

子どもと家族と学校と

①『アルバイト20時間分のカウンセリング料金』

中島 弘美

CON カウンセリングオフィス中島

急いでカウンセリングをお願いします

12月に入り、寒くなったと感じる日の朝、私立高校の教育相談担当教員から、「大急ぎで面接をしてもらいたい家族がいるのです」と電話が入った。

急いでいるのは、子どもが危機的な状態にあるというわけではない。卒業するためには、今のままでは規定出席日数に足らないので、カウンセリングを受けて、何とか再登校に結びつけたい、というのがその理由だった。

高校には専任のカウンセリング担当者があるものの、本人が、男性のカウンセラーだと話しづらく、校内に設けられたカウンセリング室に行けるぐらいなら、教室に入れる、なので学校のカウンセリングは無理と話している。

急いでいる事情がつかめてきた。

オフィスには、学校からの紹介で家族が相談に訪れることが多いが、カウンセリングを効果的に進めるためには、紹介先である学校との関係が、大きく影響をする。

学校から厄介者扱いをされて相談に来られる場合や、家族に問題があるからカ



ウンセリングに行くようにと言われ、納得できない様子で、来られることもある。

今回の先生は過去に何度も紹介の経緯があり、情報交換をしたり、ともに方針を立てたりして、子どもと家族を支援してきた、いわば協力的な学校組織だ。

無理な要求をする先生ではないこともわかっている。それに、学校内の調整役やまとめ役、一定の権限を持っているキーマンでもある。当オフィスと紹介先の高校はとても良好な関係であると考えられる。

関係者の連携は築けているが、家族に会ってみたいとわからないところもあると思いながら、

「それではできるだけ近いうちにきていただけるよう、こちらも準備しておきます」と返事をした。

引き続いて、母親から予約希望の電話が入り、さっそく、家族と会うことになった。

ほっそり娘の高校三年生と大柄な母

母親とともに高校三年生のマナミが面接にやってきた。家族面接は父親の参加をお願いすることがあるが、来所できる人からまずは来てもらおうとの判断から、母と娘の二人の来所となった。

ゆっくりした動作でマナミが面接室に入ってきた。手足は細く、さらさらの長い髪。色は白い。一方、母親は身長が高く大きい、そして日焼けしている。体を小さく丸めながら椅子に座った。

「学校の先生からのご紹介で来られたのですね」面接が始まった。

卒業するためには欠席は一日も認められず、新学期からは休まずに登校しなければならないという。その内容は厳しい条件だった。

「マナミさん、よくお越しいただきました。お母

さんから少し様子はいかがでした。これからのことなのだけど、できる、できないは別にして、どうなったら良いなど、思っていますか？」

「……卒業したい」

しばらく間があったものの、しっかりとした言葉が返ってきた。

「卒業したい、そう、卒業したいよね。うん。卒業したあとは？どうしたいと思っているのかな？」

「卒業できないかもって思っていたから、あんまり考えていない。前は、大学に行こうと思っていた。今は、コンピューターの専門学校に行けたらいいかなあ。よくわからない。探してないけど」

とまどいながらも、専門学校の話をしていると、少しずつマナミの表情が和らいできた。

「先日の個人懇談のときは、てっきり留年の言い渡しだと、覚悟をして学校に行きました。でも、このあとすべて登校したら、卒業できる可能性があるといわれて、それで……」と母。

「それでここにも来ました」と今度はマナミから話す。

厳しい条件を示されながらも、この時期に学校からカウンセリングをすすめられるということは、卒業を踏まえてのことかもしれないが、勝手な解釈はできない。

どちらにしても、高校では卒業できるかどうかの話ばかりで、その先については何も描かれていない。留年することになったとしても卒業ができるとしても、これからどうなりたいのかの話を投げかけることで、将来を考え、一歩踏み出せる機会になるはず。

マナミの身にこれまでどんなことがあったのかの『過去調べ』ではなく、これからどうなりたいのか『未来を見つめて』の話を中心に面接が進むことになった。

つねづね面接では、『なんで？』という言葉で、できるだけ使わないようにしている。この問かけは人を責める言葉になりかねないからだ。『なんで、こんな状況になったのですか？』の質問は、まるで本人にすべての原因を押しつけるように感じるからだ。なんでといわれても困るばかりだ。なんで？よりもどうなりたい？の問かけをする。

そして、年明けの始業式から毎日学校に行くため

はどんなことをしたらいいのか、周囲の人が整えることのできる、準備を母親と考えてみた。

毎日、お父さんが学校まで車で送る。最初は、少しの時間だけ登校して慣らししていく、担任教師にお願いをして、冬休みの間に登校練習をする。などの提案が挙げられた。

クラブ顧問の先生との衝突、選択科目の失敗など、さらっとではあるが学校関係者からの情報がカウンセラーの手元にある。くわしくたずねたい点があるが、あまりにも時間がない。

あと一日でも休んだら留年と切羽詰まっている今を『休まずに登校できたら次の進路へつながる』という見方に置き換えると少し柔らく受けとめられるだろう。今はまだ彼女は何も失っていない。

幸い、この高校との取り決めで、カウンセリングに通った日の報告書を提出すれば、その日は、公欠とみなされることになっている。このように不登校状態にある生徒への支援策もこの私立高校は整っている。

さて、面接も終盤。

「では、マナミさんは、卒業したらどの学校に進みたいのかも一度資料を調べておいて下さい。次に来られた時は進路の話をしましょう。マナミさんがお母さんといっしょに来られて面接をしたと私は学校に連絡しておきます」

マナミの顔はにこやかだった。

続いて、回目の面接予約の日を日にちを決めるため、マナミと母親が打ち合わせをした。

「お母さんはいつでも良いの？」

「いいよ。マナちゃんは、学校に行った後でもここに来られる？」

「うん。大丈夫。お母さんは晩ごはんの用意はどうするの？」

「晩ごはんはお店で何かおかずを買ったらいいから、それでいいよ」

「ふーん」

比較的すんなりと次回の面接日が決まった。もう一度、日にちと時間を確認して面接の費用を受け取り、領収書を渡す。

相談に来られる家族の多くは、カウンセリング費用を封筒などに入れて準備し、支払い時は封筒ごと手渡されることが多い。が、マナミの母はかばんの

紙袋から出した現金を無造作にテーブルに置き、おつりと領収書を受け取った。

マナミは傍らでその様子をじっと目で追っていた。彼女の目前で、面接費用の受け取りをしてまづくなかったかな？と、気になりながらも初回面接は終了。

学校の男性カウンセラーに会ったときは、話さなかったらしいが、面接室でマナミは自分のこれからの希望を話した。

繊細な感じの娘さんと大柄でのんびりした印象のお母さん。次の予約決めのときは、もしかしたらマナミの方が母親よりも、気まわりができるような様子もあった。

次の面接につながりそうだ。この流れが続けば良いなと、そう思いながら二人を見送った。

面接前日「キャンセルしたいのです」

二回目の面接予定日の前日、マナミの母から電話があった。面接をキャンセルしたいという内容だった。母親の話すキャンセルのわけはマナミだった。

「これから毎日学校に行くから、もうカウンセリングには行かなくていい。面接にお金がかかるのだったら、必要ない」と、マナミが言っているという。

「マナミはカウンセリングに費用がかかることを知らなかったのです。一度、行かないと、言い出したら、きかないと思います。本人に黙って私だけが通ってもいいのですが、そのようなことも、嫌がりますので」と遠慮がちに話す。

経済的に難しい事情があるわけではないようだが、マナミは公立高校の受験に失敗し、私立に通うことになったのも、親に負担をかけて申し訳ないと考えている。そのようなことも母から伝えられた。

経済的なことに敏感なのには、改めてわけがあった。学校を欠席するようになってから、高校には内緒で、週に3回程度パン屋のアルバイトをしていた。そこで働くうちにお金の大切さを知ったようだという。パン屋で働く時の彼女の時給は750円だった。

つまり1回のカウンセリング料金の15000円は、彼女のアルバイト20時間分に相当する額なのだ。

アルバイトで稼ぐことができる元気があれば、それほど心配ないのかもしれないと思いながらも、こ

のあたりの気配りパターンが生活の中にいろいろと存在しているかも、と考えた。

経済的な自立に関する受けとめ方は、ひとそれぞれだ。家族の事情もあるだろう。マナミができれば親に迷惑をかけたくないと思っているなら、今後、母親ひとりで来所することを強くすすめるのはやめよう。後に引けない土壇場の中で、何か得るものがあり、力が湧いてくることもあるだろう。キャンセルについて家族の意向に従うことにした。

学校にその旨を伝えた。

マナミは新学期から二日間の欠席があったものの、そのあとは、全て登校していると状況がわかった。

登校できている！

さらに、これまで、高校側としては、卒業が明確でない時点で進路の話は持ち出せなかったが、カウンセリングを受けたあと「もしも卒業できるのなら専門学校に通いたい」と家族からの申し出があったと、進路希望に関する動きの情報も入ってきた。

母と娘がアクションを起こしている！

春、専門学校に進学したマナミ

4月、高校の担当者から新年度のあいさつとともに結果報告の電話が入った。

マナミは同級生よりもやや遅れて、三月末に卒業を迎え、春から専門学校に通っている。

「もともと、母さんがのんびりした人で、ぼくつつというか、かまわない人でした。でも、あのお母さんがカウンセリングに行ったり、専門学校の見学会に行ったり、それも娘さんの希望を確認しながら、そのあたりが良かったのだよね。もちろん、マナミはラストかなり努力したと思いますよ」

母と娘の行動の呼吸が合ってきたのだろう。家族が考えて、前に進むことができ、それがひとつの流れになった。

彼女の進む専門学校は、高度な内容で授業数も多く、ついていくことはたやすすくないし、マナミのこれからの学校生活も、心配なく過ごせるとは言い切れない。しかし、『ラストスパート再登校』の経験が家族にとって、大きな意味を持つことは確かだろう。

子どもと家族と学校と

②

『私立高校一年生・ハヤト・不登校』

中島 弘美

CON カウンセリングオフィス中島



高校生や大学生の不登校

ハヤトは、高校一年生の男子。

高校一年生という年齢は、CON のカウンセリングにやってくる子どもたちの中で最も多い学年。どちらかというと男子生徒が多くそして高校中退数が一番多い年齢でもある。

今、ハヤトが抱えている問題は、不登校。学校に行くことができない。

小学生中学生に関心が集まりがちな不登校だが、当オフィスは高校生大学生の不登校相談を多く受けている。

特に高校生は、欠席日数が超過して留年になるかもしれないという事態に直面し家族とともに学校や病院からの紹介で相談にやってくる。

また、高校生だけでなく気がかりなのは大学生の不登校で、相談件数は増加傾向にある。

「大学生の不登校」は、あまり使われる言葉ではないので、妙な表現だと受け止められるかもしれないが、希望して入った大学にもかかわらず、学生が通うことができない状態にある。

朝起きられない、講義室に入れない、昼休みが過ごせない、グループ発表の打ち合わせでトラブルになった、サークル

活動の交友関係がうまくいかないなどで不適応状態になり、欠席をする。

このままでは単位を落としてしまう。別の大学を再受験しようかそれとも、再登校を考えてみようか、休学しようかとカウンセリングに訪れている。

もちろん大学生の場合は、摂食障害や過呼吸、不安神経症、対人緊張、うつ状態など、何かの症状を持っていることが多く、そのため通学が難しくなっている。大学の教員からするといわゆる精神的な問題をもっている学生ということになるのだが、大学受験をクリアすることはできても、通い続ける力がない学生たちだ。

そんなに無理して大学に通わなくても休んで治療に専念するべきとの考え方もあるがどうしても大学に通いたい気持ちを持っている。

大学にキャンパスワーカーなどが常駐していると、大学生への支援も手厚くなるのだが、まだまだワーカーがいる大学は少ない。



高校の不登校生徒支援

昨今、小中高生の不登校状態にある生徒に対しての理解が進み、学校にもよるのだが、たとえば私立高校などはその対

策がさまざまになされている。

ひとりひとりの生徒をどれだけ丁寧に
対応できるかは、私立高校の特徴の一つ
になっているのだろう。

大学進学も重視される一方で、できる
だけ中退せずに、卒業することに重点が
おかれている。

定期試験の点数が一定の基準に達して
いなくても特別課題をこなすことや補講
などで回復措置を準備して、単位を取得
し、送り出している。

高校の教員がとても細やかな指導をす
るため保護者としてはとても安心だ。だ
が、不登校状態から元気をとりもどす前
に、大学受験をする。大学に入学したら、
あとはなんとかなるからまずは入学とい
う考えから、学校に適應できない個人の
課題や問題はあとまわしになっているの
だ。

本人や家族からすれば、高校がうまく
いってなくても大学入学へのルートは
魅力的であり、自信にもつながるが、毎
日講義に出席することができない状態の
まま、入学することになっているのも否
めない。大学でつまづいている学生は、
かつて、不登校を経験していた場合が少
なくないのも事実だ。



高校入学後に再び不登校

面接室のハヤトはぽっちゃりした体格
のメガネ姿。ひとなつっこい表情をする
かと思えば、かたくるしい表情にもなる。

一方、細身のジーンズがとてもよく似
合う母は、歳の離れたきょうだいと見間
違うぐらいだ。

仕事で忙しくしている父はシャツ姿が
多くラフな服装。家族は自然に会話をし、
ハヤトは面接室ではきはきとこたえる。

「一学期の中間テストは受けたけれど、
あとは教室に行っていない」

中学二年生の時に不登校になった当時、
何かの出来事がきっかけとなったわけ
ではない。ずるずると休んでしまったと家
族は思っている。それでも、中学三年生
のときに、週二回の塾の個別指導で熱心
に勉強し、高校受験を突破。本人はとて
も喜び、もう大丈夫だと周りは思ってい
た。

入学後、調子よく登校していたが五月
半ばから息切れしたように遅刻や欠席が
始まり、ついには連続して休んでしま
うようになった。

友達ができないわけではないが、教室
は生徒が多くて圧迫感があり、中学の
ときにあまり出ていないので授業内容も
わからず、だんだんと疲れていった。

今の状態についてハヤトは、「やっぱり
高校中退はまずい」と自分では思ってい
る。勉強好きではないこと、さぼり癖が
あることを自覚し、家では、家族が病
気のときには、食事を用意するなどこま
めに動くこともできるが、どうも学校
での人間関係が得意ではないようだ。

どうしたいの？と言葉をかけると、ハ
ヤトは、ゆっくりしたいという、早く長
期休みになって、ゲームをしてマンガを
読んで、音楽を聴いて、家で学校のこ
とを気にせずに過ごしたいという。

学校のすすめで、現在、ハヤトは、教
室に入りづらい生徒のために学校内に用
意された別室スペース、相談室に通うこ
とができるようになった。

「担任の先生がよく、連絡をくださっています。先生の支えもあります、中学の時に比べると別室ではあるけれど登校しているのは成長していると思います」母はハヤトのゆるやかな変化を見守っている。

定期試験は受けられたが、毎日朝から夕方までの授業となると、長い時間は無理と言う。

「留年したくないって言っているけれど、卒業の後は、何か考えている？」

「あんまり考えていないけど、できれば大学に行きたい、できればだけど」

ハヤトは、大学行きを希望していた。

これまで学校のことで悩まされていた彼だか、大学進学を希望している。学校に行けなくても、大学には行きたいのだ。

ハヤトの在籍する高校では、不登校の子どもたちを支援するためにいろいろな制度がある。専任のスクールカウンセラーはいないが、経験豊かな教員が教育相談を担当している。学校全体に長期欠席生徒対策がとられていて、委員会が設置されていた。気がかりな生徒は不登校の会議で対応を検討している。

登校したいという希望があるにもかかわらず登校できない状態にある生徒が、カウンセリングや病院に通っていれば、不登校生徒の認定を受け、別室登校が許可され、出席扱いに認められる制度になっている。

ゆるいルールかもしれない。ただし不登校生徒と認定されると、別室登校は認められるが、一定以上の成績はつかない条件だ。

このルールに基づき、ハヤトの今後は教室に入れなくても別室に登校すれば、

出席扱いとされることになった。ただし、目標はあくまでも教室で授業を受けられること。その日数がオーバーすると単位取得はできず、原級留め置きつまり留年になることも確認できた。

高校入学後しばらくしてから不登校になったことで、家族の気持ちはさがり、また欠席かと、がっかりしている。長い期間にわたる不登校は親も子どももこれからどうなるのかという不安と、周囲からいろいろといわれて委縮しているような様子が見られた。

さてこれから家族をどう元気づけるかになる。



仕切り直し

不登校支援の制度を利用することで、ある程度の生活目標が決まってきた。まずは、別室でもかまわないので必ず登校すること。そのことを確認したうえで、改めてカウンセリングの仕切り直しとなる。

「ここまで、休む状態が続くとご家族にもさまざまな気持ちが生まれてくるでしょう。学校の不登校支援の制度の中で、できることをすすめながら、一方で、ハヤトくんの生活や行動を見なおしてみましょう」

