

## 不登校の訪問臨床

—— 不登校の子どもへの訪問 十二の技 ——

吉井 健治

(キーワード：不登校, 引きこもり, 訪問臨床, 訪問, 技)

### はじめに

家に引きこもっている不登校生徒は、相談機関への来所も難しい場合が多い。こうした引きこもり傾向の不登校生徒に対して直接的な心理的支援を行うには、来談型の面接には限界があり、不登校生徒の家庭を訪問する必要がでてくる。文部科学省(2003)は、『今後の不登校への対応のあり方について(報告)』の中で、公的な機関等による訪問型の支援の促進について述べている。このように不登校生徒への訪問面接の必要性が高まってきている。

不登校生徒の家庭を訪問して心理的支援を行う者について、「治療者の家庭教師」(村瀬, 1979)、「家庭教師的治療者」(福盛・村山, 1993)、「メンタルフレンド」(酒井・伊藤, 2001)などの呼称が用いられてきた。本論文では、訪問面接を行う者を「訪問者」と呼ぶことにする。

不登校生徒の訪問に関する論文では、訪問者の属性別にみると、スクールカウンセラーの訪問事例(岩倉, 2003)、開業の臨床心理士の訪問事例(大塚, 1997)、臨床心理士資格をもつ学校教師の訪問事例(長坂, 1997)、臨床心理士を目指す大学生・大学院生の訪問事例(篠原, 2004)などがある。

家庭訪問による心理的支援は一般的には「訪問面接」と呼ばれているが、筆者は「訪問臨床」という用語を提唱し、次のように定義した(吉井, 2013)。訪問臨床とは、臨床心理士およびこれに準ずる者である訪問者が、対象者の家庭を訪問し、対象者およびその家族に対して、一定のアセスメント(状況・状態像・要求などの把握)に基づいて、訪問の構造(時間、場所、関係性、活動内容、安全性など)を調整しながら、臨床心理学的支援を行うことである。

A県では2002年度から、B市では2003年度から、引きこもり傾向の不登校の訪問支援事業を開始した。鳴門教育大学大学院臨床心理士養成コースは、A県及びB市の教育委員会からの要請を受けて、訪問者(臨床心理士を目指している大学院生)のリストアップ、訪問者のスーパーヴィジョン、研修会の開催など本事業の企画・運営に協力してきた。A県の訪問者派遣事業の実施要項では、「不登校で引きこもりがちな児童生徒を対象に、兄や姉に相当する世代の大学院生を家庭に派遣することにより、児童生徒の自立を側面的に援助する」と記述されている。訪問は週1回60~90分である。訪問回数の制限はないが、年度末で一旦終了し、年度ごとの申請となる。

筆者は、2002年度から2015年度までの十数年間、訪問者(大学院生)のスーパーヴィジョンや事例検討会などを通して、少なくとも約350の訪問事例の概要をみてきた。こうした経験の中から導かれた実践知について「十二の技」としてまとめた。「十二の技」は、訪問者が家庭訪問を通して心理的支援を行っていくときの心得や関わり方である。これは、大学院生の訪問者の実践から得られたものであるが、学校の教師やスクールカウンセラーが不登校生徒を家庭訪問する際にも役立つであろう。

### 技1. 安心基地に入れてもらう

子どもにとって家の中や自分の部屋は「安心基地」という大事な居場所である。子どもは訪問者のことを「安心基地」を脅かす侵入者のように感じて警戒している場合がある。子どもにとって不意の訪問は困惑や不安を与える。そのため、訪問するときは事前に家庭と連絡をとって、子どもに日時を知らせておくようにする。また、子どもには気持ちののらない時は無理して会わなくてもよいことも伝えておく。会えない場合には、子どもの緊張状態が長く続かないように短時間で訪問を切り上げる。

子どもが大切にしているペットがいる場合、訪問者はその名前をたずねたりかわいがったりする。また訪問者

は、できるだけ定期的・計画的に訪問を継続する。このような関わりを通して、子どもは訪問者に親しみと安心感をもつようになり、安心基地に入れてくれるようになる。

## 技2. さわやかな風を吹き込む

子どもも家族もところが閉ざされ固くなっていることがある。家庭が風通しの悪い、息苦しい雰囲気になっていることがある。こうした中、訪問者の存在はさわやかな風を吹き込むという意味がある。

訪問者は子どもと顔を合わせることができたら「会えてうれしい」という気持ちをころから伝える。子どもは大人の本心を見抜く。訪問者の表情、まなざし、声の調子などから、本当に安心できる人なのかどうかを見極めている。

