを理解し、寄り添うことで心理的にも不安はずいぶんと軽くなっているでしょう。

しかし気持ちを理解しても、そこから動き出すにはまだ大きな壁があります。この第四段階では、子どもの力を引き出すために4つのステップによってコミュニケーションの取り方をご紹介します。



それは、動き出すために必要な「勇気」です。

熊本市教育委員会の平成30年度「心のアンケート」の結果をご覧ください。



小学校低学年から子どもたちはイジメのある環境で育っています。3年生までで20%を超えており、30人学級ならば6～7人が確実にイジメられているのです。

イジメの方法は、冷やかしかからかいで、その多くが同じクラスの子どもからされています。

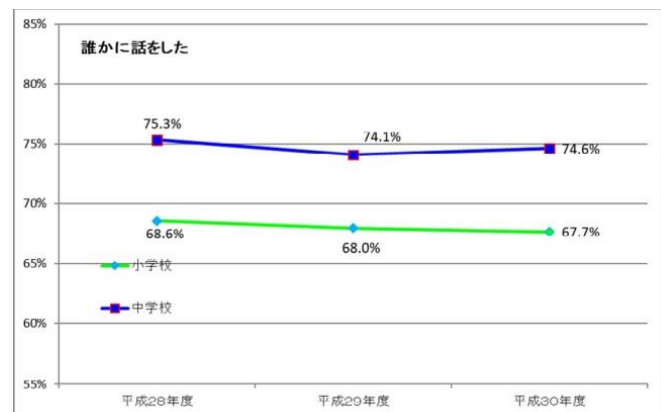
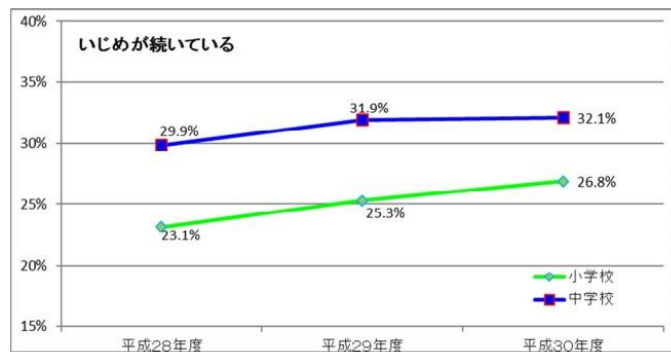
学校は危険なところと思いつつも
頑張って登校している姿が浮かびます。

その後もイジメは継続しています。学年が
上がり何度目のイジメ体験あるいは目撃など
をすれば子どもにとっては学校は安心感のある
居場所とは考えられなくなります。

以外に思われるかもしれませんが、中学生
の方がイジメを相談できています。

小学生の方が誰にも話せずに抱えこんでいる
のです。

学校に行けない・行かないという芽は
小学校低学年から続いたイジメ環境がある学校
なのかもしれません。



○元気になってきても、学校へ行けない理由

元気になると子どもは、家庭内で生活はできるようになります。
しかし元気になったからといって、ご家族が「学校に行かないの？」などすぐに期待をかけることはしてはいけません。

元気になったとはいえ、学校生活を送るにはまだまだエネルギーは足りていないのです。ここで無理をさせればすぐに逆戻りになるでしょう。

小学校高学年から中学校くらいの思春期に入ってくると、集団の中で正しいと思ったことをやり遂げる勇気や自分の失敗や過ちを素直に認める「勇気」が試されることが多くなります。イジメは勇気をくじく最たるものですが、学習内容が分からない、他の子ができている水泳や鉄棒などができないなど自分自身に関する挫折なども影響してきます。

学校に行けない・行かないことで、大きく「勇気」をくじかれている状態では、行動する元気はあったとしても1歩が出ずに行動できなくなります。

これまでであれば以下のように不満や不安は自分の外側について言っていたかもしれませんが。しかし学校へ行かなくなって落ち着いて考えることができるようになると、自分自身への不満や不安を考えるようにもなります。

自分の外側（自分以外）への不満、不安
・「クラスのAが嫌がらせ（イジメ）をするのが嫌だ」 ・「クラスの先生が依怙贔屓ばかりするのはおかしいと思う」 ・「部活の顧問がいつも怒鳴ってばかりで怖くてしかたなかった」 ・「お兄ちゃんが、オマエは学校に行かなくていいなと嫌味を言ってきてウザい」 ・「お母さんが、家にいて大丈夫なの？学校に何て言おうか？とか心配しすぎて息がつまる」
自分の内側への不満、不安
・「どんどん勉強に遅れている。学校に行けたとしても分からないし、テストの点数も悪いだろう。」 ・「急に学校に行っても、何を話していいか分からない。上手く話せないと思う」 ・「学校に行きたい気持ちはあるけど、教室に入る勇気がもてない。そんな自分が情けない」 ・「学校に行けない自分は、もうダメかもしれない」 ・「もう学校に行けなくなったことも、何もかもすべて消えてほしい。自分を消したい」

自分の行動から自分自身の気持ちや評価をしてしまう脳のクセでもあるのですが、このように「行動できない」→「自己評価を下げる」→「自信をなくす」→「(だから) 行動できない」のような負のスパイラルに入ると自己肯定感は下がり続けていきます。

そして自己否定の傾向は、さんざん学校で酷い目にあっていたり、学校内でのストレスや上手くできない自分を感じてきているので不登校の初期からずっと続きます。自己否定は、子どもがこれまで育った環境によって身に付けた考え方のクセも大きく影響しています。

たとえ第一段階から第三段階を繰り返しても自己否定の負のスパイラルから抜け出すことは簡単なことではありません。

身体は元気だとしても自己否定がずっと続いていけば最終的に、自分が存在する価値はないという結論に達して、自傷行為や自殺という行動をすることが唯一の解決策のように錯覚してしまうのです。精神的に底まで落ちている時には、自殺するという行動を起こすことすらできませんが、少し元気になった時は行動する力はあるので、少し元気になった段階で子どもを責めたり、学校復帰を強行することは非常に危険なことなのです。

第四段階は、これまでの段階と違い子ども自身が行動することが求められます。親が代わりにできるのではなく、まさに二人三脚で歩むことになります。それはこれまで以上に忍耐力が試されることになりますが、このスパイラルが上向きになっていくと次々と良い方向へ向かうことにつながります。

この第四段階で、ご家族ができることは**言葉の力**を信じることです。

人は、言葉や表情や態度、あるいは行動を含めた相互のコミュニケーションによって勇気づけられて、成長をすることもできます。

ワークシート 子どもを受け入れる言葉をかけていますか

子どもは元気になると、小さな勇気を少しずつ出そうとします。そのとき、言葉で背中を押してもらうことで最初の1歩を踏み出すことができるかもしれません。

＜子どものやりたいことを受け入れ、勇気を授ける言葉＞

自分自身で確かめてみてもいいかもしれない	そこは任せたからね
身体を動かしてみたら気分も変わるよ	面倒だと思っても、案外おもしろかったりするからね。やってみたらいいよ
自分のやってきたことを思い出してみようよ	誰が見ても恥ずかしくない行動をすればいいんじゃないかな
最初だけ飛び込んでみたらあとは、なんとかなるかもしれないね	生まれた時から自信のカタマリでしたって人、いると思う？
自分のやり方でやってみていいんじゃない	そんなに心配しなくても大丈夫じゃない？
どんな風になるか楽しみだなあ	みんなの前で緊張したら、自分で力を入れてみるとフッと力もぬけるよ。
始める時は、みんな軽く「とりあえずやってみよう」って感じでやるよ。	あとは会場の人みんな、あなたの味方だよ。
頭の中でイメージできるようなら、できる可能性も高いんじゃないかな	自分でココまでって諦めたら、終わりになるよ。実はその先こそ体験してほしいことなんだよ
もしあなたと同じ年齢になれるのであれば、同じことしたいな	よーし。どっちができるか競争してみようか
他の人は知らないけど、自分したいことをするって大切なことだよ	何度でも、やり直しはできるから。
思いっきりやってみればいい	オトナでも苦手だなあ

【子どもの力を引き出すために】

ステップ2 子どもを認めることで、新たな一面にお互い気づく

普段子どもを見ていると、「この子は優しい子」「几帳面な子」「マイペースに進める子」など性格的な側面でとらえています。

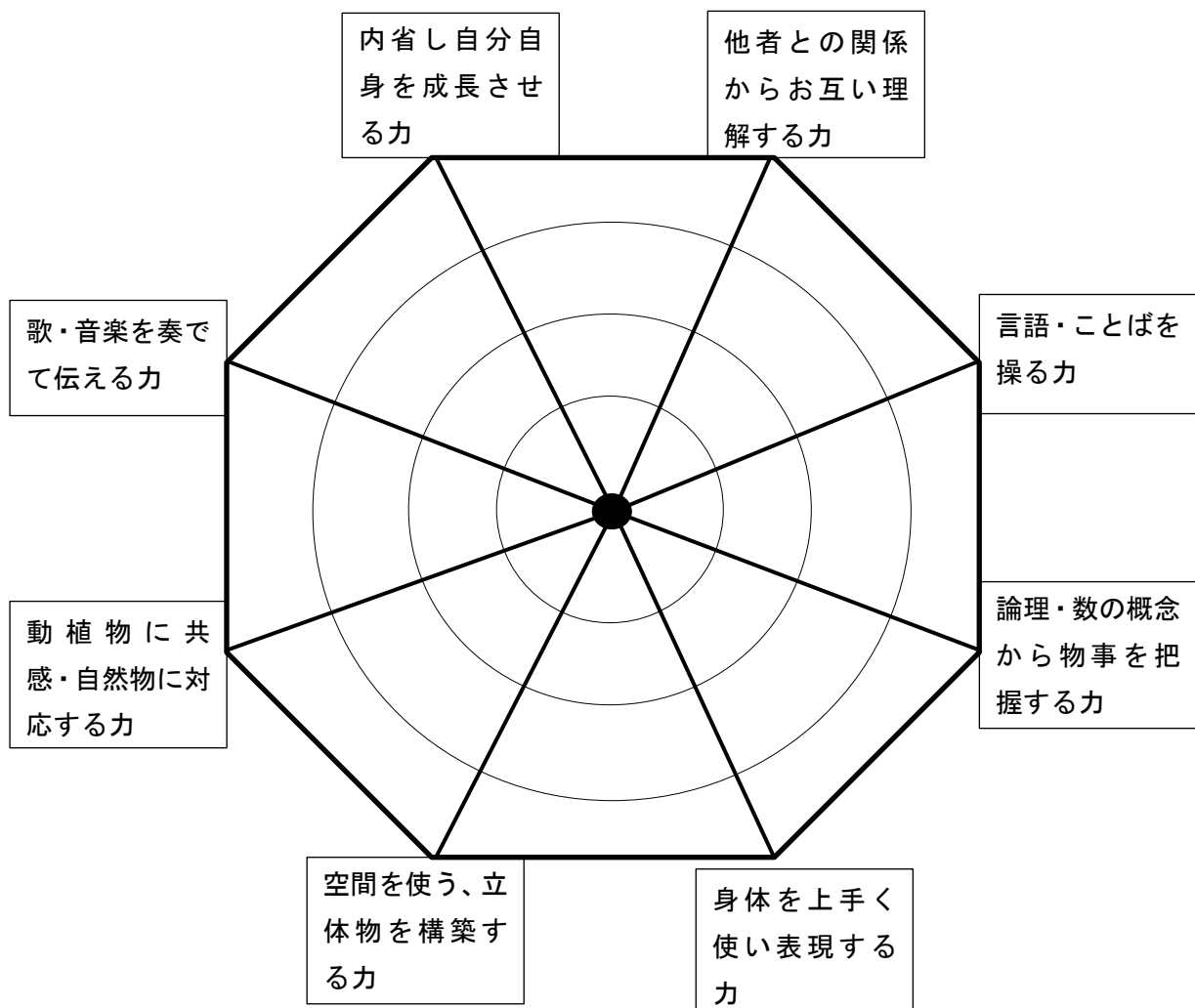
あるいは、学校の教科ごとに「この子は算数・数学が得意」といったように点数で評価されるのである教科は得意／不得意だという言い方をしてしまうものです。

そのような見方をしていれば、実は子どものもつたくさんの力を見落としてしまうかもしれません。

H. ガードナーが提唱した、多重知能論は、単なるテストの点数（暗記し記憶から答案に書く力）が知能を測っていることにはならないと言います。

人間には多様な知能があり、その得意不得意はあるにせよ個人の努力や環境によってその力は開花するそうです。

誰もがもつ多重知能 8つの能力チャート



○多重知能とは

ガードナーは、脳科学をベースに8つの能力を提唱しました。先天的にもつものでありますが、その後の環境や個人の努力によって獲得できる力だと言われています。各能力を以下に紹介していきます。

1) ことば・言語を操る力（言語的な能力）

言語を操ることに関する知能です。体験したことを上手く表現したり、漢字や単語を覚えて得意になったりします。詩や俳句などを味わう、議論や文章の生成、外国語の習得などで力を発揮します。

年齢を重ねていく中で読書や執筆に、レトリック的なものが得意、あと具体的なことを抽象的な言葉にまとめて記憶するなどいわゆる学力の基礎をつくる能力といえます。

2) ものごとの先を読む、仮説を立てる、数字を操る力（論理・数理的な能力）

将棋やチェスなどで何手か先を読むといった力は、未来をイメージし仮説を打ち立てることをしています。数学や式を使って物事を数学で評価し問題解決に役立てるといえるのは科学的な思考の持ち主と言えます。論理的に物事を考えることができるので議論に強い、仮説検証や因果関係の発見など特徴として現れます。