これまでなんとかピンチを乗り越えてきたので、今回もなんとかなるとおもっているのではないか。甘い考えがあるのではないか、と厳しい意見が、両親から聞かれた。

ぎりぎりにならないと動けないのもハヤトの良くないところで、これまで夏休

みの宿題は始業式間際になってやっている。まじめに、コツコツ何かをすることができない。

両親が話しているとハヤトは否定せずに聞いている。

ハヤトは友達はいるけど、かなり気がつかっている可能性があること、調子が悪くなると長時間腹痛になることが特徴としてみられることがわかってきた。

人の言いなりになっていることを自覚していないかもしれないと、気がついたのは父だった。

「あいつ、いろんなことにNOとかわないかもしれません。友達から誘われて断っているのを聞いたことないですから」

少しずつハヤト君像が浮かんできた。

「穏やかで、幼い感じがするのは、この子の特徴だと思っていたけれど、人に言えないことが多いかもしれません。口下手だし」

母も何かに気づいている。

学校に行かずに家で過ごしているときは、普通にしていると思っていたが、人とのコミュニケーションの仕方に注目していると、さらにハヤトの気持ちを理解することができた。

ハヤトは、別に無理をしているわけでもなく、我慢しているわけでもなくという様子に見えるが、自分の気持ちが何を望んでいて、どのような状態にあるかはわかっていないようだ。

「お前、友達がお金返してくれないと言っていたけれど、あれどうなった？もう返してもらったのか？」父がたずねると、「いいや、あれはもう返してもらわなくていいわ〜」

もういいわ、とか、どっちでもいいとか、流してしまうような表現が多い。

両親がハヤトに注目すると少し戸惑っている。このような話題がただ面倒なのか、複雑な表情だ。

ハヤトは人づき合いの中で、断れないでいるのではないかと両親は考えている。

他にも苦手なことがでて来るかもしれない。

「なんで返してくれっていわんのや？」

父が問いかける。

「えっそれは、かわいそうやし、どっちでもいいねん」

黙っていられなくなった父がハヤトに話す。

「お前みていたらイライラするわ。もっとはっきりせんか〜」

「お父さんそんなにきつく言わなくてもいいじゃないの」

と母が助け舟を出す。

「わたしもハヤトに何かを頼むとあんまり断れられたことはないと思う、この子、気が良いのよ。」

家族がふたたび、ハヤトの今をなんとかしようと動き出している。

なんで不登校が続くのかと疲れ切っていた家族は、もう一度ハヤトの行動パターンを見直し、なんとかかたくなになってほしいという気持ちが出て、これまではただ甘えている、怠けているハヤトのイメージから、実は、人づき合いで困っているハヤトに気づくことで、両親が応援し始めた。

子どもと家族と学校と

③

『不登校は、学校が悪い？ それとも、家族が悪い？』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美



学校生活のなかで、いじめ、暴力など気がかりな問題は後を絶たない。そして、あいかわらず、長期欠席をしている子どもたちも多い。

その不登校の支援をされていて目にすることは、学校側と家族がうまく協力できていないことだ。

学校は、家庭教育をもっとしっかりしてほしいと考え、家族は学校にさまざまな思いや要望をもっている。

今回は学校と家族との関係調整の中で考えた不登校支援について記してみる。



派手な家族？！

「遊び人風のお父ちゃんですわ～髪の毛を茶色くして、ラフな格好です～お母ちゃんはいつもミニスカートです。生徒さんは中学二年生ですが、大人っぽく見えます。母親と二人で歩いていると姉妹みたいですよ。まあとにかく目立つ両親ですね」

リナの家族は、学校の先生方からすると、派手に映っていたようだ。

リナが抱える問題は不登校。二学期が始まった九月上旬から、長期欠席をしている。すでに四カ月を経過した。

中学生になってからのリナは、熱心にクラブ活動が続けていたが、レギュラーに選ばれなかった頃から、だんだん元気がなくなっていった。定期試験の成績もトップクラスから、まん中よりも下に低下し、思い通りに進まないことが重なっていた。

家のごたごたも同じ時期だった。自営業の父の仕事をめぐって意見の食い違いがあり、両親はもめているという。

子どもが不登校になっているのは、家族に問題があるから再登校できないのではないか。家族関係を修復して再登校に向かうには家族療法が適しているということで、学校から当オフィスを紹介された。

家族療法は『問題がある家族』を治療する。そう誤解されて捉えられているが、実際は、『家族が協力をする』ことで問題解決をするので家族療法という名称なのだ。

学校が家族療法をすすめたわけは、母が、家からいなくなったことにあった。実際、リナの母は、しばらく実家に帰っていた。夫婦の対立から体調を崩し、実家で養生していたのだ。

子どもが不登校の時に、母が自宅を空けて実家に帰っている。よっぽどの事情

があったのだろうと受け止める人があるだろうし、一方、やっぱり家族に問題があると受け止める人もあるだろう。



初回面接

さて、そのような事前情報の中で、カウンセリングの当日、初回面接には、親子三人でやってきた。三人とも髪の毛が金髪に近い茶色だ。

学校に行かないのだからと、リナも髪の毛を染めている。しかもきちっと髪型がきまっている。整えるのに三十分以上かかるというのも、うなずける。手にはマニキュア、眉毛を細く整え、メイクをしている。身長は母より高い、大人っぽく見えるが、時折見せる表情はまだまだあどけない。

確かに見た目は派手だが、三人そろって面接にやってきているところからすると、まとまって行動できているのではない。良いスタートが切れている。

「いますぐに学校に行くことは望んでいないけれど、いつか、もどることができれば良いと思っています」父も母も同じような考えを持っていることもわかった。

カウンセリングに来たのは初めてというリナは、口数は多くないが、日記を書くのが好きだという話がでたので「良かったら、その日に思ったことを、ノートに書いてみませんか」と、すすめるとニコリとうなずいて、書いてくると返事が返ってきた。

リナとの関係も少しずつ築くことができた。



もっと学校がかかわってほしい

リナの家族が学校に対して、感じていたことは、成績優秀だったリナが、成績が低下し、元気がなくなっていったにもかかわらず、学校側は、あまり手をさしのべてくれなかったと考えていた。もっと早く、学校側が対応してくれていたなら、ここまで欠席が長期化しなかったのではないか、進学指導の勉強が中心で、ついていけない生徒のフォローや困っているときにかかわってくれないのと感じていた。

問題がこじれてしまうと、家族は学校に責任を求めたくなり、学校は家庭に問題ありだという姿勢を強めていく。そのような体制に陥ると物事は進展しない。不登校支援の場合は、学校と家族が子どもの再登校に向けて、いかに協力する体制を築けるかどうかが重要である。

まずは、その体制づくりから調整していくことになった。



学校訪問

CON のカウンセリング支援の特徴の一つに『カウンセラーによる学校訪問』がある。それは、在籍している学校に行き、子どもさんの関係者とお会いして、情報交換し、その後の連絡をとりあう道筋をつくっていく。

もちろん、ご家族にもその目的を説明し、了解を得て、学校訪問をしている。学校の先生方にお会いして、クラブや教室での子どもさんの様子などをおききして、関係者の話を総合的にあわせていくと、子どもさんの理解を深めることになる。

また、学校訪問では、学校の内規を把握することも目的としている。

それぞれの学校で、教えていただける

範囲で、どのようなルールが存在しているのかの情報収集をする。それは、子どもさんやご家族のモチベーションと、再登校する場合のタイミングをうまくあわせていくために重要な情報となる。

リナの学校の制度として、長期欠席であったとしても、三年生に進級することができる。つまりこのまま学期末まで欠席をしていても、問題はなく、本人と家族が望むのならば三年生に進級できるという内規を提示してもらうことができた。

高校生の不登校のように、あと、何日休んだら単位がとれない、留年になるかもしれないなどのしぼりがないので、あせらずに再登校にむけて準備をする環境下にある。

学校側がなかなか手をさしのべてくれないと母が言っていたが、その事情は担任と話をすることでわかってきた。

特にトラブルがあったわけではないが家庭訪問をしても、リナは話さずになんとだまっているし、電話口にも出ない。訪問することがかえってリナへのプレッシャーになるのではないかと判断し、訪問を控えているためだった。もちろん、家族の希望があればできるだけ取り入れたいと考えていることも伝えられた。

本人の特徴としてわかったこともある。リナは、授業ノートをかなり几帳面に書いていることだった。相当時間をかけて書いているようだ。教科担任の先生もその様子を知っていた。

学校側の情報やご家族の話をまとめていくと、少しずつ全体像がつかめていく。

その後の面接では、過去にどのようなことがあったのかの話よりもこれからどうなっていきたいのか、どんな家族だと

いいなと思うのかなど話題を取りいれながら、面接が進んでいく。

両親のこれまでのことにはあまり触れずに、「これからどんな家族でありたいですか。今どんなことができますか」

今後に焦点を当てた話題が中心になった。



修学旅行に参加したい

面接の時に、語られたことは、家においても仕方がないので、気分転換するために父が職場にリナを連れて行き、パソコンで数字を入力する仕事を手伝わせたという。

「正確に入力するので助かります」と話す。リナの几帳面さが頭に思い浮かんだ。

母は犬の散歩をリナといっしょに出かけ買い物に行き、夕食の用意やお菓子をつくったりしてゆったり、過ごしているという。

父が話す。

「これまで、この子は毎日夜中の3時ぐらいまで予習などの勉強をしていて、もうちょっとゆっくりしたら良いのにとおもっていたのです」

家族は、できるだけ休養をとること、リフレッシュできるような環境作りをしていることがとてもよくわかった。

しばらくすると、家族でスキーに行っているうちに、リナが「修学旅行は行きたいなあ」と口に始めた。

彼女のノートにも、修学旅行のスキーには、行ってみたいと書かれていた。

学校に行きたいとは言わないが、修学旅行には、行けたらいいと話したのだ。

そのころ、クラスのともだちから、電話があり、自宅に来てもらって、いっしょにゲームをして過ごすことも増えていった。

春に予定されている修学旅行に参加するためには、中学三年生の新年度からの登校できていれば良いのになあというのが、家族が意識し始めていることだった。

「新年度までにどのようになっていたら良いと思いますか」

と家族にたずねると、

「規則正しい生活と、遅れている学習をかたづけていくこと、それに、髪の毛も黒くしないといけないしね」

と、母がリナの髪の毛をさわりながら、話した。



新 学 期

中学三年生の新学期になった。

新しい学年の担任は女性の先生が担当することになり、出席しやすいとリナが考える授業からすこしずつ教室に入ることになった。出席できない授業科目の時間は学校側が準備した別室で自主勉強を続けながら、学校にいる時間を増やしていった。

自然な流れで再登校につながっているのは、リナがこの春休みに、ひとりで新幹線に乗って親戚の家まで行き、テレビ局の見学もして帰ってきたという経験が自信になっているのではないかと母は話した。行動力もついてきているようだ。

学校の各授業の連絡や調整は、担任の先生がリナと話し合いをする、そして学校と家族の間の調整を当オフィスが担当する、そのような役割分担もうまくながれるようになっていた。

その後リナは、念願の修学旅行に参加したものの、クラスの友達とけんかをしたのでそれほど楽しくなかったと話したが、修学旅行以降はすべての授業に出席するようになっていた。

朝起きてから、学校に行くまでの支度は、以前は三時間ぐらいかかっていたが、今では、一時間ほどで準備ができる。髪型のこだわりも以前のようなことはなくなった。生活の中でもこれまでと違うリナの様子を確認できるようになり、安定してすべて登校できているために面接終了を迎えた。



子どもが続けて学校を欠席し始めると、親の育て方や家庭環境、学校の協力姿勢、ここぞ問題だ！というものを見つけ出しなくなる。

だが、家族、学校は、それぞれがせいっぱいやれることをしてかかわっている。その前提に立ったうえで、関係者がお互いに協力をする。その時点から何ができるのか、何をやめておいた方が良いのか、何をはじめたら良いかに着目すること、それらの視点を持って支援を続けていきたいと考えている。



子どもと家族と学校と

④

『息苦しくて教室に入れない』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美



「大学っていいですね。講義内容が面白い！通学時間は二時間もかかるけれど、俺、休まず通っています！」

大学入学後、しばらくして、アラタがカウンセリングにやってきた。

・・・大学に休まずに通っている？講義内容が面白いってどういうこと？息苦しさはどうなっているの???以前はこんなに早口で話していた?・・・

私の頭は?マークがいっぱいだが、とにかく、大学の様子を話すアラタは見違えるほど元気で、目を輝かして近況を話し始めた。



早くすませて家に帰りたい

アラタがはじめて家族面接に来たのは、彼が高校一年生のときだった。登校して授業を受けようとしても息苦しくて教室に長くいられない状態が続いた。医師から不安神経症と診断を受け、カウンセリングを紹介された。

初対面のアラタは無口で、懐疑的な目を向けてきた。

面接室の出入口付近に腰かけ、

「早くすませて家に帰りたい」



という姿勢だった。

「ここは、高校とは関係のない場所で、アラタ君のことをお説教するのではなく、どんなことを望んでいるのか、きかせてもらい、そのことが実現するように応援する場所です」

と、カウンセリングのことを伝えた。

怒られない(?)と、わかったのか、少しずつこちらの語りかけに応じていった。

高校生の男の子にとって女性相談員は、ときにわずらわしいだろう。カウンセリングに興味をもっている場合もあるが、多くはウザイと思っている。そのため、大げさな共感せず、心や精神などのヤワな単語はできるだけ少なくして、さりと接するようにしている。



この髪型はどうしてだめなのか

「高校に入って、こんなはずじゃなかった想定外だったことは、たとえば、どんなことがある？」

しばらく考えてから、

「高校ってもっと生徒に任せてくれると思っていたら、義務教育じゃないのに、もう、いちいちうるさい。髪の毛や持ち物チェックをするなんて考えられない！」

学校の話をしているうちに、だんだん声が大きくなり、興奮してきた。

高校教師の言動は間違っている！とアラタは力説する。

彼が入学した高校は、いわゆる難関大学への進学を目指す学校だった。

第一希望がかなって入学をしたものの、生徒指導の先生に入学後三日目に呼びだしを受けた。

ひっかかったのは、頭髮だった。

彼は、髪を染めて、毛をピンピンに立たせていたので、注意を受けた。

他の生徒は、受験勉強中心の生活をしてきた様子で髪型や服装などに関心が薄かった。背の高いアラタは外見が目立ち、ひときわ浮いて映っていたようだ。また、新しく進んだ高校には、同じ公立中学からともに進学した人はなく、支えてくれる友人もいなかったけれど、クラスメイトとぶつかるようなこともなかった。アラタのいうことには、陰ながら賛成している友達もいたようだ。

どうしてアラタの髪型がだめなのか、うやむやのまま、朝、校門指導の教師に呼び止められることが続くと、うっとうしくなっていた。

母は、

「人に迷惑をかけたりする子ではあり

ませんが、先生から注意されて、自分のことを曲げられなかった。ひっこみがつかなくなった。そんな印象があります」と話す。

母もこの子の髪型は好みではないけれど、そのことでここまでこじれてしまうとは、考えていなかった。

アラタのような態度は、ひとむかし前だと、威勢が良い生徒と受け止められたのかもしれない。単に髪型のことで、そんなにむきにならなくてもと周囲はみていた。

遅刻や早退もしなかった中学生生活は、成績も上位で、クラブ活動も活発、クラス委員も引き受けていた。どちらかというリーダー役だったアラタが、高校に入り、いきなりルール違反の生徒になってしまった。



カウンセラーの学校訪問

彼と家族の希望もあって、カウンセラーは、学校訪問をすることになった。

学校訪問の目的はいくつかあるが、支援には、多方面からの家族理解が必要と考え、面接に来られているときの子どもさんやご両親の様子だけで、わかった気になってはいけない、そう面接を続けながら、いつも感じている。目の前のご家族のことは、他の角度からつまり、学校の先生からの見方もあわせて全体像を把握してから、総合的に考えていきたいと考えるからだ。そのため学校の先生方からの情報はとても重要だ。

もちろん、学校訪問時、教育現場で悪者さがしをするつもりもなく、抗議をしに行くという意図も持ち合わせていない。

おもに、協力体制を築くのが大きな目的となる。

さらに、学校訪問をすると、副産物がある。それは、学校に出かけていくことによって、地域の環境に触れることができる。たとえば通学途中の発見や地元情報なども含めてそうだったのかと実感できることあり大きな意義をもっている。

アラタの学校は、最寄り駅から徒歩 20 分かかり、坂道を上がったところにある。周囲は、一戸建ての家が多い静かな住宅街にあった。この坂道は、新一年生だったら疲れるはずと、通学の実感ができ、校庭の生徒さんたちの様子や校舎から受ける印象もじかに味わうことができる。それは、アラタの気持ちに近づくことになる。



授業が中断しました

事前に連絡をして、担任の先生にお会いした。五十代女性の数学の先生が担任だった。担任教師は、

「アラタ君は、いつも大きな声で話します。どうしてだめなのですかとか、それはおかしいとか、すぐに口にする生徒で、そのことで授業を何度か中断しました」

先生は正直困り果てている様子だった。生徒間でのトラブルなどは全くないが、いつもイライラして、落ち着かない様子だという。

医師の診断書を提出したにもかかわらず、担任の先生には話が通じないとアラタが言っていたことを思い出していた。



外出の難しさ

高校二年生になり新担任は男性の若い体育の先生になった。座席もアラタの望む、一番後ろの席を用意してもらったが、教室に再び入ることはできなかった。

そのころから、人が大勢いるショッピングモールや、電車、地下鉄なども利用しづらくなり、息苦しさや胸の圧迫感をさらに感じるようになった。

欠席日数が重なっていった。

これからのことについて話し合ってみると、

「高校で授業を受けるのは、体が拒否してそうだね。今後、これだけはしておきたいと思っていることは何？」

「高校二年生になってから一日も学校に行っていないので、留年することは決定的。落第は仕方ないけれど、でも大学には行ってみたい」

大学進学を希望してはいるが、将来のことを考えていると気が重く、とても沈んでいた。



大学生の兄は自由！

アラタには、兄がいた。

四歳上の兄は、大学生になってから自由に暮らしていた。朝ゆっくりと起きて、昼から大学に行き、家で勉強する姿もみない、飲み会に参加しては友人の下宿に泊まり、適当にバイトをして小遣いを稼いでいる。親も大学生の兄に、口かましくいわず、思いのままに楽に過ごしていると、アラタは考えていた。

