

## 令和6年度「県・市町村青少年相談担当職員研修会」意見交換【要約】 ～不登校・ひきこもり状態の当事者に向き合った支援のあり方を考える～

■コーディネーター：共愛学園前橋国際大学短期大学部 教授 上原篤彦氏

■助言者：みどりクリニック院長 鈴木基司氏

■発言者：不登校の子どもの母親 岡部知香氏（フリースクールあおば指導員）

不登校親の会：Soothing Space 親の会（フリースクールあおば代表）関口真由氏

NPO法人カウンセリング&コミュニケーションミュー（CCM）代表 山本泉氏

NPO法人ぐんま若者応援ネット アリスの広場 代表 佐藤真人氏

不登校経験者 豊田和明さん（わせがく高校教諭）

### <不登校状態、公園デビューする子どもの心理状態に重なる>

上原 「ママの後ろに隠れて砂場で楽しそうに遊んでいる様子を伺っている子どもがいます。ママは無理強いをしないで寄り添っています。その子は遊びたい気持ちが出て一本踏み出します。ママの姿を確認しながら一步一步砂場に近づいて行きますが、怖くなって戻るとママがぎゅっと抱きしめます。勇気をもらった子はまた向かっていきます。女の子が気づいて一緒に遊ぼうと誘ってくれます。小さく頷いて遊びに加わった子は何度も振り返りますが、徐々に減り遊びに集中していきます。」こんなイメージです。

まずは、守る存在、安心安全な居場所。何かあったらいつでも戻っていける場所が必要。次に、自分を包み込んで受け止めてくれる存在。自信が持てるような関わりをしてくれる人。自己有用感を醸成してくれる存在。そして、ママのように無理強いはしない、でもちょっとだけ押し出してくれるような存在。本人が望んでいるものをわかってくれる、そういったことが大事だと思います。

そして、さりげなく受け入れてくれる場所や支援。継続、連携した支援が必要だと考えました。今、お話しした視点を軸に、会場の皆さんからの質問に答えていただきます。

### <安全・安心な居場所とは>

上原 タッチ登校や保健室・別室登校がたくさんいます。現状維持か、それとも教室復帰が目標ですか。

佐藤 その子が学校に戻るといふ気持ちがあるのかどうかが大変。徐々にペースを見ながら教室、いずれ復学はありだと思いますが、望んでいなかったら苦痛でしかないのでは学校に戻すのは正解ではありません。

別の道、通信制高校やフリースクールとかを考える。難しい場合は私の所のような居場所もあります。どこを目指す気持ちがあるのか、まずはちゃんと寄り添って考えることが必要なのかと思います。

関口 不登校支援を行っていた時、本人に「本当は教室に入りたい」という希望があることに気づいて、教室に入る練習を知られないように、授業中、廊下を忍者のように歩くことを2週間ぐらい続けました。中3だったその子は、卒業式には教室どころか壇上に上がって卒業証書をもらうことができました。

本当に人それぞれで、本人が何を希望しているかを支援者がくみ取ってあげることが必要です。やはりその子との信頼関係を結ばなくてはいけないので、すぐに出来ることではないと思います。

山本 高校中退者支援で、人との関わりで自分を生かした経験がない、周りの人に喜んでもらった経験がないと感じているなど、どこに強みがあるのか、どこに焦点当てたらいいのか難しい子どもに出会うことがあります。

学校に行けなくても、人との関わりでワクワクする気持ち、日常生活の中でも感じ取れるとか、そうした経験を親や周りの大人が意識してかかわることが良いのではないかと思います。

**鈴木** 当初の不安が少し緩和して、行ってみてもいいかなという気持ちが出て来た時には様々な繋がれる場が以前よりはあります。その時、より適応的な場に促す人だけでなく、受け止める人も必要になります。

例えば、別室登校でこのままでいいのかなという感触を支援者が持った時、その子が信頼できる大人を複数作っておいて、一支援者が「こうしてみないか」と誘う。もう一人は「それきつくない？無理なら何て断ろうか」などと、不安を言葉にできる相手を保障しながら活動が増えるきっかけを作っておける。

不安が強い子はネガティブに捉えがちで、どうするって聞かれたら「行きなさいよ」と聞こえてしまいますから。必ず、役割分担を意識して連携することを不安・うつ状態のある方々には意識しています。

**上原** 不登校に関わる支援者、母親、学校、カウンセラー、医療機関の役割分担を教えてください。

**鈴木** 特性や不安・うつが適応できない程度の状態では薬を活用する事も有用です。その子の安全な環境を確保するという点では、今の状態を「そのままでもいいんだよ」という、本人が安心できる人間関係をまずは作る事から始めるしかありません。ご家族を含めてやっていくしかないと思っています。

少し真面目な子にしてみると先生が自分に声かけてこない。先生はあまり刺激してはまずいかなというふうに判断している、その場合「見捨てられた」「もうだめ」と思われているのではないかと感じてしまう子もいます。これなら興味を持っているとか、お父さんお母さんから情報をいただいて先生と連携して本人に声をかけてもらう工夫もありえますが、慎重に行う必要があります。

親御さんも不安が強いと思いますから、クリニックでは話を聞き不安を和らげるスタッフ(心理師)との繋がりを大事にしています。13~4歳になった方には心理師との関係作りも時々提案しています。

