

不登校と関わる十二の技

吉井 健治

(キーワード：十二の技、不登校、カウンセリング、教育相談)

はじめに

筆者は長い間（約30年間）様々なかたちで不登校と関わってきた。本人のカウンセリング、保護者のカウンセリング、合宿、グループ、フリースクール、ホームスクール、訪問臨床という多様な形態の心理臨床実践に取り組んできた。そして、こうした実践をもとに不登校に関する研究論文を執筆してきた。そこで筆者は、これまでの心理臨床実践と研究論文の全体を振り返りながら、「不登校と関わる十二の技」として分かりやすくまとめることにした。なお、「技」という表現には、観点や視点、方法や技法という意味を込めて使っている。また、「十二の技」という数については、筆者が厳選した事項という意味で理解してもらいたい。

本論の執筆に際して筆者は、不登校の子どもを抱えて悩んでいる保護者の力添えになりたいと真底から願っている。保護者が子どもの状態をより良く理解し受け入れられるように、また希望をもって子どもを支援することができるように、少しでも貢献したいと思っている。もちろん、学校の先生方やカウンセラーにも本論を参考にいただければ幸いである。

技1. 学校にとらわれないで、子どもに必要な経験を提供する

親はわが子が学校に行かなくなって初めて、こんなにも不登校が家族を悩ませるものなのかと気づくことになる。親は、「学校に行かないと勉強が遅れる」、「学校に行かないと友だちと遊べない」、「学校に行かないのは世間体が悪い」、「学校に行かないと将来が困る」などの気持ちを抱くだろう。このような悩みは親としての自然な気持ちである。

しかし、学校に行かなければいけないという気持ちを強くもちすぎると、親も子も強い緊張を感じるようになる。登校への気持ちを強くもてば登校できるというものではない。むしろ登校に関して楽な気持ちでいられることが、再登校の可能性を高める。学校にこだわっている間は、状況はなかなか改善しない。したがって、再登校を目標に掲げると過大なプレッシャーになるので、再登校は目標ではなく結果であると考えの方がよい。

学校に行かなければならないという心理の背景には、学校の絶対視、つまり「学校に行くのは当然である」という学校信仰がある。不登校の人数は、小学生は約0.3%、中学生は約3%と少数であるから、多くの人々は学校に行くのは当たり前と思って過ごしてきた。不登校に限らずマイノリティへの理解はなかなか難しいものである。学校にとらわれないためには、暗黙のうちにもっている学校信仰という価値観に気づくことが重要である。

通常の学校に行かない場合には他の道があることを知ることによって、学校へのとらわれが軽減され、不安が小さくなる。学校以外の場には、適応指導教室（教育支援センター）、フリースクール（吉井，1999；吉井，2000a；吉井，2004）、ホームスクール（吉井，2000b）がある。なお、高校段階になると、不登校経験者を対象にした高校、定時制通信制高校、サポート校、大検などがある。選択肢があることを知って学校の相対化の視点をもつことによって、広い視野で子どもの発達や教育について考えられるようになる。暗黙のうちにもっている学校信仰を自覚し学校の相対化を図るように述べたが、これは学校を否定・非難することを勧めているのではない。通常の学校とは違う場があるという事実を認識することで、広い視野が得られるのである。子どもの人生という長く広い視野をもつことによって、ここにゆとりが生まれる。

実は、学校は素晴らしい施設である。給食についてみてみよう。不登校になると、親は子どもの昼食のことを考えなければならなくなる。昼食を作ってあげたり、子どもに自分で作らせたり、お弁当を買ってきたりなど、昼食をどうするかを毎日考えなければならない。不登校が長期化していくと、子どもの健康に関わることなので

重要である。その点で学校給食は栄養を考慮してくれているので本当にありがたいシステムである。学習においても同様である。長い歴史の中で精選されてきたカリキュラムがあり、安全で充実した施設があり、教師が指導支援してくれる。学校では様々な教科専門の先生が教室で教えてくれる。学校には、理科室や音楽室などの施設、教科の専門性のある教師、体育祭や遠足などの行事がある。学校では友だちとの交流ができる。部活動もある。以上の点を考慮すれば、学校は素晴らしい施設であることは間違いない。

こうした事実を認める一方で、学校にとらわれない見方で考えてみよう。学校の給食は食べられないが、学校以外でも栄養のある食事は得られる。学校で勉強はできないが、塾、通信教育、家庭教師などでも学習は可能である。学校で友だちと接することはできないが、放課後や土日に友だちと交流することはできる。学校の体育や部活はできないが、地域の活動や習い事に参加することはできる。以上のように、学校に行かないことによって失われる経験はあるのだが、その代わりに学校以外の場で得られる経験がある。

それでは、学校特有の経験は何だろうか。これは学校教育の本質に関わる要素と言えよう。学校には子どものころの成長・発達における重要な要素が提供されている。筆者は子ども・青年において重要な経験は次の2点にあると考える。一つは、友だちの中で我慢して達成する喜び（忍耐力、達成感）である。もう一つは、友だちと協力し合って創り上げる喜び（協調性、協力）である。学校に行かないと、こうした要素を得る機会が少なくなるのではなかろうか。

そこで、学校に行かない場合には、こうした要素を補うことが必要である。適応指導教室、フリースクール、学習塾、習い事、地域社会活動、心理相談などの場で、できるだけこうした要素を補ってあげることが必要である。ただし、後から取り戻すことも可能であるが、その時でなければ得られないような敏感期がある。

学校にとらわれないということは、学校を否定するのではないことを再確認しておきたい。学校にとらわれないことを強調する理由は、自己否定感、劣等感、罪悪感に親子が苦しまないようにしてほしいからである。こうした否定的な気持ちをもつことは悪影響を及ぼしてしまい、問題解決には役に立たない。そして、学校に行かないことで子どもに損失が起きないように、子どもに必要な経験を提供することが重要である。

技2. 原因を1つに決めつけしないで、全体の調和を保つ

不登校の原因を1つの要因だけに決めつけることはできない。たとえば、子どもの不登校の原因として、母親の過保護・過干渉があると考えられた。しかし、こうした母親の養育態度は、父親が子育てを母親だけに任せて家事に協力してくれないことが影響していることが分かった。そこで不登校の原因は、父親との希薄な親子関係があると考えられた。しかし、父親は会社では重要な役割を担っており、仕事のことで精一杯の日々を過ごしていた。父親としては家庭や子どものことが気になっていたのだが、自分が抜けるわけにはいかないという強い責任感をもって仕事に専念していたのである。そこで、不登校の原因は、父親に過剰に依存し多大な負担をかけていた会社にあると考えられた。このように原因を辿っていくと、家族を超えて社会問題に行き着くことになる。もちろん、不登校の背景には社会問題があるという捉え方も一理ある。以上のように、母親の過保護・過干渉も、父親の希薄な親子関係も、父親が働いている会社の問題も、全ての要因がこの子どもの不登校の原因であり、1つに決めつけることはできない。

不登校という現象は、様々な要因が複合した結果起こったことである。ある中学生男子のケースでは、以下のような様々な要因が考えられた。①生得的特質の要因では、もともと人刺激に敏感な（感受性豊かな）子どもだった。②パーソナリティの要因では、根気よく継続してやり遂げる自信や忍耐力をもたせることが不足していた。③家族関係の要因では、親には子どもを励まし勇気づけるという意味での突き放しが不足していた。④友人関係の要因では、苦しい時に、心を打ち明けられる友達がいなかった。⑤心的外傷の要因では、いじわるな級友、暴力的な級友によって、ところが傷つけられた。最も傷ついていたのは、親しかった友達が助けてくれなくて、むしろ裏切ったことだった。⑥タイミングの要因では、新しい環境（中学校）に移行する時、家族や教師の支援が不足していた。これらの他にも、身体的特徴、教師との関係などの要因があった。もし不登校の生起に先の6要因が関係しているとしたら、ビンゴゲームのように、これら6要因が1列に並んだということである。以上のように、多数の要因が絡み合って不登校の現象を引き起こしている。

それでは問題解決のためには、これら全ての要因に対応しなければ不登校は解決しないのであろうか。2つの例を挙げて考えてみよう。

家族療法のある事例では、心理相談室に不登校の子どもとその家族が一緒に来談して、粘土を使って自由に作

品を作るという課題が与えられた。1回目は、家族は沈黙がちでそれぞれ好きなように作った。2回目は、家族は自分たちで少し話し合っ、共通のテーマがある作品を作った。3回目は、家族が楽しい会話をしながら協力し合っ一つの風景のある作品を完成させた。来談当初はバラバラで、コミュニケーションがとれていなかった家族が、作品をつくるプロセスの中で交流が促進され、そして家族の一体感が生み出されたのである。こうした経験によって、これまでバラバラだった家族にまとまりが生じて、子どもの不登校はしだいに改善されていった。