大学に行きたいというよりも、大学生の生活にあこがれているようだった。

このままでは困るので、なんとか大学

に行って、大学生になりたい、どんな方法でもよい、と思うようになっていた。

アラタに情報を伝えた。

長期欠席をしていても、大学入学にはいろいろなルートがあり、通信制高校や、単位制高校への転校、あるいは高校卒業認定試験の利用、そのための予備校やサポート塾などがあることを説明すると、アラタ自身も資料を集めてみることにした。



高校認定試験を受けてみる

アラタは、単身赴任中の父に何度も電話をして相談し、留年するのは避けたいので単位制高校に籍を移して、高卒認定試験にチャレンジするという目標を立てた。

一方で、外出も自由にできるようにしたいとすすんで自律訓練法を受けた。

少しずつ、アラタは高校のことは口にしなくなり、認定試験に焦点をあてていった。

受験当日、教室に長い時間座り続けていることができるのかの心配はあったものの、記入したら、すぐに退室することでなんとか乗り切れた。あっという間に認定試験は合格した。

ことのほか時間がかかったのは、そのあとの大学受験勉強で、志望校に届くまでにかなり苦勞をしていた。

予備校の大教室での講義は負担が大きいののでとりやめて、ビデオ学習や通信添削で入試に備えることになった。

通信制の大学も候補に挙がったけれど、兄のような生活モデルがあったので、通学部を選び、やっと大学生になることが

できた。



充分ですと母

アラタの傍で、母親は、

「この子は、不器用な子だと思います。たとえば、自分は好き勝手にピアノを弾いて大きな音を出しているのに、隣の家ドライヤーの音がうるさくて勉強できないから引越ししてほしいと、無理難題をいうのです。そんなことをいうのは、ただのわがままだと周りには思いますよね。本人はやかましくてしかたなくて、文句ばかりいうのです。文句は言いますが、やりたいことはしっかりもっているのです。それはこの子の良いところだと思います。同級生より一年余分に時間はかかったけれど、浪人して入学したと思ったらそれで充分です」と、ふりかえる。

今、大学では、彼を理解してくれる友人も多く、仲間も増えている。もちろん、息苦しさはなくなったし、学ぶことの楽しさもわかってきた。

このところ、気になっているのは自由になるお金が足りないこと、そのために長期休みに、牧場で住み込みのアルバイトをする予定だという。

動物好きなアラタには、ぴったりだ。人の多い都会よりも、自然に囲まれていることがアラタには向いているのかもしれない。

次はどんな話題を持って、報告に来るのか、楽しみにしている。

子どもと家族と学校と

⑤

『姉 13 歳と弟 3 歳のきょうだい』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美



ひきつけられる情報

さまざまな家族に出会って面接をしていると、なんとなく気にかかる話題や珍しいなあとひきつけられる情報があったりする。

たとえば、年齢差もそのひとつだ。

年齢の離れている親子、夫婦、きょうだいなど、年齢差に注目することで、家族のことをより理解できることがある。

そのことばかりに注目するわけではないが、ジェノグラムを作成してみると、この家族は日々どんなドラマがあるのかなと、いろいろ想像して面接をする。

時には、そのひきつけられた情報が、面接回数を重ねていく中で、大きな意味を持つことがある。



父、母、姉、弟

ユリエは私立中学の一年生。長期欠席状態になり、家族カウンセリングにやってきました。

父は自営業。母はパートタイムで働いていた。

母・父・ユリエの順番で椅子に腰かける。母と娘は、父を挟んで、離れて座り、セラピストは家族の正面に座っている

ユリエは入室してからずっと不機嫌だ。喜んでカウンセリング来る子どもはいないが、それにしても目つきは鋭く、荒々しいしぐさが気になった。

それぞれのあいさつのあとで、

「もうひとり弟がいますので、四大家族です」

と、母が説明した。

もう一人の家族、弟は 3 歳。ユリエが 13 歳なので、10 歳離れていることになる。保育所に行っている弟は、面接当日は、祖母に預けて、カウンセリングには三人でやってきた。

母と離れて座っているユリエは、高い鼻がお母さんにそっくり、だれがみてもすぐに親子だとわかった。

セラピストが話しかけるとすんなり応えるが、母がセラピストにユリエの家での様子を話していると、その発言内容によっては、何度か母をにらんでいることがあった。

家族の話をまとめると、これまでのユリエの事情はこんな感じだ。

受験をして、希望の私立中学に入学した

ものの、長期欠席になった。特に目立った理由があったわけではない。最近、外に出かけることもなくずっと家にいると、イライラがたまるようで、学校をやめると大声で叫び、弟にあたりちらして、蹴ることもある。

母は、不登校のユリエのことだけでなく、弟への影響も心配していた。



初孫だったユリエ

ユリエは、両親が働いていることもあって、近くに住む祖父母から大切にされてきたが、弟が生まれてからは、みなに関心は、ごく自然に弟にうつっていった。『ケンちゃん』とケンタのことをみんなが呼び、愛想の良いケンタは、可愛がられていた。

そのころから、「弟ばかり」とユリエは言うようになっていった。初孫だったユリエにとって弟ができてみんながちやほやする、だからこの子は、問題を抱えてしまった、これが原因でしょうか、と母が深刻に話す。

たしかに、十三歳と三歳は年齢の差があるので、弟のケンタが生まれてからの生活は、家族にとって大きな変化もたらし、まだそのさなかにあるのかもしれない。両親も小さな子どもと思春期の子どもを同時に育てる中で、苦労も多かっただろう。これが全ての原因だと思えないが、ライフステージの変化による影響はこの家族の課題の一つと考えられる。

ユリエは、口をとがらして話す。

「弟が生まれてからは、ケンタのことばかりみんなきいて、ケンタには優しい声で話しかけるのに、私には、お姉ちゃんだから我慢しなさいってお母さんはいう。不公平！」

母は、

「ユリエは、初孫だったからみんながうれしくて、甘やかして育てたので、ケンタが生まれて、お姉ちゃんになったのだから、これからは、しっかりさせなくてはと思っていました。なので、多くの用事をいいつけていたのかもしれませんが」

年齢が離れて弟や妹が誕生すると、きょうだいの反応はまちまちで、極端に世話を焼きたがり、母きどりの場合もあれば、まったくかかわりたくない場合もある、ユリエは、ケンタにたいしてお姉さんのようなかかわりはあまりしなかったようだ。

一方、ケンタは姉にあまりなついていなかった。お姉ちゃんのことを怖がり、その様子がかえってユリエを刺激し、ケンタに「この子は可愛くない！」とあたっていた。

不登校状態になったユリエの家族は、これまでのことをふりかえり、何が良くなかったのか、何が問題なのかを家族なりに話している。なんとかしたいと取り組んでいる姿勢がとても伝わってきた。

そんな中で、父の考えはこうだ。

両親とも忙しくしている時に限って、ユリエの機嫌が悪いようだという。季節によっては、父は夜中まで仕事におわれることもあり、そんな時に母は、弟が病気で熱を出したりするとかかりつきりになっていた。どうしても弟中心の生活になっていった。

不器用なところの多いユリエは、ものを出しっぱなしにしたり、壊したりして、母によく叱られた。だまって祖母の家に出かけるというか逃げ込むことが多かった。祖母は、ユリエの気持ちを受け入れていて、よく話をきき、彼女をささえていた。

「おばあちゃんのところに行って、家での不満をしゃべっているようです」

どうも母はそれも気に食わないようだった。

家族のそれぞれが精いっぱいのことをやっているのが、理解できたし、それぞれの不満もわかってきた。



「ユリエの家出？」

父からオフィスに電話が入る。

「娘がいなくなりました、もしかしてそちらに連絡はありませんでしたか？」

父があわてている。

「おばあちゃんのところにも行ってないのですか」

と聞き返すが行方がわからない。

「もしも連絡がありましたら、ご自宅に電話いれますね」

父はあちこち探し回っていた。

母は、心配しているというよりも、どうしてこの子はこんなに人に迷惑をかけるのか、わがままなのかと、腹だたいい思いでいっぱいになっていた。

その日、夜遅くになって、父から連絡があった。近くのお店にいるところを父が探し出した。ユリエはコンビニや近所

のスーパー、駅前のショッピングモールで過ごしていたことがわかった。



怒鳴らないで、話し合いをする

父は、捜している最中に、もしも見つかったときには、怒鳴ることはしないで、ユリエの話をきこうと母に、提案していた。

無事に見つかって、家にもどってきたけれど、母は、気持ちがおさまらず、「なんで人に迷惑ばかりかけるのか」ときつく、ユリエに接した。

ユリエは母をにらみつけている。

一方的に話し続ける母は、なかなか落ち着けない。いかに心配していたかをユリエに話すか、話せば話すほどヒートアップしていった。

父が、会話に入り、三人で話をしようと語りかけた。



10歳までひとりっ子

ユリエがいうには、自分だけ叱られて、ケンタは甘やかされ、母親がだんだんきつくなっていると思っていた。

確かにユリエは、同級生と比べても、かたづけはできないし、いつもプリントをなくして、常にさがしものをしている状態だった。しっかりしているとは感じられず、無駄なく行動する母からみると

だらしなさが許せなかった。そのために何かと叱られていた。

「お姉さんでしょとかいわれても、なりたくてお姉さんになったんじゃない！無理！ひとりっ子が長かったのやから、仕方がないってお祖母ちゃんが言った！」

その時、母は
「一人っ子だったと改めて思い出しました。良く考えると、十歳までひとりっ子だったのですね。ハッとしました。」

そのときの様子を神妙に話す。

ユリエをお姉さんらしく、しっかりさせることばかり考えていたけれど、全然それはユリエには伝わらず、かえって苦手意識を感じさせていたのかもしれない。



ひとりっ子を二人育てる

父は、母の態度に対して、

「やっぱり、上には厳しくして、下には甘いよだから、ユリエのいうこと、僕はわかるよ、相当怒っていると思う」

ユリエとケンタ、一人っ子を二回育てていると思うと、良いのかもしれない、少し異なった見方でユリエに接してみようと母が気付いた。

母と娘はいつもお互いを責めていたが、本当は、お母さんといっしょにおしゃべりするのが一番楽しいというユリエ。似たもの同士だからこそぶつかり合うのかもしれない。いがみあっているようだが、カウンセリングの帰り道に前は、ドーナツ屋に行った。

いつも弟が一緒だと、好きな場所に行けないからちょっとうれしかったという。

ユリエの気持ちが少しずつほぐれてきている。



学校よりもまずは塾？

学校についての話をしていくと、新学期にもう一度登校することができるようにと両親は考えていた。が、ユリエは、再登校について具体的に考えられる余裕はまだなかった。ただ、勉強が必要であることはよくわかっていた。

父から、小学生のときに通っていた塾の先生に勉強を見てもらおうという話になる。するとあまりユリエは嫌な顔はしなかった。

変化の兆しが見えてきた。塾に通う話が進みそうだ。

ユリエの通う学校は、熱心な進学校のため、いろいろと息がつまることがあるかもしれないが、それよりも、家族内の息苦しさを和らげることがポイントのようだ。

幸い、在籍している中学は、長期欠席になったとしても、退学勧告などはなく、本人の意思を十分尊重してくれることがわかり、両親の焦りは減っていった。

一人っ子を二人育てる方式で、しばらく両親は、やってみることになった。

子どもと家族と学校と

⑥

『カウンセラーが教員の立場で大学生と接すると、、、』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

大学で講義をしはじめて14年が経った。

依頼があった時、教えるというのは私には無理だと思っていたので、家族カウンセリングを専門にしているその現場の様子を伝えるので良ければ、と引き受けることにした。現在、四ヶ所の大学で授業を担当している。

共通教育(教養)科目や資格取得のための科目、専門科目、通信制のスクーリング、受講学生の数も15名だったり、100名以上だったり、講義は一回きりのものから、一日10時間のハード集中講義などさまざまな形式の講義をしてきた。

学生時代は、社会福祉を専門に学び、家族療法のクリニックに就職したこともあって、社福と心理にまたがるような科目を担当している。

多くの学生さんに出会っていると、教育よりも年々支援の割合が増えているように感じる。

大学で支援を実践しているように感じるとそれはそれでとても意義があるように思えてくる。

今回は、カウンセラーが非常勤講師として学生さんたちとかかわるなかで気がついたところを記してみたい。

講義のルール

「10分以上の遅刻は欠席扱いになります。この科目については、現場実習と同じだと受け止めて、遅刻欠席せずに来てください！」

第一回目の講義で、授業のルールや評価基準を説明し、受講態度についても注意事項をくわしく伝える。

私が出講している4大学のうち3大学で出席をしっかりとるシステムになっていて、科目によっては、15回の講義回数の中、4回欠席したら再履修と明確に決まりがある。さらに出欠状況を把握するための会議があり、欠席回数の多い学生への対策が立てられることになる。

一回目の講義に出てこない学生は要注意で、二回欠席したら直接面談するなど、単位取得してほしい願いが含まれている上で、できるだけ遅刻欠席せず、すべて出席するようにと、強調している。

特に、最近は学生が講義に出てこない状態にならないように配慮することが多くなった。

それは不登校の可能性があるので。

不登校というネーミングは、しっかりと知らない人もいることだろう。大学生は、もちろん義務教育ではないので、学びたいと意志があって進学している。不登校

という言い方は正確でないかも知れないが、登校したいと思っても講義室に入れない、昼休みをひとりですごせないなど、高校生の欠席理由とおなじような事情で、講義を休み、大学生活を続けられない学生がいる。

目的意識は？

「この大学に入学したのはどんな目的があったの？」

と尋ねると、推薦で入ったとか、行く大学を早く決めたかったからとか、担任からすすめられたからとか、就職先がなんとかありそうだからとか、目的意識が高くなって入学しているのは以前からか？とも思うが、反応があいまいだ。

「大学に進学することは、金額にすると1200万円の選択をみんなはしたっていうことだよ」

講義中に、ちょっと大げさな話をしてみよう。モチベーションを上げるためだ。

「私立大学の受験から卒業までの4年間にかかる費用は授業料など約300万円とするよね、もしも、高卒で就職をして四年間働いて合計約900万円の収入を得たとすると、大学進学を選択することは、差し引き1200万円也！」

数字を例にして説明をすると、真剣に聞き入っている。

大学に行って当たり前、親が授業料を準備するのは当然だと思っているようだ。中には、自ら授業料を払っている学生もいるが、多くは親任せ。だからこそ、その重みを実感できていないのかもしれない。

かつて、大学に来なくなる学生の中に

は仮面浪人と呼ばれ、一応、授業には比較出席しているが、次のセンターテストの時期にもう一度国立大学などをねらうという人もいた。希望大学に届かなかったら、あきらめて今の大学の二年生になるつもりだ。

そんなややこしいことをしなくても、昨今、大学の編入制度や、入学後の学部変更も場合によっては可能なため、再度受験する人は多くは見られない。

かつて、〇〇大学中退でも、世の中である程度評価されるような時代はあった。入学することができたその実力を認められてのことだった。大学を卒業しても、就職先がないとなる現在は、大学中退はさらに不利になるだろう。

そのため、できるだけ退学しないようにと、学生に理解を求めることになる。担当教員は、出席時間数が足りないと、単位取得の資格が無くなるので、事前に、その可能性があることを予告している。

学生さんからすると、うっとうしいということになり、欠席のことを話題にしすぎると、個人の事情を持ち出してきて、単位落とさないで下さいお願いしますと、頼まれてしまう。

大学生の欠席理由

あと一回欠席すると、単位取得ができなくなることを伝える。

「僕、店長をしているので、休めないんです！」

はてな？何を言っているのか意味がわからない。詳しく聞いてみると、アルバイト先で、責任ある仕事についているので、アルバイトは絶対に休めない。その

結果、大学の講義に出られない。欠席回数のことを言われても、アルバイトが休めないで、落とさないでほしいという。

彼の基準は、アルバイトが中心。あまりにも真剣なので、将来はそのアルバイト先に就職するつもりなのかと確認すると、労働条件がよくないので、就職する気はないという。

アルバイトに責任をもっている姿勢はわかるが、学生の立場だと許してもらえらるとおもって頼んでいるのか、ただわかっていないだけなのか、ちぐはぐな態度に驚いてしまう。

欠席日数が超過しそうになってから、話し合いをしてもどうすることもできないので、講義の最初に念押しの説明をすることになる。

教えてもらってわかること

私が大学生の時に教えてもらって知ったこと分かったことが多くあった。注意されないでいると、そのまま非常識な態度を続けていたことだと思う。

ある総合病院の相談室で、メディカルソーシャルワーカーの助手の仕事をさせてもらうことになった。たいした仕事はできなかったが、それでも電話対応や資料整理などをさせてもらっていた。医療福祉の現場にいたことがうれしくて、私なりに一生懸命だった

