アドラー心理学に基づく

不登校児童の心理状態とケア・サポート方法

■子供の立場●

「学校に行きたくない」

→　子供の人生は、子供が決めるべきだ
→　不利益があれば、本人が負うだろう
→　不登校の「結末」を体験させ、学ばせる

■親の立場

「結末はいつ？　それまで待てない」
「子供に不利益は、親としては避けたい」
「親としてできることは、やっておきたい」

■不登校にも色々ある●

①家庭の経済な困窮
②病弱
③学校恐怖症（親べったり・強い不安・自制・逃避）
④低学力
⑤神経質（親の過保護、内向性・完璧癖・対人緊張）
⑥登校拒否（度の過ぎた甘やかし、自己中心的）
　「嫌だから行きたくない」
　「好きなことだけしていたい」
⑦精神病
⑧無気力（不活発、勉強×　対人関係×）
⑨非行（犯罪、薬物、売春）
⑩その他（親が登校させない）

■子供なりの人生の課題 ●

「愛情の問題」
「友達付き合いの問題」
「勉強の問題」

どの課題でつまづいているのか？

■不登校の対応 ●

①犯人捜しを「やめる」ことから始めましょう

犯人捜しをしていると気が付いたら、
その戦いの場から降りる！

②＜最有効＞子供自身が成長すること

③子供に不安を与えない

■不安にさせるには・・・●

「世間で生き抜くためには、勉強して、良い学校、良い会社に入らなければならない」

「学校に行かないと、将来がどうなるか不安だ」

「今に、とても困ったことが起こるはずだ」

＜子供はどう受け取るのか？＞

●世間は、安全な場所ではない
●成績が悪いと、不幸になる
●学校は不安の種だ、行かないほうが安全だ

■親の対応を変える

①わがまま勝手で登校しない子供

「無責任な子供」
「責任ということを教えられたことがない子供」

●過保護・過干渉をSTOP！

●過度の放任をSTOP！

■親の対応を変える

②真面目で内向的、神経質、完璧癖、小心タイプ

●親が自分の完璧主義をSTOP！
「不完全であることの勇気」をもつ

●競争重視をSTOP！

●軽蔑・憐みをSTOP！
「あなたってダメな子ね」
「あなたはかわいそうな子ね」

●子供のありのままを受け入れて勇気づける

■親の対応を変える

③無気力なタイプ

「自分に落胆している子供」（勇気くじき）
「無能さをアピール」するという目的をもつ

- 「こんなことでは、この子には未来がない」
  という想念は、不登校を長期化させる

- 非難、批判をSTOP

- 理由なき尊敬

- 「ありがとう」「おかげ」で勇気づけ

■問題解決のポイント ●

①無理強いしない

「甘えを許さない」という方策もあるが・・・

●学校恐怖症・小心・神経質・情緒不安定タイプには避ける

→強引にやると「無気力」モードに移行

●気持ちに寄り添う方が、回復が早い

■問題解決のポイント

②学校に協力を求める

●学校に嫌なことがある場合

・体罰
・強要
・差別
・いじめ

●学校に怒りを向けている姿を見せない

■問題解決のポイント●

③子供を便利に使ってみる・特別扱いしない

●居心地が良すぎると、外に出にくくなる

●心配のあまり世話を焼きすぎると逆効果
（あまりベタベタしない）

●子供は暇　→　家事・家業に手伝ってもらう

●親は好きなことをしてよい（仕事も趣味もOK）

●腫物に触るような対応は×

■不登校には「目的」がある ●

第１段階　：　注目を引きたい

第２段階　：　力を誇示したい

第３段階　：　復讐したい

第４段階　：　無気力・無能さをアピールしたい

■復讐している子供への対応 ●

「ひどくやっつけられたと思っている子」
「ひどく傷つけられたと思っている子」

●親、先生、友達との主導権争いをして負けた

●自分の思い通りにできず、こっぴどくやっつけられた

●期待した注目を得られず、無視された

●自分が価値の無い人間であるように扱われた

■無気力・無能さを示している子供への対応 ●

＜周囲の人が陥る精神状態＞

- 「なんという暗い性格なんだ」
- 「嫌な奴だなぁ」
- 「よくもこんな思いをさせてくれたな」
- 「こんな子、絶対に好きになれない」
- 「この子と私は合わない」