もう1つの例をあげる。不登校の中学生女子とその父親は全く会話がなかった。父は、娘が幼稚園の頃は一緒に遊ぶこともあったが、小学生になってからは全く遊ばなくなった。そうした父娘関係を気にしていた母親が、犬を飼うことを勧めた。母親は犬嫌いだったが、父と娘が犬好きなので、交流のきっかけになればと思って我慢することにした。犬を飼い始めると、父と娘と一緒に犬の世話をしたり散歩したりなどして、交流が始まった。こうした中で、娘の不登校は改善していった。

以上の2例のように、家族はシステムであり、部分的な変化が全体に波及していくことがある。不登校の現象は複数の要因が絡み合っ起こるのであり、解決のためにはこれらの要因の一つ一つに対処するのではなく、全体の調和を保つということが大事である。ユングの相補性、全体性、コンステレーションという視点である。家族のバランスを崩している要因を取り除いたり、あるいは家族の中に新しい要因を投入して、家族システムに変化を起こすことである。

技3. よく観察・交流してタイプを理解する

不登校の子どもは、頭が痛い、お腹が痛い、吐きそう、気分がわるいなどの身体症状を訴えることがある。こうした身体的不調は心理的要因の影響だと決めつけずに、身体医学的な問題がないかどうか病院で診てもらわなければならない。たとえば、腫瘍などの病気が背景となっていることもあるからである。そして、身体には特別な問題はないと判断されてから心理的要因の影響を検討していくことになる。

不登校のタイプ分けについては様々なものがある。文部科学省は、不登校児童生徒に関する実態調査の中で、「不登校状態を継続している理由」として5つのパターンを示している。①無気力型：何事にも意欲を見せず、学校に行かないことに対してもあまり罪悪感を感じず、心の葛藤も少ないパターン。②遊び・非行型。③人間関係型：学校内において友人、先輩後輩、教師などとの人間関係の躓きがきっかけになっているパターン。④複合型：原因が一つではなく、様々な要因が絡み合っ、どれかひとつの原因とは言い切れないパターン。⑤その他：上記4つ以外の原因で不登校になったパターン。

心理の専門家によるタイプ分けを一例紹介する。山本（2005）は登校状況から見た不登校の5類型を示した。①選択的に忌避、および参加するタイプ。②安全基地の同行で登校可能なタイプ。③教室忌避と別の「居場所」を確保しているタイプ。④不登校であるが、学校以外の場に定期的に通うタイプ。⑤まったく学校に出てこない不登校のタイプ。また、山本（2005）は不登校の原因論として家族要因2つ（①②）、パーソナリティ要因3つ（③④⑤）、学校要因2つ（⑥⑦）を挙げた。①愛着対象との分離不安。②虐待的、崩壊的な家族関係。③自己像の脅威と強迫的な不安。④過剰適応とその内的破綻。⑤パーソナリティ障害。⑥学校での居場所の剥奪（いじめ、等）。⑦子どもと学校の文化摩擦。

以下では筆者が分類した3タイプの不登校、すなわち「トラウマのあるタイプ」、「社交不安傾向のあるタイプ」、「発達特性のあるタイプ」について述べる。これら3タイプは木村（1981）の理論とのつながりがある。木村は、精神病理と祝祭性（フェストゥム）の心理を結びつけた理論を発表している。

抑うつの方は、過去のことをくよくよと後悔する特徴があるので、その心理は「ポストフェストゥム」（祭りの後）である。これは「トラウマのあるタイプ」の不登校に相当する。統合失調症の方は、未来への期待と不安で大きく揺さぶられる特徴があるので、その心理は「アンテフェストゥム」（祭りの前）である。これは「社交不安傾向のあるタイプ」の不登校に相当する。境界例の方は、通常の枠に収まりきれない特徴があるので、その心理は「イントラフェストゥム」（祭りの最中）である。これは「発達特性のあるタイプ」の不登校に相当する。

「トラウマのあるタイプ」の不登校は、過去の出来事にこころが奪われて、前へ進めなくなっている。いじめを受けたことでPTSDになったケース、親の離婚によって見捨てられ感をもったケース、優れたスポーツ選手がケガのため退部したケースなどである。このタイプへの対応で重要なことは、こころの傷について十分に聴いてあげることである。

次に、「社交不安傾向のあるタイプ」の不登校は、社交不安傾向が強くて、人目が気になるので外出できない

ことから不登校となったケースである。このタイプへの対応で重要なことは、自分のペースでよいので、1つ1つ自信をつけて自己肯定感を高めていくことである。

さらに、「発達特性のあるタイプ」の不登校は、他者とのコミュニケーションがうまくいなくて、被害感や疎外感を感じたことから不登校になったケースである。いじめを受けて不登校になったケースもある。齊藤（2011）は、発達障害と不登校の関係についてデータを整理した。これによると、中野（2009）の研究では、不登校763人のうち発達障がい割合は小学生16.1%、中学生7.9%、高校生13.3%だった。また、他の研究では、高機能広汎性発達障がい550人のうち不登校の割合は12.4%だった。このように発達障がいと不登校の関連は強いことが示されている。このタイプへの対応で重要なことは、攻撃性や依存性などの心理的問題への対応だけでなく、コミュニケーションスキルなどの発達特性への対応を図ることが必要である。

不登校のタイプ分けには様々なものがあるので、明解に結論づけることはではない。しかしながら、おおよその傾向として受け取ることで役立てられる。医療による診断、心理によるアセスメントによって、子どもがどのようなタイプで、どのような状態にあるのか、ある程度明確化してもらえると、保護者にとっては子どもの理解と対応に役立てられる。専門家の見解だけでなく、同じ不登校の子どもをもつ保護者同士が情報交換してタイプを話し合うことも意義がある。自分の子どもの様子を話して、他の子どもと比較してみることで、自分の子どもの特徴がよく見えてくることがある。似ているところもあれば違っているところもある。似ていたとしても、同じ対応をしてうまくいかどうかは分からない。

保護者は不登校のタイプ論を詳細に知る必要はない。それは、不登校になっている自分の子どもは1人か2人だけだからである。自分の子どもたちへの理解と対応ができればそれでよいのである。タイプを知ったからと言って、これで理解と対応が十分にできるわけではない。要するに保護者の関わりとして大事なことは、子どもの様子をよく観察して、子どもの反応をよく見て、子どもの話をよく聴いて、子どもとよく交流して、その上で子どもを理解することである。こうした理解に基づいて今後の対応について考えることである。

技4. 人の目が気になることを理解し、安心感で包んであげる

不登校の子どもは多くは、学校に行っていないことへの引け目を感じ、人の目が気になって自由に行動しにくいことがある。たとえば、用事があって学校に行ったときや、買い物で近くに外出したときなど、こっそり、びくびくとした行動をとっている。このように、久しぶりに会った人からどう思われるのかと不安になって人の目が気になることは、自然な感情として理解される。しかし、人の目が気になることが過剰になってきた場合には問題である。学校が休みの日であっても人の目が気になって外出できない、自宅から遠く離れた場所に出かけても人の目が気になって車から降りることができない、などは自然な感情としては理解が難しい。この状態は、社交不安傾向が高いといえよう。

人の目が気になる子どもをどのように理解すればよいのだろうか。「見る自分 (I)」と「見られる自分 (me)」があって、「見られる自分」に過剰に注意が向いており、そして「見られる自分」の評価に敏感になっている状態である。分かりやすく言えば、「見られる自分」というのは鏡に映った自分の姿である。こうした自意識過剰は、アイデンティティ形成に関わることであり、心理発達上普通のことである。ただし、過剰に人の目が気になるのは、自己肯定感が非常に低かったり、自己受容が非常に低いからである。加えて、生得的な気質として人刺激（人の態度、表情、声など）に敏感に反応する面もあるだろう。

それでは、こうした人の目が気になる子どもにどのように対応すればよいのだろうか。まず、簡単な受容として、「そうかあ」、「うん、うん」などと対応する。次に、不安感の受容として、「気になるね」、「いやだね」、「ドキドキするね」などと対応する。そして、安心感の提供として、「よしよし」、「大丈夫」などと対応する。ちなみに、安心感を与えてくれる方言がある。「なんくるないさー」（沖縄県）、「よかよか」（熊本県）、「かまへん」（大阪府）、「えーでー」（徳島県）などがある。反対に、人の目が気になる子どもにやってはならない対応がある。「気にし過ぎだ」、「誰も見ていない」、「変わっている」などと、本人の感じ方を否定してはならない。「将来がない」、「生きていけない」などと否定したり責めたりしてはいけない。「勇気を出して頑張ろう」、「やればできる」などと励まして無理をさせてはいけない。

以上をまとめると、親の関わりとして重要なことは、人の目が気になることを理解し、安心感を提供することである。不登校の子どもは、人に対して敏感になり、自己否定が強くなり、強い孤独感を感じている。親はこのような子どものこころの状態を理解して、様々な方法で安心感を与えることである。そうすれば、子どもは元気