朝九時からのアルバイトは遅刻せずに、行っていた。しかし、

「九時までに出勤するではなく、九時までにモップ掛けやテーブルの掃除を済ませてほしいので、もっと早く来てください」と注意を受けた。

契約時間は九時からなので、間に合うように行っていたけれど、それではだめなんだと、わかった。

いまふりかえると、ごく当たり前の指摘だが当時は、仕事のイロハを知らず、このバイトで働く上での基本をいろいろと教えてもらった。

教えることが予防につながる

おせっかいだと感じる学生も多いと思うが、学生さんにエチケットや礼儀のようなものを意識して伝えるようにしている。

「社会福祉施設見学に行くときは、裸足で行くのはだめ。靴下をはいて、かかとのある靴で行くこと。パンツとか下着が見えるような格好もしないでね。わかっていると思うけれど、利用者さんにあったら、ちゃんとあいさつするんだよ」

完全に母親口調になっている。

前もって伝えておかなければ、それぐらいわかっているだろうと思っていっても、勘違いをしている場合もあり、あとで大慌てをすることになる。

受け入れる側もよく心得たもので、特別支援学校の実習生対応をきくと、除光液やかみそりなど用意して、マニキュアをとってひげをそって身支度を整えてから、教室に入ってもらっているという。

誰かがちゃんと教えてあげなくてはいけない、教えられて、わかったことが何かの予防につながることもあるかもしれないので、今は、学生さんが社会人になるまえの準備期間につきあっているつもりでいる。

特別な配慮

ある学生さんが、五回連続で欠席したあと、六回目の講義で初めて出席。

「卒業したいのでなんとかしてください、この科目の単位を落としたら、とても困ります。診断書を提出するので配慮してほしい」

真顔で訴える。

さぼっているのではないというのは理解できるが、そういわれても、非常勤講師になんとかする力量はなく、生半可な返事もできないので、担任教員に相談してくださいと伝える。

学生の中には、身体に何かの障害がある人もいるが、講義に出席している時間中に過呼吸や持病の発作が出て、保健センターに付き添うこともある。絶対に休んではいけない講義なので、高熱にもかかわらず、出席して、倒れてしまう学生もいる。

少し休んで回復するとほっとするが、精神疾患などにより大学生活の継続が、困難になっている学生には、たとえ診断書を提出した場合でも、対応の限界があり、残念ながら休学手続きをとる学生もいる。

退学や休学にならないようにと、平常の講義で、学生の中に何かきになるものを感じると、さりげなく本人から事情をきいたり、

「私が知っておいた方がよい事情などがある人は、言いにきてください」

と伝えている。

休み時間に話にきて、クラスの学生さんが、ある学生さんの気になる事情をし

らせてくれることもある。

あかん彼氏とつきあって、ふりまわされているとか、パチスロにはまって、友達に借金しているみたいなど、親が知ったら、心配するような話も出てくる。

けれど、友人がいて、なんとかネットワークを持っているとわかると、ちょっとは救われる。

キャンパスワーカー

現在、大学では、学生支援のためにキャンパスワーカーを常駐させるところがある。まだまだ広がってはいないが、増加傾向だ。

全ての大学にワーカーがいて、その専門性が発揮されると良いと思っている。ただし実情は、大学の予算の都合で、実現できていない。

義務教育機関にスクールソーシャルワーカーが導入されているので、将来に期待したいものだ。

そのころには、他の教員にとっても、それぞれの研究に今よりも深く取り組むことができることなるはず。

「私カウンセラーになりたいんですけど、」

と学生がやってくる。

「専門性を本当に身につけたいと思っているのなら、大学での勉強では足りないところもあるので、大学院に行くことを考えてみて」

と勧めている。

専門の勉強は大学ではなく、大学院に入学することで、学問とは何かを学ぶことになるだろう。

『 新一年生は要注意 』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

◇
一年生の一年目

ピカピカの一年生といえば、うんと大きなランドセルを背負い、喜びいっぱいの小学一年生の姿を思い浮かべる。もちろん、一年生は小学生だけでなく、幼稚園、中学、高校、大学、そして入社一年目の社会人一年生、さらに新婚の花嫁や、赤ちゃんが誕生してはじめて母になる女性も、同じ新一年生にあたるだろう。

それぞれが大きな期待や希望をもって、これまでとは異なる環境のなかで生活をスタートし、ひかり輝いている。

この新一年生、とりわけその一年目は注意を要する時期だと考えている。

新しい生活のリズムを作ることがスムーズにできれば、いろいろな可能性を広げることになり、大きな成長につながる一方で、張り切りすぎて持続できずに体調を崩したり、事前に思い描いていた新生活と異なり、その落差から元気がなくなったり、環境の変化があっても、これまでと同じような調子で過ごしていて、誤解されてトラブルに巻き込まれたりする。そんな、予期せぬ事態が発生しやすいのが新しい環境のもとでの一年目だ。

◇
休み明けの五月と九月

春、当オフィスのカウンセリングにやってくる人たちは、学校からの紹介や、医療関係からの紹介が多いということもあって、高校や大学一年生が最も多い。

新年度からの新しい場面になじめず、不登校やうつ状態、不安、原因不明の体調不良に陥ったりする。

季節でとらえるとそのつまづきの著しい時期は、まずは大型連休明けの五月だ。四月のあいだは、新入生全員が浮ついていて、落ち着かないが、五月になるとそれぞれがペースをつかんでそれなりの生活をしはじめる。その波に乗れずに、うまくいかないまま、停滞すると五月の連休明けの登校が重荷になり、元気をなくす。

もうひとつの時期は、夏休み明けの九月だ。秋分の日以降の後半から十月にかけて、欠席日数がじわじわ増える時期となる。この時期どのようなことが考えられるかというと、新年度の最初はあまり思い通りにいかなかったけれど、なんとか一学期を終えた。夏休みのあいだに挽回をして二学期から軌道に乗せたいと思って、迎えた二学期。予想に反して夏休

みに充電した元気もあっという間になくなっていく。そんなとき欠席が増えてずるずると過ごしてしまう。五月と九月はそんなドラマが見受けられる。



私立学校進学はギャップが大きい

多くの人が、環境の変化を実感する最初の経験は、たとえば、私立高校に進学したときや大学入学後ではないだろうか。

それまで、地元の学校に通っていた人が、離れたところにある私立の高校や大学に進学する場合は、環境の変化がかなり大きい。(もちろん、私立小学中学受験をしたあと入学する一年生も同じような体験をしていることだと思う。)

私立の学校は規模も大きく、ひとクラスの人数も多い。しかも、いろいろな地域からいろいろな人が集まっている。見知らぬ人ばかりの学校に通い、友人関係もゼロから築いていくことになる。

学校では、話すことばのちょっとした違い、習慣の違い、当然と思っていたことが通用しなかったり、カルチャーショックがあったり、新しい仲間と溶け込むまでには、紆余曲折がある。

仲間外れにならないか、気の合うともだちができるかどうか、友人関係の不安は、はかり知れない。

高校一年生の男子のなかには、入学式直後から、ひそかに同級生の力比べをしていて、ささいなことをきっかけにトラブルに発展したりする。

仲間作りのために、オリエンテーションとして、新入生を対象に宿泊研修を実施しているところもある。行事をきっか

けに多くの生徒は、気の合うともだちができるが、クラスのなかでもめてしまい、立場を複雑にすることもあるだろう。

うまくいくチャンスがあると同時に、なじめないとおきざりにされる気分にもなる。



こんなはずじゃなかった！

私立の学校に進んだ新一年生の子どもに対して、

「入学して、思っていたのと違っていたことはどんなことがあるかな？」という質問をよく投げかける。

すると、新生活に溶け込んでいない生徒にとって、思っていたほど、学校生活が楽しくないという返事が多くをしめる。

学校見学のときにみた学校紹介の映像と現実が違う！

ある新一年生が心境を話す。

「大学受験は楽だからと私立高校をすすめられた。入学後は、もうそんなに勉強しなくてよいと思っていた。七時間目まで授業があるとか、毎日小テストがあって点数が悪ければ居残りとか、常に勉強ばかりしなければならない。それに高校に入学したばかりなのに、大学受験の話が出てきて、うんざり」

私立高校は、大学進学に力を入れているところが多く、高校の教科と大学受験の学習塾が一体になったような授業時間数の多い高校が多々ある。

学校としては、生徒の学力向上などを願って、さまざまなプログラムを用意している。保護者も質の良い教育をまとめる傾向があり、これだけ整っているのは

大歓迎と賛同する。提供する側と、求めている側の思いが一致すれば、問題はないが、すべての生徒が同じように感じているとは限らない。

さらに通学の負担もあるようだ。

これまで七時に起きて準備をして近くの学校に行ったらよかったけれど、学校までの距離が遠いので、朝六時前に起きて、六時半に家を出て電車に乗らないと間に合わない。クラスのともだちは、同じ方向に自宅があるわけではないので、登下校はひとりの場合が多い。その交通機関での混雑は、疲れを増すことにもなるだろう。

教科書が多くてカバンが重いし、決められている革靴も歩きにくい。

いったん、ひっかかってしまうことがあると、うまくいかない理由や不満が次から次へと出てくる。



最初の一カ月の過ごし方

ある私立高校の先生がとても大切なポイント話を話してくれた。

「入学してから、中間テストまでの出だしの過ごし方が大切です。厳密に言えば、最初の定期テストで、どのぐらいの成績を残すかによって、そのあとの学校生活がほぼ決まってしまうようなところがあります。ある程度、納得できる成績をとることができる生徒さんは、友人関係や、クラブ活動など高校生活全般がだいたいうまくいっているという目安にもなります」

反対に気になるところは、

「最初の定期試験を欠席して、受けら

れない場合は、その生徒さんは同じようなことを今後くりかえす可能性がありまず、最初の試験は成績が良くないだろうと予測しても必ず試験を受けるようにと指導します。成績よりもまずは、学校のスケジュールをこなすことです。その後の定期試験で、成績が急激に上がったりする生徒さんはそれほど多くありません。

特にその傾向は女子が強く、男子の中には途中から成績アップする生徒さんもいます。けれど、成績が急に上がる生徒さんよりも、徐々に成績が低下していく生徒さんの方が多いです。」

高校生活を充実したものにするためには、四月の過ごし方がポイントとなるという高校教師の経験話。そのような傾向を事前に教えてもらっていると、保護者は、どこにポイントを置いて子どもを見守ったら良いのかとてもわかりやすくなる。



家族の解放感

受験生のいる家族は、希望する学校に合格できるようにと受験前までは熱心に応援し、なにかと協力的に接している。受験期間が終了して進学する高校が決まると、イベントが終了したかのように、たちまち関心が薄れ、家族全体が荷物を下ろした気分になる。

入学後家族が新一年生をサポートすることは受験時期に比較すると多くない。なかには、第一希望校に入学できなかったのも、高校では勉強がんばれ、巻き返しをねらってさらに熱が入る場合もあるだろう。高校入学を成績のみの尺度でみ

ていくと、まさにその応援スタイルになるのだが、新しい環境に適応するには、大きな負担が伴うことは、あまり認識されていないようだ。

保護者である親も新しい高校の行事や懇談会などに参加すると、これまでよりも緊張することだろう。保護者同士も知り合いがいなくて、心細く、よりどころは、担任の先生のみだったりする。

子どもも親も同じで、新一年生は、乗り越えるべき山がいくつも存在する。



クラブ活動をどうするか？

クラブ活動にまつわる話題もよく登場する。高校によっては、必ず運動部に入部することが義務付けられているコースのある学校もある。クラブ活動が授業と同じくらい重要でその成績が大学進学に反映されスポーツ推薦枠での入学なども用意されている。そう簡単にクラブ活動に入部したり、退部したりするわけにはいかない。

本格的に活動しているクラブは、全国大会を目指して、毎日厳しい練習があると、ついていくだけで精いっぱい生活になってしまう。

よくある話は、レギュラーに選ばれなかったのでクラブを続けるのが苦痛になった、どうしようと悩むことだ。

クラブをやめしまうと、レギュラーに選ばれた友達と顔を合わせるのがつらい。かといって、やめずにクラブ活動に参加していることも、不完全燃焼。

そこでどうするか、何かを決断しなければならないことが目の前にいくつかわ

き起こってくる。

これまでうまくできていたこと、やれていたことも、新しい場面では、必ずしも通用しない。

こうやって新しい生活に、もまれながら人は成長してゆく。わかってはいるものの、思い通りにならないのが続くと身にこたえる。



予防カウンセリング？

受験勉強は個人作業で、自分の力の及ぶ範囲でなんらかの結果がでてくるが、入学後の新しい環境での適応は、努力次第で問題解決できる部分は限られてしまう。

新しい環境で適応するか否かはそれまでの生活や過ごし方でなんとなく、予測されているようなこともある。

子どもの周りにいる親や大人が、ちょっとした変化見逃さないようにすることが大切だ。

人が生きていく中での節目や新しいステージへの移り変わりのときには、何がしか予定外のことが起きていることに気がつく。

希望に胸を膨らましながらかも、うまくいかないことが多い。そのため、新しい環境の中で生活をするまえに、気をつけるべきこと学ぶべきことを、少しでも事前に理解していたら、結果がことなっていたかもしれないと思うことがある。

中学三年生の受験生に、高校受験の対策話はよくされているが、進学する高校が決定したあと、「入学したら、こんなことがあるかもしれないから、気をつけてよう」と前もって伝えていけば、予防で

きることもあるだろう。

子どもだけでなく、保護者も同様に事前学習が必要だ。新しい学校に進む場合、高校生活になじむための親対象の事前講座=適応できるようにするための予防カウンセリングようなものが実現できることを願っている。

子どもと家族と学校と

⑧

『 学生さん、初めてこころの病を学ぶ！ 』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美



『耳にしなかったら、知らないですんだ』のに、知ってしまったからこそ、かえって意識してしまう。
と、思うこともあれば、

『聞いて、知っていたからこそ、良かった、役に立った、助かった』
と、思うこともある。

とくに、こころの病と呼ばれている状態は、ひとびとの関心は高いものの、正確に理解されているわけじゃないと感じる。どのような領域でも同じことはあるだろう。

今回は、初めて対人支援や心理カウンセリングを学んだときの学生さんの様子から。



カウンセリングの授業

ある大学で、心理カウンセリング関係の講義を担当している。

共通教育科目のなかに位置づけられて、受講したい科目を選べるシステムになっている。以前の言い方では教養科目のひとつ。つまり、専門科目ではないので、理系の人も文系の人も、受けてみたいと

思った人が、受けている。

受講のきっかけをたずねると、将来の仕事に役立てたいとか、あるいは友人から相談されたときに活かしたいなど、明確な目的を持って受講する人がいる。とても熱心に受講していて喜ばしい。

なかには、評価項目に試験がレポートと書かれていたと率直な意見もある。てっとりばやく単位取得をめざす気持ちもわからなくはない。

それぞれ学生さんは、カウンセリングということばにひきつけられて受講しているようだ。

講義は、大学一年生から四年生までを対象に、生活や仕事に活かすことができるよう、わかりやすく、かつ身近なテーマをとりあげている。



わたし、病気かも

「いま、話しかけてもいいですか？」

講義が終わって、あと片付けをしていると、ひとりの学生さんが控えめにやってきた。

大学生の女子はひとりで教員のところに来ることは少なく、教室に学生さんの姿がすくなくなってから、神妙な表情で話し始めた。

その時間の講義は、いわゆるこころの病と呼ばれる症状をいくつか解説した内容だった。いまの自分とそっくりの症状があり、確かめたかったようだ。

「わたしって、さっき習った強迫性障害でしょうか。はじめて聞いた病名だけど、ぴったりなので」

とても切ない表情をしている。

つり革が触れない、洋式トイレの便座に腰かけられない、新聞をさわると汚れる気がして苦痛だという。

強迫性障害とは、それを気にするのはおかしいと理屈ではわかっているけど、自分の意思でなかなかとめられない行動のことで、長い時間の手洗いや戸締りの確認を繰り返す。潔癖症や確認癖ということばの方がわかりやすいかもしれない。

彼女の場合は、新聞をさわったあとに何度も手を洗うので、新聞を読まなくなっているという。

「洗うときは、どのくらい洗うの？」

「洗うのは1回だけど、5分ぐらいか、もう少し、、、」

「5分、、、気になるんだね。一番長くてどれくらい洗うの？」

「15分以上洗うことはないと思う、多分」

「そう。恐らく、あなたの場合は、強迫性障害ではなく、非常に清潔好きの範囲だと思うよ。生活に支障が出てなければの話だけれど、最近、講義は休まずに来られるの？」

「はい。休まず学校に来ています」

「他には？」

「他は特に困っていることは今のところないと思うけど、、、」

不安そうな表情は残るものの、あらためて説明をきいて少しは納得したようだ。

その後も休まずに受講している。

手洗いが長時間続くために登校できず、生活に支障がでる場合は、治療を受ける必要はあるけれど、多くの場合は問題ないと考えられる。



登校できていれば大丈夫

短時間の会話で学生さんを理解することに限界があるが、こころの病の症状の説明をすると、必ず「私は〇〇ではないでしょうか」と個人的な確認の質問がある。不安で仕方がないようだ。症状名をさらに調べて、そのことをレポートにしてくる学生もいる。ちょっとした告白のようにになっている。

少なくない数の学生が、自分はその症状がぴったりなので、そうじゃないのかと思うために、講義中にいろいろな補足説明をする。

まず、順調に毎日登校できている状態だと問題はない。だから、こうやって授業を受けることができるみなさんのいまの状態だと大丈夫。けれども、気になる症状があったら、大学内の心理相談室に行ってみること。また、友人の様子をみて気になる症状などがあったら、いっしょにいつてみるのも良いと、提案する。