ものごとの仕組みや原因を追究し、問題解決をしていくなどは、学校では物理や数学と言えそうですが、それよりも科学的な視点をもつことで仕事でも大いに役立つ能力です。

3) 身のこなしが上手い、なんでも器用にできるなど身体を操る力（身体・運動感覚的な能力）

周りの状況を認識し、身体が反応することはどの人であっても自然に行っていることです。その中でも足が速い、ボールの扱いが上手い、手品が得意、演劇やダンスなどに興味があるなどは身体の操作、身体での表現には個人差が大きく影響しています。

芸能人、スポーツ選手、芸術家などは、自分の身体・運動感覚をいかに発揮して社会的な成功をする人は数多くいます。

もって生まれた能力も影響は大きいですが、それ以上に周りの環境や個人の努力によって才能が磨かれていき、認められる傾向が強いように考えられます。

4) 絵や工作が得意、デザインする、距離感や空間を操る力（空間把握能力）

視覚によって大きさや距離の測定などの空間を把握して、そこにイメージしたものを表現していくような能力です。

空間をどのように把握しているかは感覚的なものなので、他人との差がわかりにくいかもしれませんが、絵を描いてみればすぐに力の差は分かります。

空想・妄想などをよくしている、絵や工作など熱心にとりくむ、見ただけで距離の感覚を言い当てたり、電車に乗っている人の人数を把握するなど視覚の能力に長けています。

言葉では表現しにくいので人には理解されにくいですが、自分の感覚としては分かっているということが多いようです。

5) 動物や植物と触れ合う、種を分類する、自然の変化に敏感など自然を操る力（自然対応能力）

動植物を育てることに興味をもってとりくんだり、自然に関して様々な種類を分類したり覚えたりすることが好きであったりします。

この自然対応能力に敏感であると、一般の人には理解できないようなわずかな気温や湿度を感じ取りそれに合わせて物事を調節するなどできるようになります。

畜産や動物園の飼育員や農業従事者などは典型的な職業ですが、繊細な舌をもつ料理人やわずかな差を調節できる町工場の職人などもこういった能力を駆使していると言えそうです。

6) 音やリズム、音調、音楽などに対する感受性を操る力（音楽的な能力）

言葉を聞く力と異なり、音楽の力を十分に感じ取り、歌うのが好き、リズムをとるのが得意、音程の絶対音感があるなどの力を指しています。

様々な音に意味付けしたり、音を生み出し、組み合わせて1つの作品にまでできるようになることもあります。音や音楽をどのように感じるかは、感受性によるもので個人差が出やすいものです。

7) 自分の行いを振り返ったり、自分の性格や特性を操る力（内省的な能力）

自分のことは、自分が一番知っているようであり、分からないという面も多々あります。自分は何のために生きているのか、自分は誰とともに生きていきたいのか、どのようにしたいのかなど自分について深く考えたり、自分の行いを振り返り、良かったことや悪かったことを把握して今後に向けて改善したら、反省したりすることもこの力があるおかげです。

自分自身を分析し理解しようとするのは、心理学でいうメタ認知です。自分がどのようなものの考え方や世界観を持っているのかに興味をもちます。

自分を認めたり、あるいは否定したりすることもこの力によるものです。

8) 他者の気持ちに共感する、人との関わり、思いやりなど関係を操る力（対人関係的な能力）

他の人の視線を気にする、周りの人と親しくなりたい、他者と話していると心地よいなどは、この対人関係的な能力によるものだと考えます。

社会に出れば様々な人と関わりをもって生きていくことが必要であり、この力は特に注目を集めています。企業で求める能力でいつもあげられるのはコミュニケーション能力です。集団の雰囲気を知り、相手の気持ちを考える、どのようなつもりで発言したのか考えるなどもこの対人関係能力が大いに関係しています。

この8つの力をベースに考えると、日常生活での行動も8つの力の組み合わせであることに気づきます。

例： 家族に誘われ正月に映画を観に行き、主人公の生き方に感動し涙をこぼした。

①家族の誘いに対応した→他者との関係をつくる力

②2時間程度の映画を集中して理解した→言語・ことばを操る力

③生き方に感動し涙をこぼした→内省し自分自身を成長させる力

こうしてみると多様な力があるから、行動できるのだと改めて気づくことも多いと思います。

ワークシート 今の子どもの発言や行動から、どの力を使っているか考えてみましょう

事例	8つのどの力を使っているのか 理由は？
例1 親が仕事で疲れていて昼ご飯の用意ができてなかった。お腹が空いたので自分の分と家族の分も作った。	【内省】【身体】【音楽】【自然】 【言葉】【論理】【空間】【他者】
例2 夕方になり飼っている犬が散歩に行きたがってウロウロしていた。外に出るのは嫌だったが、学校の友だちが通らない道を選択しながら約40分間犬の散歩に行った。	【内省】【身体】【音楽】【自然】 【言葉】【論理】【空間】【他者】
例3 新しいゲームを欲しいと親に伝え、ネットで注文した。最初は何をしたらよいかわからなかったが、ネットで情報を得たり、何度も繰り返して上手くできるようになった。	【内省】【身体】【音楽】【自然】 【言葉】【論理】【空間】【他者】
例4 好きな小説や漫画を買うために、家の手伝いをしてお小遣いをもらえるように交渉した。3週間手伝いを続けて、漫画を買った。	【内省】【身体】【音楽】【自然】 【言葉】【論理】【空間】【他者】
例5 大好きなアニメの主題歌をyoutube（動画サイト）に投稿している人を見た。自分も歌いたいと思い、練習を何度もして動画を撮り、動画サイトに投稿したら30人からコメントが付いた。	【内省】【身体】【音楽】【自然】 【言葉】【論理】【空間】【他者】

いかがでしょうか。日常的に私達は自分のもつ力をいろいろな形で応用し生きていることがわかったと思います。

1つ1つの行動について多重知能を意識して観察することが、子どものもつ多様な面を見つけるコツとなります。

ワークシート 8つの多重知能 チェックリスト

言語的な能力 ※もし以下の行動をしたとき、子どもはどの傾向か、選択肢から近いものを1つ選びます。心理テストなどではなく、子どものもつ能力の傾向を考えるきっかけとするものです。

○アニメ、ドラマ、映画のあらすじを話すとき	①誰かにあらすじを話すことはめったにない ②質問すれば話すことはできる ③自ら進んで話してくれる
○ある状況を相手に伝えようとするとき	①あまり変化がなく限られた言葉のみよく使う ②本人なりに考え、伝わるように努力しつつ話す ③語彙を豊富に用いて表現豊かに言うことが多い
○自ら本で調べたり、ノートにまとめるなどはどのくらいあるか	①わからない事は人に教えてもらおうとする ②自分で調べるように促せば、することがある ③いつも本で調べたり、ノートにまとめたりする
○新しい家電の使い方など手順など書いてあることを理解すること	①マニュアルなど読もうとせずやってみたがる ②マニュアルは軽く読むが適当にしがち ③最初からマニュアルを読み理解しようとする
○お話を創作して書くことや手紙を書くこと	①文字を書くことには消極的だと思う ②必要なすることもある ③自ら進んでしていることが多い
○外国の言葉を扱うこと	①できるだけ避けようとする ②楽しそうならするが興味はなさそう ③自分でも学びを進めて、習得しようとする
○言葉に含まれるニュアンスの感じ方	①言われた言葉をそのまま受け取る傾向がある ②わかりやすい比喻表現には反応することが多い ③意味、言い方、雰囲気から真の意味を感じとる
○人前で発表するときの表現の仕方	①人前に立つことを避け、立っても沈黙が多い ②予め考えていた事、紙に書いた事だけ言える ③相手に伝わるように工夫しようとする

論理的思考能力 ※もし以下の行動をしたとき、子どもはどの傾向か、選択肢から近いものを1つ選びます。心理テストなどではなく、子どものもつ能力の傾向を考えるきっかけとするものです。

○（幼児から現在までで）分からないことがあるとき	①自分からは質問をまりしない方だと思う ②質問はするが、答えを聞けば安心して忘れる ③何度も「なんで？」と繰り返し興味が持続する
○自分に疑問があるときの納得の仕方	①オトナなど権威ある人の答えに納得しがち ②ある程度、言葉で説明されたら受け入れる ③自分で調べたり、実物を比較したりしないと納得しないことが多い
○物事を観察するとき	①早く、簡単に見て、細かいことは気にしない ②ポイントを指摘すればそこは注意深く見る ③じっくり観察し、小さな変化にも気づく
○因果関係を考えるとき	①何が原因かなど考えることはあまりしない ②思いついた原因を鵜呑みにすることが多い ③たくさんの原因の可能性を見出そうとする
○ゲームの好み	①敵をとにかく倒す、スポーツ系などが好き ②みんながしている流行りのゲームを好む ③パズルや戦略性の高いゲームに熱中しがち
○数や計算など	①できるだけ避けようとする ②好きでも嫌いでもなく必要な感じ ③何でも数値化したがる、計算は得意な方
○行動の決め方	①直観や感覚で次の行動を決めることが多い ②直観もあるが、周りの期待など空気を読んで決めることも多い ③行動した結果を予想し、最も効率のよいものを選択しがち

音楽的な能力 ※もし以下の行動をしたとき、子どもはどの傾向か、選択肢から近いものを1つ選びます。心理テストなどではなく、子どものもつ能力の傾向を考えるきっかけとするものです。

○好きな曲の数	①どんな曲にもあまり興味がなさそう ②好きな曲はいくつかある ③新しい曲に敏感に反応、多くの好きな曲がある
○雨音、動物の鳴き声など生活上の音が聞こえたとき	①周りの音は特に気にする様子はない ②特に大きな音がしたら注意を向けるときもある ③生活の音を聞き取り、音階やリズムを感じる
○歌うことについて	①歌を聴くことはあっても自ら歌うことはない ②歌詞の一部を歌ったり鼻歌をしたりする ③歌は生活の一部のようによく歌っている
○音楽系のゲーム（太鼓の達人、ダンスなど）の好み	①苦手意識があって自らすることはない ②友だちに合わせてすることはある ③自ら進んで音楽系のゲームをする
○短いメロディを再現すること	①楽器があってもしない ②機会があれば遊び程度にすることもある ③楽器があればできるまで再現しようと試みる
○人前で演奏するとき	①できるだけ練習せず楽しようとする ②なるべく目立たないようにする ③自分なりに曲を表現しようと工夫する
○音楽と感情とのむすびつき	①感情が動くことはあまりない ②ドラマや卒業式など思い出すことはある ③曲を聴いただけで様々な感情がこみあげてくる

身体的、器用性の能力 ※もし以下の行動をしたとき、子どもはどの傾向か、選択肢から近いものを1つ選びます。心理テストなどではなく、子どものもつ能力の傾向を考えるきっかけとするものです。

○部活や習い事の好み	①英語など室内で行うものを選びがち ②友だちの影響などで選びがち ③身体を激しく動かすものを選びがち
○どのような学び方をしているか	①一人で本やネットなどで調べることを好む ②講義など人から教えてもらうことを好む ③実験や体験学習などを好む
○手先を使うこと	①何度やっても上手くできないことが多い ②練習すれば人並みにはできるようになる ③なんでも割と苦労せず上手くできることが多い
○走る、跳ぶ、重い物を持ち上げるなど筋力について	①同年齢よりも筋力はないと思う ②人並みにはあると思う ③他の子よりも鍛えている。筋力はあると思う
○自分の身体的な特徴について	①特に気にしているようなことはない ②体重など増減があれば気にすることがある ③体つきや特徴を意識しながら生活している
○スポーツ系（サッカーなど）のゲームをした場合	①タイミングがわからず、すぐ飽きる ②他のゲームと同じくらいには熱中する ③圧倒的に熱中して上手できるようになる
○何かの行動を初めてする時	①面倒くさがりできるだけ避けようとする ②最低限のことだけしようとする ③積極的に行動し上手にしようとする

対人関係能力 ※もし以下の行動をしたとき、子どもはどの傾向か、選択肢から近いものを1つ選びます。心理テストなどではなく、子どものもつ能力の傾向を考えるきっかけとするものです。

○地域の人や家へ訪問するお客などに対して	①できるだけ関わらないようにしている ②他の人や周りの空気を見て対応は変わる ③誰に対してもきちんと挨拶はする
○クラス替えや進学など新しい場所での友だちの作り方	①新しい場所では緊張して自分から声をかけることはあまりない ②前後左右にいる身近な人にとりあえず声をかけてみて様子をみてる ③自分から積極的に声をかけていき仲良くなろうとする
○友だちから頼まれごと（自分と関係ない）があったとき	①自分と関係ないことなので断ることが多い ②自分のできる範囲でなら引き受ける ③どんな事でも友だちの力になろうとする
○からかいやイタズラに合ったとき	①何も反応せず自分さえ我慢すればいいと思う ②遊びや冗談とは受け取らずに、やられたらやり返すという考えに近い ③自分の気持ちを伝え、話し合って解決する。話合いがムリなら誰かに相談しようとする
○目上の人や先輩への対応	①あまり関わろうとせず同年代でかたまっていたい ②目の前では従順に振る舞う。何か意見などがあっても言うことはない ③上の人から可愛がられることが多い。尊敬はしているが全体の為になる意見は伝える
○映画、ドラマなどを見たとき	①喜怒哀楽はあまり表情や態度に出ない方 ②最後のクライマックスでは感動することが多い ③細かな心理描写を読み取り、喜怒哀楽を表現する
○部屋での雰囲気を読み取り方	①あまり空気を読むことはせず自分の言いたいことは言ってしまう ②雰囲気からなんとなくは気づくことが多い ③入った瞬間、何かを感じとりどのような状況かを想像できてしまうことがよくある