を回復していくのである。

ところが、親が人の目が気になる子どもを理解するのは簡単ではない。人の目が気になると言っ引きこもっている子どもへの対応に困っている親は、「子どもの気持ちがわからない」と言うことがある。親は、自分の経験や価値観を基準にして、こうしなければならないと思込込んでしまい、一面的な見方しかできなくなっている。そのため親子の意思疎通は困難になり、親子関係は対立あるいは断絶してしまう。こうした状況を打開するため、カウンセリングの場で親が自分の考えや気持ちをカウンセラーに聴いてもらう方法がある。親は自分の考えや気持ちをカウンセラーから受容されたことにより、心にゆとりができて、自分とは異なる子どもなりの考えや気持ちに気づいていけるようになる。親は、カウンセラーに話を聴いてもらった経験が、子どもの話を聴いていくときのモデルになる。そして親は、子どもをだんだん受容できるようになっていくのである。以上のように、カウンセラーと親の受容的な関係性が、親と子どもの受容的な関係性につながっていったと考えられる。その結果、親は、「子どもは子どもなりに考えているのですね」、「子どもの気持ちを聞いていけばいいのですね」という発言をするようになる。この結論は、特別な洞察ではなく、ごく自然な当たり前のことである。実は、親子関係がうまくいかなかったのは、こうした当たり前のことを忘れてしまっていたことが問題だったのである。こうした親の気づきと変化は、不登校親の会でも起こることがある。親同士の情報交換や自己開示を通して、親としての気持ちを受容してもらったり、同じ悩みをもつ親がいることを知って安心感を得たり、子どもへの関わり方のモデルを得たりする。こうして親は、子どもの考えや気持ちを受容できるようになっていくのである。

人の目が気になるということは理解できたのだが、その後はどうすればよいのだろうか。前述したように、安心感の提供として、「よしよし」、「大丈夫」などと対応するのである。しかし、もっと積極的な安心感の提供はないだろうか。そこで、ある親が人の目が気になるという中学生の息子に語りかけて効果的だった内容を示そう。
①「自分がしたいことに集中しよう」。②「何か1つのことをやり遂げて自信をもとう」。③「他の人と比較しないで、自分のやり方、自分のペースでいこう」。④「妬んだり恨んだりすると自分のところが汚染されるのでやめよう」。⑤「人の目が気になるのは、危険から身を守ろうとする本能だから、危険察知能力が優れていると考えてみたらどうだろう」。⑥「一度ところが折れてしまったのだから、リハビリのように毎日少しずつ動かして練習しよう。そうすれば必ず回復できるよ」。この親が語りかけたように、子どもが前向きに自分らしく生きることができるよう、大きな安心感で包んであげることが重要である。

人の目が気になることを克服することは、森田療法から見れば「とらわれ」から脱して「あるがまま」を得ることである。とらわれの状態とは、理想と現実のギャップから自己否定したり、誇大的になってうぬべれたり、自意識過剰になってくよくよ気にしたりなどの心のあり方である。他方、あるがままとは、端的に言えば自己受容のことである。あるがままは、現代語としては「ありのまま」という言葉になるかもしれない。「ありのままの自分」や「ありのままの姿」という言葉を含んだ歌がヒットするのは、多くの人々が自己受容を切望しているからかもしれない。

技5. なかまと交流し、孤独感にのみ込まれない

学校に行かないようになると1人で過ごす時間が増える。そして、自分はこれからどうなるのだろうか、何をすればいいのだろうかなどと考えていると、大きな不安が押し寄せてくる。そこで、不安から逃れたい気持ちからゲーム、マンガ、テレビなどに没頭するようになる。こうやって現実に向き合うことを止めて思考停止すれば、心は空白になり、不安を忘れることができる。ゲーム依存の心理は、不安を感じている自分から逃れたいという気持ちが背景となっている。こうして不登校の子どもは、引きこもりという殻の中に入り込んでしまうのである。

殻の中に入り込むというのは、学校に行かないで家や自室に引きこもっているという意味であり、また現実の自分を見ないようにしているという意味である。殻の中に退避していれば、一時的な安全が得られ、脅かされることは少ないだろうが、そこは孤独な寂しい場所である。自分は他の人とは違っているとか、自分の気持ちは誰も分かってくれないという孤独感と疎外感を抱えることになってしまう。そうした時、「自分と似ている存在」に救われることがある。

不登校生徒Aは数ヶ月間引きこもっていたが、やっとフリースクールの見学に行くことができた。そしてフリースクールに通っている不登校経験者と出会った。Aは、不登校生徒は大勢いることはもちろん知っていたが、これまで誰とも出会ったことがなかった。不登校経験者と出会って初めて不登校という悩みを経験しているのは自分だけではないことを実感した。そして、不登校経験をもつ人々の話を聞いていく中で、自分と似た経験

をもつことを知って、しだいに孤独感が和らぎ、楽な気持ちになることができた。こうした「自分と似ている存在」は、チャムあるいは分身自己対象と呼ばれている。

チャム (chum) とは、Sullivan (1953) が提唱した概念であり、年の近い同性の親しい友人のことである。青年は、自分だけが他の人と違っていていると感じて、不安や自己否定の気持ちを抱くことがある。こうしたとき青年はチャムがいれば、率直な自己開示をして自分の気持ちや考えを友人と比較する。そして、自分の気持ちや考えを確かめたり修正したりしながら、人間は似ていること、人間は分かり合えること、人間は独りぼっちではないことに気づくのである。分身自己対象 (alterego selfobject) とは、Kohut (1984) が提唱した概念であり、本質的に似ていることで安心感を与えてくれる対象 (人間、動物、その他) のことである。Kohut (1984) は、分身自己対象について、「沈黙の存在」、「ただ沈黙のコミュニケーションのなかで双子と共にいること」、「体験そのままの複製品ではなく、情緒的に類似の援助を提供する体験」、「外的な類似ではなく、意味の同一性や機能の類似である」、「人間のなかにいる人間であると自分自身を感じる時に、あいまいではあるが強く広範な安定感を獲得する」と述べている。以上のチャムも分身自己対象も、自己と対象 (相手) のあいだに同質性、類似性、共通性が存在することを意味している。

ところで、不登校になった理由には友人関係問題が多いことから、不登校生徒の多くは友人関係における心的外傷を抱えている。友人関係のつながりを失って孤独感を抱えていた不登校生徒が心理的な回復を図るためには新しい友人関係のつながりを形成することが必要である。つまり、不登校生徒は、友人関係によって心が傷つけられ、そして友人関係によって心が癒やされるのである。心的外傷からの回復について Herman (1992) は、他者との新しい結びつきをつくるという再結合 (reconnection) が必要であるとし、それは、「私は一人ではないという発見を以て始まる」と述べている。このように、「私は独りではない」、「自分と似ている人がいる」という感覚によって、孤独感が和らげられ、他者とのつながりが回復する。

適応指導教室やフリースクールなどで同じ不登校を経験した者同士が交流することは、孤独感を和らげるという意味がある。こうした場に行くことができないで、家で過ごしている子どもの場合には、家庭訪問した訪問者がチャム的に関わったり、分身自己対象として関わるのが有効である。また、教師やカウンセラーは年齢的に異なるのでチャムとは言えないが、チャム的に関わることは可能であり、「似ていること」をもとに交流することが重要である。教師やカウンセラーが、自分と似ていることを自己開示するという方法も効果的である。

技6. 温めながら、できるところまで少しずつ動かす

不登校は学校恐怖症 (school phobia) と呼ばれた時代もあったように、学校に関係することを何でも恐がる場所がある。しかし、恐いからといって避けてばかりいると、恐いままになってしまったり、何も改善されないことになる。不安や恐怖から逃げてばかりいないで、できるところから少しずつ向き合っていくことが大切である。焦らないで、投げやりにならないで、あきらめないで、地道に挑戦し続けることが大切である。

その際、子どもが極度の不安にならない範囲を把握する。つまり、子どもが少し無理をすれば可能な範囲に収まるようにするのである。そして、スモールステップで進めていくことである。段階を追って、少しずつ難易度の高い不安・恐怖の場面に触れられていくのである。そこで、スモールステップで不安・恐怖を乗り越えていった一例を以下に示す。

中学生男子 A は車で学校に連れて行かれると、「恐い、恐い」と言って車の中で縮こまって隠れた。そのまま3分間くらい経つと、緊張が極限に達して、「ワーツ、早く車を出してくれ」と叫んでシートを蹴ることがあった。また、学校の先生が訪問したり電話をかけてくると、さっと顔色が変わって自室に逃げこむこともあった。こうした一般的な不登校の状態に加えて、A は放課後も土日も一切外出することができなかった。知人でなくても、とにかく人の目があるところには出て行くことができなかった。A は社交不安障害の診断を受けていた。

A は本屋で少年誌を買いたかった。最初の段階は、車に乗って本屋の前まで行くことを目標とした。本屋に行くと思っただけで緊張していたが (予期不安)、何度か繰り返すうちに平気になってきた。次の段階は、本屋に着いて車から降りることを目標にした。車から降りることさえもできなかった。何度か挑戦するうちに、車から降りられるようになった。父親は「よく頑張ったね」と毎回ほめた。そして次の段階は、お店の中に入って少年誌が置かれた場所まで行くことを目標にした。そして最終的には、レジに行って自分で支払うことを目標にした。