クライアントさんの気持ちを体験できるかもしれないから、それも勉強になるよと、つけたして話す。



カウンセリングを受けたいのか、それとも学びたいのか？

「カウンセリングって特別なひとのものだとおもっていたけれど、大学内の相談室を利用してもいいのですね」

素直な感想も出ている。

カウンセリングと精神科受診と同じ意味に取っている学生もいなくはないが、いずれにしても、思い込みもあるようだ。

カウンセリングに関心のある学生さんの特徴は、カウンセリングとはなにかを追求してしっかりと対人支援のために学びたいと思っている人と、自分自身がカウンセリングを受けてみたい気持ちがきっかけで、自分の深層心理に関心をもっているひとがいる。

学生さんそれぞれは、どちらもあわせもっているようだ。

そのため、カウンセリングが必要な人の症状名をきくと、敏感に反応している。

心のケアとか、ストレスとか、こころ関係の言葉が世の中には飛び交っていて、こころの病気への妙な関心熱は続いている。



ママはヒステリー

日常生活のなかに専門用語が浸透していて、本来の意味とは異なる形で使われているものもあるように思う。

ヒステリーもその典型的な例だ。

一般には、女性が感情的になって喜怒哀楽をおもてに出す(=ヒスを起こす)ということになっている。

「ヒステリーは、うちのママみたいに、キーキーわめく人のことだとおもっていました。本来は、体にマヒがおこることでそんな意味なんて知りませんでした。し

かも男女関係ないのですね」

受講後、まとめを書いて提出するふりかえりシートには、授業の感想が記されている。

正しく伝えることそして、理解することの大切さを改めて痛感する。



おじいちゃんに優しくします

また、症状の説明を聞いて、気づくこともあるようだ。

「うちのおじいちゃんは、いつも体調が悪いと言っています。あっちが痛い、体がしんどい、癌じゃないかとか病気の話ばかりです。親戚のおじさんも勝手に病気をつくったらあかんって言われています。いっしょに住んでいる家族は、おじいちゃんのその愚痴みたいなものを聞くのがいやなので、かかわらないようにしています。ぐずぐず言って私はわがままだとおもっていたけれど、今日の講義を聞いて、もしかしたら、心気症かもしれない。と思うようになりました。さびしいとおもっているかもしれないので、もうすこし優しくすることにします」

この学生さんのおじいさんが本当に心気症であるかどうかは確かめられないけれど、受講して、発見があることは大切で、身近にいるひとの理解につながれば、それは、喜ばしいことだ。



不安神経症って心配ばかりしている人？

私が学生のころのことを正直に話すと大学の講義内容にあまり関心はもてなか

った。よくわからない内容を取りあげているような気がして、授業よりも社会福祉関係の施設でのアルバイトを優先することが多かったし、それがとても充実していた。

バイト学生だった頃、唯一心理学の講義が最も楽しかった。授業で心因性の症状を学び、わくわくしたのを覚えている。こういう内容を学びたかったのだと発見した気もした。

人が心理的に影響をうけることで、さまざまな症状があることに驚いた。

具体的に症状の描写を説明してもらったことは、今でも記憶に残っている。

そのエピソードは、不安のために、電車で長時間乗ってられない男の人のことで、ひと駅ごとに電車を降りないと、目的地にたどり着けないという話だった。こんなことが人にはあるんだと知り、不安神経症という症状を初めて耳にした。

文学の世界だけでない、臨床での話に引き寄せられ、人のこころの不思議に触れた気がする。



うしトラ？

カウンセリングに来られている、ある年配のクライアントさんが、面接のときに、「う～し～と～ら～」を繰り返してお話されるので、何を伝えようとしているのかわからなかった。

聴いていると、どうも、トラウマのことだと理解できた。

近年のこころのケア関連ではやり言葉があるとしたら、それはトラウマかもしれない。

なんでもかんでもトラウマだという。

友だちと待ち合わせをしたのに、土壇場でキャンセルになったので、それがトラウマになってしまっているとか、そんな感じで使われている。

いやな思いをした、悲しい体験、こころの傷などと同じ意味でつかっているようだ。

新しい言葉を耳にすると、何かの機会に使いたいと思うのが常だが、もともとの意味とはことなる。

躍起になって訂正する気はないが、もしも、対人支援をする立場になったときに、より正確に知っておくことが必要だと、そんなふうに前置きをして、トラウマのことを学生さんに説明する。

日常生活と、対人支援の現場での出来事の重要性も伝えたいとおもっているが、時間をかけて理解をすすめてもらいたいと考えている。

ふーんそうなんだと、新しい知識を吸収して、満足の表情を見せる学生。少し離れたところで、それほど、関心のない表情をしている学生さんもいる。

こころの話はうさんくさいというような感じの学生さんほど、心の健康度がたかかったりする。

健康的で対人支援のベースをしっかりもっている学生になれば良いなと期待をしている。

子どもと家族と学校と

⑨

『留年する生徒ゼロのクラス担任』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

不登校状態にある生徒さんとその家族を長年、支援してきた。少しずつ世の中の関心も広がり、いまでは小学生中学生の不登校はかなり理解されている。

高校生になると気がかりなのは、欠席日数オーバーによる原級留め置き、つまり留年。次年度にもう一度同じ学年を繰り返すことになる。

「留年するぐらいだったら学校をやめる」とあっさり退学を選ぶ生徒も少なくない。特に高校一年生の中退が目立つ。

在籍高校から単位制通信制高校への転校や高校卒業認定試験の利用など、さまざまな制度が準備されているようになった。

選択肢は増えたが、やはり入学した高校において順調にすすんで卒業したいと思っている生徒は多いだろう。

そこで、あらためて気がついたことがある。

担任教師のサポートの素晴らしさだ。

ある高校の〇先生から紹介された生徒達は必ずと言ってよいほど短期間で解決しているのだ。そのクラスの生徒は留年するひとはいないという。

どういう対応のコツがあるのか、今回は、家族支援心理カウンセラーの立場から、留年する生徒ゼロのクラス担任。その動き方を五つにまとめてみた。

生徒対応のコツ

欠席理由の把握

家族との協力関係づくり

適切な専門機関を紹介

紹介後のサポート

地道にすばやく広い視野で動く



担任教員の生徒家族対応

CONには、「不登校で欠席日数が多く、留年するかもしれない」高校生が家族とともに相談に訪れている。

とても困っているのになんとかしたいという意識よりも、高校の先生から相談に行くようにすすめられたので、最初はしぶしぶ来所している様子だ。

担任による紹介の仕方がとてもスムーズな場合は、初回面接から、高校生の本

人と両親がそろって相談に来ることが多く、気持ちのよいスタートとなる。事前に担任が家族面接の重要性を家族に丁寧に伝えていることがうかがえる。

目立って特別な動きをするわけではないが、カウンセリングがうまくすすむように調整する担任教師がいると、カウンセリングに入りやすい土台作りができていく。

では、クラス担任が、カウンセリングを家族に紹介するまでの経過について記してみる。



連続欠席の理由を明確にする

まず、受け持っているクラスの生徒が連続して欠席した場合、しばらく様子を見るのではなく、休んでいる状況を把握するために、ただちに保護者に連絡をとる。

単なる体調不良だといってあいまいな理由の欠席もある。ときに、制服を着て自宅を出たものの、学校に行っていないことがわかって家族もあわてたりする。

欠席の場合は、病院で診察を受けているのか、医師の診断はどうなのかを家族に確認し、なんとなくしんどくて家にいる状態だとわかると、不登校の可能性も視野に入れて今後のプランを立てていく。

保護者はわが子が不登校であることを現実に認めたくないため、見守っている間に、ずるずると欠席日数が増えて対応が遅れてしまう。そのような事態にならないように、生徒や家族に任せるのではなく、早め早めにかかわっていく。



家での様子を家族にきく

次にポイントとなるのは、気になる状態があれば、家族とコンタクトをとること。

家庭訪問して本人と話をする。ただし生徒本人と直接に話せないあるいは、会うことができない場合もある。生徒との関係をつくりながらも、並行して、保護者から生徒さんの様子を詳しくきく。

学校を休んでどのように日々を過ごしているのか、どのように家族がかかわっているのか、家族の問題点を詮索するのが目的ではなく、現在なにが起こっているのかの情報を得ておく。あくまでも原因探しい悪者探しはしない。

○先生の話では、つねに家族とうまく話し合いができるとは限らないという。欠席日数が増えていくと、学校に保護者に来てもらい、家での生徒さんの様子をたずねようとするが、

「仕事があるから学校に出向くことはできない」と返事が返ってくることもしばしばある。それでも保護者となんとかあって、顔を突き合わせて、家での様子を確かめる。

そうしているうちに家族にもこのままではいけないという問題意識ができてくる。

そこで、担任は、家族から得た情報をまとめて総合的に判断し、専門機関を紹介する。

◇ 専門機関につなげる

動きが早い。

「わが校の〇〇さん家族にCONを紹介しました。連絡があると思いますので、よろしくお願いします。」

と電話が入る。

続いて、家族から申込の電話連絡があり、面接の予約がはいる。

「担任の先生からうかがっています」と私が電話口で話すと、家族も安心するのか、簡単に欠席状況をきいて、こちらも事務説明をすますと、すぐに予約日時が決まり、初回面接へとつながる。

適切な対応で素晴らしいなと感じるとことは、不登校などで困った状態にある家族がどの専門機関にかかればよいのかとても的確に判断していることだ。

家族カウンセリング機関、思春期専門の神経科、あるいは総合病院、ときに、体の調子を整えるために整骨院、その上担当者が女性なのか男性であるのかも把握したうえで生徒と家族に適した紹介をしている。

まるで、ソーシャルワーカーのようなネットワーク力。なかなかここまで動ける先生はいない。

◇ 紹介しっぱなしにしない

紹介の仕方もかなり配慮がなされている。

家族は学校から専門機関にいくようにいわれると、やっかいもの扱いにされた

という思いや問題児扱いにされたという思いが生まれることがある。

これらは全くの誤解だが、もしもそのような思いの中で、医療機関の受診やカウンセリングに通うことになるとその後、学校との信頼関係や、相談機関とのつながりもぎくしゃくしてくることが予想される。

そのため、

「専門機関の方針にしたがって、高校側も対応して解決に協力したいので、相談に行かれたあとも、ぜひ、どのような状況なのか、お知らせください」

と伝える。

専門機関にまかせっぱなしにしない担任の姿勢は、生徒や家族をほっとさせている。

◇ 学校内関係者と情報交換

家族がカウンセリングに来られると、そののち、初回面接での様子を学校側に報告する。いうまでもなく、家族に了承を得てからの報告で、必要に応じてカウンセラーが学校訪問もする。

学校訪問時には、面接をすることによって判断したことを担任に説明しつつ、学校側の内規ルールの確認をする。

特に現在欠席日数がどのぐらいなのか、あと何回の欠席で、留年になるのかの数字を把握する。

学校の担任だけでなく、学年主任あるいは、クラブ顧問など、その生徒さんにかかわっている先生方にお会いして、生徒さんの高校の教室のできごと、クラ

ブ活動の情報などをうかがうと、知らない情報がぞくぞくと集まってきて、家族のことがいろいろな面から理解がすすみ多角的なものの見方ができるようになる。また、学校行事の特徴などをお聞きして、その準備をすることになる。

学校関係者と相談機関が連携することができるのも、調整役に動いてくださる担任の影響が大きく、関係機関の強いネットワークが生まれる。

カウンセラーは、面接室のできごとだけで、家族や生徒さんを理解できないので、関係者から一気に情報を集めることは、数回分の面接に匹敵するほど効果がある。



関係する機関が同じ方針で動く

不登校や問題行動に対して解決力のある教員の行動をみていると、特に秘策があるわけではない。ひとつひとつ駒を動かしていくように地道に動いている。ただしその取り組むスピードはかなり素早い。

そして、家族と歩調をあわせ対立しないように、一体となって問題解決する状況をつくっている。

また、それを同じく専門機関ともうまく歩調を合わせ、同じ方針を確認しながら、日々の情報が更新している。

各関係機関が得意分野を活かして、動くことができるように、担任教師の関係者間の調整が、問題解決への原動力となる。

担任は、欠席している生徒の気持ちを

理解することに関心が向きがちだが、子どもの保護者、そして専門機関の協力など広い視野で支えていく視点が必要だ。

スクールソーシャルワーカーも兼任しているような担任教員が増えることを期待している。

子どもと家族と学校と

⑩

『私がこんな性格になったのは、母の育て方が悪かったからだ！』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

カウンセリングをしている過程で、クライアントさんが変わってきたなぁと明確に感じることもある。

それと同じように、大学で講義をしていて、学生さんたちの理解が進んでいき、よくわかっている、ちゃんと伝わっていると思えてうれしくなることがある。

それは、ともにある事象に対する受けとめ方が変わり、柔軟になっていくからだ。凝り固まってしまった考えから解放されて柔らかくなる。

お母さんの育て方が悪い

「こんな性格になったのは、お母さんの育て方が悪かったから、だから私はおとなしくなってしまった、上手に育ててくれていたらもっと明るくて活発な性格になっていたのに」

彼女は大学に通う学生さん。

自分の性格が好きではない。おとなしくて、どちらかというと暗くて、人から好かれない、いわゆる内向的な性格だと思っている。お母さんがもっと上手に私を育ててくれていたら、こんなことには

ならなかったのにと母親批判を繰り返していた。

たとえば、大学に入ることができたのはお母さんが上手に育ててくれたおかげなどと、スムーズにいったことについては、お母さんの影響だとは考えない。うまくいかないことに関しては決まって、お母さんが悪いということになっている。

思い通りにならない状況に向き合わないければならないとき、多くの人が同じような考え方になる。何が原因か、誰が悪いのかを追求して、その原因らしき要因がひとつ浮かび上がると、まさにそれが悪の根源であると集中砲火を浴びせて、おとなしい性格になったのはお母さんのせいという考え方が固まっていく。

ところがこの学生さんに少しずつ変化が起きる。

お母さんは、お母さんなりにいろいろと考えて、私を育てるために精一杯やってくれたのではないかと思えるようになった。

習い事もいろいろ行かせてもらったし、洋服も何かとおしゃれをさせてくれた。

勉強しなさいと、そんなに口やかまし

くいわれた覚えはないし、どちらかというと黙って見守ってくれた気もする。

このように、考え方受けとめ方が変わってきた。

お父さんイヤ

もうひとり別の学生さんの場合。

実は、お父さんとうまくいっていない。お父さんのことが嫌で仕方がないという。家族に迷惑ばかりをかけている父が好きになれない。

仕事から帰って、家にいるときは、いつもお酒を飲んでいる。飲み過ぎが原因でからだを壊して入院をした。回復すると、また家でお酒を飲んで、再び病院に入院する。からだのことや家族のことを考えずにずっと家でお酒ばかり飲んでいる。母がお酒を飲まないように父にいつも言うことをきかないままだった。

その姿をみているので、父親に対する印象は良くない。父と顔を合わせると、無視するし、話かけることもほとんどなく、父親否定を続けていた。

高校生のとき、進路のことでどうしても父と話しあわないといけなかった。父が、大学進学を応援してくれるのはよくわかったが、その話し合いのときですら、お酒を飲んでいたので。父は最低だ！と思った。

寂しいのかもしれない

あとでわかったこと、父はお酒を飲まない、人と話しあえないような気の弱さがあると母が説明してくれた。わが子と話すのもアルコールなしでまじめな話

をすることができない状態にあった。

大学に入ってから、いろいろなことを学んでいくうちに、少しずつ父に対する受け止め方がかわってきたことに気がついた。

たとえば、居間にいて母とふたりで話をしているところへ父がふらっと姿を現すと、ふたりとも急に話をやめてしまう。とく父に聞かれたくない話題ではないが、楽しそうに話している姿を見られたくない思いからついつい無視してしまうことも多い。

このような環境にある家で暮らしていると、もしかしたら、お父さんは寂しいのかもしれない、、、。

父のすべてを理解することはできないけれど、ちょっとかわいそうな気がしてきた。

大学生になると、これまで抱いていた親像と異なって見えてくる。親の態度が大きく変わるということではなくて、親の行動に対しての子どもの理解が変わる。

姉妹のように仲良しの母娘、なんでもおしゃべりする親子もいるが、中学高校では、友人とのつながりが強くなる一方で、親に対しては、反抗的な態度を取っていることも多い時期だ。

高校を卒業すると受験のストレスもなくなって、新しい生活が始まり、自由に行動できる範囲が広がる。

するとそのゆとりも手伝って、親の立場からものごとを考えられるようになっていく。さらに、親を一人の人間とみるようになってくる。

このころ、お父さんやお母さんから、おじやおふくろという呼び方にかわっていく青年もいる。

あるいは、アルバイトを経験することによって、毎日親が働いている大変さを痛感し、そのことから歩み寄れる場合もあるだろう。

これまでさんざん親に対して批判を繰り返してきた学生さんの受けとめ方が少しずつ変わったのは、個人の成長と言えるだろう。そして、対人支援の講義の中で、学んだことが自らの立場をふりかえるきっかけになり、受けとめ方が変わっていくこともある。

人は最善の選択をして行動

講義の中で、対人援助を必要としている人を理解するとき
～人はその場その場で、最も有益だと思ったことを選択して、行動しているという前提で人と接する～

あとから、ふりかえてみて、あの行動は正しくなかったとか、もっとこうしたら良かったと判断することがあるかもしれないけれど、そのとき、その場では、その人は、そうするのが一番良いと思ってやったことであるとその人の選択を尊重した態度で接する。

そのように、講義において力説している。講師の私の気持ちとしては、対人支援の現場にいるとき、支援を必要としている人には、いろいろな人がいて批判したい気持ちになるかもしれないけれど、人のことを簡単に責めないでよ、という願いがあるからだ。