自己認識、内省的な能力 ※もし以下の行動をしたとき、子どもはどの傾向か、選択肢から近いものを1つ選びます。心理テストなどではなく、子どものもつ能力の傾向を考えるきっかけとするものです。

○自分にとって都合の悪いことが起きたとき	①たいてい誰かのせいにして自分は悪くないと主張する ②一応、自分の非は認めるが、たまたま運が悪く見つかっただけなどと考えてしまいがち ③自分のしたことがどれだけ影響があったか見つめて、今後何に気をつけたらよいかを考えられる
○自己紹介などするとき	①氏名、出身、年齢などしか思い浮かばない。何を話していいのか分からない ②特技、趣味、好きなことなどまで話すことができる ③どんな風に自分を見てほしいか考え、その場に合った自己紹介を工夫することが多い
○自分の過去を考えると	①よく覚えていない、思い出したくないなど生い立ちについては避けてしまう傾向 ②いくつかあるエピソードはどれも楽しいものが多い傾向 ③辛い記憶も楽しい記憶もあったとしても過去の出来事として話ができる
○「正義」「平和」「自由」など概念の捉え方について	①深く考えることはせず感覚的にとらえる ②具体的な例をあげつつ自分なりに簡単には考えがまとまっている ③生活の様々な出来事について結びつけて考えたり、先人の考えを紐解くなどしてずっと考えることがある
○災害など緊急事態になったとき	①我を忘れてパニックになり何もできなくなる ②とにかく誰か他の人がいる場所や安全な場所へ逃げる ③不安を落ち着かせて、冷静に最善の行動をする
○自分自身についての感情	①自分のことは好きではない。自信はない ②一部に限り好きである。自信も少しはある ③自分の事は全部好きで大切な存在。自信もある
○自分と周りの人や社会とのつながり	①あまり誰ともつながっているという感覚はない ②ごく一部の家族、友だちなどとはつながりはある ③周りの人とも地域、社会にもつながっている感覚がある

時空間把握や想像・創造に関する能力 ※もし以下の行動をしたとき、子どもはどの傾向か、選択肢から近いものを1つ選びます。心理テストなどではなく、子どものもつ能力の傾向を考えるきっかけとするものです。

○家の中で物を探するとき	①適当に目についたところから探す感じ ②ソファの下など物が隠れそうな場所を探す感じ ③見た光景など頭で思い出して探す感じ
○テスト勉強などの記憶の仕方	①何度も読んだり書いたりして記憶するやり方 ②ゴロ合わせや何かと関連づけて記憶するやり方 ③黒板や教科書を映像として記憶するやり方
○集団の行進やサッカーのフォーメーションなど全体の動きについて	①全体を把握するという発想は全くない ②一部の人にしか注意を向けようとしない ③全体の中の自分、自分と全体との関係をいつも考えている
○複雑な機械の仕組みやインターネットの構造や機能への理解	①背景や仕組みの理解などにはあまり興味ない ②目の前の事象について理解はするが全体を把握することはなかなかできない ③構造や動き方が頭の中で働き、他の人よりも早く理解する
○時間と物事の変化について	①時間の感覚はなく、目の前のことだけに集中しがち ②おおざっぱに変化したことには気づく ③刻一刻と細かい変化の連続があることを頭の中で想像できる
○ブロック、積木、レゴ、粘土などの遊びなど	①簡単なものであれば作って遊んでいた ②一時期はよく遊ぶこともあるがやがて飽きてしまう ③いくつになっても何か新しいものができないか試行錯誤しついつい夢中になってしまう
○地図の読み取り方について	①地図を見ても、自分がどこにいるか、どちらの方向かなど分からないことが多い ②自分が知っている場所であればだいたい把握できる ③自分が知らない場所であっても地図を見ればすぐに把握できてしまう

自然に対する対応・識別に対する能力 ※もし以下の行動をしたとき、子どもはどの傾向か、選択肢から近いものを1つ選びます。心理テストなどではなく、子どものもつ能力の傾向を考えるきっかけとするものです。

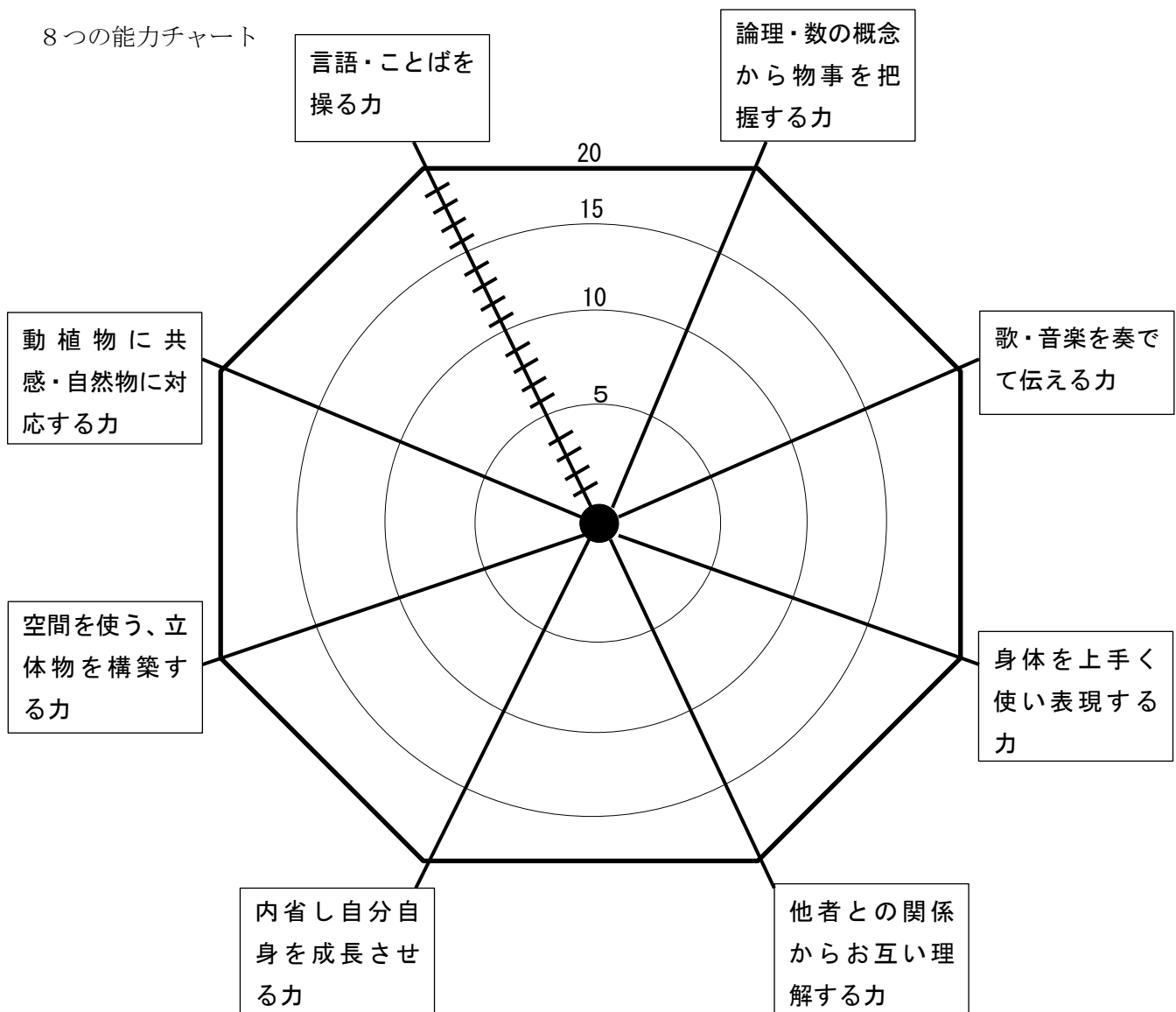
○他人が飼っている犬や猫などペットを見たとき	①ペットに限らず動物と触れることは避けたがる ②気分によっては触ることもある ③いつも触っていたくなる
○野外活動への興味関心について	①都会での生活を快適に思い、自然は不便で汚いという感じがある ②年1-2回の野外活動をするのは楽しいと思う ③できるだけ自然の中にいたい
○不思議な自然現象に出会ったとき	①驚く、人に話したが、不安になるなど感情的になることが多い ②最初は驚き、原因など一通り調べたりするが、分からないことは次第に興味を失う ③なぜそういった現象が起こるのか、納得いくまで調べたり、考えようとする
○動植物（ペット、昆虫、草花など）に関心をもった時の関心の広がり	①関心をもつのは自分の対象物だけで、すべて自分の経験だけを重要視する ②身近な範囲で調べたり、人に聞いたりする ③図鑑などで調べて全種類を知ろうとしたり、ノートにまとめようとする
○科学実験をするとき	①実験は面倒だと思い、結果だけ分かればよいという考え方 ②面白い現象があれば関心をもつ。テキストで勉強よりは面白そうという感じで参加 ③準備から実験の過程を注意深く観察し、どのような変化が起こるか非常に関心をもって取り組む
○動物園や博物館などへ出かけたとき	①目についたものだけ、軽く見て回る。早く出ようとする ②一通り見て回り、楽しもうとしている ③展示はじっくり見る、似ている展示物でも違いを見つけようとする。何度も行きたがる
○自然と自分との関係について	①特に考えたことはない。自然は自分たち人間のためにある ②自然の驚異もあるが、素晴らしい自然は残したい ③自然の中で人間は無力で、偉大なものである

○チェックシートによる集計

8つの能力をチェックしたら、各能力について点数を集計します。選択肢①②③はそれぞれ数字のまま1点、2点、3点とします。各能力の質問は7問ありますから、集計結果は、最低7点から最高21点となるはずです。

言語・ことばを操る力	論理・数の概念から物事を把握する力	歌・音楽を奏でて伝える力	身体を上手く使い表現する力	他者との関係からお互い理解する力	内省し自分自身を成長させる力	空間を使う、立体物を構築する力	動植物に共感・自然物に対応する力
点数	点数	点数	点数	点数	点数	点数	点数

8つの能力チャート



【子どもの力を引き出すために】 ステップ3 小さな行動を見逃さずに子どもの気持ちに共感する

○8つの力につなげていくことで、共感の言葉が生まれる

子どもは、身体的、精神的に成長する力を持っています。どの力を伸ばしたいのか8つの能力をもとに考えるとかける言葉も見えてきます。



親：どのダンスの動画よくみているね。

子：カッコいいじゃん。

（身体的能力や空間を使う能力などを伸ばしたいと推測して）

親：カッコいいよね。自分の身体で踊れたらもっとカッコいいかもね。



親：ゲームの実況動画を見ているんだね。

子：タイミングよくクダラナイ事言うのがいい。

（言葉に対する能力、対人関係能力などを伸ばしたいと推測して）

親：そのタイミングでよくそういう事言うなあと言葉のセンスに感心するよ。あなたも実況できるかもしれないよね。



親：おやつ作るの好きだね。

子：自分で食べたいものは作りたいから。

（立体物を構築する、自省する力などを伸ばしたいと推測して）

親：自分が食べたい物を自分でつくるのは楽しいね。それに、将来役立つよね。

共感のコミュニケーションは、感じたことを言い合うコミュニケーションです。感じ方は一人ひとり違うのですが、相手が共感してもらっていると感じてもらうことを目標に対応していきましょう。分からなくとも無条件に関心をもつことが共感するための第1歩かもしれません。

ワークシート

子どもが何かに取組んだ時に、どのようにホメたたらよいかわからないというご家族も多いと思います。そのような時に、以下のような言葉のかけ方が考えられますが実際に言えるでしょうか。言えそうな言葉に○とつけてみましょう。

＜何かに取り組んだとき＞	＜何かに取り組んで、上手くいかないとき＞
ありがとう。できたね。	どうやってやったか話してみて。・・・ そういう理由で間違ってしまったんだね。よくわかったよ
おお、見直したよ。	思った結果にならなかったかもしれないけど、一生懸命に取り組んだことで自分のためにはなったと思うよ。
昨日から今日につながったね。明日はどんな風になるか楽しみだ	ちゃんと見ているからね
力がついたね	大変な場面でも、よく続けられたね
さすがにここまでできとは思わなかったよ	やったことは、どんな小さなことでも無駄なことってないと思うよ
いつの間にか難しいところまで進んでいるんだねえ	上手くいくときもいかない時もあるけど、それはこうすれば上手くいくってコツをつかむチャンスだよ
そーかー、（苦しかっただろう。） 話してくれてありがとう	悪いことなんてしてないから、堂々と胸を張っていいんだよ
できるって信じていたよ	成功か失敗かは結果だからさ。大切なのは、自分が努力してやってみたってことだから。
おお、スゴイじゃない。それっておもしろいことだよ	他は完璧に見えても、なんでも完璧にできる人っていないよ
自分だけでできると嬉しいよね	今回は、ここまでだったね。次はその続きだね。
こんな世界もあるってことだよー その経験は、宝物だね	そういう失敗は、お父さん（お母さん）もよくやったなあ