父親は A との話合いで、「できるところまでやろう」という目標を共有して「できないこと」に対しては決

して無理をさせない方針で関わっていった。そして父親は、「逃げないようにしよう」、「練習だから」、「毎日やろう」と声をかけ、ほぼ毎日徹底的に関わった。その際に、子どもに対する説明を大事にした。父親は「動かすと痛いからといって、足を動かないままにしておくとお固まってしまう。あきらめたら固まってしまう。少しずつできる範囲でいいから動かそう」と言って励ました。

このケースをもとに、人の目を恐れて外出できないタイプの不登校、つまり社交不安傾向の不登校への関わり方について以下にまとめておくことにする。

第1に、楽しいことをすることである。やりたくないことを我慢してやるのではない。やりたいこと、楽しいことをするというのがモチベーションとなる。Aは少年誌を買いに行きたかったが、その他には、卓球、キャッチボールをやりたいたっていた。

第2に、できる範囲で無理のないようにすることである。恐怖の場面・対象を回避しないで、それに直面することが大事である。スモールステップで段階を追って実行することで、少しずつ慣れてくる。「できるところまでやってみよう」、「苦しくなったら無理をしないでいいよ」と言ってあげるとよい。

第3に、ほめることである。不安場面に耐えることができた場合は、できたことを必ずほめる。「よく頑張ったね」、「素晴らしい」といった言葉をかけることである。子どもはほめられることで自信になり、不安場面に挑戦していく勇気が出てくる。たとえ、できなかった場合でも「よく頑張った。よく努力した」とほめることが大事である。「残念だったね」、「もっと頑張ろう」などと否定的に言わないように注意が必要である。

第4に、嘘をつかないことである。予告しないで、急にどこかに連れて行ったり、急に誰かと会わせたりするのは、過剰な不安を与えてしまう。次からは、もう一緒に行動してくれなくなる。また、ウソをついてしまうと、次からは信用してくれなくなる。信頼関係を形成することが大事である。

第5に、よく観察しながら関わることである。子どもが少し頑張れば可能な課題を与えたつもりでも、その時の子どもの状態によっては全く困難な場合がある。子どもの様子をよく観察しながら柔軟に対応することが大事である。たとえば、Aの例では、あちこち探してやっと誰もいない公園を見つけて車から降りてキャッチボールを始めようとした。ところが、その瞬間公園の外を犬を連れて散歩する老人が現れた。途端にAは車の中に逃げ込んでしまった。老人はすぐに通り過ぎて、他には誰もいなかった。もう大丈夫なはずなのにAはまた人が現れるかもしれないと思って車から降りられなくなってしまった。折角、時間をかけて公園を探したのにできなくなってしまったのは本当に残念だった。子どもの様子を見ると、これ以上の活動はできない状態になってしまった。

よく観察しながら関わるということについて、別の例を挙げて説明しておきたい。「朝起こした方がよいでしょうか?」という質問がよくある。まず名前を呼ぶなど声をかけてみる。子どもが反発するような反応がなかったら、「朝食ができたよ」と、もう一声かけてみる。それでもまだ反発がなければ、身体に少し触れてみる。すると、「あー、なにー」と少しいらついた声が返ってきた。そこで止めておけば何も問題は起こらない。しかし、さらに「もう時間だよ」と声をかけたり体を揺さぶったりすれば子どもは「うるさいなあ」と反発してくる。このように、いらついた声が返ってきた時点でやめておくのがよい。

以上5点を考慮のうえ、「できるところまで少しずつ動かす」というのが重要なポイントである。しかし、動かすことは恐いことにチャレンジしていくことなので、当然苦しさを伴うことになる。そこで、「温めながら」という点がもう1つの重要なポイントである。

温めることについて五十肩を例に説明しよう。五十肩への対応では次の事項が大切にされている。①最初はむやみに動かさないで、冷やすこと。②その後は、温めてから動かすこと。③動かさないと固まってしまうことに注意する。不登校への対応もこれに似ている。①過剰な登校刺激を与えて無理矢理動かさないこと。②周囲の者は温めてから関わるようにすること。③そのままにしておく、ひきこもりが強くなってしまふ。つまり、社交不安傾向の改善においても、まずは心理的に温めることが大事だということである。温めることは、否定しないで、気持ちを理解し、優しく接してあげることであり、つまり受容することである。「温めながら、できるところまで少しずつ動かす」という関わりを継続することによって、人の目が非常に気になって身動きがとれなくなっている状態が改善していくといえよう。

技7. 自分くずしと自分探しの道を共に歩む

ある高校生女子は、中学時代まではまじめで成績優秀な生徒だった。しかし、高校1年生になって、「これ以上我慢できない。本当の自分じゃない」と言って、ピアスをしたり、髪を染めたり、深夜徘徊したりなど、徹底的に自分をくずし始めた。そして、数ヶ月間そういう生活を送った後、家にひきこもるようになった。まるで古い家（古い私）を取り壊して、何もない更地（無為な私）になったような状態だった。これから新しい家（新しい私）を建築したいと思っているのだが、まだ設計図が描けないような段階だった。

こうしたケースは、優等生の息切れタイプと呼ばれている。このタイプは、幼少期と小学校時代は親や教師から良い子と見られているが、中学校時代または高校時代になると反抗的になり問題行動を呈するようになる。子ども時代、本当はもっと甘えたり反抗したかったのに、こうした素直な気持ちを強く抑えて、ひたすら良い子の評価を崩さないように頑張ってきたのである。そして中学生、高校生になって、無理をして良い子を演じてきた自分に疑問を感じるようになったのである。つまり、「偽りの自分」に限界を感じ、「本当の自分」を求めるようになったのである。そして、これまで抑えてきた欲望が満杯になって、堪忍袋の緒が切れるように、ダムが決壊するように、突然に「自分くずし」が始まるのである。

自分くずしという意味で、家庭内暴力を起こすケースがある。ある中学生男子は、不登校になって約6ヶ月間家に引きこもっていた。普段は、絵を描いたりマンガを読んだり、家族とおしゃべりしたりなど、楽しい雰囲気でも過ごしていた。しかし、外に出たい気持ちはあるのに人の目が気になって外出することができず、イライラ感が高まってきた。ちょっとした親の言葉や態度にイラついてキレるようになった。包丁を取り出して、「クソ！ 殺してやる！」と言いながらソファを数回突き刺した。こういうことが何度も続いて、結局ソファはずたずたに切り刻まれて使えなくなってしまった。暴力はだんだんエスカレートしていった。親の言動に反応して急に形相が変わって、「腹立つー！ぶっ殺すぞー！」と言って家の中の板壁を殴って穴を空けることが何度も続いた。親は包丁やハサミなどの刃物は常に隠したのだが、これらを見つけては親を脅すようになった。

このケースでは、親のちょっとした言動によって「良い子でなければならない」というイメージが起こって、これを払い除けるために激しい暴力を引き起こしていたと考えられる。ソファを突き刺したり壁に穴を空ける暴力行為は、自分を傷つけた対象（たとえば、いじめた友人、分かってくれない親）に反撃するという意味がある。同時に、この暴力行為は、こころが傷ついている自分自身を今ここで表出するという意味がある。このようにして、これまで自分が抑圧してきた感情の解放（カタルシス）を行っている。

子どもが攻撃的な状態の時、親が大きな声を出したり力で制止したりするのは危険である。間違っても互いの身体を傷つけてしまう可能性がある。事件や事故が起こらないように、子どもの気持ちが落ち着くまで、親は少し離れて、あるいは家を出て、しばらくの間子どものやりたいようにやらせるしかない。ただし、子ども自身が破壊衝動を抑えられないような場合には警察に連絡して助けを求めた方がよい。

こうした暴力のエネルギーはどこから来るものなのだろうか。端的に言えば、子どもは怒りのエネルギーを溜め込んだのである。そして満杯になったから吐き出すのである。たとえば、親から口うるさく注意されたり、親からこころを傷つけられたり、夫婦喧嘩から嫌な思いをしたり、学校でいじめられたりなどがあって溜め込んだのである。

しかし、良い子という偽りの自分を演じて、現実の中で適度に吐き出すことができず、不登校という状態になって破綻してしまった。言い換えれば、超自我（「こうしなければいけない」という良心や理想）が自分を縛って身動きできないようにしてしまった。こうした偽りの自分や超自我を払拭するためには激しい暴力が必要だった。抑圧された攻撃性の発散はどうしても通らなければならない道だった。なお、攻撃性のエネルギーが外側に向かった場合は暴言暴力として表出されるが、それが内側に向かった場合は自傷行為や自己破壊的行動になる可能性がある。攻撃性は、日常生活の中で表現されると危険が伴うので、できることなら面接室でのカウンセリング、プレイルームでの遊び、絵画やコラージュなどの表現療法などの非日常的な場でカウンセラーに保護された中で表現されていくのが安全である。