■復讐している子供への対応 ●

「仕返ししたい」
「深く落胆させられたので恨みを晴らしたい」

＜子供の根っこにある意識＞

「自分を傷つける人間には、力がある」

●自分はどうしようもないほど嫌われている
●こんな親、死んでほしい
●自分を困らせ、傷つけた先生を殺したい
●自分をいじめたり、バカにした相手に復讐したい

■復讐している子供への対応 ●

荒れ狂う復讐モードの子に罰を与えると・・・

●「やはり、自分は愛されていない」と確信

●罰を与えた相手にさらに復讐を繰り返す

●反抗的な態度で「何もしない」

●話しかけても、聞こうともしない

■復讐している子供への対応 ●

＜具体的な対応＞

①戦いの土俵から降りる

②子供に傷つけられたと思わない
（そう思っても言わない、態度に出さない）

③多くの機会をとらえて愛情を注ぐ

→「自分は愛されていない」と考えている
→「いや。そうではない」と伝えなければならない

「自分は愛されている」と確信できたとき解決に向かう

■無気力・無能さを示している子供への対応 ●

「自分に一切の期待をしてほしくない」
「あまりに自分はダメだ」

●最大限に自分に落胆

●一切の「励まし」が無効、逃げてしまう

●「ダメな人間だということがばれると、追い払われて、自分の居場所がなくなる」

→　居場所を失わないためにも、周囲が自分に期待しないように振る舞う

■無気力・無能さを示している子供への対応 ●

＜周囲の人が陥る精神状態＞

- 「どんな働きかけをしても効果がない」
- 「どうしたらいいのか、見当もつかない」
- 「何をしても無駄だ」
- 「子供を諦めたくないが、何ともならない」

表面的なやり取りや、従来の接し方を繰り返しても、

何の効果もあがらない！

■無気力・無能さを示している子供への対応 ●

＜具体的な対応＞

①批判的な言動はゼロに！

②些細な貢献や建設的な行動にも関心を示す

③ねぎらいや感謝の気持ちを継続して伝える

「ありがとう」「あなたのおかげ」

④短所や欠点は指摘しない（０％）

⑤長所と、できていることだけに注目する（100％）

■コミュニケーションの方法

＜基本姿勢＞

①子供よりしゃべらない

②「ねばならない」「べきだ」の考えを捨てる

③100％受け止める

④早合点（早わかり）しない

⑤きめつけをしない

⑥プラス（その子の良い面）を伝える

■コミュニケーションの方法 ●

＜聞き方のコツ＞

①横並びになって聞く（威圧感の軽減）

②理解する姿勢を示す

③何があったかを聞く

④「なぜ？」「どうして？」と問いたださない
（非難のニュアンスが伝わる）

⑤「ふむふむ」「それで」と相槌を

■コミュニケーションの方法 ●

＜聞き方のコツ＞

⑥相手の言葉を繰り返す

⑦時間的ゆとりをもって聞く

⑧深追いしない（聞きまくらない）

⑨反映的に聞く

「〇〇のことなんて大嫌い」
↓
「〇〇のこと、怒ってるんだね」

■コミュニケーションの方法●

＜聞き方のコツ＞

⑩「あなたは・・・」でプラスの内容を伝える

⑪「あなたは・・・」でマイナスの内容を言わない

⑫「わたしは・・・」の使い方

1）「リビングが散らかっていると」（困った状況）
2）「お客さんをもてなせないので」（その結果）
3）「私（お母さん）は困る」（自分の気持ち）

論理的に話を伝えれば、感情的にならずに済む

■コミュニケーションの方法 ●

＜聞き方のコツ＞

⑬ダブル・メッセージはダメ

「嘘をついてはダメです。でも、NHKの集金屋が来たら、いないと言って」

⑭事実と意見を分けて考える