【子どもの力を引き出す】

ステップ4 言葉をかけることで信頼と愛情を育み、新たな関係を築く

○不登校という状態の子どもを受け入れることの難しさ

乳幼児期から10歳くらいまでは、圧倒的に経験が不足しており親が代わりにする、といった行動の見本になることが多かったはずです。そして「〇〇しなさい」と注意したり、指示命令をする場面もたくさんあったことでしょう。

その意識が抜けきれずに10歳以降も親がなんでもしてあげる過保護、そして親の言うとおりにさせたがる過干渉となってしまうことも少なくありません。

本来であれば、自我が芽生える2-3歳ころから少しずつ過保護、過干渉を止めて自分でできることを増やしていきたいものです。

過保護であり続けることは、自分で物事を考え、決定し、行動する力を奪ってしまいます。親を頼り、親の選択に従っている限り何のリスクも責任も回避することができるのです。子どもにとってはまるで王様のように何もしないで口だけ言っていればよいわけですからワガママになっていきます。

そのように育てて子どもは、何もできなくなりますし、自らしようという意欲もわかないようになるでしょう。あるいは親にアレしろ、コレしろと要求を出すようになるかもしれず、その要求に応じなければ暴言・暴力的に振る舞い親を屈服させようとするかもしれません。

不登校との関連で言えば、家に居てよいと許すことは過保護ではないのかと言う方もいるかもしれませんが、もうこれまで学習されてきた方ならお分かりになると思いますが、不登校になる原因・理由はさまざまですし、私たちが考える学校に行けない子どもは、ストレスと疲労から心身ともに動けなくなった状態の子どもですからの外れな意見です。家に居ることを許す＝過保護と考える人は、不登校の実態をあまり理解していないと考えてよいでしょう。

過干渉は、過保護のように子どもを甘やかせることとは逆に子どもを自分の思い通りにしたい、支配したい、という親の意識によるものです。親の期待した通りの人生を歩むことが1番の幸せであると思いついて入っているのかもしれません。

典型的なのは、医療家系に生まれた男の子に医学部への進学、医師になることが当たり前という意識で躰をするような親といえば分かりやすいでしょうか。親の基準、期待、気持ちなどが子どもより優先されますから、子どもは自分の意思を押し殺して生活していかなければなりません。常に親の顔を伺いながら生活することから、学校などでも友だちや先生の顔色を伺うことを優先し自分の意見など決してもたないようになります。

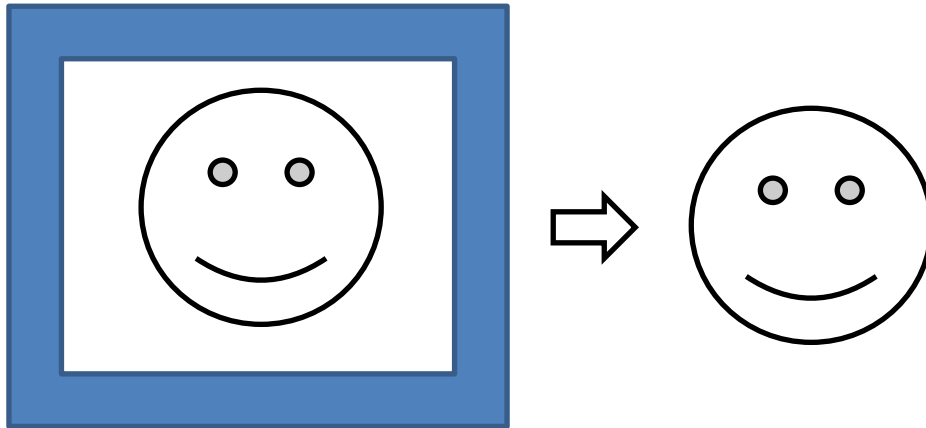
このような子どもは、子ども同士の対等は関係を築くことができず、しばしばイジメの対象になることも多いです。しかしイジメられた、学校に行きたくないなど親に言うことなどできません。そしてある日突然、動けなくなって寝込んだり、すべての感覚をシャットダウンして全く無気力無反応になったりする場合があります。過干渉は躰の一環との反論される方もいるかもしれませんが、10歳を過ぎても自分の意見が言えず誰かに指示がないと行動できないといった傾向があるならば問題は深刻です。

○愛情は相手を信頼し任せること

親子の愛情を表現する1つの形は、信頼し相手に任せることかもしれません。

学校に行かないことは、心配であることなのでしょうがここまで気持ちと気持ちを話し合い、愛情を伝えることもしてきたならば、信頼することができる準備が整っていると思います。

思春期は、自分で考え、自分で人生を決めさせる自由を与えることです。心配かもしれませんが、下図のように親の保護という枠（青い部分）を取り外して、自分で責任をとるようにしていくことです。



愛情は、親が保護する、何かを与えるだけではありません。あえて何もしないという厳しさも愛情表現の1つです。子どもは元気を取り戻したら、自らの力で成長していくことでしょう。その時、学校に戻るのか、あえて時間をかけてタイミングを待つのか、学校以外の場所を求めるのか、いろいろな選択肢があると思います。

それを決めるのは子どもであると宣言し、親は手を引きます。

親子であっても一人ひとり異なる人間であるとお互いを認め合い、愛情と信頼関係ができあがってくれば子どもは自分で動き出します。その時が来ることを心待ちにして後は日常の生活を充実させていくことです。

これまで何人もの不登校の子どもに対して、「親が子どもと一緒に不安や心配になった方がいいか、親は幸せそうでいてほしいか？」と質問したら、100%すべての子どもが「親は幸せそうでいてほしい」と答えます。

長く苦しい時間ではあったと思いますが、この段階にまでくれば子どもたちの選択を見守ることにつながっていきます。

いよいよ最終段階（第五段階）へとつながっていくのです。

次はご自身の生活を充実させていきましょう。そのために地球子屋流子育て術で身に付けたことが役立つかもしれません。

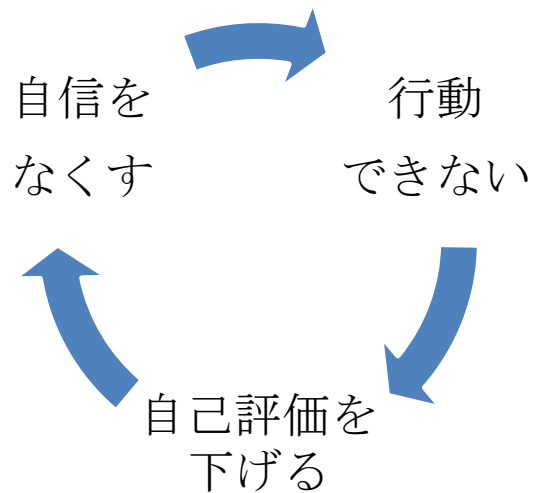
○「愛情」のコミュニケーション

負のスパイラルは、「行動できない」→「自己評価を下げる」→「自信をなくす」という考えを繰り返し行うことです。

このどこかを断ち切る必要があります。この断ち切るという考え方は、すでに地球子屋流子育て術5段階の疲労の図でもお伝えしてきました。

循環を断ち切るコツは、目に見えるところから始めるということです。

負のスパイラルで目に見えるところは、「行動できない」という部分です。



「愛情」のコミュニケーションとは、子どもの日常生活の中のあらゆる場面でできていることに着目して、感謝の言葉を添えることです。

- ・夕食のハンバーグを食べてくれたね。嬉しかったよ。ありがとう。
- ・ゲームで友だちと話していたね。誰かとつながっていて安心したよ。ありがとう。
- ・動画を見て笑っていたね。笑顔を見るとホッとするよ。ありがとう。

第三段階でも触れた非攻撃的な言い方の応用です。

必ず事実から入り、自分の気持ちや感謝の言葉を述べていきます。

共感、受容、そしてお互いを尊重する、承認する関係、そして愛情のあるコミュニケーションをたくさん受け取ることで子どもの力は発揮できるのです。

○言葉と表情・態度をセットにして

子どもを受け入れ、子どものもつ能力をお互いに認め合い、共感していくことで気持ちと気持ちが通じ合うことを再度経験していくと、孤独感から抜け出すことができるようになります。

また自分の理解者がいることは、自分がここに居ていいのだ、自分には存在する価値があるのだという意識にもつながってくるはずです。

親が子どもに伝えられることは、無償の愛情です。しかし私たちは愛情を表現することを恥ずかしいという文化のもとで生活していますからなかなか表現することに慣れていないのです。何しろ愛を告白する言葉に「月が綺麗ですね」と遠回しな表現をする国民性です。

このように婉曲表現をするというのは言葉の使い方1つで気持ちが傷ついたり、気分が変わったりすることを私たちは先代から伝わる歴史からよく分かっているのかもしれませんが、それだけ言葉の使い方には敏感なのでしょう。

親から子どもへと愛情がどうしたら伝わるでしょうか。言葉でなくても行動によっても伝わるものがあると思います。地球子屋流子育て術を実践する中でも愛情を感じることがあったかもしれません。

第三段階から第四段階にかけて、子どものとった行動を言葉にする、子どもの気持ちを想像し言葉にして伝える、子どもの望んでいることを言葉にしてみるということを繰り返して行ってきました。

そのような言葉かけがまさに愛情が感じられるコミュニケーションなのです。こういった言葉かけを毎日シャワーのように当たり前にかける家庭環境であることが子どもが人間関係を怖くないもの、もう一度社会へ参加してみようという意欲を育むのです。

この4ステップで大切なことは、表情と言葉をセットにするということです。以外かもしれませんが身内の人との日常会話は、そんなに表情が豊かではなくむしろ無表情で言葉を発していることの方が多いです。表情はもっとも感覚の集まる場所です。ほんの少しの表情であってもそこから気持ちを読み取るということを私たちはしています。

愛情を伝えるためには、それに相応しい表情を意識しながら伝えることです。

そこでこのステップでは、表情をきちんと使い分けることをしていきます。

○表情トレーニング

以下の擬音語それぞれに最も相応しい表情について鏡を見ながらつくってください。

- | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|---------|
| ・ワナワナ | ・ドキドキ | ・クスンクスン | ・ルンルン | ・ギャアギャア |
| ・オイオイ | ・クドクド | ・ヒューヒュー | ・キリキリ | ・ワクワク |
| ・ギトギト | ・チッチッ | ・コクコク | ・ヘコヘコ | ・デレデレ |
| ・ハラハラ | ・ホワホワ | ・オウオウ | ・キラキラ | ・ガクガク |

ワークシート

言葉と気持ち・表情をセットにして、言ってみましょう。

優しく、丁寧な言い方	気持ち・表情
気持ちでお腹いっぱいでも、お腹はへっているから少しでも食べよう	
酸素、足りてないかも。息をゆっくり吐き出してみてよ	
何か1つだけ信じるならば、明日のことは誰にもわからないってことかな	
何か困って助けて欲しい時の合図を決めておこう	
あなたに何かあったら許さないよ。大切な人だからね。	
ぐっすり眠れたかい？	
そんな風に言われたら、当然誰でも傷つくんじゃないかな	
明日は、どんな日になるかなあ	
ここぞという時には、勇気を出してやらなきゃいけないこともある	
どんな時であってもあなたの味方になるよ	
自分のことだから、自分で決めた方がいいよね	
こんなことができるようになったんだね。	
単純にやってみるだけでもいいんじゃない	
言葉は人を傷つけるためのものじゃない。相手を知り自分を知ってもらうためにできたものだよ	
他の人も確かにしているかもしれない。だからって他の人の真似ることが正しいのかな	
ここぞという時には、勇気を出してやらなきゃいけないこともある	

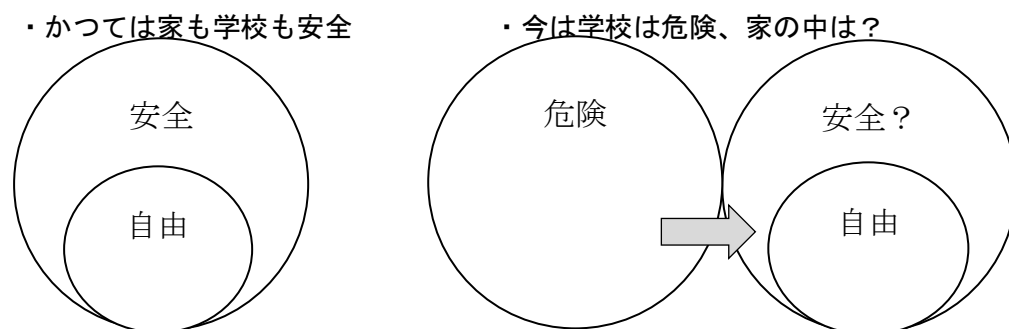
第五段階

子どもと大人が
同じ方向を向いて話す

○自分で決めることの大切さ

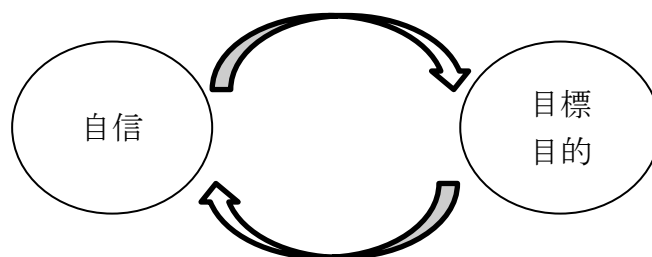
小学校低学年（およそ 9 歳くらい）までは、自分の行動も含めてすべてが保護者・学校の管理下にあって安全が守られていました。安全な環境の中で、子どもたちは失敗してもやり直したり、自分で自由に成長させるという体験ができていました。