ところで、攻撃性をかなり溜め込んでいると思われるにもにかかわらず、ほとんど表出しない子どもがいる。こうした子どもは、ゲーム等に没頭するなどして思考停止と心理的空白によって回避している。いずれは何かの形で攻撃性を表現しないと状況は進展しないのかもしれない。

以上のような自分くずしを行った後、自分探しの道に向かう。自分探しの道を進むには自己受容が必要である。つまり、過小でもなく過大でもない等身大の自分を見つめることである。ところが、不登校の子どもは、自己評

価や自尊心の低下がみられる一方、その反動で、誇大的になったり虚勢を張ったりする。たとえば、ある中学生男子は、自分はこのまま家から出られなくて誰も相手にしてくれなくなると言う反面、漫画家になって皆を驚かせたいと言うことがあった。

現実の自分を見つめ自己受容するのは誰でも難しいのだが、不登校の子どもは自己評価が大きく揺れ動くので自己受容は一層難しくなる。そこで周囲の大人は、子どもが自己否定をしたならば、まずはその気持ちを十分に聴いた上で、次に肯定的な言葉をかけるとよい。たとえば、「誰も相手にしてくれないのではと心配になるんだね。でも友だちから手紙や年賀状が届いて気に懸けてくれているよね」などである。他方、子どもが誇大的な言動をしたならば、まずはそれを率直に認めた上で、次に適度に現実を示して修正させるのがよい。たとえば、「漫画家志望、素晴らしいね。試しに雑誌に応募してみたら」などである。このような周囲の大人の関わりによって、子どもの自己評価の揺れ幅は小さくなって、等身大の自分を見つめられ自己受容できるようになってくる。ただし、中には、誇大的だと思われていたことを実現する者がいる。ある高校生女子は、アメリカの先住民のインディアンの所に行って人生を学びたいと言っていたが、本当にそのツアーに参加した。

自分探しの道は、自己受容が重要であり、現実から目を逸らさないで受け入れ、ここから再出発することである。不登校になったことで、当たり前だと思っていたことができなくなった。しかし、後悔したり妬んでも先には進めない。他と比較するのではなく、自分らしくできたことを認めて、一つずつ積み上げていく気持ちが大切である。自分探しは一步ずつゆっくりとしたペースである。実は、子どもだけでなく親自身も、自分くずしと自分探しの道を歩んでいるのである。

技8. 子どものこころの傷を受け取る：キャッチハート

こころの傷（トラウマ）が適切に表現されずに、抑圧や否認などの防衛機制によって意識から排除され無意識に押し込まれてしまうと、その後様々な症状となって出現することがある。このようなトラウマを抱えて不登校になっているケースがある。

ある中学生男子は、中学1年生の9月から不登校になった。父親が理由をたずねると、「クラスに乱暴な男子や暴言を言う女子がいて学校に行くのが苦しい」と言っていた。2年生になっても登校できなかった。5月頃になって、中学1年時の5～7月頃の出来事を父親に話してくれた。親しかった友人がその乱暴な男子から命令されて自分を叩きにきたこと、また別の親しかった友人はニヤニヤと笑っているだけで自分を助けてくれなかったことなどを語った。「こんなことをするのは友だちじゃない」、「自分だったら友だちに対してそんなことはしない」と涙を流しながら怒りを込めて語った。実は、親しい友人の裏切りが深いこころの傷となっていたのだ。彼は、「いじめはもちろん嫌なことだけれども、いじめる人間が悪いのだから仕方がないと割り切って考えられる。でも親しい友人から裏切られたり見捨てられたりするの人は信じられなくなるくらい深く傷ついてしまう。今思うことは、人は一人ではそんなに強くない。友だちも自分がやられるのが怖かったのだから仕方ない」と語った。人間不信に陥るような経験だったがゆえに、すぐには話すことが難しく、約1年が過ぎてやっと話すことができたのだ。

ある中学1年生女子は、時々学校を休むようになったので、担任の紹介でスクールカウンセラーの所にやってきた。趣味や日常のことを楽しく話した後、数年前に親が離婚した話になった。母親が彼女に会いに来た話になって、カウンセラーが「離婚しても、お母さんはあなたのことをずっと想い続けていると思うよ」と言った。すると彼女は、急に顔色を変えて、「そんなことはない。あの人は自分のことだけしか考えていない。親じゃない」と激しい口調で言って涙ぐんだ。離婚後、小学生だった彼女は一時保護され、行き場のない不安な寂しい生活を送ったのだ。こうした経験がこころの傷となっていることが明らかになった。

ある中学3年生男子は、中学1年生のとき父親が突然病気で亡くなり、その数ヶ月後から不登校になった。彼は家に引きこもっていたので、スクールカウンセラーは週1回1時間の訪問面接を行った。彼は無口で、話す内容は日常生活やテレビ番組の話題だった。亡くなった父親のことは何も話してくれなかった。こうした中、彼は将来介護職に就きたいという希望を言ったので、スクールカウンセラーは重症心身障害施設で1泊2日のボランティア活動を行うことを提案した。彼は同意し、学校側も保護者も了承した。施設に向かう途中、海が見え始めると、急に彼は父親と一緒に海釣りに行った話を始めた。通り過ぎていく海の景色を眺めながら、釣りに行った時の楽しかった話をしてくれた。また、父親は健康に全然気をつかわない人で、ヘビースモーカーで、毎晩夕食時にはお酒を飲みながら何本もタバコを吸っていたことを笑いながら話してくれた。そして、施設での活動にお

いては、彼の障害児への接し方について職員が感受性の豊かさを認めてくれて、彼はうれしそうだった。彼は、突然病死した父親への思いを誰にも話せないまま、深いところの傷を抱えていたのだった。

こころの傷は、時間が経てば自然に消えてなくなるというものではない。こころの傷が癒やされるというのは、こころの引出に収められるということである。喩えるならば、部屋の中に汚れた服が散らかったまま置いてある。汚れた服は、洗濯され、乾かされ、アイロンをかけられ、たたまれ、整理され、そしてタンスの引出に収められる。同様に、こころの傷もこうしたプロセスを通してこころの引出に収められるのではなからうか。こころの傷が癒やされるためには、こうしたプロセスの促進を援助することが必要である。

それでは、子どものこころの傷をどのように聴いていけばよいのか。こころの傷を聴くという前に、子どもの気持ちを聴くというのが基本である。野球の基本がキャッチボールだとすると、カウンセリングの基本は“キャッチハート”である。ハートとは気持ちのことであり、言語と非言語を通して相手に投げられる。人と人とのコミュニケーションにおいて、ハートは目に見えないボールのように投げられている。近すぎる距離で速いボールを投げられるとキャッチするのが難しい。また、方向が違ったボールを投げられるとキャッチするのが難しい。このように、ボールが適切に投げられるためには距離、速度、方向の3要素が関係している。ハートの投げ方にも3要素、つまり心理的距離、心理的速度、心理的方向が関係している。

実際のボールの場合は、投げ手も受け手も、ボールを正しくキャッチしたのか取り逃がしたのかは明確である。しかし、ハートはまるで目に見えないボールを投げ合うようなものなので、正しくキャッチされたかどうかは簡単には分からない。日常の会話では、話し手が投げたハートが聞き手に正しくキャッチされたかどうか確認されないまま会話は進んでいく。それでも会話が成立するのは、話し手も聞き手も互いに正しくキャッチできたと思いついて進んでいるからである。この背景には、人と人は理解し合えるという共通感覚がある。ところが、人への不信感や強い孤独感を抱くような経験があった時には、こうした共通感覚が幻想であるように感じてしまう。自分の気持ちは誰も分かってくれないし、分かってほしいという気力さえも起こらなくなる。ハートを投げても受け取ってもらえないと感じ、ハートを投げる気力も起こらなくなってしまった子どもに対して、カウンセラー等の聴き手は子どもが投げたハートをしっかりと受け取ったことを積極的に伝えることを積み重ねて、理解されたという感覚を回復させることが必要である。

他方、ハートの聞き手の要因がある。聞き手がハートを取り逃がさないで確実にキャッチしてくれるからこそ、話し手はハートを投げようという意欲が出る。聞き手は自分の経験や考えや感情が邪魔をして、話し手の言葉を素直に聴くことが難しい場合がある。カウンセラーでさえも、自分の経験や考えや感情が邪魔をして素直に聴くことが難しい場合がある。これは逆転移が起こるからである。親は、子どもが傷つけられた話を冷静に聞くのは難しい。親は、子ども以上に腹を立てたり悲しんだり不安になったりして、感情が大きく揺さぶられてしまう。そうすると子どもは、正直な気持ちを親に打ち明けにくくなる。

また、カウンセラーは子どもが自分に向けてきた攻撃を穏やかに受け取るのは難しい。カウンセラーは、他の人に対する攻撃ならば受け取りやすいが、自分に対する怒りを受け取ることは難しい。そこでカウンセラーは、反撃したり、逃げたり、無視したりする。すると子どもはさらに攻撃してくる。このような状況で、カウンセラーが「生き残ること」(Winnicott)、その子どもを愛し続けることが重要である。