クライアントさんを理解することを通して、自らの立場や家族のことをふと思うと、受けとめ方が大きく変わってゆくのにつながっていったようだ。

親に対してだけでなく、きょうだいについても同じような感想があった。

詳細を記すことはできないが、ポイントはこうだ。

姉はキツイ

年齢が三歳離れている姉妹の妹は、いつも姉のことをうっとうしいと思い、ケンカを繰り返していた。

姉が断りもなく、妹の持ち物をさわったり、洋服を着ていったりすることで衝突を繰り返していた。

姉は感情的な表現を多く使って話をし、言い合いになり、妹はあまりにも姉の言い方が激しいので言い返すことができず、黙ってしまう。黙ってしまう妹をみて、姉がイライラしてまたキツイ言い方をしてしまう。その繰り返しになっていることがわかった。

妹としては、姉がキツイ言い方をするので悲しく感じて、その言い方はやめてほしいと思っていた。姉は姉で、感情を込めて話さなければ人には自分の思いが伝わらないと考えて、結果的に激しい表現やキツイ言い方になっていた。

一生懸命に話をしているのに、妹は黙るので、その態度にイラついて、妹のことをぼろくそに攻撃していた。

姉に言いたいこと言ってみよう

そんなときに、講義で人はその場その場で一番有益だと思えることを選んで行動をしているということを学んだあとは、いままでとはことなった受けとめ方ができるようになったという。

あのキツイ言い方でもお姉ちゃんなりに考えた態度。お姉ちゃんに、もうちょっと自分の言いたいことをいっても良いのかもしれないと思うようになり、つねに姉批判で終わるのではなく、自分でやれることをやってみようと考えようになったという。

他者批判を繰り返すのではなく、何をしはじめたら良いのかそのポイントが見えるととても動きやすくなる。

家族の変化

相談に来られているクライアントさんやご家族は、柔軟な受けとめ方をすることができるようになり、かつ次の行動を起こすことができるためには、時間が必要だ。

家族が困った状況から解決に至るまでによく見られるプロセスがある。

それはまず、困った状況の渦中にある場合たとえば、子どもが不登校になり欠席が長く続くと、私の育て方が悪かったら、子どもがこうなってしまったのではないかと、しきりに過去のことを思い出し反省を繰り返すお母さんがいる。

また、お父さんは仕事で忙しいからお母さんにまかせっきりになってしまった、それが良くなかった。

おじいちゃんやおばあちゃんたちは、孫を甘やかせすぎたと反省する。もっとガツンといわないからこそ、子どもが図に乗ってしまった。好きなものをどんどん与えてガマンさせることをしてこなかったから、このようになった。

それぞれが過去に思い当たることを掘り起こして、何が良くなかったかのオン

パレード。

そして、学校の担任がもっと的確に動いてくればこんな事態にはならなかった、クラス担任の配慮が足りないなどと、攻撃対象が学校になったりする。

そのように、これまでのことを見つめなおしていくと、少しずつ全体像が把握でき整理される。そのまとめができると、さあ次のステップ。

これからどんなことができますか？
と考えていく。

少なくともこれまでと同じように続けていくのが良いと思うことはどんなことですか？

あるいは新しく始めると良いと思うことはどんなことですか？

と、過去ではなく今後に焦点を当てて、話し合いができる状態になっていく。

これからについて考えていくことができる状況になると、家族が能動的になり、少しずつ変化がやってくる。

子どもと家族と学校と

⑪

『どこからが問題？なのか、早期発見、早期対応』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

問題がいろいろある学校生活

現在、この複雑な社会で暮らしている子どもたちは、何かの問題を抱え、困難なことに直面することが少なくない。

発生する場所は、学校内だけでなく、生活している地域、そしてインターネット上にあり、児童生徒が被害を受け、思わぬところで、加害者側になっている。

このような環境のなかで、クラス担任は、さまざまな事象に対して、どの程度から「これは問題だ！」と判断して対応するのだろうか？

何が問題？どの程度からが問題？

つぎの内容をイメージしてみてください。

『あなたは、中学1年生のクラスを受け持つ担任教師です。あるとき、35名の生徒うち、ひとりが欠席しました。保護者から風邪をひいたので欠席すると連絡がありました。そして、その翌日、始業時間前に欠席連絡がありました。さらに、翌日も連絡が入りました。欠席は連続三

日になりました』

さて、クラス担任のあなたは、この時点でどのようなことが頭の中にめぐっていますか？

欠席している生徒がクラスでどのような表情をしていたかを思い浮かべてみる。明日は登校してくるかなと期待しつつ、インフルエンザが流行し始めているのかもしれないと考える。

持病やアレルギーは？クラブ活動は？教科科目の成績など、急な変化はあったか、学校行事で本人が気にかけているようなことはなかったか、などを見直してみる。

保護者、お母さんは在家庭それとも仕事？何人きょうだいなのか、同じ学校に兄や姉は在籍しているか？妹や弟は何歳？家族構成を再確認する。

保護者から生徒への対応について要望はなかったかと情報を整理する。

判断のための情報集め

「うちのクラスの生徒、三日連続欠席だけれど、何か気がついたことありますか」と他の教科担任、クラブ顧問に様子をき

いてみる。

何か困っていることがあるのか？いじめがあったかな？不登校かな？もしかして、子どもの安全が疑われる状態？

情報を集めて仮説を立てつつ、今後の動きを考えていく。

こちらから保護者に電話をするとしたら、自宅あるいは携帯？父あて、それとも母？本人と会うことはできるのか。家族が家庭訪問に抵抗を示すことはないか？保護者は担任に相談しにくいと思っているのか、これまで、なんとなく気になることや疑問点のようなことを感じたことは？

いろいろと想像力を働かし、家族と話し合う前に、もういちど情報を整理する。

スケーリングクエスチョン

ある生徒が連続三日にわたって休んでいる場合、担任のあなたは、今の時点でどのぐらいの問題意識を持ち始めるだろうか。その支援の必要度合いについて、数字に置き直して考えてみる。

1 ←————→ 10

必ず支援が必要だということを10、支援は必要なしを1とすると、今の時点でこの生徒に対するスケール＝問題意識の尺度は、1～10のうち、どのあたりになるだろうか。

あるひとは、5のところに印を入れた。まだ判断できる情報が集まっていないから5。

あるひとは、1のところに印を入れた。

インフルエンザかどうか、高熱が出ているのか、医師の診断はどうなのかなど、病状の確認をする。そのうえで、メンタルな問題の可能性を含めて考える。

メンタル以外でも家族の生活状況で、お母さんが病気がち、父親は単身赴任など、知っておくべき情報はないかと収集する。

再び、スケールについての話にもどる。

このスケールのうち何点が妥当だと断定するものではなく、人によって受け止め方は異なる。

ここでは、スケールを頼りにするよりもその数字にした理由に注目をする。

なんだか気になるなと感じる人がひとりでもいる場合は、いろいろな可能性を考えて、支援するために動く準備が求められる。

だれかが問題だと感じた時点で、問題が存在し始めるのだ。

30日休むと長期欠席児童生徒

実際は、長期欠席の児童生徒として、統計上にあらわれる規定の欠席日数は、30日や50日だ。

わかりきっていることだが、29日間の欠席日数では、長期欠席として当てはまらない。もちろん、三日休んでいる場合も長期欠席ではないが、今後この欠席日数がどうなっていくのか年度末には、規定日数の範囲にはいる可能性もある。

欠席している、その背景などをしっかり把握していく必要がある。

担任教師の中には、問題意識を感じるとすぐに対応するタイプ、じっくりみて

から動くタイプ、見守ることが多いタイプ、解決するのが得意なタイプ、教員にもさまざまな先生方がいる。

何人かの教員の目を通して、つまり担任を中心に学年団で情報を共有して協力体制を整えることが必要だろう。

問題行動への対応が先で メンタルな問題はあとまわし

生徒同士がケンカをしてけがをした、万引きで警察から連絡が来たなど、法に触れる問題行動の場合は、即時の対応が必要だ。

一方、連続して欠席している生徒の緊急性は高くなく、目の前で事態の変化があるわけではないため、対応があとまわしになりがちだ。

また、担任によっては、問題行動の児童生徒に対する対応は慣れていても、メンタルな問題はよくわからない、得意ではないと自覚している教員もある。

問題視しない親と気にしすぎの親 保護者の意識の差

親によっても受けとめ方がまちまちだ。学校を連続して三日休んでしまうと、授業についていけなくなるではないかと、勉強の遅れを心配する親。

病気かもしれないし、不登校かもしれない、怠けているのかもしれないし、どうも様子がおかしいけれど、親に話そうとしないので、子どもへの対応をどうしたらよいのかと困惑する親。

あまり学校がかかわってほしくないと思う保護者もいれば、できれば、相談にのってもらうことを待ち望んでいる保護者もいる。

はずすことができないのは、親が、子どもの状況をどう受け止めているのか、子どもの様子そのものの情報把握と、親の受けとめ方を区別して理解しておくことだ。

その日のうちに家庭訪問

「私は、生徒が二日連続して欠席すると、その日のうちに家庭訪問をすることにしています」

とある教員は話す。

インフルエンザ等の医師の診断があったとしても、学校の様子を生徒と保護者に伝えたいのでプリントを持参して、家を訪れるという。

家庭訪問をすることで、生徒本人と会えなくても、親と協力関係を作ることができるのでというのがその理由だ。

中には、子どもが学校を休んでいても、しばらくしたら元気になって登校できると、子どもが困難な状況にあることを認めない場合がある。そのときは、「完全不登校になるまえに、相談に行きましょう」とカウンセリングや医療機関を紹介するという。

このように、教員の家庭訪問は、さまざまな問題発生の予防になると考えられ、早期対応の一例だ。

支援の妨げになるもの

CONのカウンセリングにやってきた家族の中には、あと一日休んだら単位が取得できないと学校から示された家族がいた。

カウンセリングにやってくるまでに、すでにいろいろなドラマがあったにもかかわらず、来られなかったのは、本人が「明日は行くから」と、子どもの言うことを信頼していたのがその理由だという。

学校からは、以前にカウンセリングを紹介されていたが、カウンセリングに行くということは、子どもはだめな状態にあるということをはっきりさせてしまうので、避けたい気持ちがあったのも事実のようだ。

問題が起こった時に、解決を妨げるもののひとつが、ある状態を認めない、認めたくないという姿勢だ。カウンセリングにお世話になるとは情けないというような恥ずかしさもあるだろう。

確かな手立てをもたないまま、問題視をしないことで先送りする。そのままにするのは、事態を悪化することにつながると考えられる。

もちろん、自然に回復することも可能性としてあるが、対応可能な場合は、できるかぎり早い取り組みが、より早い解決につながると考える。

将来は、問題が起こってからへの対応ではなく、問題が発生する前に対応できるように、予防カウンセリングを兼ねたさまざまな種類の教育プログラムも準備されることになるだろう。

問題を先延ばししない

現在、不登校状態にある生徒が一日も中学に登校することなく、卒業し、高校に入学することは決して珍しくない。

また、高校に入学したあとも引き続き様々な支援があり、時間がかかっても卒業でき、別の学校への転校が可能で、高校卒業の資格を手にすることができる。

高校入学することができれば、あるいは、卒業できれば、すべて問題が解決したかのような気になる。

しかし、ここでは何がどのように問題なのかを把握して、今後子どもがどうなっていく必要があるのかを描かなければ、いつまでも事態はこう着状態だ。

大学生の不登校が増えているのは、それまでの問題事項を先延ばしにしてしまったがゆえの結果とも考えられる。

関係者が協力して早期対応

問題だ、心配だ、こんな可能性がある、と、大騒ぎするのは、心理職の人に多いと言われたことがある。実際そのように感じる。

一方で、職種に限らず、年齢を重ねるうちに、危機感が薄れていく気もしている。鈍くなっていくのだ。

心配し過ぎも良くないが、何とかなると根拠もなく楽観視するのも、賛成できない。

大切なのは、問題の程度に限らず、子どもの関係者の多くの人が集まり、さまざまな立場から、気になる状態を把握して、見守りながら協力して支援することだと思っている。

子どもと家族と学校と

⑫

『安心してカウンセリングを受けるには！』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

相談をお受けできない事情

「うちの息子、調子が悪いので中島さんのところでカウンセリングしてやってくれないですか」

仕事関係の仲間から依頼があった。

息子さんが、学校生活をうまく過ごせてなくて、家にいるという。

かなり困っておられることが話しぶりから伝わってきた。なんとかできないかと思いながら話をきき続けていると、子どもさんとよく話し合いをして状況についてもくわしく理解されている様子がわかってきた。

「それは心配な状態です。相談に行かれるのがよいと思いますよ。大変残念なのですが、私のところでは知り合いの方の子どもさんの相談はお受けしたくても、できないのです。それは、相談内容に対して、冷静に判断ができず、個人的な感情がからんでしまうからです。なので、よければ、私が信頼している専門家を紹介しますが、どうされますか？」

こんな説明をゆっくりとしていく。

私に対して信頼を寄せて、話をしてくださったにもかかわらず、引き受けられないと伝えるのは、申し訳ないと思う。

しかし、

『ここで相談を引き受けてしまうと、かえって迷惑をかける。フェアな立場で説明しなければならない』

と、言いきかせる。

一般的には、何か困った状態になったとき、サポートの専門家が身近にいて、しかもよく知っている人だと、相談依頼をしやすい。

が、相談内容によっては、知り合いだからこそ、逆にマイナスも出てくる。

たとえば、あなたの息子さんの状態は、〇〇の可能性があります、なので、△△してみましようと、専門家としてある判断をして、その情報を伝えたとすれば、お互いにさまざまな感情が揺れ動くことになる。

共感することは大いにできても、リーダーシップを発揮するときや、何かの決断をするときに妨げとなるため、家族支援心理カウンセラーは、友人や親族のカウンセリングは引き受けられない。

今回は、安心してカウンセリングを受けるためにどのようなポイントがあるのか、考えてみたい。

うちの子が不登校？戸惑う親

子どもが学校を休んでいる。

微熱があり、風邪による欠席だと思っ
ていても、欠席日数が重なっていくにつ
れ、本当に風邪なのかと疑問がでてくる。

もしかして怠けているのか？それとも
誰かにいじめられているのか？それとも
精神的な病気なのか？とあれこれ思いめ
ぐらす。

子どもの様子をじっくりとみていくう
ちに、学校に行けない状態＝不登校かも
しれないと考え、適切な情報を得たいと
思い、インターネットで情報を集める。

誰もがよくとる行動だ。

情報集めをしつつ、少しずつ現状を受
け入れていき、なんでうちの子に限って
こうなったのだろうと関心が過去に向い
ていく。

中には、お父さんが◇◇だから子ども
がこうなったのだとか、おばあさんが孫
を◇◇するからこうなったと、家族内に
問題が飛び火したりすることもある。

子どもの問題にどう対応するのが良い
のかと家族は大きな影響を受け戸惑う。

相談先の見つけ方

では、子どものことで、不登校など何
か困った状況にあるとき、どこの誰に相
談に行けばよいのだろうか。

おすすめは、学校関係者や医療関係者
など、現在、直接子どもにかかわってい
て、子どもの様子を少しでも知っている
人から紹介をしてもらうことだ。

子どものことを理解している担任、学

年の先生や、家庭医が適任だろう。

学校によれば、スクールカウンセラー
やスクールソーシャルワーカーが専任で、
常駐しているところがあり、学校内の専
門家を紹介される。常駐していない場合
は、心理療法の専門家と連携しているこ
とがあるので、地域のネットワークのな
かからカウンセラーを紹介しているところ
が多い。

避けるべき相談スタイル

ここで、注意をひとつ。

おすすめではない相談スタイルもある
ので記しておきたい。

近頃は、カウンセリングや心理療法に
関心が集まり、カウンセリングを勉強し
ている人がいる。

しかし、カウンセリングを学んでいる
人と、カウンセリングを仕事にしている
人とのあいだには大きなへだたりがある。

専門家ではない、勉強中の大学院生な
どに相談をするのは控えること、さらに
学校の先生は教育のプロであっても、ヒ
ューマンサポートのプロではないので、
必ず、専門家に相談をすることが大切な
ポイントとなる。

また、最近では、インターネットで検索
をして選び出し、いろいろ比較しながら
読んでいると、書かれている内容に納得
して、行ってみたいと思うことがあるか
もしれない。

ただ、子どもの相談に関して言えば、
いま通っている学校や医師による紹介先
に通うことが適していると考えている。

多くの学校では、過去に児童生徒のさ
まざまな問題に対して、関係する相談機

関と協力して対応にあたるという経験をしてきている。

学校と相談機関、さら家族が協力して子どもの問題解決を支えていくためには、連携しやすいところの方が効果的と考えるためである。

子どものことで困った場合は、学校関係者、医療関係者にまず事情を話し、子どもの様子を知っている人から紹介してもらうことをすすめたい。

法に触れる問題行動

子どもの問題行動で困っているときになかでも他者に何か迷惑をかけてしまうような行動があるときは、注意が必要だ。

法に触れるような行動の可能性がある場合は、カウンセリングや心理療法よりも、各地域にある公的な相談機関に行き、適切な指導をうける必要があるかもしれない。地域の規模によって相談窓口は異なるが、児童相談所などが相談機関にあたる。

たとえば、ライターを使用して火遊びを繰り返し、庭で紙を大量に燃やしていることが日常的にあり、近所でボヤ騒ぎあった。どうもわが子がかかわっているかもしれないようなとき、とくに子どもが18歳未満の場合は、児童相談所に行き相談することが望ましい。