「〇〇と喧嘩したんだ」
↓
「あの子は、性格が悪いから・・・」（事実か？）
「付き合わない方がいいよ」（単なる自分の意見）

■コミュニケーションの方法 ●

＜やってはならないこと＞

①話の腰を折らない

②批判しない、決めつけない

「〇〇なんか大嫌い」
↓
「そんなこと言っちゃだめ。仲良くしなくちゃ」
「あなたも悪いところがあったんじゃない？」

③拒否しない「今は忙しいから後でね」

■コミュニケーションの方法 ●

＜留意点＞

①あなたが理解した子供の気持ち
≠（ノット・イコール）実際の子供の気持ち

②子供の気持ちが、はっきりとしていない場合もある

③「あなたのことは、何でも分かっているわ」は厳禁

④子供にも、話したくないことはある

核心的は本音は、出てこないと想定する

■「自然な結末」と「論理的な結末」●

＜自然な結末＞

●ある出来事が起これば、自然にある出来事が起こる
●ある行為をすれば、必然的にある結末が起こる

「熱いやかんを触れば、やけどをする。」
「朝、ある時間までに起きなければ、遅刻する。」

＜これが大事＞

●子供に自然な結末を体験させよう！
●転ばぬ先の杖をつくな！
●子供に自分の行動の結果や責任を自然に学ばせる

■「自然な結末」と「論理的な結末」●

＜論理的結末＞
ある行為と結末との関係を、あらかじめ子供と話し合っておいて、それを実行するしつけの方法

「渡したお小遣いで何を買ってもよいが（行為）
使い切ってしまっても追加はしない（結末）」

＜これが大事＞

●裁量権・選択権を子供にもたせる
●結末はきちんと実行する
●怒りの感情をもって結末を実行しない

■「自然な結末」と「論理的な結末」●

＜論理的結末で気をつけること＞

「勉強をしなければ、テレビを見てはいけない」×

→「勉強しなければ」の論理的結末は
「勉強が分からなくなる」「志望校に合格しない」

「言う事を聞かない子には、小遣いはあげない」×

→言う事を聞かないのは、親子関係の問題であって
小遣いとは関係ない（罰を与えているだけ）

■「感情」のコントロール ●

●プラス（＋）の感情　＝　人間関係を良くする

好き、喜び、愛しさ、楽しさ

●マイナス（－）の感情　＝　人間関係を悪くする

嫌い、悲しみ、怒り、憎しみ、恐れ、不安

■「感情」のコントロール ●

「あの人の言葉が、私を幸せにするの」

「あいつが、あんなことを言わなければ
私はこんなに怒ったりしないのに」

＜重要＞

●感情は、相手の行為が原因で生じるわけでない
●感情は、その人の内側から生まれる

●感情は、その人の物ごとの見方、信念から生じる
●物事をどう捉えるかによって、生じる感情も異なる

■「感情」のコントロール

●子供を導くのに、マイナスの感情は不要

●子供を屈服させるさせるという「目的」で
「怒り」の感情を使うことは、合理的ではない

→　子供の不適切な行動の背後にある目的を知れば、
「想定内」として対処できる

→　挑発にのってしまうことを回避（反応しない）

普段から、子供の良い行いを注視！

（子供の悪い行いは、注目に値しない）

■「感情」のコントロール ●

＜まとめ＞

●自分の感情は、自分で作り出したものだ

●自分の感情にも、自分で責任をとれるように！
（大人も子供も）

■「勇気づけ」の原則

●子供に、自信を取り戻させる

●子供に「自分には価値があるのだ」と悟らせる

①子供をありのまま受け入れる
②結果よりも努力を認め、良い面に注目する
③子供の役立った行動に感謝する
④子供を信頼する
⑤子供の立場を尊重する
⑥子供の存在に敬意を払う