技9. 登校刺激は見守りながら適時適量で与える

登校刺激とは登校を促すための刺激である。言葉で指示すること(例:「学校へ行きなさい」と言うこと)、課題を与えること(例:玄関まで行くこと)などがある。登校刺激の実際について、朝の登校時間の親子のやりとりを見てみよう。

ある父親は、登校を渋っている小学4年生の子どもを車に乗せ、子どもの好きな曲をかけながら学校に向かった。そして、靴箱が一番近い場所に車を止めた。しかし、子どもは表情をこわばらせたままで車から降りようとはしなかった。子どもの心の中では緊張がピークに達していた。子どもは心の中では次のように感じていただろう。「学校に行かなければならない。でも行きたくない。今は行けない。もう無理。無理。無理。苦しい。助けて」。「誰かに見られる。変だと思われる。先生や友だちが誘いに来たら困る。早く逃げたい。もうダメ」。子どもは言葉にはできなかったが、おそらくこんなふう感じていただろう。父親は限界に達している子どもの様子を見て、子どもの気分転換を図るために、曲をかけながらドライブをすることにした。その後、再度、校内に車を止めた。しかし、子どもは車から降りなかった。父親は仕方なく、再びドライブをすることにした。父親は出

勤の時間が迫ってきたので焦った。今日は自宅に子どもを置いていくのか、それとも再度挑戦して登校させるのか。父親はだんだん冷静さを失って、子どもを怒鳴ったり運転が荒くなった。それでとうとう子どもは泣き出した。

この父親は登校を渋っている子どもに様々な登校刺激を与えることを試みた。「図書室に行ってみよう」、「保健室に行ってみよう」、「放課後に教室に行ってみよう」、「スクールカウンセラーの先生に会ってみよう」、「担任の先生に家庭訪問をしてもらって話をしよう」、「担任の先生とメールをしよう」、「友だちと手紙の交換をしよう」などを提案し、子どもが了承したことを実行した。これらは部分的には成功したのだが、その学年の間に安定して登校するようにはならなかった。

以上の例のように、登校刺激を与えたとしても子どもは登校するとは限らない。不登校にあまりなじみがない人は、「親がもっと強く言わないから子どもが言うことをきかない」と思うかもしれない。しかし、強い登校刺激を与えると、子どもは不安になったり反抗的になったり、心が傷ついたり身体症状を呈したりすることがある。そして親子関係は緊張状態になって、状況は複雑化していくことになる。子どもは一日中自分の部屋に引きこもってしまったり、家族と一緒に食事をとらなくなったり、誰とも話をしなくなったりすることがある。

そこで重要なことは、登校刺激はどのような時に、どのように与えると効果的なのかという問題である。もちろん、登校刺激の内容は、親の立場、教師の立場、その他の立場（友人、スクールカウンセラー等）によって異なるが、立場に共通する基本方針について考えることにする。

登校刺激が過剰だった場合について具体的に見てみよう。ある不登校の中学生男子の母親はカウンセラーに、「子どもが学校に行かないのなら一緒に死んでしまおうかと思うくらいです」と気持ちを語った。そして母親は、子どもに向かって、「学校に行かないなら、ご飯を食べるな!」と何度か叱ったことがあると言った。このように母親が子どもに過剰なプレッシャーを与えている時期は何も好転しなかった。実は、この中学生男子が不登校になったのは、父親が病気で急死してから数ヶ月後だった。彼は、スクールカウンセラーとの面談の中で父親との思い出を楽しく語ってくれた。父親と海釣りに行った話、父親が食事中にお酒を飲んでタバコを吸って健康にわるい生活をしていた話など、たくさん語ってくれた。こうした回想を経て、彼は次第に元気を回復して、自分の進路や将来について考えられるようになっていった。母親は、夫の死後、悲しみと不安を抱えながらやっとの思いで過ごしている時、子どもの不登校が起こった。だから母親が冷静でいられないのは当然だった。母親は、あとで考えてみれば、極端な発言や考えだったことに気づくであろう。親子間では適度な心理的距離がとれなくなって、感情がぶつかり合って、暴言・暴力などの極端な登校刺激が与えられる可能性がある。この例から分かることは、登校刺激は子どもの心の障壁がある間は効果がない。登校刺激はかえって子どもの心を強く閉ざしてしまう危険がある。子どもが自分の気持ちを表現し始めて、心の障壁がゆるみ始めた頃、登校刺激は効果を発揮する。このように登校刺激のタイミングを図ることが重要である。

登校刺激が過剰だった場合についてもう一例をあげよう。不登校経験のある30代の青年が中学時代を振り返って次のように語った。「不登校になって苦しんだことはいろいろあるけれども、一番嫌な思い出として記憶に残っているのは、母親が何としてでも僕を学校に行かせようとして鬼のような形相で僕を見た時のことです。あの目が忘れられません」。彼の母親は日頃は穏やかな優しい人だった。それで彼は、突然鬼のように変容した母親の眼差しに衝撃を受けたのだった。この例のように過剰な登校刺激は、トラウマになることもあるので注意しなければならない。

ところで、逆に登校刺激が過小な場合も問題である。子どもが学校に行かなくなっても親があまり問題意識をもたない場合がある。ある不登校の中学生女子の母親は、「学校に行きなさいと言っても行きません。理由をたずねても何も答えてくれません。娘は悩んでいる様子もなく普通に過ごしているので、しばらく見守ることにします」と言った。担任もこうした母親の気持ちに即して、「しばらく見守ることにしましょう」と答えていた。もちろん、この母親は親としての普通の役割を果たしているのに、ネグレクトには相当しない。この中学生女子には、不登校に至った特別の理由が見あたらないし、また早急な対応が必要な状態でもなかったのに、「しばらく見守る」という対応になってしまった。そして、彼女は毎日ゲームやテレビに没頭していつか、昼夜逆転の生活になっていった。「しばらく見守る」という方針によって、家族や教師の関わりが非常に少なくなって、彼女はますます現実逃避し無気力になっていった。これは、見守られているというよりも、放任されているのではなからうか。過小な登校刺激によって、現実逃避や無気力の状態に陥り、心の中では孤独感や見捨てられ感が引き起こされたのではないだろうか。

以上のことから、登校刺激は過剰でも過小でもなく適度であることが大切である。登校刺激それ自体が悪いと

いうわけではなく、登校刺激が適時適量に与えられているかどうかが重要なのである。

蓋を取ってはならない時がある。反対に、蓋を取って攪拌しなければならない時がある。つまり、蓋の内側で心の作業が行われているときには周囲の者は邪魔をしないことが大事である。反対に、気持ちが深く沈み込んでしまわないように、蓋を取って心の中を攪拌することが大事である。本当の意味での「見守る」とは適時適量を見るということである。

技10. つながり絶やさないで、手助けできる機会を待つ

不登校の子どもや親への援助者として、教師はもちろん、スクールカウンセラー、専門機関関係者などがいる。こうした援助者とのつながりを大事にしておくことで、手助けが得られる。なお、友人は最も重要な援助者であるが、友人については、「技5. なかまと交流し、孤独感にのみ込まれない」で先述した通りである。また、親戚、地域の人々、不登校親の会なども援助者であるが、ここでは述べないことにする。

まず、教師とのつながりによって手助けを得ることについて述べよう。親が学校や教師に対して批判・否定することは手助けを断ち切ってしまうことになる。子どもが学校に行かなくなった契機には学校での出来事が関係していることが多いが、それだけが原因ではない（「技2. 原因を1つに決めつけないで、全体の調和を保つ」で先述した）。親が学校での出来事を過大視して、学校や教師に原因があると決めつけるのは妥当なことではない。不登校という現象は、学校での出来事を含めた多様な要因が絡み合って生じたものである。こうした理解をもとに、むしろ学校や教師に味方になってもらい、手助けしてもらうことが大事である。子どもと家族の気持ちを教師により良く理解してもらうことを心がけることが重要である。そこで、教師から手助けしてもらったエピソードを述べよう。

ある中学生男子は、中学1年生の9月から全く登校しなくなった。そこで担任からは、「チャンスがあれば夜でも登校していいですよ。私がカギを開けますから。理科の実験でもやっていいですよ」と言われていた。親は子どもにそのことを伝えたのだが、本人は全く登校する気配を見せなかった。そして中学2年生の6月の夕方、病院受診した帰りに、Aは「誰にも会わないでいいなら教室に入ってもいい」と言った。そこで親は、担任に連絡して今から学校に行くことを伝えた。夜7時頃、校内は職員室とAの教室だけが明かりがついていた。Aと親は、誰とも顔を会わせることなく、真っ暗な廊下を走ってドキドキしながら教室に入った。Aは2年生になって始めて自分の席に着席できた。