また何かの事件に巻き込まれて、被害者になっている可能性のある場合も同様だ。

このあたりの判断は慎重に行う必要があるが、カウンセリングや心理療法がすべてにおいて適切であるとは限らないことを付け加えたい。

医療機関が適している状態

子どもの様子がいままでとは異なり、話しのやりとりがうまくできなくなることがごくまれにある。

たとえば、つじつまが合わないようなことを口走ったり、決してあり得ないことを言い始めたりする。常にそのような状態にあるのではなく、あることがらに対しては、極端に変わった言動が増え、現実から大きくはなれている。そのような場合は、医療機関、神経科や精神科などに行くことが適している。

本人が受診できないような場合は、まずは、親が行き、子どもの状況を説明して、担当医と治療方針を話し合い、たとえばまずは投薬治療を開始することが先だと考えられることもある。

治療を継続して子どもの様子に一定の落ちつきがみられたあと、心理治療が有効の時期であると判断されると、医療機関での治療と並行してカウンセリングを行うことになる。

カウンセリングには、適切な時期も存在する。

相談に行きはじめたら一か所で

相談機関にかかることになったら、改めて大切なポイントがある。

それは、相談がスタートしたら別の相談機関には行かず、必ず一か所に絞ることだ。

現実には、

「いろいろな人の意見をききたい、より適切な対応を教えてほしい」

という思いから、同時に複数の相談機関を掛け持ちする家族がおられる。

できるだけ早く解決したいので、いろいろ試してみたいとの気持ちは理解できなくはない。が、各相談機関による問題解決の目的は同じでも、そこに至るまでのプロセスが同一ではなくさまざまなやり方がある。

まるで漢方薬と市販薬とサプリを同時に服用するようなものだたとえと、おわかりいただけるだろうか。

同時に多機関にかかることは、逆効果となり、子どもの状態改善のために何が適しているのかわからなくなってしまう。それぞれの相談機関から、多くのことを示唆され、混乱し、子どもにしわ寄せがいつてはいけない。

そのためには相談先を一つに絞り、土台作りをしっかりとカウンセリングを受けることが大原則だ。

カウンセリングは敷居が高い

講義をしている大学で学生さんから「中島先生のカウンセリング受けてみたいので申し込みはどうしたら良いですか」

そうたずねられると、受講している学生さんのカウンセリングはできないこと、深刻に困っている状態ならば、学内の学生相談室を利用するように話している。

もちろん、立ち話程度ですむ相談内容なら、その場で話し合いをするけれど、個人的に深刻な問題については引き受けられないので、

「相談に行って体験するのもひとつの勉強だよ、クライアントさんの立場になっ

て初めて、わかることもあるよ」

と言葉を添えている。

実際に申し込んで、相談室に行くケースは少ないようだ。

まとめ

カウンセリングに行くということは、弱い人だからカウンセリングが必要だというイメージがありどうしても敷居が高くなっている。

だからこそ、身近に専門家がいると、つい相談をしたくなるが、本来カウンセリングがうまく進むにはいろいろな要件が含まれるものである。

適切な相談先といえ、現在、属しているネットワークの相談機関に行くことがもっとも効果が期待でき、安心できるカウンセリングだと考えている。

子どもについて

安心できるカウンセリングは

- ①学校や医療機関から紹介してもらう
- ②専門家に相談をする
- ③相談先は一カ所に絞る

子どもと家族と学校と

⑬

『もしも、あなたがカウンセリングに行ったなら』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

前回の内容は、子どもが何か問題を抱えてカウンセリングが必要になった場合、子どもの状況に適した専門家を関係者に紹介してもらい、一カ所にしばって通うのがポイントということを書いた。

今回は、その続編。

相談に行く専門機関が決まり、初めてカウンセリングを受けることになった。紹介者もいてひと安心だが、さあここからが本番。

カウンセリングを効果的に受けるポイントがあるとすればどんなところにあるのかについて記してみたい。

初めてのカウンセリング

どこかに行くとき、慣れない場所を訪問することが苦手な人もいれば、苦痛を全く感じない人もいる。

どちらにしても、カウンセリングを受けに行くのを、喜びとして通う人はあまりいない。

カウンセリングを受けようとするとき問題を解決したいという期待とともに、こんな状態を人に話すなんて恥ずかしい、

こんな格好の悪い話は言いづらい、依存的で甘えていると思われまいかと不安が入り混じっている。

弱みを人に話したくないと考える人もいて、日本では費用を払って相談に行く習慣はまだまだ定着していないため、気が重い人も多いだろう。

責められることはない

親の育て方が良くなかったから子どもがこうなってしまったと批判されるのではないかと、不安になる。ながながと家族の事情を話すのはエネルギーがいる。ましてや、知らない人に話すのはためらいがあって当然だ。

初回面接の前から、落ち着かないのは、カウンセリングの様子があまり知られていないからで、実は誤解も多い。

カウンセリングでは、誰が悪いなどというような悪者さがしや、親批判はなく、どんな話にたいしてもしっかりと聴くことが基本、カウンセラーは白紙の状態で聴かせていただくという姿勢で、来られる方を待っている。

お説教はもちろんない。

カウンセリングに行く前に準備をする必要はないのだけれど、責められることはないということを知っておくと良いかもしれない。

子どもの様子を具体的に伝える

子どもの様子をたっぷりと聴かせていただくことが中心になるので、余裕があるなら、いまの様子そのものを伝えるように心がけるとスムーズに面接が運ぶ。

どうしてこのような困った状況になったのかの原因を考え始めると迷路に入ってしまうので、できれば避けたい。

まずは、いまの子どもの様子そのものを伝えるという気持ちで訪れるのが良いだろう。

たとえばこんな要領だ。

子どもが学校を休み始めた。学校を休んで自宅はどう生活しているのか、学校に行くことができたときの様子は？学校が休みのときはどうか、少し元気があるときはどんなときか、子どもが得意なことは？など。

カウンセラーとともに子どもの行動をふりかえっていきながら整理をしていくと、あらためて特徴を確認でき、これからの方向性をさぐることにつながっていく。

気になることは質問

カウンセリングに行ったときに、なかなか話しだせなかったりすることもある。

個人カウンセリングの場合はなおさらその傾向があるので、話せるところから、自分なりのペースで話していくとよい。

初めてカウンセリングに行くと、担当のカウンセラーはどんな人なのかと強い関心を持つ。何が待っているのか、何をきかれるのか、話しやすい雰囲気なのか、気難しくないか、苦手な感じはないかなど、よりどころがない分さまざまな感情がゆれ動く。

万が一、何か気になることがあった場合は、できる範囲でかまわないので、質問をしてみることだ。

受け身になりがちな立場のなかで、いろいろ湧いてきた疑問を示し、それに対してカウンセラーが正直にこたえる。そのようなやりとりを通して、コミュニケーションが成立していく。

カウンセラーの指示のもとに問題解決するというよりも、カウンセラーとともに問題に対して向き合い、次のステップに進んでいく協力者だと位置づけるとイメージが付きやすいだろうか。

「私の話を良く聴いてくれているのは、よくわかるけれど、なにもいってくれない」

「話をしたあとは少しすっきりするけれど、おなじことばかりで進展がなく行っても仕方がない」

カウンセリングを経験した人からこんな言葉を耳にすることがある。

カウンセラーはすでに答えをもっていて、教えてくれないと思っているようだ。解決法をズバリ教えてもらえるのがカウンセリングだとおもって、通っているとこのような感想になるのだろう。

カウンセラーとの相性

ここである研究結果を示したい。

カウンセリングや心理療法で良い結果がもたらされたとき、何が良くて変化したのか、その要因について、マイケルランバートが研究をしている。

その結果によると、四つの要因のうちのひとつは、クライアントとカウンセラーとの関係性によるところが大きいこと。(30%) つまり、カウンセラーとの相性が影響するということになる。

担任の先生との関係がそれぞれの生徒さんによって異なるように、カウンセラーとの関係も見極める必要がある。

ある生徒にとって、ある担任はとてもストレートな対応で、話しにくいとおもっていても、ある生徒にとっては、さっぱりしているから、話しやすいと思う場合もあるだろう。

すべてのクライアントさんと良い関係を築くことができるカウンセラーはそう多くはないため、相性が合うかどうかと感じる点は、素直に受け止める必要がある。異性の立場からすると生理的に受け入れられないこともまれにあるので、相性については、しっかりとその感覚を確かめる必要がある。

話を要因に戻す。

カウンセラーとの相性よりもさらに大きな要因として、クライアントの個人的な要因によることが影響していると結論付けている。(40%) これは注目すべき点だ。

個人的な要因とは、カウンセリング以外のことがきっかけで変化をしている。極端な言い方を許してもらうとすれば、自然に発生した何かの事象により変化をしている。カウンセラーとの良好な関係も大切な要因だが、さらに重要な要因＝個人的なきっかけがあって、クライアントは元気になっているというのだ。

もう少し続ける。

その他に挙げられた、元気になった要因は、カウンセリングに対する「希望や期待」が 15%。そして、同じ割合で心理療法等の技法の要因が 15%。ここでやっと技法の効果が登場する。

カウンセラーが研鑽を積んで、何とか派の心理療法や技法にこだわって面接をしても、その効果はわずか 15%にとどまっている。もちろん常にカウンセラーは学ぶ姿勢をもって技法も大切だけれど、クライアントが元気になるのは、まわりでおきた個人的なできごとと、カウンセラーとの相性による効果を合わせると、70%にもなる。

これらの結果からは、クライアントさんの周りで起きた出来事を見守りながら変化のチャンスを見逃さず、信頼関係を築きながらすすめることを忘れずいることの大切さを理解した。

示された結果から思い起こされるのは、いまから 18 年ほど前の阪神淡路大震災後の出来事だ。

当時、阪神地区に暮らしていて震災の影響で亡くなった人も、甚大な被害を受けた人もあり、悲しみに覆われていた。そんななか、カウンセリングに通ってい

た人が無事でいて、震災直後から活発に動き出した例もみられた。

うつ状態や不登校などの困りごとよりも、生きることに直面したクライアントさんたちは、まずは生活することが先決になった。面接場面で話していた話題ではなく、自然災害による大きな変化が人を動かしたと考えられる。

このような経験をした人は必ず元気になるというものではないが、何か予期せぬ出来事をきっかけにして変化する人は多く、カウンセリングの有無や技法などにこだわらなくても人々は回復力を備えていることを確認するに至った。

家族療法の考え方のなかに、意味のある雑音(=meaningful noise)が変化につながったということは、以前から指摘されてきたことだ。意図的にハプニングを作り出すことはできないが、日々いろいろな影響のもとに人は生きていて感じた。

人はもともと 元気になる力を持っている

カウンセリングの実際の様子は、比較的地味な作業だ、しかし、世の中にひろがっているイメージは、カウンセラーが的確な指示をして、みるみるうちに元気になって

劇的なドラマあり！というところか。

そのようなことはめったにないので、かなりギャップがある。

大変身を期待してカウンセリングに行くと、かえって変化のチャンスのをがしてしまうことになりかねない。

人はもともと元気になる力を持っているということをしっかり理解したうえでカウンセリングに通うこともポイント。カウンセリングを含めた日々の生活全体を見渡す大きな視点をもっていると助けになると考える。

まとめ

もしも、あなたがカウンセリングに行ったなら

- ① 責められることはない
- ② 気になることは質問する
- ③ カウンセラーとの相性を確かめる
- ④ 人はもともと元気になる力を持っていることを忘れない

子どもと家族と学校と

⑭

『体調不良と不登校』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

子どもが病気になり学校を休むと、そのことをきっかけにして、学校に行きづらくなる場合があります。大人でも病み上がりは、つらいものです。

今回は病気や体調不良で学校を欠席することと、不登校状態の欠席がテーマです。

風邪それとも不登校？

「風邪をひいて発熱が続き学校を休みました。しばらく静養して熱は下がりました。学校に行ってもいいと医師から許可がおりても、しんどいから無理だ、行きたくないと言って家にいて、結果的に長期欠席になりました。病院で改めて検査をしたのですが、特に体に悪いところはなかったのです」

このような話を聞くと、どこまでが風邪でどこからが病気でないのか、その区別がわかりにくいと感じる。

病状はすっかり回復したにもかかわらず、学校に通わないとは、いったいどうなってしまったのだろうと家族は理解で

きない思いでいっぱいになる。

体調が悪いから学校に行けない

これまで小学生から大学院生までの不登校状態にある子どもさんとその家族への支援を長年してきた。

すると、からだがしんどいから学校に行けなくて休むという話題がたびたび登場する。

学校に行くべきだとわかっているけれども、朝になると起きられない、お腹が痛くてトイレに入りそのまま出られなくなる。前日の夜は、わりと元気で翌日は行くつもりでいるけれど、登校すべき時間が近づくと何かと体の不調がでてきて、欠席するといったぐあいだ。

病気でないときの欠席は要注意

体調不良を訴えるものの、なんとなく、子どもの様子がおかしいなと周囲が感じ始めたころには、不登校の可能性が濃厚になっている。

何日ぐらいの欠席で不登校と考えれば良いですかと尋ねられることがある。統計上は、年間30日以上欠席をした児童生徒を不登校状態としているが、明確な理由がないのに休んでいる場合は、すぐにでも支援が必要で、相談に行くことをすすめている。

不登校かどうかを明らかにするよりも、病気ではないのに学校を休まなければならないほどの状況は、緊急事態で、蓄積された「何か」があるため、すぐに対応が必要と考えるからだ。

何かが無理になる停滞状態

欠席理由は、何なのか、その正体はともわかりにくいものだ。あるひとつの要因というよりも、いろいろな事象が絡み合って、がんじがらめになっていると考えられる。

怠けているのか、それとも、わがままや甘えなのか？あるいは根性がない？と欠席しているのは、子どもの性格によるものと考えがちだが、まずは、今いきづまっている状態に向き合うことが大切だ。

本人や家族は、不登校と認めたくない気持ちと、それでも登校できない状況があわさると、その影響がさらにひろがり、次の事態をひきおこす。

欠席日数がかさみ、気持ちばかりがあせってしまい、とくに親の方が、頭を抱えて、何が良くなかったのかしらと、原因さがしの渦に入り、不安定になってしまうこともたびたび起こる。

なかでも体調不良の場合は、気持ちの危機感がさまざまな症状としてあらわれ

ているかもしれないので、体調回復とともに、しんどくさせている何かに向き合う必要が求められる。

では、こんなとき、親や教員はどのように対応すればよいのだろうか。

「なんとなく休む」を回避する

今日は学校を休むと子どもが言っているあるいは、登校時間になっても行こうとしない様子なので休むことになったとしたらそのあとどう過ごすのかについて考えてみたい。

無理やりに親が引っ張って学校に登校させるようなことはなくてよいけれど、ここからは、親の出番。

登校時間を過ぎた場合には、これからどうするのかについて、見通しを示す必要がある。

それは、体調不良への対処。つまりできるだけ病院に行き、診察を受けることだ。

欠席の意味づけ

ここでポイントとなるのは、どうして休んでいるのかの意味づけを明確にすること。つまり、体調不良で休んでいるのなら、病院にいき、診察をうけ、病気かどうかを診断してもらい、病気の場合は、医師の指示にしたがって、その日はきちんと療養する。

診察の結果、学校を休むほどの病気ではないことがわかったとき、登校できそうならば、家で過ごさずに少しの時間で

も学校に行くなど、子どもと話し合いをして、めりはりをつけることだ。

これは、親の態度を子どもに示すことと、学校への報告は、医療機関による診断や病名を伝えるためである。

あいまいなままで、欠席を続けることだけはできるだけ、避けたいと考える。

ここで、あるエピソードをひとつ。

長期欠席の相談に来られたある家族は、医療機関に行き、診察を受けたところ実際に病気を患っていることがわかった子どもさんがあった。

それは次のような経過だった。

朝になると体がだるくて、何かをする気力もなく、しんどいといって、学校を休む。自宅ではゴロゴロとよこになって静かに午前中を過ごす、午後は少しずつ元気になり、比較的食欲もあり、明日は大丈夫、登校できると話す、ということが繰り返された。

これだけゆっくり家で過ごしても登校できないのは、てっきり不登校だと両親は思っ、まずは、親が学校の紹介で相談面接にやってきた。念のため、受診をしたところ、疾患が見つかり、すぐに入院。こんなにしんどかったのは、病気だったのだと、その結果に青ざめた。体も頑丈で大きく、うちの子どもの病気にかかっているとは想像していなかったという。

このような経験からも、病気かどうかの診断をしっかり受けておく必要がある。

では、ここで、以下のような過ごし方はしないようにという例をあげてみたい。

それは、体調不良だけれど、病院に行くほどでもないという家族が判断して家にいる状態だ。

そのような欠席が繰り返されると、朝の登校時間が過ぎれば、まるで休日のような気分になって、すっかり、自分のペースですごしてしまう可能性が考えられる。

そのような過ごし方になっているとすれば、その生活スタイルを長く続けないように改善する必要がある。

子どもの気分転換のために、親子で買い物や食事に行って、「明日は行くのよ」と念を押しても、とくに効果があるとは考えられない。

もしも、ゆったり過ごせる時間がある場合には、親はやるべきことをして過ごし、子どもも、静かに過ごす。

そして、子どもは、とりもどさなければならぬ勉強の時間などに充てるなど、休んでいる自覚を持つことが、新たな行動に移行するきっかけになりやすい。

ただ、学校などで大きなトラブルなどがあり、充電期間を必要として休んでいる場合は、別である。

あくまでも、あいまいな状態は避けたいということであって、授業が行われている時間帯から、おやつを食べる。制限なくゲームして過ごすことは、親は許可しない、一貫した態度を示すことだ。