学校は、子どもにとって安全な場所であればなりません。ところが今の学校は安全・安心できる場所ではなくなっています。それは「イジメ＝死」に直結する行為だと子ども自身も低学年の体験から知っているからです。このことは重要で、無視や傷つける言葉など直接的な暴力ではなくても相手を追い込むことを子どもたちは理解しています。



安全な環境下だからこそ、勇気をもって挑戦したり、友だちにも本音でぶつかっていくことができたわけです。そういった自由な意思で自分を表現し、成長することが自分をつくるうえでとても大切なことです。そのようにして自信は少しずつ形成されていきます。

特に自分で決めて行動するということは子どもの成長にとって欠かせないことになります。なぜなら自分で決めることの前提には、何か目標・目的意識が必要だからです。自信を失った人に、目標や目的意識をもつことは大変難しいのです。自信がなければ、自分の行動で何かを達成するとはとても思えないのです。



このように見てくると、今の子どもたちは、「子ども」として体験しなければならないことが十分にできていないことがわかります。

逆に言えば、自信があるから目標を持てる、そして目標に向かって行動しているとき自信を深めるという相互に影響しあう関係です。何かを決めることは、勇気のいることです。決めた結果を引き受けなければならないからです。自分の「責任」が必ずつきつけられるのが、自己決定と行動です。

頭で「やる」と覚悟を決めて心身を一致させて行動する、つまりは心身を統一させる行為になります。

不登校の子どもは、頭と心身の不一致に原因があると考えています。それを一致させる行為が、自己決定と行動なのです。

○不登校における「行けない」と「行かない」の違い

現象として学校側から見れば、登校できていないことに変わりはないので学校では「不登校」と言うでしょう。しかし実は、子ども視点に立てば、学校に「行けない」と「行かない」とには大きな違いがあります。

学校に「行けない」こと	学校に「行かない」こと
・頭（意識）では、「学校」には行きたい気持ちがある、あるいは「行かなければならないもの」という義務感（価値観）のようなものがある ・行きたい気持ちはあるが、心身の不調などがあって休む状況をつくっている ・行きたい気持ちはある、心身に不調はないかもしれないがどうしても登校するには心理的な壁がある（→よって「なぜ学校に行けないか」と聞かれてもなかなか言葉にできない）	・頭（意識）では、「学校」に行かないことを自分で決めている。登校はしないことを決めている。 ・学校に行かないことを決めた理由として、学校・先生・友だちと接することは自分にとって危害が加わること、恐怖心を与える存在である ・自分の将来を考えたときに、どうしても学校に行くことがプラスにならないと判断している

学校には「行かない」となると、不登校は長期化していきます。すぐに家で毎日どのように過ごすのか？という次の問題が出てきます。そこには必ず学力はどうなるのかという問題について親子の観点の違いが出てきます。

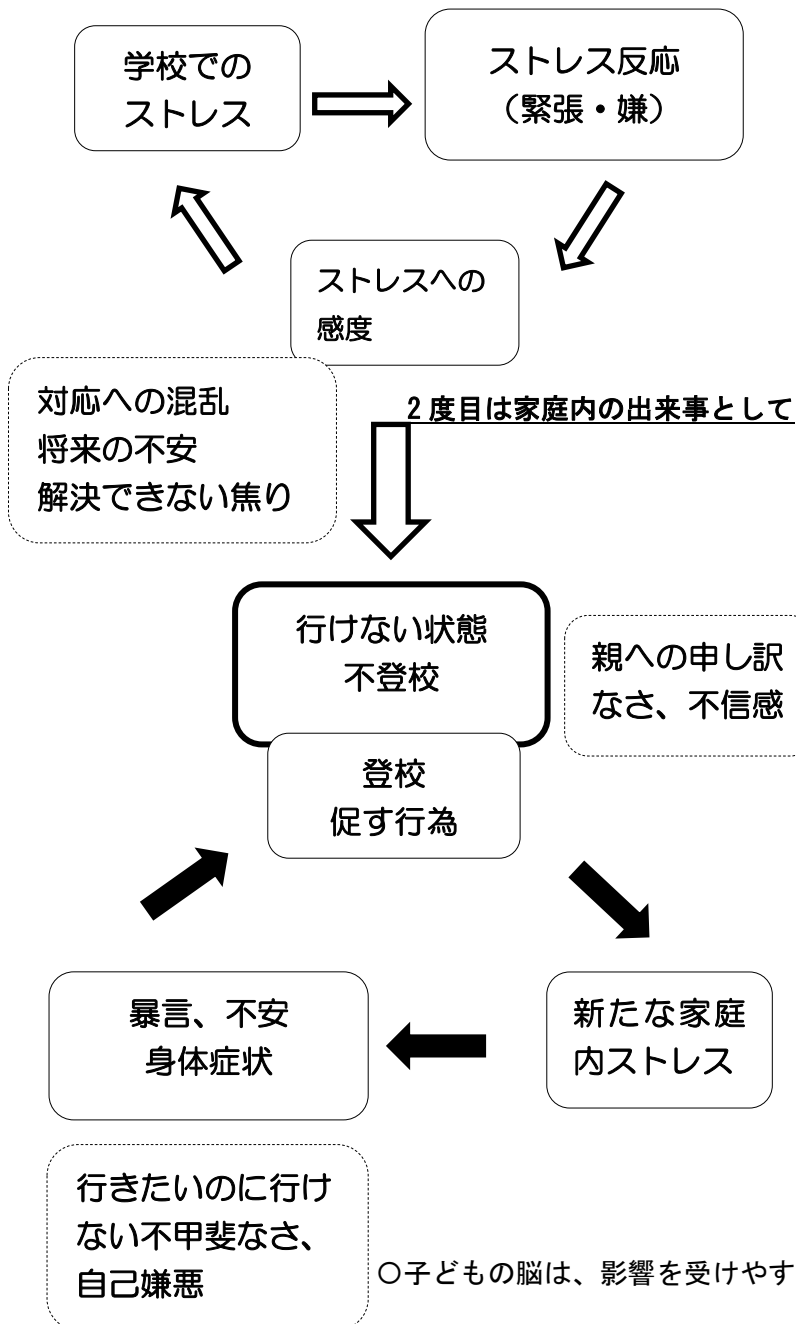
保護者であり親には「学力＝学歴＝良い就職＝良い人生」という人生の方程式が必ずといっていいほどあります。この画一的な人生観は、現代日本社会においてすでに過去のものとなっており現実はそうではないのです。

それを子どもたちは社会の情勢から機敏に察知しています。ネット・テレビでは、政治・行政・企業の不正やブラックな働かせ方に過労死・リストラの報道、社会の高齢少子化による人口減と衰退、災害の甚大化など未来の希望を感じさせるものはあまりありません。唯一個人の努力によってスポーツ選手・Youtuber・アイドル・お笑い芸人などが人生の成功者としてスポットライトを浴びています。子どもたちがそういった人を目指したいと影響を受けるのは自然なことです。あるいは逆に自信のない子どもたちは未来が見えず、何もしたくない、このままがいいという幼稚な自分のまま居続けるという選択肢を選びます。それがいわゆる「ニート」「ひきこもり」といった言葉でくくられる人たちかもしれません。

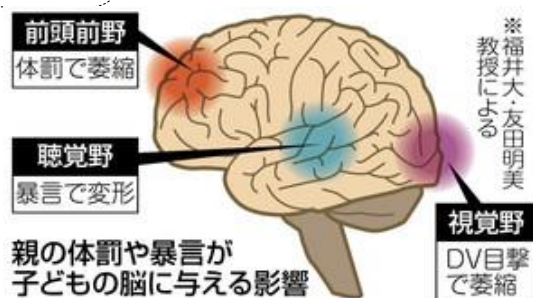
こうなりたいというモデルとなる大人の存在が身近にいないのが大きな問題なのです。

○不登校になって、子どもは2度ツライ思いをする～その経験は脳に影響する～

1 度目は学校での出来事として



○子どもの脳は、影響を受けやすい



○1 度目は学校でツライ思いをする

子どもの中には、学校での生活はストレスの塊なのかもしれません。

- ・みんなの前での発表
- ・先生の大きな声
- ・騒がしい他の子の奇声
- ・一度に3から5個の指示
- ・他の子が怒られる姿を見る
- ・友だちの悪口・陰口
- ・多すぎる宿題
- ・からかい、イジメ
- ・友だち・グループに合わせる

1つ1つの事は小さい事でなんでもないかもしれませんが。しかしこういった生活が続いていくことでストレスが溜まっていき、疲労となって表れていきます。

○2 度目は家庭でツライ思いをする

- ・学校に行けない自分はダメ
- ・親に申し訳ない
- ・登校の意味が分からない
- ・みんなの視線が怖い
- ・ツライ思い、嫌な思いをするのではないかという不安
- ・ふがいない気持ち

二度目は、学校での人間関係ストレスに加えて、自分自身のストレスを抱えることで、ストレスー疲労の悪循環が完成します。

悪循環に陥ると自分だけではその悪循環が抜け出すことがとても困難になります。

そんな中でご家族の対応が間違ってしまうとさらに悪化していくことになります。

○子どもはストレスを受けると不安につながりやすい

THP というホルモンが脳内で果たす役割が大人と子どもでは違います。大人の脳ではストレスを受けるとストレスホルモン（THP：テトラヒドロプロゲステロン）が放出されて、脳の活動を落ち着かせることで不安を抑える働きを持っています。

しかし、子どもの脳では THP は不安を抑えるどころか、逆に増幅させていることから、ストレスを感じると不安がより大きくなってしまっていることがわかっています。

大人と同じように見えても、二次性徴を迎え心身ともに変化が激しく、性ホルモンの影響も大きいのです。不登校以前に 10 代の子どもは、そもそもここが不安定になりやすいのです。

思春期を迎えると急激に性ホルモンの分泌が盛んになり、女子ではエストロゲンとプロゲステロン（女性ホルモン）の、男子ではテストステロン（男性ホルモン）の濃度が大人の数十倍も高まります。女性ホルモンの濃度は月周期で変動して女子の感情の起伏を激しくし、不安と過剰なテンションの高さを行ったり来たりさせます。

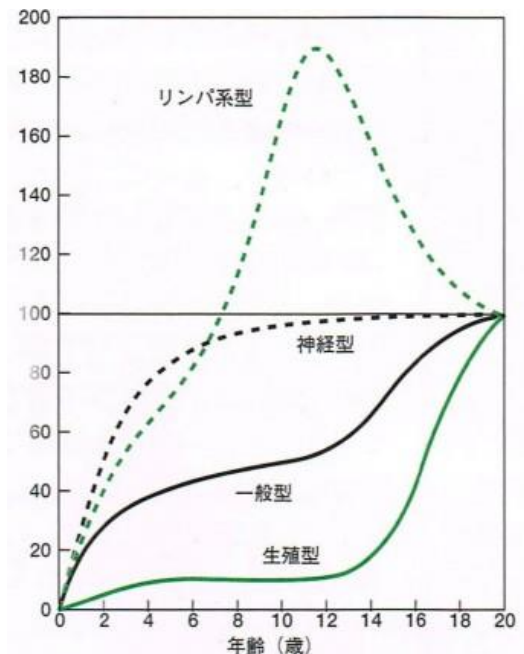
男性ホルモンは男子の攻撃性と性衝動を自然に高めてしまいます。情動をつかさどる脳機能部位である扁桃体には、これを受け取る受容体が集中しており、扁桃体は恐怖を感じ、相手と闘うか、それとも逃げるか（Fight-or-flight）反応を起こす場所なのです。

不安を感じやすく、感情の起伏が激しく、攻撃的で、性衝動に振り回されてしまう。この脳を制御したり、自分や自分の置かれた状況を客観視するためのコントロールセンターはまだ、この年齢では成熟していないので子どもなのです。大人は、この未成熟な機能のサポートをする必要があるのです。

10 代は「若気の至り」と言われるほど衝動的で計画性に欠け、後先考えず危険な行動に走りやすく、感情を抑えることが大人に比べると難しいです。集中力や根気がなく、イライラしやすく、誘惑に弱いのも特徴です。

そして 10 代の子どものクロノタイプ（睡眠のリズム）は大人と比べると後ろ側にずれていることがわかっています。これは、メラトニンの分泌が大人よりも 2 時間遅いため、メラトニンは人間の体内で合成され、睡眠を誘導するホルモンである。分泌が遅いだけでなく、子どもの体では分解も遅い。だから、10 代の子どもは朝なかなか起きられない。子どもの脳ではずっと睡眠を誘導するホルモンが残り続けてしまっているからだ。