その後Aは、中学2年生で2ヶ月間ほど登校したが、中学3年生になってからは全く登校できなかった。そこで、親が担任にAとパソコンでメール交換してもらうことを提案したところ、担任は快く了承してくれた。そして担任からはA宛てに毎日メールが届くようになった。主な内容は、翌日の時間割や学校生活の様子だった。担任の文章は、さわやかで、飾りのない率直さがあり、思い遣りが感じられるものだった。結局、Aが卒業するまで約1年間毎日のように届き、Aは毎日の楽しみにして数行のメール返信をしていた。Aは最初は担任との面会を避けていたが、数回目にやっと会うことができた。担任は、無理をさせない、穏やかで温かく接するという姿勢だったので、Aは安心して担任と継続的に面会することができた。その後、保健室登校を数回試みたが、Aの過剰な緊張のために再登校はできなかった。しかし、最後の日、卒業式には出席することができた。その後Aは無事に高校に進学し、無事に高校を卒業し、そして大学に進学することができた。このように予後が良かったのは、中学時代の担任との継続的な親しい交流があったことがAの心理的成長に大きな影響を与えたからだと考えられる。不登校という状況ではあっても、家の中で孤立して過ごすのではなく、人と交流することが大事である。

以上のような教師からの手助けを得るためには親の姿勢が大きく影響している。Aの親は担任に、Aの病気のことや日常の様子を書いた記録を渡したり、メールや電話で現状を伝えたりした。子どもが不登校になると親も学校に行きにくくなるものだが、学校や教師とのつながりを絶やさないようにすることが大事である。親が子どもと学校の橋渡しとなることが大事である。たとえ現在の学校では再登校に結びつかなかったとしても、こうした親の姿勢が子どもに伝わって、将来の進学・進路に影響してくるのである。

また、親は教師や学校に対して、要求的な態度をとるのではなく、親としての自然な気持ちを表現して、適度に依存し、協力関係を結ぶことが大事である。つまり、親は教師に対して要求するのではなく理解を求めることである。反対に、教師は、親の要求に表面的に応じるのではなく、親の気持ちを共感的に理解することが大切である。

教師だけではなく、スクールカウンセラーや専門相談機関などの援助者とのつながりをもって手助けを得ることも大切である。しかし、不登校の子どもや親には、援助を求めることへの葛藤、つまり援助欲求と援助抵抗の両方がある。相談への抵抗には、誰にも相談したくないという気持ち、相談することが恥ずかしいという気持ち、相談しても何も変わらないというあきらめの気持ち、などがある。援助抵抗があるのはある程度自然なことであり、援助者はその気持ちに配慮する必要がある。そして援助者は、自分が提供できることについて説明するのである。子どもや家族が学校や教師などとのつながりを絶やさないようにすれば、援助者はいつか手助けができる機会がめぐってくる。見守るとは、そういう機会をじっと待ちながら過ごすということである。

技11. マッチングとタイミングという関係性を調整する

マッチングとは二者の組合せの適合度という関係性を意味する。タイミングとは、二者の時間的な一致度という関係性を意味する。不登校の子どもの理解と対応のためには、マッチングとタイミングという関係性を考慮する必要がある。

2つの禅語をもとに考えてみよう。1つは「せきしゅおんじょう隻手音声」(秋月, 1985; 永井, 2007)という禅語であり、これはマッチングという関係性を意味している。もう1つは「そつたくどうじ啐啄同時」(永井, 2007)という禅語であり、タイミングという関係性を意味していると考えられる。

まず、「隻手音声」は、「両手を打てば音が響くが、片手ではどんな音がするか?」という公案である。江戸中期の禅僧、白隠の有名な公案である。なお、公案とは修行者が悟りを開くために課題として与えられる問題のことである。この禅語を通して筆者は次のように連想した。両手を叩いて出た音は、右手の音でも左手の音でもなく、右手と左手の出会いの中で、あるいは右手と左手の関係性において生じた音である。そこで、関係性ということについて連想してみた。両手を叩けばパンパンと音がする。片手で机を叩けばコンコンと音がする。こうしたパンパンとコンコンの違いはどのようにして起こるのだろうか。二者の組み合わせによって違った音がするのである。手それ自体に音があるのではなく、対象物それ自体に音があるのではなく、手と対象物の関係性によって違った音が生起する。つまり、二者の関係性の中で音が生起しているのである。

ある中学生男子は、母親が上から目線で注意をすると反抗的な態度を示すが、母親が笑顔で楽しい雰囲気ですると冗談を言ったり甘えたりする。また、彼は父親とは顔を合わせないようにしている。このように母親と子どもの関係性は良かったり悪かったりと流動的だが、父親と子どもの関係性は冷たいまま固定的である。子どもの言動は、母親とのあいだで、父親とのあいだで、担任とのあいだで、それぞれの関係性の中で異なっている。子どものもつ特性は、相手との関係性によって異なる様相を示すのであり、子どもの特性は絶対的なものではないということである。不登校の子ども個人がもつパーソナリティや特性というものは、誰に対してでも共通に見られる固定的側面と、母親、父親、友人、教師など相手によって違って見られる変動的側面がある。母親と子どもとの間で起こる現象は、母親だけの要因でもなく、子どもだけの要因でもなく、母親と子どもの関係性の中で生起する現象である。そして、母親と子どもとの間で起こる現象は、父親と子どもとの間で起こる現象とは違っている。子どもはこういう性格だから、こういう特性があるからと決めつけた見方をしないで、関係性によって違った様相を示すことを認識しておくことは重要である。

次に、啐啄同時とは次のような意味である。「啐」は生まれ出ようとする雛が卵の中から殻を破ろうとすることであり、「啄」は親鳥が外からくちばしで卵の殻をつつくことである。こうした雛と親鳥の行為が同時に起こって、雛が卵から生まれるということである。言い換えれば、内側から殻を破って生まれ出ようとする者と、外側から殻をつついて手助けしようとする者、これら両者のタイミングが合うことによって生まれるという意味である。内側の力と外側の力が呼応する関係性によって殻が破れて生まれるのである。

ある中学生男子Aは学校に行かなくなってから3ヶ月間、オンラインゲームや動画鑑賞に没頭した日々を送っていた。毎朝、幼なじみの友人が誘いに来ていたが、寝たまま全く起きようとはしなかった。心配した親はスクールカウンセラーに数回相談した。Aも週1回1時間、学校でスクールカウンセラーと継続的に面会した。そして、親子の交流がしだいに増え、Aのゲーム依存も少しずつ改善されてきた。しかし、再登校への様子は全く見られなかった。こうした中、ある朝クラスの友人たちがAの家に来て、部屋まで入ってきてAを着替えさせ、半ば強引に学校に連れてくるのがあった。それ以来Aは、少しずつ登校できるようになっていった。一見、突然に登校できたように見えるが、潜在的には様々なことが起こっていたと考えられる。Aの内側では、ゲーム依存が改善され、親子関係の交流が増え、登校回避感情が低くなるなど、殻が少しずつ破られていった。

他方、Aの友人たちは意識的か無意識的か分からないが、絶妙なタイミングでAの殻に対して強い刺激を与えた。この現象は、Aと友人たちによる啐啄同時といえよう。

殻は単に不登校だけを意味するのでもなく、殻を破って生まれるということは単に再登校を意味するのでもない。殻というのは、自分の現状から目を逸らしている殻であり、自分の将来や人生を否定している殻であり、人と交流することを避けている殻であり、社会とのつながりを絶とうとする殻などである。殻が破れて生まれるまでのプロセスは外からは見えにくいものなので、周囲の者は不安を抱え続けるだろう。しかし、周囲の絶え間ない関わりによって、少しずつだが確実に蓄積されていった結果、プロセスが促進させられ、時が満ちて、ある瞬間に殻が破れるのである。親や教師は、子どものころの中で、つまり殻の内側で何が起きているのか、子どもの様子をよく観察する必要がある。啐啄同時の機を逃さないためには、子どもが今どのような状態なのかをよく見ておかねばならない。

殻が破れて生まれる前には、長くて暗い「道」（不登校という経験）を通らなければならないだろう。どうしてこんな道に迷い込んでしまったのだろうか、いつになったらこの道から出られるのだろうか、もうこの道から出られないかもしれない、などと思うこともあるだろう。こうした時、どうしても通らなければならない道なのだど覚悟を決め、いつかは道は開けてどこかにつながると信じて、ひたすら歩み続けるしかない。そして、外側からの関わりをやめないこと、外側から辛抱強く関わり続けること、そうすれば内側の力と外側の力が合わさって殻が破れて生まれる日が必ず来ると信じ続けることである。

技12. 自分の道を切り拓く

まず、進路のことを全く考えようとするしない子どもの場合について検討してみよう。不登校の子どもで、ゲームなどに没頭して現実逃避し、自分の進路について考えることを避けている者がいる。そこで親や教師が子どもに真面目に考えるように促しても難しい場合がある。こうした場合、進路意識を高めるためには、2つの心理的側面へのアプローチが必要である。一つは、進路意識の背景において自尊心が影響している。つまり、自分のことが好きであり、自分を大事に思う気持ちがあるから自分の将来を真剣に考えようとするのである。もう一つは、進路意識の背景には自己受容が影響している。つまり、自分のもつ学力、適性、関心などを客観的に振り返って、現状の自分があるがままに受け入れることによって、自分に適した進路を選択することができる。自己受容ができないと、過大評価あるいは過小評価をして、不適当な進路選択をするかもしれない。