訪問者は、子どもの気持ちを落ち込ませるような話題ではなく、楽しく明るい話題を提供する。子どもの興味や関心、趣味などを大切にしながら関わっていく。登校、勉強、進級・進路に関する話題は、子ども自身がどう答えたらよいか分からないことがあるので慎重に扱う。

## 技3. 沈黙から脱する

沈黙がちな子どもにとっては、長い沈黙はますます緊張を高めることになる。そこで訪問者は、「顔を合わせると緊張するね」、「何か言われなかと心配しているのかもしれないけれど、そんなことしないから大丈夫だよ」などと子どもの緊張や不安の気持ちに共感しながらそれを代弁してあげる。子どもは否定的な感情を受け入れてもらったことでかえって安心できる。

沈黙がちな子どもに対しては、「どうしようと思うの?」など答えにくいような質問の仕方（「開かれた質問」）は控えて、「好きなテレビ番組は?」など簡単な単語で答えられる質問の仕方（「閉ざされた質問」）から会話を始める。そして、子どもが好きなこと得意なことを話題にして、一緒に楽しめる感覚を共有することが大切である。

子どもは、もう二度と会いたくないという気持ちになるのか、それともまた会って話がしたいという気持ちになるのか、それは訪問者の関わりによって決まる。

## 技4. 機が熟すまで待つ

子どもは、心理的な不調が起これると、集中力に欠け意欲が出なくなり根気がなくなり、何かをやらうとしてもできないことがある。また子どもは、傷ついたりひきめを感じていたり、いろいろな気持ちが渦巻いていて、ところを開けないこともある。こういう時は「しばらく見守りましょう」という対応になる。しかし、これは放任することではない。子どもの様子をみながら適度な刺激を送り続けて、その反応を確認することである。適度な揺さぶりをかけ、関わりを止めないことが大事である。

訪問者は、子どものあるがままを認め、「無理しなくてもいいよ」、「自分のペースでいいよ」、「自分の気持ちの流れのままでもいいよ」と声をかける。しかし子どものあるがままを受け入れることは非常に難しい。訪問者が子どもを「直したい」「変えたい」と思うのは、子どもの生き方をどこかで否定している。そうした訪問者の気持ちを子どもは敏感に察知して、心を閉ざしてしまう。また訪問者は、明るく楽しいことを中心に関わっていく一方で、「もしいろいろ相談したくなったら、その時は話してね」と内面を見せてくれるのをいつでも待っていることを伝えておくことも大事である。

訪問者は以上のような関わりを通して、機が熟すまで待ち続ける。

## 技5. 会えない時にはころを渡す

子どもが訪問者と会わなくてもよいことを保障することは大切である。子どもは、人の表情、視線、声などの刺激に過敏になってしまっていて、人に直接顔を合わせることができない場合がある。「ころの花粉症」のようなもので、人がいるところに出られなくなる。そういうときは、手紙やメールを使って、子どもの心理的抵抗が少ない方法で関わる必要がある。

訪問しても顔を見せてくれない子どもは、訪問者がどのような感じの人なのか、家族とどのような会話をしているのか、その様子を感じを研ぎ澄まして感じている。訪問者は、こうした子どもの存在を意識し、子どもの気持ちを想像しながら家族と交流する。訪問者は、家族と雑談したり、ペットと遊んだり、子どもに聞こえるように挨拶したりなど、子どもに安心感をもってもらうようにすることが重要である。つまり、会えない時には安心感を渡すということである。なお、子どもと家族との関係があまり良くない場合、訪問者が家族と親しく交流すると、逆に子どもは訪問者に対して警戒するので、この点は配慮する必要がある。

最初は会えなくても、週1回ペースで継続的に訪問する。手紙やメールを活用し、また親の情報を得ながら、訪問に対する子どもの気持ちを推測しながら子どもに無理のない範囲で訪問を継続する。10回訪問してやっと会えたという場合もある。難しい場合もあるので、その時はしばらく訪問は見送る場合もある。

## 技6. 明かりを灯しながら共に歩む

子どもは暗闇の中を光を求めて歩んでいる。訪問者は、子どもが道を大きく外れないように安全に前に進めるように明かりを灯してあげる。

子どもは、お昼頃に起きたり、ゲームばかりして勉強をしなかったりなど、だらしなさが目立つ場合がある。子ども自身もこれでよいとは思っていないけれども、現実の自分の姿を直視することを避けている。そうしないと劣等感、疎外感、罪悪感、孤独感などで押しつぶされそうになるからである。