## <支援のアプローチ>

**上原** 不登校で担任が寄り添ってくれた時、安心できた言葉や声かけはどんなことでしたか。

**岡部** 当時「学校に行きづらかったら、私が迎えに行き、何か話しながらでもいいですよ」と言って、「何かあったらいつでも、いつでもご連絡ください」といった関わりをしてくださいました。スクールカウンセラーは常に話を聞いてくれてすごく楽になりました。どうしていいかわからなくて、ずっと長いトンネルに入って暗闇にいるような感じでしたが、心が明るくなりました。

今、フリースクールで保護者との距離感をすごく大事にしています。押しすぎてもよくないしあまり寄り沿わないのも不安だと感じます。支援者が「電話してもいいですか」と聞いてもいいかなと思います。

**上原** 先生がすごく寄り添って現状を受け止めてくれる、そこから安心して次に行けるといいます。

**佐藤** 私の中1不登校時、担任が週1回のペースで夕方いつも来てくれたんです。パソコンでプログラムを作って遊んでいたのを見せたり、学校であったことを先生が話してくれたりしたけど、登校を促すようなことは言わなかった。だから安心して先生と会うことができたというのはありますね。

もう一つはフリースペースの支援者の言葉が大きかった。高卒認定試験のために塾に通い始めたけど、やっていけるか不安で相談したんです。そしたら「あなたが行きたいと思っているなら良いじゃない。親から何か言われても気にしなくていいから、自分のペースでいけばいい、自分で休みたいと思ったら休めばいい。」言ってくれました。あの時は、その後押しが欲しくて相談したのだらうなと思います。

**山本** 支援者の在り方になりますが、支援者の仲間から「一番いい言葉を言ってあげたい。私が言ったことが、本当に有効だったんだろうか。」と聞かれます。何か自分が一番責任を背負っているような、あるい

が一番いいことをしなければいけないみたいな、そんな呪縛に引っかかっている支援者の心理があるんですね。だから、支援者も一人ではいけない、自分のことを理解してくれる同僚や上司に「今、支援がちょっと行き詰まっているんだけど、どうなんだろうか」と相談できることが必要です。

**上原** 家庭環境の複雑な子、片親家庭などの場合、どのように寄り添っていけばよいでしょうか。

**佐藤** 基本的に本人の居場所を大事にしています。裕福な家庭もあれば母子家庭、両親が離婚している子どもたくさんいます。何か出来るかという難しいけれど、少なくともアリスの広場に来てくれれば安心して心を安らげるような、そんな場所になるようなことを心がけて居場所づくりをしています。できる限り若者に寄り添って、心の負担を軽くするというのを意識しています。

**関口** 母子家庭の場合、子どもたちは父親の愛情に飢えています。最初のうちは出せないんだけど、安心してくるとすごく出してくるので、いかに私たちが応えてあげられるのかだと思います。

自分が出せるとすごく甘えてきて、今まで溜めてきた親に甘えたい気持ちをもっと出してくる。私たちが母親にはなれないけど、「甘えたいよね」というのを受け入れてあげたい。それは決してわがままでもないし当たり前だと思います。私たちが「人はこういう愛情があって温かいんだよ」と伝えられる、そういう場所でもあります。私たちが何かをするんじゃなくて、そういう子だからこそ感情を出してきたときには、それを受け止めてあげるのかなと思います。

**鈴木** 医療に繋がる要因として、その子の置かれた環境(人間関係)は大きく、大きいからこそ、繋がり易くなる傾向もあります。児童相談所の方々に来ていただく事や養護施設や児童精神科等に普段から繋がりを作り、いかに日常的に連携態勢を作るかが必要ですが、時間的・立場的に難しい課題でもあります。

## <不登校当事者に向けて>

**上原** 中学校で不登校になり、そこから高校進学を決意して、辛かったり苦しかったりしたことをどのようにして乗り越えましたか。不登校時、どんな支援があれば登校できたかなという思いがありますか。

**豊田** 通信制高校への入学後、やはり最初は友だちができるのか、登校もできるのか、勉強もできるのかという不安が募っていました。担任や両親がいろいろ話を聞いてくれたこと、全然大丈夫なんだよと声かけしてくれたおかげで、安心感を持てたので学校生活を続けられたと思っています。

中学の不登校時、やはり相談相手というか、話す相手をもっといたらいいなと感じていました。自分から話し掛けることが苦手だったので、先生の方から声をかけてくれたりとか、そういうのがあればよかったなと感じました。声をかけしてくれる人や相談できる人がもっといたらなと思いました。

**上原** 最後に全体を通しての感想、助言を鈴木先生にお願いします。

**鈴木** その子の社会的な居場所をなるべく早い段階から情報提供したい。次に何とか繋げる工夫をしたい。

「学校や通所先が居にくい場所だったらこういう場所もあるよ」と伝えたいですね。

必ずその時に、本人にとって最初から無理じゃない程度の内容を出しながら話をする。それでもやはりプレッシャーを感じる子もいますから、その時に支える人がいればと考えます。支援者からの一方向性ではなく本人が自分の不安や懸念を話せる(話せる力を育てる)ような姿勢で関わっていきたいですね。

今後、社会全体もそういう双方向的な関係を保障できるように成立して欲しいと感じています。

意見交換の全文と、参加者からの質問に対する回答はこちらをご覧ください。

<https://www.pref.gunma.jp/page/682106.html>