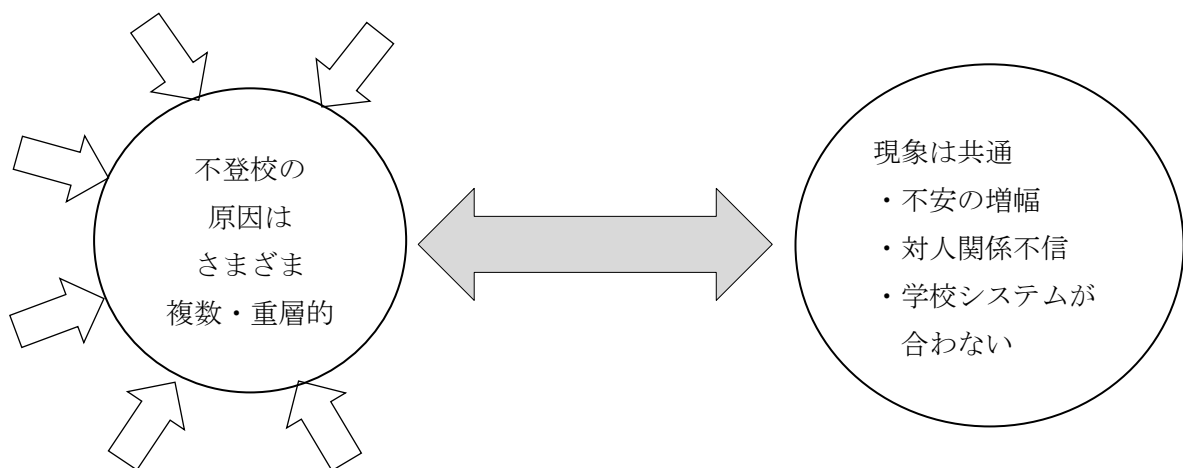
そんな状態で子どもを早起きさせようと、子どもの脳は睡眠不足になってしまいます。睡眠時間そのものも、子どもは大人よりもずっと多く必要としています。大人の脳に適した睡眠時間は 7-8 時間と見積もられているが、アメリカ疾病対策予防センターによれば、10 代の子に必要な睡眠時間は 8 時間半から 9 時間半だと推奨している。子どもが朝起きられず、昼もうとうとして、夜に活動的になるのは自然で仕方のないことだと科学的にわかっています。



○地球子屋流子育て術とは

フリースクール地球子屋で20数年間、不登校の子どもたちに対応してきたどの子どもも自分の力で再び学校や社会で自分の進む道を選択できました。地球子屋の考え方や対応方法を凝縮し、家庭内でも地球子屋のような子育てを実践していただくために5段階20ステップとしてまとめたものです。

地球子屋は「不登校とは子どもが頭と身体・心が矛盾した考えで支配されており、緊張状態が続いて疲労が蓄積する状態」だと考えています。それに加えて、述べたように不登校といってもその状態は、時間の経過によっても変化します。不登校の子どもと言っても一人ひとり状態は異なりますので、何か絶対唯一の解決法があるわけではないのです。

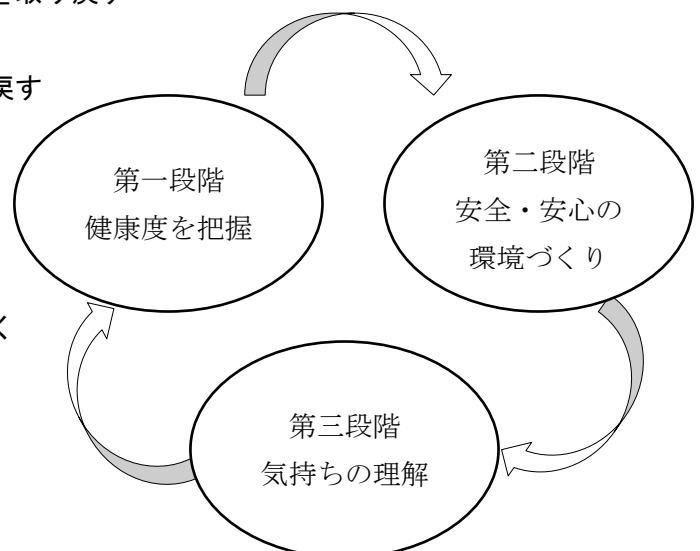


○第一段階から第三段階を繰り返し、子どもの元気を取り戻す

疲労から回復し、本来もつ子どもの元気さを取り戻すために、1か月から数か月かかる場合があります。

疲労に加え、精神的なダメージが大きい場合にはさらに時間がかかる場合があります。

こういう状態に時に無理やり学校に行かせることは疲労やダメージを蓄積させ、病的になっていく可能性があります。



第一段階—【健康度を把握する】 4ステップ

- ステップ1 病的な状態の有無を確認する
- ステップ2 子どもの生活をふりかえる
- ステップ3 疲労度（ストレス）を把握する
- ステップ4 家以外での人間関係を把握する

第二段階－【安全・安心な環境をつくる】 4ステップ

- ステップ1 子どもにとって安全な環境にする
- ステップ2 子どもにとって安心できる関係になる
- ステップ3 レクリエーションを取り入れる
- ステップ4 生活ルーティンを見える形にする

第三段階－【子どもの気持ちの理解する】 4ステップ

- ステップ1 「言葉」が、子どもをつくっていると気づく
- ステップ2 子どもの多様な一面をみつけ言葉にする
- ステップ3 子どもの気持ちを言葉で表現する
- ステップ4 非攻撃的な言い方で子どもへのメッセージを正確に伝える

疲労を回復させるには、子ども自身がゆっくりと心身を休めることであり、家族ができることは子どもがゆっくりと休めるような環境を整えてあげることです。

家庭で元気を回復できない場合は、学校への登校だけでなく日常生活そのものを送ることに支障が出てきます。やる気が起きない、いつまでも寝ている、家にいるのに勉強しないなどご家族からすれば不満もあるでしょうがこの段階では疲労回復のための「休養」を最優先にすることが大切なのです。

○子どもが元気になってきたら、どうすればよいか

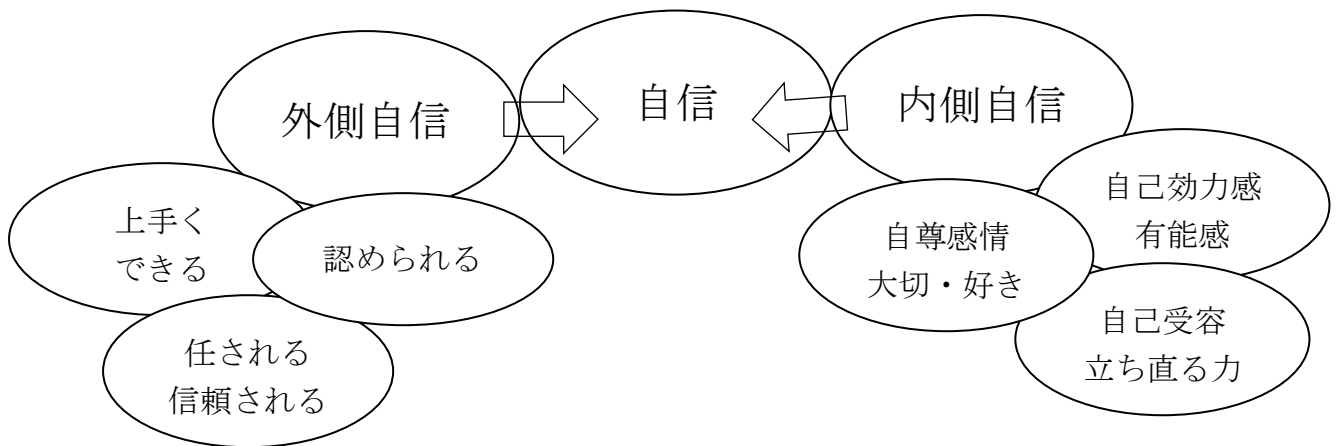
「家の中では、元気です。」 ある程度の時間の経過とともに子どもは自分の治癒力で元気を回復していきます。朝は不調を訴えても、夕方にはとても元気そうだという声もよく聞きます。

オトナからすると、元気ならば学校に行けるのではないかと考えるのは当然の事です。この段階になると、確かに学校に通う力は概ね回復しているといつてよいでしょう。

しかし時間の経過とともに、子どもの気持ちや考え方にも変化が生まれているのです。

もともと、日本の子どもたちは、自信の低さがあります。外側から与えられるとされる自信の機会が少ないため自分自身が形成する内側からの自信も低い為だと考えられます。

学校に行けない・行かない子どもたちにとっては、さらに挫折感や自己否定にさらされるので自信をより失ってしまっています。家の中では元気であっても、この自信の低さが学校への登校する勇気を失わせてしまいます。



そこで第4段階では、子どもの力を積極的に認めていき、自信を回復させる働きかけをしていきます。ちなみにゲーム世界に没頭するのは、ゲーム世界内において自信を回復させているとも考えられます。アニメや漫画は、目標を達成させる主人公に自己を投影していると考えられます。一概にゲームやアニメが悪いものと決めつけることは早計です。

ゲームやアニメは現実では成し得ないことの代償と考えると、ご家族ができることは現実社会で失った自信を回復させることだとわかります。

第4段階では、自信を回復させるために子どもに選択権をもたせる、なんでも自分で決めるようにする、そして困って助けが欲しいときはいつでも支援するという姿勢を見せることです。

第4段階-【子どもの力を引き出す】 4ステップ

- ステップ1 「受けいれる言葉」によって立ち直す勇気を取り戻す
- ステップ2 子どもの力を認めることで、新たな一面にお互い気づく
- ステップ3 小さな行動を見逃さずに子どもの気持ちに共感する
- ステップ4 言葉をかけることで信頼と愛情を育み、新たな関係を築く

【子どもと大人が同じ方向を向いて話す】

ステップ1 日常生活の中の小さなことから、子どもが自ら決める

小学校低学年までは、着るための服、カバン、身の回りの道具などご家族が買い与えていたと思います。ですがそういったものを少しずつでも自分で選択して決めるようにしていくことはとても大切なことです。

フリースクール地球子屋でも、自分で選択し行動することをとても大切にしてきました。自分で決めるということが自分で自分の人生を生きぬくための意志を育てるからです。意志という言葉がわかりにくければ、それは言い換えれば、社会へ参加する力と言えるでしょう。

私たちは自分一人では生きていくことができません。子どもの時期は、ご家族の保護があって生きることができるのですが、大人になるにつれて自立が求められます。この自立は、社会へ参加し、社会的なつながりや社会の中で自分が生活していける支援や資源を得るということです。親から社会へと依存先を変えることです。

例えば、フリースクール地球子屋では、以下のようなことを子ども自身に決めてもらっています。

- ・フリースクール地球子屋に入会するかどうか
- ・フリースクール地球子屋には、どの日に来るか
- ・フリースクール地球子屋では、どの活動に参加したいか
- ・フリースクール地球子屋では、どのようなことを学びたいか

子どもに出来る限り「自由」に選択できることを提示するわけです。ただし、自由であるためには当然いくつかのルールが徹底されなければなりません。

ルール1 自由であるということは、自分から何か行動をしなければ何も起らない。誰も何もしない。自分で何かをしようという気持ち（意欲）が高ければよいでしょうか、自由に何をしてもいいと言われても、戸惑う子どもも数多くいます。もちろん「何もしない」という自由もあるわけで、地球子屋では尊重しています。

ルール2 自由であるということには、そこに自分への責任もある。

例えば、苛立って物を投げてガラスを割ったとします。その行動には一定の理解は示しますが、ガラスを割ったことの責任、そして迷惑をかけた場合には謝罪を求めます。

ルール3 他者を傷つける「自由」はない

「自由」という概念の根底には、他者の自由を奪う権利はないことが前提にあります。他者を傷つけたり、妨害したり、イジメたりする「自由」はありません。誰もが安全で安心できる環境だからこそ「自由」は保障されるのです。

自分で決めるということは、社会へ参加する力をつけることにつながるのには「自由」などの概念について理解が深まるからだと考えています。

ワークシート 自分で決めるためのトレーニング

どんな小さなことでも、考えて決めることをしていくには、練習が必要です。

以下のような手順で試しにやってみましょう。

○自分が明日どうなりたいか？ あるいはどんな気持ちになりたいか？（遠い未来ではなく、今日の午後とか明日とか直近の事／あるいは直近の気持ちを考えるようにします）

例えば、「明日をどのように過ごしたいか？」と考えてみます。

回答例：ゆっくり自分のペースで過ごしたい

気持ちになるためには、どんなことをすればよいか？ 普段の行動に気持ちや意識することをプラスして書きこんでいきます。できれば8マスうめてみましょう。

例： 朝はゆっくり寝ていたい。 10時までには起きたい。	例： お腹がすいたら、自分で ピザトースト作って食べ たい	例： アニメの録画がたまっ ているから、それを見たい
例： 昼間は外に出たくない。 一人で居て、ツイッター とかしたい	ゆっくり自分のペースで 過ごしたい	例： 夕方になったら友だちに 連絡してみたい
例： 朝？昼？ごはん食べた ら、また寝たいかもしれ ない	例： 好きな音楽を聴いていた い。	例： ゲームをオンライン上の 仲間と進めたい

○8マスの明日することを決めたら、実行してみよう。1日を終わりに気持ちをふりかえろう

そのときの気持ち（例）

- ・時間を気にせず、寝れたから少し元気になった
- ・ピザトーストが上手にできた
- ・好きなアーティストの新曲が聞けてよかった
- ・友だちと連絡がついて、オンラインゲームで盛り上がって楽しかった
- ・昼間は、ツイッターで面白い画像を見て笑えた
- ・録画したアニメが面白かった