■「勇気づけ」の原則 ●

＜勇気づけるには＞

①子供の良い点（長所）をいっぱい見つけておく

②子供のすべきことについて、うるさく言わない

③誰が解決する問題なのかを整理しておく

④押しつけ、早合点せず、子供の言葉を聴く

⑤ユーモアを使う（自分の失敗談などを聞かせる）

⑥楽観的に（子供の復活を信じて、できることをする）

■問題行動とは ●

＜定義＞

家族、学校、地域に対する「破壊的な行為」

●他の人や社会に迷惑をかけていなければ、問題行動、不適切な行動とは言い切れない

●「勉強しない」「ゲームばかりしている」は？

→　誰かに実質的に迷惑がかかるか？

●イライラの感情と、どう向き合うかは「親の課題」

■問題行動とは ●

●「勉強しない」「ゲームばかりしている」は？

→　他人に迷惑をかけない
　（不適切な行動ではない）

→　いずれ本人に不利益が生じる
　（適切な行動でもない）

●この種の行動を「中性の行動」と呼ぶことにする

■問題行動とは ●

＜中性の行動の例＞

●怠学　●忘れ物　●遅刻　●不登校　●髪を染める

＜中性の行動への対処＞

●中性の行動には注目する必要がない
●あとで問題が生じようとも、それは子供自身の課題
●子供の課題を、他人が解決することは不可能

■問題行動とは ●

＜子供との人間関係を悪化させるもの＞

●子供の人生の課題に許可なく介入する（内政干渉）

●「頼まれもしないのにやってあげる」（あまやかし）

●「求められてもいないのに忠告する」（おせっかい）

→　子供に煙たがられるだけの存在に成り下がる

■セルフチェック ●

□子供は大抵の課題は自分で解決できると信じられるか

□自分の集中力を「中性の行動」に向けていないか

□子供の好ましい行動、周囲に貢献する行動を
見逃さないように細心の注意を払っているか

□勇気づけ（ありがとう、おかげさま）をたくさん
投げかけているか、いつもやっているか

□子供から煙たがられる存在になっていないか

■最後に

●子供との関係を劇的に改善させよう

→　親子関係が良くなると、必ず良い変化が生まれる

●支援員と子供の間で、相互信頼を築こう

→　自分から先んじて信頼する
→　自分から先んじて尊敬する（理由は不要）
→　子供にとって人生最大の理解者に
→　親子にとって人生最大の援助者に

■最後に

①楽天主義＜どうせ何とかなるので、何もしない＞
②悲観主義＜どうせ何ともならないので、何もしない＞

＜③楽観主義のすすめ＞

何とかなる！　自分にできることをやろう！

がんばろう！

事前に頂いた
質問について
お答えします

Q:　不登校児童・保護者の気持ち。進路と行く末。

●子供の話をじっくり聞いてあげる
●早合点・早わかりしない
●助言が求められているか、解決策を提示すべきか？

●保護者をたくさん励ましてあげる
●子育ての上手くいっているところを教えてあげる
●子供の良い面を言ってあげる

●成長は、長期的視野で見る
●一方、何年も先のことを、くよくよ考えない

Q:　苦手教科の克服方法

●苦手なことなんか、後回し
●得意なことを、たくさんやらせる

●漫画、絵本、映像、動画、音楽
●実験、体験を中心に
●遊びこそ、真の勉強

Q:　ひきこもり状態の子（何をやるにもめんどう、人との接触を拒否）を外に出す機会を作る方法

●引きこもってても、とりあえず良しとしよう
●目的を知れば、ほとんどが想定内
●勇気くじきを完全に排除
●チャンスを逃さず、良いところに着目
●たくさんの勇気づけを「継続的に」