そこで訪問者が現実に向かうプレッシャーをかけると、子どもは追い詰められ、こころを閉ざしたり反撃に出たりする。訪問者は、良い・悪い、できている・できていないなどの評価をしないことが大切である。

訪問者は、子どもの状況の改善を期待して、「～しよう」などと約束をするかもしれない。しかし、子どもは、約束を守るかどうか不安になったり、約束を守らなかったことで信頼を裏切ったという罪悪感を感じて訪問者に会いにくくなる場合がある。子どもにとって励みになることもあるが、心理的負担を考えて過剰な期待にならないようにする。

子どもは遅れている自分、できない自分にとらわれている。そして、こうした自分を認めたくなくて、うぬぼれたり、人を否定したり、人をねたむことがある。特にねたみは、「ルサンチマン」、「羨望」などと呼ばれており、人が囚われて抜け出せなくなるような感情である。

訪問者は、以上のような子どもの気持ちを理解して、子どもが自分の道を自分なりに歩いていくために、明かりを灯してあげて共に歩むのである。

## 技7. 共にいること

不登校に至った原因は一つではない。原因を取り除けば不登校が解決するというものでもない。たとえば、親の過干渉が原因だと言った場合、正しいとも間違いとも言える。確かに親の過干渉が子どもの心理発達に影響していた面がある。しかし、過干渉になったのは、親自身の生い立ちが関係しているかもしれない。あるいは子どもの生得的な特質が関係しているのかもしれない。多様な要因が絡み合っており、原因はこれだなどとは簡単には言えない。不登校は、子どもの生得的特質やパーソナリティ、親子関係、家庭環境、友人関係、いじめ、部活など多様な要因が絡み合って起こったことである。

不登校の状態を一つのシステムと見なす。システムとは、個々の要素が相互に影響しあいながら、全体として機能するまとまりや仕組みのことである。そうすると、ある要素に影響を与えると全体に波及していくのである。

訪問者が週1回1時間家庭訪問をすることは、不登校状態というシステムに影響を及ぼす。訪問者が子どもと話したり一緒に楽しんだことが、子どものこころの全体に、家族関係や家庭の雰囲気に影響を及ぼしていく。したがって、訪問して何か特別なことをしなければいけないというのではなくて、訪問者が子どもの気持ちに共感しながら、共にいることが最も大事なことである。

## 技8. こころの傷に触れる

子どもと訪問者の信頼関係が強くなってくると、子どもは他の人には話さなかったことを訪問者には話すようになる。幼い時代の話をしてくれたり、アルバムを見せてくれたり、いじめられたこと、家族への不満、不安な

気持ちなどを話してくれる。訪問者は、子どもの秘密を守ることが大事である。ただし、子どもの安全に関わることなどは例外である。

子どもは訪問者にこころの傷を見せてくれることがあるが、家庭は日常生活の場なので控えた方がよいことがある。親に対する思いやこころの深い傷を語ることは家庭という場では適切ではない。こうした話題は、非日常的な場、つまり相談室の方が良いと思われる。たとえば、こころの応急処置は家庭で行ってもよいが、こころの手術は相談室で行うのが適切である。

訪問者の役割は、子どもが最初にこころの傷を見せてくれたとき、それを受けとめ共感することである。もし訪問者が励ましや説得などをすれば、子どもは再びこころを閉ざしてしまう。訪問者の受容と共感によって、子どもはこころの傷に向かい合っていく勇氣と意欲をもつようになる。そこで訪問者は、子どもや家族をカウンセリングにつなげていくことである。

## 技9. 波長を合わせる

小さな声でほそほそ話す子どもに対して、訪問者が元気な声で話すのは波長がずれている（「誤調律」）。訪問者も同じようにほそほそ話せば波長が合う（「調律」）。子どもの声を「鳴き声」として聞いてみると、子どもの感情状態が分かる。そしてその鳴き声に波長を合わせて交流するのである。

しかし、波長を合わせられてばかりだと、その感情が長引いたり増幅してしまう。たとえば、うつの気分には波長を合わせられると、ますます沈んだ気持ちになってしまうようなことである。そこで、訪問者は少し明るい声を出して意図的に波長をずらしてみる（「意図的誤調律」）。すると、子どもは訪問者につられて明るい声に引き上げられる。