ワークシート 自分で決めるためのトレーニング

○自分が明日どうなりたいか？あるいはどんな気持ちになりたいか？（遠い未来ではなく、今日の午後とか明日とか直近の事／あるいは直近の気持ちを考えるようにします）

気持ちになるためには、どんなことをすればよいか？普段の行動に気持ちや意識することをプラスして書きこんでいきます。できれば8マスうめてみましょう。

	明日、どうなりたい？ どんな気持ちになりたい？	

○8マスの明日することを決めたら、実行してみよう。1日を終わりに気持ちをふりかえろう

そのときの気持ち（8つの行動をしてみて、その時の気持ちを思い出して書く）

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

【子どもと大人が同じ方向を向いて話す】

ステップ2 自分の意思や気持ちを自由に話す

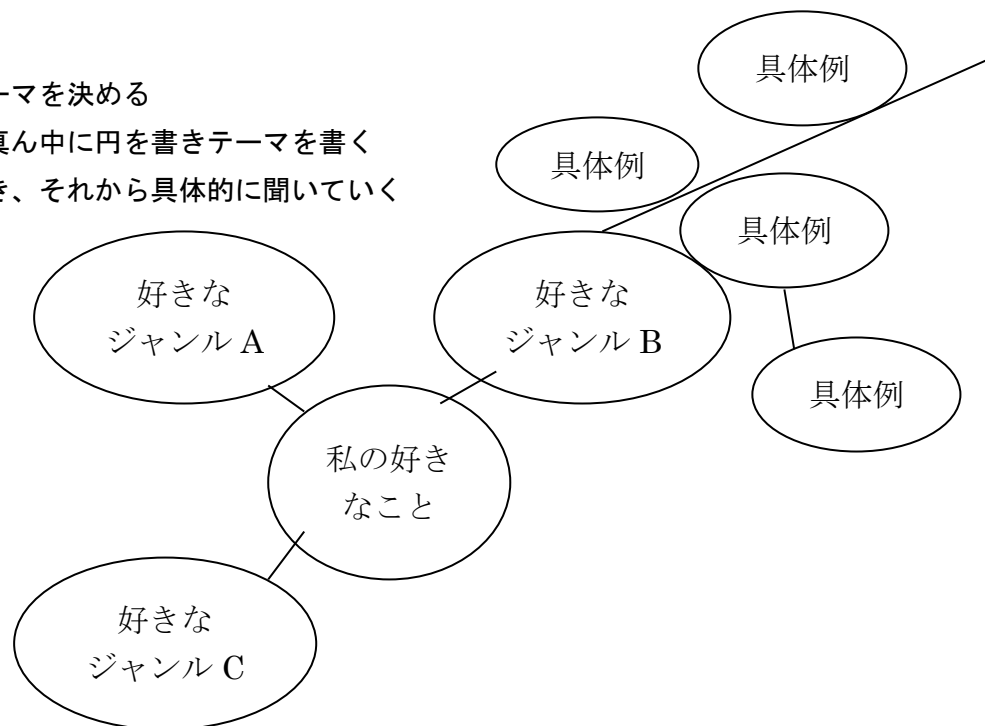
家族からするとその子どもの考えは、ずっと続いていると思っていることが多々あります。例えば、幼少期に「警察官になりたい」などと言うと家族はずっとそれがこの子の夢なんだとインプットされてその言葉が記憶に残されていきます。ところが子どもは成長し刻一刻と気持ちや考えは変わっていつているのです。

家族は毎日一緒にいるため変化に気づきにくいのですが、**今この瞬間**の子どもは何が好きでどんなことに興味関心をいただいているのかに焦点をあててみると意外な一面が気づかされることがよくあります。

中でも「好き」「嫌い」は、最も自分の感覚を表すキーワードになります。特に自分の「好き」を言葉にすることによって、頭と心身の一致を再確認できます。それを 1 枚の紙にまとめる方法が「偏愛マップ」です。

偏愛マップ（連想図）

- ①子どもと一緒にテーマを決める
- ②テーマを決めたら真ん中に円を書きテーマを書く
- ③理由をいくつか聞き、それから具体的に聞いていく

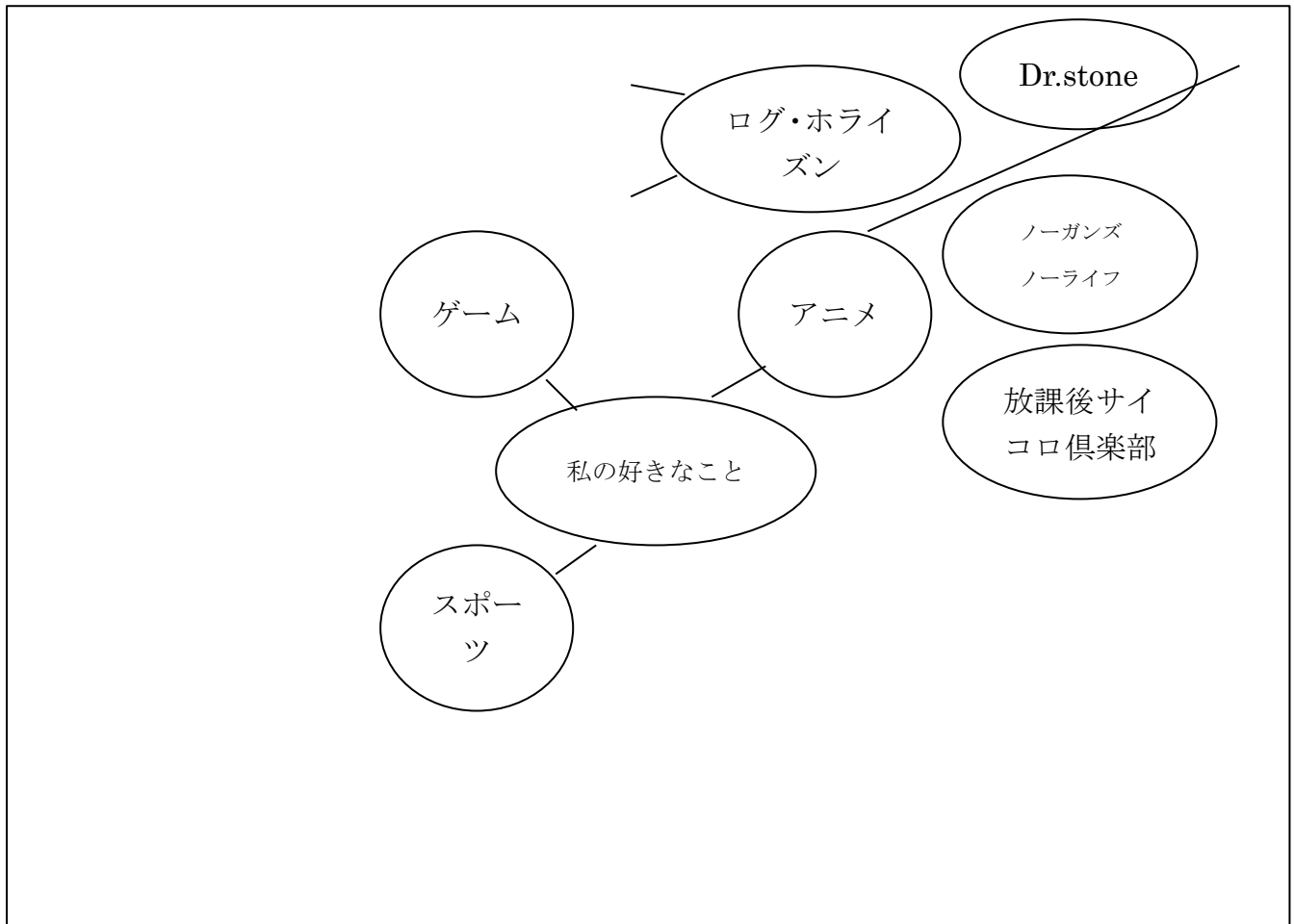


聞いたことを図で表すことは、少し練習しないと上手くできません。フリースクール地球子屋では保護者のみなさんが集まって、こういったコミュニケーションをとる練習をすることもできます。

○偏愛マップを見ながら、さらに深く質問する

1枚の偏愛マップを一緒に見ながら、会話を深くしていくことができます。例えば、「ログ・ホライズン」というアニメにはどんな性格の登場人物なのか？どんな話なのかなど深く質問をすることでより理解が深まります。

面と向かって話をするよりも、1枚の紙を一緒に見ながら、会話を深めていくことはコミュニケーションのよい練習になります。



そして1つのテーマをもとに、話合いをしていくことを「対話」とフリースクール地球子屋では呼んでいます。今の子どもたちにはこの「対話」という体験が全く不足しており、言葉を積み重ねることによってお互いをより深く理解することを知らないのです。

この「対話」の体験が子ども自身に自ら考え、決定し、行動することの勇気をも与えてくれる1つの鍵となるものです。

できれば話しやすいテーマを設定し、何回か繰り返しやってみるとこの「対話」の面白さや有用性がわかってきます。

○自分の気持ち、意見を話すことで自分を改めて知る

子どもたちは、自分の気持ちや意見を100%受け入れてもらう、聞いてもらうということをあまり体験していません。(第4段階でも触れました)

自分の真正面に座る大人に自分を語るなど考えもつかない行動でしょう。

この偏愛マップを通して語ることは、100%自分の感じたことであり、どこかに書いてあるわけでもなく、誰かの受け売りでもないはずです。自分の言葉で語ることで初めて自分はこんなにも1つのことを好きだったのだなと改めて気づくこともできるでしょう。

そして一方的に語るだけではなく、作図をする相手の人から質問をされることで自分でも気づかなかったことを思い出したり、改めて考えたりして言葉を紡ぐ体験は創造的であり楽しいものです。人と人とが語り合うこと、自分の言葉が受け止められることがこんなにも心地よいものであるのかと感覚としてわかると思います。

こういった体験をすることが、他者への信頼感をもつことにつながると分かります。

時間を気にせず自分の好きなことを話すこと。夢中になってしまうとあっという間に1-2時間は経過してしまうこともザラにあります。子どもの時期には、遊びなどもそうですが時間を忘れて夢中になることが大切なのです。誰かに管理されるのではなく、自由意思の中で好きなことをすることは幸せを感じることにもつながります。こういった時間が自信を育てるのです。

【子どもと大人が同じ方向を向いて話す】

ステップ3 過去のこと、未来のことを話す

自己決定の大切さ、対話によって自分と他者の理解が深まり、そして自分の認識もまた変わることをお伝えしてきました。

私が私であると認識できるのは、過去の記憶が唯一の手がかりでもあり、だからこそ過去の記憶に今の自分が苦しめられるとも言えます。

特に不登校の状態になれば、その体験は負の記憶として刻まれることは容易に想像できます。負の記憶が頭を占領しては前に進めなくなってしまう。

前に進めなくなっているわけですから、「過去の自分が現在の自分をつくっている」という考え方そのものを変えていく必要があります。

ではどのように考えればよいのでしょうか。私たちは、2度生まれると考えてよいでしょう。

1度目は、両親によってこの世に生を受けてから10年あまりの時間です。この時間は、生物としても未完成であるために保護者によって守られながら育つ必要があります。

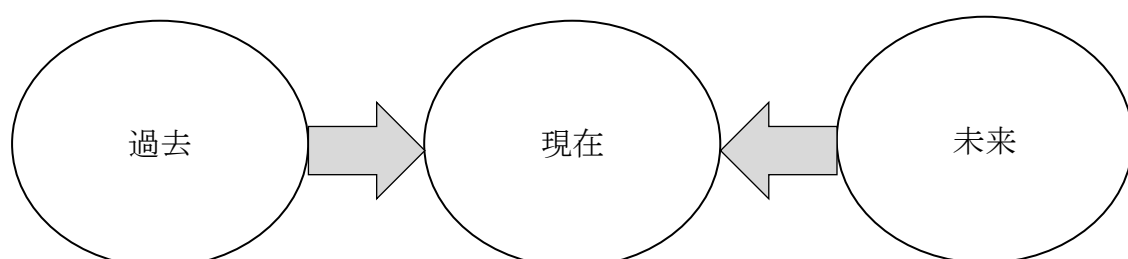
2度目の誕生は10代の思春期です。ここからは自らの選択と行動の結果によって人生は大きく左右されていきます。自分の意思で選択し始めることで本当の意味での人生はスタートします。

これまでも触れてきましたが、本来は10代でスタートすべき自分の人生を、今の日本社会はいたずらに遅らせているのです。20代になっても30代になっても親の選択に甘え、保護から出ようとしない子どもがたくさんいます。それは楽な生き方ではあるのですが、どこまで行っても選択の責任はないため自分で生きている実感はもてません。親によって行かされている人生です。

そして保護者もまたいつまでも自分の手元に子どもを置いておきたい、という願望が見え隠れしている場合があります。それが過保護であり過干渉です。どちらも子どもの自立を妨害している点では一緒のことなのです。