次に、進路のことを考えようという気持ちはあるが、希望がもてなくて悲観している子どもの場合について検討してみよう。不登校の子どもは、進路について「自分が行ける学校はどこにもない。もうどうでもいい」と悲観したり投げやりになったりすることがある。この言葉を聞いた親は動揺するだろう。しかし、道は決して閉ざされてはいない。親は、結論を急がせないで、子どもと一緒に様々な可能性について具体的に検討するのがよい。なぜなら、進路を調べたり考えたりする過程で子どもの進路意識と学習意欲が高まるからである。そして、最終的な進路決定には子ども自身の意思が反映されているのがよい。なぜなら、自分の進路を自分で決めることによって自己決定感と自己コントロール感（自律性）が高まるからである。こうして蓄えられた心理的エネルギーが将来困難な状況に直面したときの乗り越える力となるのである。だから、単に卒業後の身の振り方が決まればよいというわけではない。

さらに、進路において現実適応していく者とそうでない者との違いについて検討してみよう。小中学校で不登校だったが高校進学後は改善していく者が多数いる一方で、中学卒業後どこにも所属しなかったり高校中途退学をしたりして長期のひきこもり生活になっていく者がいる。こうした違いはどこにあるのだろうか。改善していくために必要な要因について筆者は次のように考えている。第1に、人と交流することの喜びを経験したかどうかである。教育支援センター（適応指導教室）やフリースクール等で同じ不登校の子どもたちと交流したり、休日に学校の友だちと遊んだり、家庭訪問してくれる担任と会話をしたりなどして、人と一緒に過ごすことは楽しいという気持ちをもつことである。第2に、相談できる関係をもっているかどうかである。家族、友人、学校の先生、カウンセラー、医師など、継続的に相談できる関係をもっていることによって、定期的に自分を振り返ったり、悩みが生じた時にすぐに相談でき、予防的な面で役に立つ。第3に、ある程度の学力をつけているかどうかである。学力が高いほど進路の選択の幅が広がる。そこで、教育支援センター、学習塾、通信教育、家庭教師などで支援を受けながら自分のペースで進められるようになるとよい。以上をまとめると、小中学時代に不登校であっても、人と交流する喜びの経験をもつこと、相談できる相手をもつこと、ある程度の学力をつけること、

これら3つの要因がその後の現実適応に影響を及ぼしている。

ところで、不登校経験者を受け入れている全寮制の高校がある。ある中学3年生男子は、進路選択に際して全寮制高校3校、通信制高校1校、公立高校1校の計5校の説明会に行った。そして最終的に進学したいと思った全寮制高校の授業体験に参加して、進学先を決めた。全寮制高校の説明会では、先輩たちが自分も不登校だったが、今は高校で楽しく充実した毎日を過ごしていると話してくれた。先輩たちは、中学時代はほとんど登校せず、勉強も全くしなかったが、高校に入ってから毎日登校していると話してくれた。勉強については、他の人と比較して遅れているとは思わないで、自分は今からスタートだと思ってやっていけば必ず追いつけると話してくれた。こうした同じ不登校を経験した先輩たちの声はここに染み渡るような希望を与えてくれた。

不登校経験者を積極的に受け入れている全寮制の高校は古くは、生野学園高等学校（兵庫県、1989年開校）、吉備高原学園高等学校（岡山県、1991年）、黄柳野高等学校（愛知県、1995年開校）がある。こうした全寮制の高校に通うようになって改善していく例は多数あるが、それはどうしてなのだろうか。第1に、家庭から離れることによって家族関係の否定的影響が少なくなるからである。第2に、“本音の関係”によって人への安心感をもてるようになるからである。友人たちと寝食を共にする寮生活で、互いに自分を隠せない状況に投げ込まれ、最初は警戒心、恐怖心を強く感じる。しかし数ヶ月経つと、苦しさや寂しさ、喜びや感動を共有することを通して、まるで同胞のように仲良くなる。不登校の子どもの多くは集団になじめなかったという経験をもっている。いつまでも集団を回避し続けていると怖いままであるが、あえて集団に飛び込むことによって恐怖心を克服しようということである。人と心理的距離をとって付き合うことは建前と本音が交錯して人に対して疑心暗鬼になってしまう。だから、人の懐に飛び込むことによって本音が見える関係を経験して、人への安心感が獲得されるのである。第3に、同性同年輩の友人との付き合いの中でチャム体験が得られるからである。チャム関係を通して、孤独感が癒やされるとともに、自分のパーソナリティの自覚と変革が促される。第4に、先生との関係の中で、甘えと反抗を経験し、大人への信頼を回復し、先生をモデルとして対人関係を学ぶからである。こうした高校には、教育的な情熱をもった不登校対応のプロフェッショナルとしての先生がたくさんおられる。第5に、生活習慣の改善が図られるからである。たとえば、昼夜逆転だった生活が改められることがある。

不登校という挫折を経験したからこそ得られることがある。外傷後成長、レジリエンス（精神的回復力）という考えがある。渡辺（2011）は「魂の野心」という言葉を提示している。「どうしてこのような挫折や状態になってしまったのか。私は何を探し求めているのか、私はどこに向かおうとしているのか。人生の挫折、病気の発症などの大きなマイナスに思われるようなことも、決してマイナスだけではない。逆に大きなプラスの意味が隠されている」と述べ、自分なりの「魂の野心」を発見することの意義を説いている。

不登校の子どもと家族は、予想していなかった大きな壁にぶつかって、焦り、落胆し、苦労しただろう。しかし、挫折があったからこそ、分かったことや得たこともあっただろう。これからも希望をもって自分の道を切り拓いていってほしい。

おわりに

当事者には見えにくいですが、周囲の者にはよく見えることがある。不登校の子どもを抱えている当事者の保護者には見えにくいですが、周囲にいるカウンセラーにはよく見えることがある。では、カウンセラー自身が当事者になってしまった場合はどうだろうか。専門的な知識や経験をもっているカウンセラーであっても、当事者になるとやはり見えにくいものである。誰でも問題の渦中に投げ込まれると、闇を照らす明かりを切実に求めたり、長いトンネルがどこまで続くのだろうと不安になったりする。

不登校問題に長年関わってきたカウンセラーが当事者になったことで、本質的に大事なことは何か、本当に役立つことは何かに気づくことができた。そういう意味で筆者は、不登校で悩んでいる保護者の力添えになりたいという気持ちで「十二の技」を提唱した。

文 献

秋月龍珉（1985）：白隠禅師 講談社現代新書

Herman, J. L. (1992) : *Trauma and recovery*. Basic Books. 中井久夫（訳）（1999）：心的外傷と回復 みすず書房 木村 敏（1981）：自己・あいだ・時間 弘文堂

- Kohut, H. (1984) : *How does analysis cure?* The University of Chicago Press. 本城秀次・笠原 嘉 (監訳), 幸 順子・緒賀 聡・吉井健治・渡邊ちはる (共訳) (1995) : 自己の治癒 みすず書房
- 中野明德 (2009) : 発達障害が疑われる不登校児童生徒の実態 — 福島県における調査から — 福島大学総合教育研究センター紀要, 6, 9-16
- 永井政之監修 (2007) : ふっと心がかかるくなる禅の言葉 永岡書店
- 齊藤万比古 (2011) : 発達障害が引き起こす不登校へのケアとサポート 学研
- Sullivan, H. S. (1953) : *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. W. W. Norton. 中井久夫・宮崎隆吉・高木敬三・鏑 幹八郎 (訳) (1990) : 精神医学は対人関係論である みすず書房
- 渡辺雄三 (2011) : 私説・臨床心理学の方法 金剛出版
- 山本 力 (2005) : 不登校の子ども支援に関するガイドライン試案 岡山大学教育実践総合センター紀要, 5, 131-137
- 吉井健治 (1999) : 不登校を対象とするフリースクールの役割と意義 社会関係研究, 5, 83-104
- 吉井健治 (2000a) : フリースクールと不登校問題 田畑 治 (監修) 人間援助の諸領域 そのところ・実践・研究ナカニシヤ出版, 123-138
- 吉井健治 (2000b) : 日本におけるホームスクールの可能性と課題 — ホームスクールの一事例を通じて — 社会関係研究, 6, 55-76
- 吉井健治 (2004) : フリースクールと学校教育の連携に関する一考察 — 沖縄のフリースクールへの参加観察を通じて — 熊本学園大学附属社会福祉研究所報, 32, 295-304

12 Skills of Psychological Support for Adolescents of Non Attendance at School

YOSHII Kenji

I have associated with adolescents of non attendance at school in various form for a long time. I performed a variety of practice in the clinical psychology, which were the counseling of adolescents of non attendance at school, the counseling of their parent, group approach, free school, home schooling, and visiting psychological support. In addition, I wrote articles about non attendance at school based on such a practice.

Then, in this article, I proposed and explained “12 skills of psychological support for adolescents of non attendance at school” through looking back on my practice and articles.