子どもは「小さなアーティスト」である。たとえば、小さな詩人、小さなイラストレーター、小さな音楽家、小さな小説家などである。そのような子どもは、風で木の枝が揺れるのを見ていると心が揺さぶられるように感じたり、人の表情や声が自分の身体に突き刺さってくるように感じたりなど鋭敏な感受性をもっている。この才能・特質は諸刃の剣であり、優れた可能性をもつ反面、自分を苦しめるような危険性の両面を兼ね備えている。

訪問者は、「小さなアーティスト」である子どもに波長を合わせて交流していくことである。子どもは様々な作品を制作するが、その作品には子どもの心理が投影されている。訪問者には、そうした作品を味わうことのできる感性が求められている。

## 技10. 自己開示

訪問者が自分自身のことを話題にすること、つまり自己開示することで、子どもは訪問者に対して親しみと安心感をもつようになる。自己開示の内容は、まずは子どもが興味・関心をもつと思われるようなこと、子どもが理解し共感できるようなことである。子どもが訪問者を自分とは違う人のように感じてしまうような話題は避けた方がよい。

ある程度親しくなった後、訪問者が自分の「弱さ」を自己開示することで、たとえその悩みの内容は違っていても、苦労や挫折を経験して乗り越えていった訪問者の語りの中から子どもは希望と勇氣をもらう。

子どもは、自分の「弱さ」から目をそらして強がっていたり、ごまかそうとする。多くの子どもは、ゲーム、テレビ、マンガ、その他の趣味に没頭することで心理的空白をつくっている。自分の現実から逃れようとするのは、厳しい現実と直面すると、こころが壊れそうだからである。

人は、不登校の子どもに対して、「くよくよしないで」、「もっと強くなろう」と前向きに言いたくなることがある。しかし、まずは「弱さ」を受け入れることから始まる。自分の「弱さ」を受け入れることが、別次元のもう一つの強さ、「しなやかな強さ」をもつことにつながる。このような意味で、訪問者には子どもが自分の「弱さ」を見せられる相手になってほしい。訪問者が「弱さ」を受け入れ、苦労や挫折を乗り越えていったモデルになって、子どものこころの支えになってほしい。

## 技11. 現実への橋渡し

「見守る」というのは放任ではない。子どもの様子をみながら、過剰刺激あるいは過少刺激にならないように



適度な刺激を送り続け、子どもの様子を常に観察しておくことである。過剰刺激は、子どものトラウマになるような悪影響を及ぼすことがある。反対に過少刺激は、放任のように、必要とされる支援を受ける機会が与えられないので、じわじわと悪影響を及ぼす。適度な刺激とは、底に沈んでしまわないように揺さぶりをかけ続けることである。不登校から長期のひきこもりにならないための予防として重要である。

子ども自身も良くなり成長したいという気持ちは当然もっている。しかし、どうすればよいか分からず、現実から目をそらしている。そこで訪問者は、情報提供、提案、調整を行って現実への橋渡しを行う。たとえば、相談室で教師やスクールカウンセラーと話してみる、学校の部活に参加すること、適応指導教室に行くこと、塾に行くこと、習い事をする、このように人との交流を絶やさないための様々な方法を示す。勉強を通して自信をつけてあげる。やりとげることで忍耐力を回復させる。進路について一緒に考える。

もちろん、子どもは何も無理をする必要はないし、強制的にされることもない。できるところまで挑戦することである。訪問者に対する子どもの信頼感と安心感が基礎になっている。

登校刺激を与えること（たとえば、子どもを励まして車で校門まで連れて行くこと）による肯定的影響と否定的影響、登校刺激を与えないこと（どうせ登校する見込みがないから連れて行かないこと）による肯定的影響と否定的影響、これらを考慮して、適度な刺激を考え、子どもを揺さぶり続ける。こう考えると簡単な対処法はない。実は、こうした葛藤そのものは、子ども自身が感じていることである。子どもはうまく意識化、言語化ができないが、大人は追体験しているわけである。

## 技12. こころの栄養を届ける

人間の身体は、炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素などで支えられている。では、人間のこころが支えられるために必要な栄養素は何だろうか。それは、人との関わりから得られる「希望」、「自信」、「仲間」の3つである。専門用語では、「理想化自己対象」、「鏡映自己対象」、「分身自己対象」と呼ばれている。