●外に出るのは結果であって、目的ではない

Q:　不登校の子には賢い子や本当に真っ当な子供が多い。学習方法の様々な選択肢にどんなものがあるか。

●勉強なんかできても、しょうがない
●人は、対人関係の中でしか、幸福は得られない
●他社貢献に喜びを見い出せるマインドの醸成

●まずは愛される体験から
●子供の貢献に対して、ありがとう、おかげで

●十分に勇気付けられると、失敗を恐れない子になる
●他者貢献をイメージできれば、後は自動的

Q:　中学不登校、来春から定時制での子どもに対して、いま行える効果的な支援。

●「全然心配しなくていい」
●「やれるに決まってる」
●「困ったら、必ず助ける」

●「わからないを　わかるにかえる」シリーズ
●「ホントにわかる」シリーズ

Q:　学校に行くのは疲れる、家でずっとのんびりしたい。
という子への声かけ。

●のんびりさせたらいい
●目的を掴む（背後に人間関係のトラブルあり）

●人間、へこたれるときもある
●困ったときに、寄り添ってくれると心に染みる

●良いところをたくさん見つけてあげる
●一緒に遊ぶ、楽しい時間を過ごす

Q:　会話不成立の打開策

●子供と話せなくてもよい（打開しなくてよい）
●親と話そう
●きょうだいの面倒をみてあげてもよい

●親を勇気づけよう
　・親の良いところを見つける
　・子育ての成功した部分を教えてあげる
●親がやり方を変えると、子も変わる
　（将を射んと欲すれば先ず馬を射よ）

Q:　小学校、中学校で不登校だった生徒に適した進学、キャリアの選択肢にはどのようなものがあるか

●学歴不問の職業訓練校など
●通信制の学校（公立、私立）
●情緒障害生徒向けの学校
●フリースクール
●就職すればいい

Q:　子供たちから本音を聞き出す方法は何かありますか？

●仲良くなる（人間関係、絆がないと・・・）

●その子が楽しいと思うことを一緒に楽しむ

●この人に話してもいいのか、と様子を探っている

●無理に聞き出さなくても良い
（勝手に喋ってくる）

●毒を吐くより、前向きな行動が出たほうがよい

Q:　不登校の原因別の対処法

●おおまかな分類は、今日説明した通り
●あくまで、理解の土台である

●状況は、個人によって異なる

●親を勇気づける
●親のやり方が変わるような声がけ
　・親の「良いところ」を繰り返し強調
　・上手くいったことがあったら、即座に称賛
　「いやぁ～。すばらしいですね～」
　「それは良かったですねぇ～。うれしいなぁ。」

Q:　母親が介入しすぎる傾向があり、自己主張しない子。疲れてしまう

●親を勇気づけ、より良い行動を引き出す

●「課題の分離」「中性行動への注目を中止」

●忠告もアドバイスも、聞き入れられることはない、
　ということを想定しておき、根気強く勇気づける

Q:　ホットケーキをうまく形成できなかった時「失敗は成功のもと」と伝えたら怒ってしまった。
どんな声かけがよかったか。

●上から目線で、評価を下すのはゼロに！
●一緒に悔しがる

●全部捨てて、もう一度最初から作り直す
●成功するまで、楽しく続ける

Q:　不登校児童のケアのための知見を心理学的側面から学びたい。

●ミズニーランドのホームページを検索！

●アドラー心理学

・目的を知り、原因を追求しない
・褒めない、叱らない、勇気づける
・課題の分離
・他者信頼、他者尊重

Q:　他人と比べるという事がなくなれば不幸を感じる事が減ると思いますが、それを実現するために何が必要か

●貢献できる自分を想像できること＝幸福感

●共同体意識（自分は何かの一部である）

●子供の良さをたくさん見つけてあげる

●存在そのものに敬意を払ってあげる

●普通であることの勇気

Q:　不登校児童と通常児童、二者間で共通する接し方と変えるべき接し方

●一人ひとり、みんな違う

●不登校児童も、以前は登校していた
（だれでも、勇気くじきされたら不登校になる）

●勇気くじきされた子は、ちょっとしたことで、
すぐに崩れる、くどいほど試してくる

●批判＆叱責：勇気づけ＝０：１００

Q:　不登校の子にあまり掛けてはいけない言葉や、掛けた方がいい言葉・態度などを知りたい

●批判、叱責、中傷はゼロ

●勇気づけ１００％

●良いところを見つけることに全力で集中する

●ありがとうね～。あなたのおかげだよ～。

●美味しいものを一緒に食べる💖

質疑応答コーナー