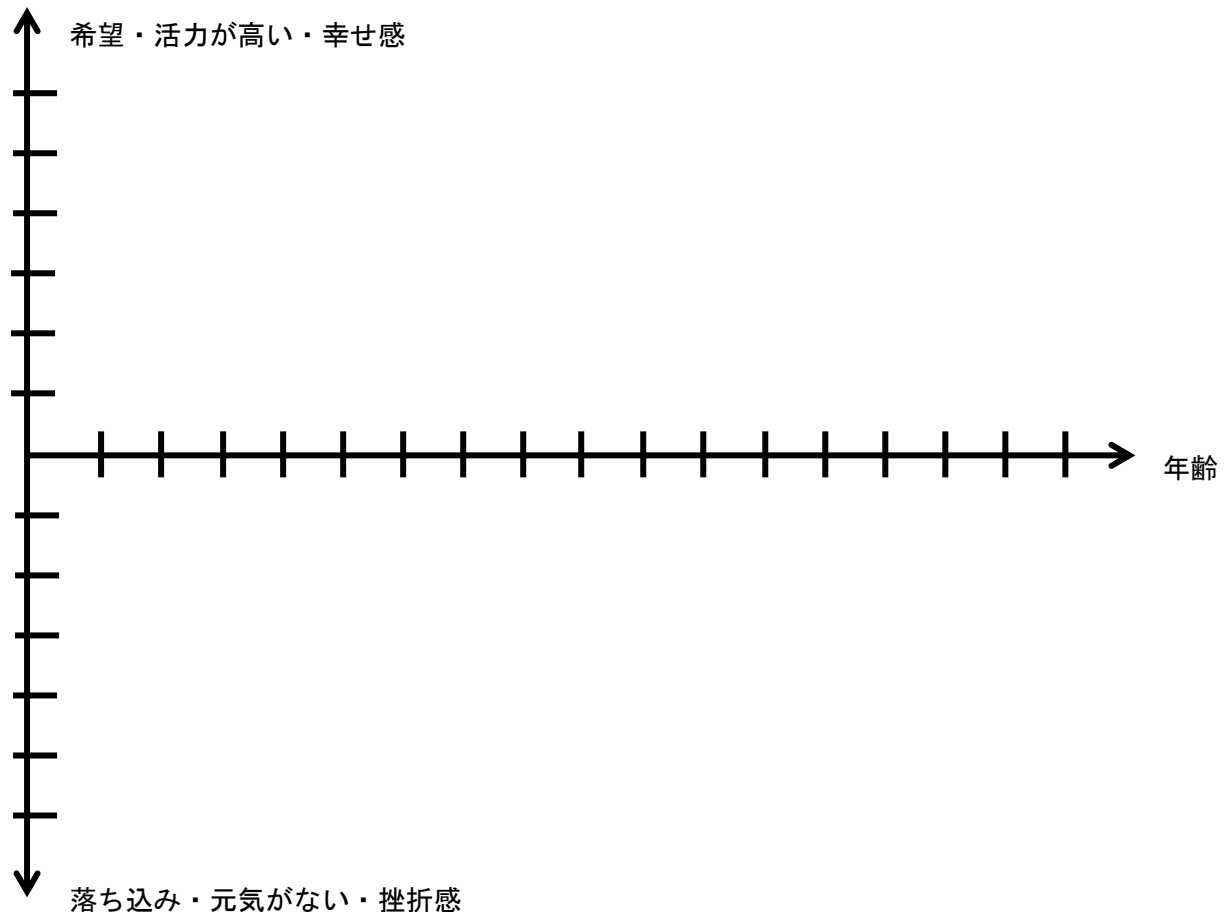
2度誕生するという仮説を採用すると、今の自分は「生きていたい」という未来の願望によって、今の行動が決まっていきます。未来があるから今を生きるという考え方です。そしてそれは、「良い学校＝良い会社＝いい人生」といった社会の側、外側から与えられた価値観ではなく、自分が決めた未来を生きてことが幸せであるという自分の内側の価値基準にシフトしていることを意味します。

不登校になるということは、「これからどう生きるのか」という事が10代にして問われることであり、子どもからすると人生の一大事となります。そのことと「学校に戻るかどうか」ということを言われてもピンとがズレているとしか思えないのです。



○未来から話す、そして過去は単なるエピソードであることを再認識する

子どもの未来を話すために「人生折れ線グラフ」を活用します。これまでのあなたを振り返ることをします。何があったかを話す必要はないので辛い経験があったとしても線で表現すればよいだけです。



書きこんだら、2枚目の「人生100年折れ線グラフ」に書きこんでみます。そして「これから先に、いっぱい空白があるね。それはあなたが決めて行動すればいいことだよ」と言ってあげます。

未来を考えて今の行動を決定すれば過去は関係ないことに気づかせてあげるのです。そのことが理解できると、過去へのとらわれ方が少し変わってくるかもしれません。

子どもからすると未来は不確定な要素も多く、漠然としたイメージであることも多いですが「2025年は大阪万博があるね、その時は18歳だね（12歳想定）」など社会の出来事と関連させながら年齢を確認するとイメージもわきやすいでしょう。

大切なことはたくさんの空白があること、それは自分の選択次第でどうにでも変化できると理解することです。そしてご家族も人生折れ線グラフをすることでわずかな期間、学校に行かないことは人生には影響が少ないということに気づくはずですよ。そのことも伝えてあげると安心につながるでしょう。

【子どもと大人が同じ方向を向いて話す】

ステップ4 明日から予定を話し合いで決めてみる（まずは自分の思い描く生活ができるということから）

生まれてから小学校低学年（9歳くらいまで）までは、保護者の考え方や価値観が子どもより優先し、ものごとが決まっていく経験が多いはずです。

特に母体を守る観点から、人間の子どもは未成熟に生まれてくると言われています。ですから生まれてすぐに第一次成長が始まり、脳が発達していきます。6歳くらいまでに脳及び神経系統の大枠は完成してしまうと言われており、幼児の体験がいかに大切な物語っています。とはいえ脳や神経はそれ以後も発達していきますので何歳であっても新しい事に慣れ親しんでいくことはできますので安心してください。

一流スポーツ選手の場合は、幼少期から練習を積み重ねていくことが重視されているスポーツもありますが、実際は、1つの型ばかり練習すればバランスに欠けてしまうことがわかっています。1つの動作、1つの型だけに固執せず様々な体験を積む事、そして体験は1度ではなく何度も繰り返し上達や成功体験を自らつかむことが大切なのです。

しかしながら現代日本の子どもたちは、生活の中で火おこしや鉛筆削りなど手先を使うことがほとんどなくなり、身体感覚は失われ不器用な子どもが増えています。

身の回りは情報に溢れ、その情報を処理することでせいっぱいな現実もあります。同学年ばかりで多様な人間関係もなく、地域社会とも関係がないために社会の中で自分の立ち位置がわからずに、学校社会だけが子どもの世界になってしまっています。その結果として不登校という状態になっているのです。

以上のように今の子どものおかれている状態は、子ども期に自由で多様な関係性の中で育った体験が圧倒的に不足しています。10代の神経系統の発達がまだあるうちに育て直しとして、様々な体験を日々の生活ですることが求められます。

例えば以下のようなことを試してみるのも1つの方法です。

- ・ 自然の営みを感じるために、草花を植えて育てる
 - ・ ペットが飼えるならば、飼って毎日世話をする
 - ・ 献立を決め、買い物をし、料理をつくり、食べる
 - ・ ストレッチや筋力トレーニングをする
 - ・ 違ったコースでウォーキングする

 - ・ なんとなく過ごすのではなく、自分で決めて実行する機会を増やす
- ※フリースクール地球子屋では、この自己決定の機会を重視してきました！

○言葉で責めない、追い詰めない

「子どもとオトナが正面からちゃんと向き合って話せば分かり合える」という考えの人もいるでしょう。

残念ながら、親子という特殊な関係ではそれは当てはまりにくいものです。保護者は生まれた時からこの子どもの世話をし、言葉を教え、しつけとして行動の良し悪しを伝えてきている存在です。子どもからすれば、保護者は絶対的な基準であるのです。

そういった関係性では、正面から向き合えば圧倒的に保護者の優位さを保ちつつ話合いは進められるでしょう。

保護者が聞きたいことを質問し、子どもが答えるという形は話合いとは言えません。保護者はこれで子どもの気持ちを聞いているように錯覚しますが、子どもからすれば言いたいことの 1 割も言えていないでしょう。

話し合い、つまりフリースクール地球子屋が目指す対話の形はそうではないのです。対話の「対」は正面に位置するようなイメージをもちますが、「つい」と読めば2つそろって1組になることを意味します。まさに子どもと保護者がそろって1組になって話をすることを目指してほしいのです。そのためには同じ方向を向く必要があるのです。同じ方向を向くために、1枚の紙を2人がそろって見るという会話の方法が適切です。

親子で同じ未来の方向を見ながら、今日の自己決定を見守っていくことに、「危うさ」を感じるでしょう。口を出したくもなることでしょう。しかし今、2度目の誕生の時を迎え、一人で歩きだそうとしている子どもの勇気をくじいてはいけません。その姿を後ろから見守ることが新たな役目であると理解してください。

学校に行けない・行かない子どもたちを目の前にしたとき、必ず言うことは以下の通りです。

「他の子どもたちは、学校を卒業する 20 代になって初めて、はて？これから自分はどうやって生きていけばいいのか？と慌てて考え出す。

あなたは、少し早く大人の階段を上り始めたみたいだね。誰でもいつかは考えることだから、早く考えだした方が実は良いこともたくさんある。だからしっかりと考えて自分で決めてほしい」

この言葉を何人もの子どもたちに送り、実際に子どもたちは自分の選択をして立派な大人へとになっていきます。

ですから、フリースクール地球子屋の地球子屋流子育て術は、学校に行けない・行かない子どもたちにとって大切なことを伝えていると思えるのです。

未来に向かって行動することも練習が必要です。何回か明日の予定を考えて、決めて行動することを繰り返してみます。

ワークシート

子どもが今、望んでいる生活は、どのような生活でしょうか？ご家族の意見は控えて、まず子どもの意見を聞いてみましょう。

学校に行かない場合、自分の生活をどうしたいのか？

子どもの意見	一緒に決めたことを書く	ご家族の意見
	何時に起きますか？	
	朝ごはんは、何時くらいまでに食べたいですか？	
	朝ごはんは、どんなものを食べたいですか？ (自分で作って食べることができますか？)	
	午前中の間にしたいことは、どんなことですか？	
	昼ごはんは、何時くらいまでに食べたいですか？	
	昼ごはんは、どんなものを食べたいですか？ (自分で作って食べることができますか？)	
	午後から夕方間にしたいことは、どんなことですか？	
	夕ごはんは、何時くらいまでに食べたいですか？	
	夕ごはんは、どんなものを食べたいですか？ (自分で作って食べることができますか？)	
	お風呂は何時ごろ入りますか？	
	夜の間にしたいことは、どんなことですか？	
	何時ごろ寝ますか？	

○フリースクール地球子屋の考える「地球子屋流子育て術5段階20ステップ」を終えて

23年にわたるフリースクール地球子屋の実践は、家庭的な雰囲気の中で子どもたちが社会へ参加する力をつける（＝自立）ことを目指してきたと言えます。

フリースクール（自由学校）とは言いながら、その意味するところは「新しい学校づくり」「オルタナティブスクール（公立とは異なるもう1つの学校）」というよりも家庭的な場所で信頼できる人と過ごすことが不登校の子どもにとって何より必要であるとの信念が先代の代表西さんはじめスタッフの中にあったと思います。

そもそもフリースクール地球子屋の成立ちは、不登校学習会で出会った保護者が同じ問題や悩みを出し合うことでエンパワメント（勇気付け）されたことから始まっています。集う場があり、同じ志の仲間がいることがどんなに人を勇気付け、変わることができるかということをもつて経験してきたわけです。そういった場を子どもたちにも作ってあげたい、つくるべきだという気持ちが集まってできたのがフリースクール地球子屋なのです。

私が代表となり早8－9年が経ち、フリースクール地球子屋とは？フリースクール地球子屋の取組は子どもたちにとってどのような影響を与えているのかをまとめたいとずっと考えてきました。

長い年月の積み重ねを一つにまとめることの難しさを感じつつも、ようやくその光が見えたのは、フリースクール地球子屋の取組は、全てのご家庭の中でも実践できることはたくさんあるのではないかと気づいてからです。

学校教育は、集団生活の中で社会へ出ていくために必要な知識、道徳、身体をつくる場所とするならば、フリースクール地球子屋はもっと人間が生きるために必要な「健康」「安全・安心」「人間関係」などを身に付けていく場所なのです。「教育」以前に人間が生きていくために必要なもの、つまりは「子どもの福祉」の実現にフリースクール地球子屋の存在意義があります。

それは、フリースクール地球子屋の定款にも書かれてあるように「子どもの人権」を尊重すること、そのものなのです。

子どもの人権には、特に「生きる権利」「育つ権利」「守られる権利」「参加する権利」の4つの権利について尊重するようになっています。こういった権利概念は、日常生活の中で体感してこそ理解できるものです。そういったことを大切にしながら、その上にその子どもに合った学ぶ環境を整えていくことが21世紀における子育ての考え方のスタンダードとなるでしょう。

不登校の子どもたちと向き合ってきて、私たちの社会はまだまだ発展途上であることに気づかされます。だからこそ信頼関係と協力のもとで子どもへの支援の歩みを止めてはならないと決意を新たにしたところです。このフリースクール地球子屋の地球子屋流子育て術5段階20ステップが皆さんのご家庭でも役立つことを心より願っています。

フリースクール地球子屋 代表 加藤 千尋

2019 年 9 月 15 日 発行

著 者 NPO 法人フリースクール地球子屋

代表 加藤 千尋

発行者 NPO 法人フリースクール地球子屋 加藤 千尋

このテキストは、令和 1 年度「ドコモ市民活動団体助成事業」助成を受けて作成したものです。