訪問者は、まるでトンネルの暗闇を歩いているような子どもに明かりを灯しながら、一緒に光＝「希望」を探し求める。訪問者は、自分も人も信じられなくなってしまった子どものこころの傷を手のひらで温めてあげて、子どものありのままを認め、そして勇気づけて、再び歩み始めるための「自信」を回復させてあげる。訪問者は、家の中でひっそりと息をしながらひとりぼっちで生きている子どもに、友達や周囲の人々からの思い遣りを届け、また訪問者自身が「共に生きる人」として、とりわけ苦しみを背負ったり挫折を経験したことのある人として接していく。

こうして、こころの栄養を届けるような気持ちで訪問者が定期的に継続的に関わっていくことが大切である。

## おわりに

論文題目に「不登校の訪問臨床」という言葉が入っている筆者の論文は今回で3つ目である。1つ目は、「不登校の訪問臨床 ― 訪問者との対面が困難な『面壁』ケースの検討 ―」（吉井，2013）である。引きこもり傾向の不登校の青年が訪問への期待を示しながらも訪問者と対面することが困難だったという3事例を提示して、こうした「面壁」ケースについて検討した。2つ目は、「不登校の訪問臨床 ― 自己と対象のシンメトリーの経験の意義 ―」（吉井，2014）である。訪問者である大学院生のナイーブさ、自己開示、素人性といった要因が引きこもり傾向の不登校の青年に有効に影響を及ぼしていることを指摘し、自分と相手はどこか似ているという経験、つまり自己と対象のシンメトリー（*symmetry*）の経験の意義について述べた。

また、論文題目に「十二の技」という言葉が入っている筆者の論文は今回で2つ目である。1つ目は、「カウンセリングの基本的技法 ― 相手のこころに近づく聴き方 十二の技 ―」（吉井，2015）である。筆者の約25年間の心理臨床の経験から導かれたカウンセリングの基本的技法を説明した。なお、「技」という言葉が入っている筆者の論文には、「ロールプレイの経験から得られたカウンセリンの技」（吉井，2014）がある。

最後に、「技」が意味することは何か、その「技」は何のためにあるのかという本質、すなわち「こころ」を知ることが大事であるということを確認しておきたい。

## 文 献

- 福盛英明・村山正治 (1993)：不登校児の訪問面接事例からの一考察 —「家庭教師的治療者」という視点から— 九州大学教育学部紀要 (教育心理学部門), 38(2), 133-141.
- 岩倉 拓 (2003)：スクールカウンセラーの訪問相談 —不登校の男子中学生 3 事例の検討から— 心理臨床学研究, 20(6), 568-579.
- 文部科学省 (2003)：今後の不登校への対応のあり方について (報告)
- 村瀬嘉代子 (1979)：児童の心理療法における治療者の家庭教師の役割について 大正大学カウンセリング研究所紀要, 2, 18-30.
- 長坂正文 (1997)：登校拒否への訪問面接 —死と再生のテーマを生きた少女— 心理臨床学研究, 15(3), 237-248.
- 大塚真由美 (1997)：緘黙児の訪問面接の意義 —コミュニティの活用— 心理臨床学研究, 15(1), 89-97.
- 酒井 朗・伊藤茂樹 (2001)：不登校児のケアにおけるボランティア活動の社会的意味 —児童相談所におけるメンタルフレンド活動を中心に— お茶の水女子大学人文科学紀要, 54, 159-176.
- 篠原恵美 (2004)：準専門家による訪問援助の実践的研究 カウンセリング研究, 37, 64-73.
- 吉井健治 (2013)：不登校の訪問臨床 —訪問者との対面が困難な「面壁」ケースの検討— 鳴門教育大学研究紀要, 28, 1-9.
- 吉井健治 (2014)：不登校の訪問臨床 —自己と対象のシンメトリーの経験の意義— めんたる・へるす (徳島県精神保健福祉協会), 63, 15-19.
- 吉井健治 (2014)：ロールプレイの経験から得られたカウンセリンの技 鳴門教育大学授業実践研究, 13, 23-31.
- 吉井健治 (2015)：カウンセリングの基本的技法 —相手のところに近づく聴き方 十二の技— 鳴門教育大学研究紀要, 30, 41-50.

# **Visiting Psychological Support for Adolescents of Non Attendance at School : 12 skills of visiting psychological support**

YOSHII Kenji

In our practice of psychological support, graduate students have visited the home with adolescents of non attendance at school, and they have performed psychological support.

Then, 12 skills of visiting psychological support for adolescents of non attendance at school are proposed and explained in this article. These are basic technique of visiting psychological support. These are derived from author's experience as the supervisor for the visitor.