学校は欠席理由を把握すること

また、学校側の対応も家族に対して明

欠席した日の過ごし方

確にしておく必要がある。それは、欠席理由の把握だ。

保護者とのやりとりで、病欠だと報告されていても、きがかりな様子が感じられる場合は、家族とともに協力して子どもさんをサポートする準備はいつも整っていることを示す必要がある。

家族にプレッシャーを与える必要はないけれど、可能な限り学校はかかわっていくということを示しながら、スクールカウンセラーや専門の相談機関とのコンタクトなど、適切な紹介先を明示していくことになる。

病状は気持ちの叫びかも！

うれしいことや悲しいことなど自分の気持ちを表現できる子どもは、周りの人も理解しやすいが、体調不良を訴える子どもの傾向として思い当たるのは、なかなか言語化できないし、困った状況に陥っている自覚があまりないことだ。

体調の悪さは、本人に代わって、体が悲鳴をあげている可能性が多いので、何か問題を抱えていることはないか、最近の小さな変化や違いはないかなど、子どもを取り巻く出来事を理解するように周囲は配慮する必要がある。

改めてわが子を知る

体調を崩していた子どもが回復していく経過でよくあることは、親、教員など日ごろ子どもとかかわっている周囲の大人があらためて、子どものことを知るこ

とだ。

こんなことを考えていたのかとか、こんなことを望んでいたのだとか、これが負担になっていたわけかと発見がある。

うちの子は、こんな子だと理解しているつもりでも、知らないことがあり、思春期などを経験すると、わが子が大変身していることもある。

親も子もしばし立ち止まり、新しい何かをスタートさせるべき機会のようだ。

子どもと家族と学校と

⑮

『開業カウンセラー学校へ行く』

CON（こん）カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

当オフィスは家族の心理支援をする個人開業の相談機関で 1995 年にスタートした。

独立をする前の私は、家族療法を専門とするクリニックに心理カウンセラーとして勤務し、不登校や対人恐怖症、摂食障害のカウンセリングをしていた。その頃、まだ数少ない民間の心理療法施設は、オーナーが精神科医であったため医療機関のような雰囲気があり、カウンセリングをするときは白衣を着ていた。

個人開業をしてからは、白衣の代わりにジャケットを着て面接をするようになった。個人で相談を受けるようになると、自分の流儀とはどうあるべきか、服装に限らず、何かと意識をした。

そのひとつに『歩くカウンセラー』でやりたいということがあった。

歩くカウンセラー

相談に来られる家族を面接室で待っているだけでなく、できるだけ自分自身の目で見えて聴いて感じたいと思っていた。フィールドワークを視野に入れて支援をしたいとの思いから実践したことが、カウンセラーの学校訪問だった。

「担任の先生のところにうかがって、学校での生徒さんの様子をお聞きしたい、面接室でのやりとりで子どもさんのこと

をわかった気になってはいけないし、ご家族からの話しかけだと一面的になってしまう、できれば多方面から理解したい」と思っていた。

学校訪問

学校訪問までの流れは、こんな感じだ。不登校など支援が必要な状態にある生徒さんとそのご家族が相談を希望されると、まずは電話で簡単に様子をおききする。→カウンセリングの進め方について納得していただくと、面接予約日時を決める。→当日約 90 分の初回面接をする。そのなかで今後の方針を話し合い、ご家族の希望を確かめる。→ご本人が通っている学校に出向き、学校の先生方とお会いするというプロセスだ。

日々、子どもの生活に関係している人々が協力して問題解決をするという支援方法はごく自然なことだと考えていたが、中には、「民間のカウンセラーによく学校の先生が会ってくれるね」と感想をもらうこともある。

学校訪問を申し出ると、対応批判をするためにカウンセラーが学校に来るのではないかの懸念からか、しぶしぶ応じていただく場合もある。学校にクレームをつけに行く気は全くないが、部外者であることは確かなので、事前に家族から担

任教員に、「カウンセラーが学校に行きたいと話している」と伝えてもらっている。すると、誤解は生じにくい。

最近でこそ連携が当たり前になっているものの、子どもの問題解決のために協力的な学校と消極的な学校があるが、三者が協力をしてバランス良く関わりながら、子どもの問題解決へつながることを目的として、学校訪問をしている。

学校訪問 1

学校での子どもの様子を知る

学校関係者と連携するために学校訪問するポイントは3つあると考える。

第一は、不登校など問題を抱えている状態にある児童や生徒さんの情報を共有すること。

担任や教科担任、学年の教員、部活顧問、前年度の担任、養護教諭など、学校で子どもにかかわっている人にお会いし、それぞれの立場からみた子どもさんの様子を教えていただく。すると面接室では語られなかった話題や、両親も耳にしたことのないエピソードが浮き彫りになることもある。たとえば、

「音楽の時間に、楽器の演奏ができなく体が硬直して、ほろりと涙を流していたことがあった」

そのように、学校の先生方からとても貴重なできごとを知らせていただけるので、いろいろな情報を得る中で、家族からの話と学校関係者との話を合わせて理解を深めていく。

学校訪問 2 学校のルールを知る

子どもが困難な状態になり、学校の先生方がサポートするときの方法は、私立公立校に限らずそれぞれに特徴がある。学校によっては、専任のスクールカウンセラーや学校ソーシャルワーカー、別室登校対応の支援員が常駐していて専門的な対応をしているところがある。また、教育相談や生徒指導担当の教員が決まっていて、不登校生徒のための特別委員会で対応を決めているところもあり、さまざまだ。

担任の意見重視や学年全教員の判断が重視されるなど、進級留年判定等のプロセスなどは、学校のルールを把握する必要がある。

一度きりの訪問ですべて学校の情報を提示されることはまずないが、明記されている文書はすぐに内容を確認しつつ、家族面接の様子を随時学校側に報告するやりとりのなかで関係を作りながら、徐々に学校の動き方や、決定過程を知り、把握していく。

私がこれまでかかわってきた学校は、CONに意見書や報告書の提出を求められることがたびたびあった。カウンセリングに通っていることは、回復の努力をしているとみなされて、通った日にちについては公欠扱いになった。個人開業の相談機関が学校に信頼されていることに大きな意味があると思う。そうなり子どもや家族は安心をしてカウンセリングに通うことができるようになる。

学校訪問 3

再登校に役立つヒントを探る

これは、子どもが再登校の準備を考え

られるほど落ち着いてきたら、学校の敷居を低く感じるために、何か行動に移せることはないか、そのヒント集めをすることだ。

たとえば、学校が認める登校スタイルを教えてもらう。図書室登校、進路指導室、保健室など教室ではなく別室に行くことで出席になるのか。また、職員室へあいさつに行くだけや部活だけの参加も出席として認められるのかなどを確認する。

時間的に、午後からの登校や、一時間だけの授業出席は可能か。さらに長期休みに登校練習をしても良いのかなど、出席条件や学校側の受け入れ体制を知ること、大きな収穫になる。

学校の設備のなかに、他の生徒とは全く顔を合わせないで通うことができるスペースが存在していると、そこだったらチャレンジできそうという気になることがある。

また、修学旅行や研修、遠足や芸術鑑賞会など学外での行事や、本人が関心を示すイベントなど、参加しやすいものはないかなどたずね、再登校のきっかけのヒントを探る。

参加できるかどうかは別にして、授業以外の行事だったら行ってみたいと思う場合もあり、長期に学校を休んでいる生活でも、所属している学校行事の話題や、季節の出来事を知することは、子どもと家族とともに負担にならない程度に把握しておくべきことだと考える。

さらに、協力的な学校の場合は、学校側から他の不登校の生徒への対応例などを知らせていただくことがあり、特別な配慮の例や学校側の柔軟な対応例を確認

することもでき、大きな手助けとなる。

通学路を歩いてみる

予想しない副産物があったりするのが学校訪問の魅力でもある。それは、実際に歩いてみて感じる地域や学校の様子だ。

「あの坂がいやだー」

と、顔をゆがめて話す新中学一年生の男子。大きめの制服が目立つほど、身体が小さく、声も子どもっぽい。

「朝、学校に行くとき、学校の最寄り駅から校門までが急な坂道なので通学がづらいと話しています」

母親が説明する。登校のつらさすべてが不登校とつながっているわけではないが、登下校の負担があるようだ。試験に合格して私立学校の一年生になり、何もかも初めての新しい生活が始まって戸惑うことが多い中、大きく違いを感じるもののひとつに通学があった。

学校訪問をするときに、彼が話していた同じ通学路を歩いてみた。

確かに中学一年生の小さな身体で教科書や体操服の入った重たいカバンを持ち、慣れない革靴でこの坂道を登るのは、いやなのだろうとわかる。

山の上にある学校の環境はとても良いが、あの坂は急でつらいため保護者会るとき親たちはタクシーを使うという。卒業までかなり体力がつきますよという学校側の解説は、こういう意味も含まれているのだとしっかりわかる。

通学路を歩いてみたあとの面接では、

「あの坂道だったら、車で送り迎えしてほしいって言っていたけれど、わかるわ～」と実感を込めて話しながら、相互理解

が深まり家族とのカウンセリングができる。

学校や地域の雰囲気に触れる

初めて学校を訪れて、校内に入っていくと、ごくありふれた日常の雰囲気からおのずと伝わってくるものがある。

ある学校は、出会う生徒さんたちから訪問者に対して「こんにちは」とさわやかなあいさつ！しかも、ひとりだけでなく、出会うひとすべてなので驚く。

ある学校は出入り口に警備員がいて、名前を告げて訪問の趣旨を伝えると、お待ちしていましたとあいさつされ応接室に通される。連絡が行き届いていることに感心する。

放課後クラブ活動をしている子どもたちが熱心に練習していたり、ジュースを飲んでのんびり笑いあっていたり、下校途中の会話が耳に入ると、どんな話題で盛り上がっているのか、思わず注意を向けようとして、ふと発見する。

「この男子生徒の髪型はアイドル系だ！さらさらの髪が肩まである！だから、あの髪型なのか」

と面接室での様子を思い浮かべて妙に納得する。謎が解けていく感じだ。

そして、学校がどのような地域の中にあるのか歩いてみると、一戸建て庭付き分譲の新興住宅地が多く目についたり、学校の近くに越境入学反対の看板があったりする。大きな商店街があり商売をしている家が多いところ、駅前に学習塾があちこちにある地域など、行ってみての発見があり、その地域の特性をさらりと感じる。こういうところで暮らしている

のだと、環境も含めて子どもたちの理解が深まっていく。

独立相談機関

だからこそできる役割

子どもと家族と学校の理解をしつつ、支援をしたいと考えるCONの特徴は、どこかの付属機関ではなく、独立した立場で家族の相談を受けられることにある。つまり、来られている家族の意向に忠実に沿うことができていると考えている。

詳しく記してみると、学校内のスクールカウンセラーに相談を持ちかける場合は、中立な立場ではあるとはいえるものの、学校の関係者であるため、できるだけ在籍している学校に再登校することや留年してでも良いから学校に戻りましょうという対応に流れる可能性があるかもしれない。

今後の進路を考えると、在籍する学校のカウンセラーに転校したいとはい出しづらくなってしまうだろう。その点、独立した相談機関の場合は、転校することを視野に入れた話しあいも自由にでき、本人と家族の意向に沿った支援が実現する。

さらに転校後も変わらずカウンセリングを継続できるし、卒業してからのサポートやフォローも可能というのも大きな利点だ。家族はときに学校側には伝えたくない事情などがあり、さまざまなことをオープンできないこともある。完全に家族のプライバシーを守ることができライフステージが次の段階に移っても、家族の応援団として長期支援の役割ができる。

子どもと家族と学校と ①⑥

『きっとよいことがあるよ式 子どもへのことばかけ』

CON（こん）カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

不登校状態、問題行動、情緒不安定、摂食障害、強迫性障害、不安神経症などさまざまなしんどさを抱えた子どもが学校や医療機関で紹介されてカウンセリングにやってくる。

中学生、高校生や大学生、そして小学生の姿もある。

低学年の子どものカウンセリングは限界があるという考え方もあるが、年齢にかかわらず、親と同席の家族面接をして生活のようすをうかがっている。

早くしなさい！

「早く起きなさい！いま、何時だと思っているの！遅刻するよ」

子どものいる家庭では、毎朝、このような親の声が飛び交っているのではないだろうか。

「うちの子はいうことをきかないし、勉強もしないし、いつまでもゲームをしているし、お風呂だって何回言っても入らない」

困っている話がつぎつぎと出てくる。

子どもが、親の思い通りに行動するわけではないとわかっているものの、ぐずぐずしている様子を目の当たりにすると、いい加減にしなさいよ！と、大きな声が

家中に響く。

「起きなさい」と「早く起きなさい」とは、期待する行動は同じことを意味するが、「早く」ということばが加わると、せかされて、いらだっている印象を受ける。

それでは、子どもがナーバスになっているとき、どんな点に気をつけるとよいのか、今回は子どもに伝えるときの、こちよいことばかけについて、すこし考えてみたい。

親のことばかけは？

子どもの問題で、カウンセリングに来られる家族は、家族全員、両親だけ、あるいは、母親のみで来所される。

面接では、親の焦りから子どもにきつく言うてしまうという反省の声がたびたびある。

よくないことはわかっているけれど、見ていると腹立たしくなり、どなっていることが多く、実際どうしたことばを使って子どもに伝えているか、意識している親は少ない。

子どもの気になる行動に注目するだけでなく、親がどんなことばかけをしているのか、少しずつ確認をしていくと、親

の対応パターンが見えてくる。

登校前は命令口調

早く起きなさい。早くご飯食べてしまいなさい。まだ着替えてないの！顔を洗いなさい。

登校前の準備は、子どもをせかす言い方になりがちだ。遅刻しないように送りだすために、早くしなさいの指示ことばが繰り返される。命令口調だ。

いわれっぱなしの子どもは、お母さんの機嫌が悪くて怒っているから〇〇をしよう、お父さんがこれ以上どならないように〇〇しようという動機で行動しているかもしれない。

そのときその場では、いうことを聞かなくてもいいが、子どものために役立っているかどうかは疑問だ。

〇〇しないと口口は禁止！は有効か

あまりにもいうことを聞かない場合に、親がよく口にする言い方がある。

ここで例をあげて考えてみよう。

子どもが学校から帰って来て、時間があるにもかかわらず、宿題をしようとしていない場合。

A「早く宿題をしなさい！やらなかったらおやつはなしよ！聞いているの！」

と、高いトーンでがなりたてる。

〇〇しないと□□はなし、禁止

という言い方だ。

やらないという行動が結果として罰につながるように感じられる。実際、イラ

イラしがちの親がこのパターンのことばかけをしている。

「勉強しないと、今月のお小遣いあげない！」も同じだ。

勉強しないことと、小遣いの受け取りは別問題だが、子どもに宿題をさせたいために、お楽しみを取り上げる、脅しの言い方だ。

もしこんな対応をしているなら、見直しが必要だ。

おいしいおやつがあるからね

それではこんなことばかけはどうだろう。

B「宿題ができれば、おいしいおやつがあるからね」

〇〇ができれば、□□にたどり着きますよ、と伝え、良いできごとが待っているように感じられ、委縮することはまずない。

A と B の表現は結局のところ同じことを伝えているにもかかわらず、B の言い方は、気分良く行動できる。

きっとよいことがあるよ

B のことばかけを『きっとよいことがあるよ式ことばかけ』と呼ぼう。

つぎに、勉強面に限らず、生活習慣のことばかけも同様に考えてみる。

食の細い子どもに、

「ご飯食べなかったら病気になるよ」

というよりも、

「ご飯食べたら大きくなっていろんな

ことができるよ」

の、ことばかけは、子どもに明るいイメージを与える。

親が心配するあまり、病気になるといわれど、子どもは毎日びくびくしながらごはんをたべるので、たのしくないだろう。

できるとこんなよいことがあるよ、と期待しながら行動するとすがすがしい生活をおくれると考えている。

さらに場面を学校に置き換えてみる。

生徒に対して

A「この勉強をしていなかったら、受験のとき痛い目にあうよ」

と担任の先生に言われたらどうだろう。

そうなりたくなかったらこの勉強に取り組ましようと思すつもりが発言が、いやみだと受け取る生徒がなかにはいるかもしれない。

B「この勉強を続けていたら、希望校の合格圏内に近づくよ」

きっとよいことがあるよ式パターンのことばは、応援されている気になり、良好な関係作りに役立つ。

生徒たちがやる気を起こすのならば、ここちよく届くことばを使っていきたい。

うまくできたときはチャンス！

面接のなかで、あるお母さんが、

「そういえば、子どもに宿題ができたなら、今日はスペシャルな□□しようねと話したら、そのときはあつというまに宿題を終えました」

と、子どもがやる気を起こしたときの

ことを語った。

ことばかけで手ごたえがあれば、大成功。そんなときは、パワーアップして次の段階へ進む。

どうやってそれができたの？

良いところを伸ばしていくためにとっておきのことばがある。

「どうやったらそんなに早く宿題を仕上げることはできたの？」

と、対処の質問をするのは有効だと認められている。

これは、家族療法の流れをくむ、ソリューションフォーカストアプローチ(解決に焦点をあてた支援)のソリューショントークといわれるものだ。

なんで宿題やらないのと原因追究をするプロブレムトークよりも、どうやってやったの？と、ソリューショントークのことばかけをする。

このことばを耳にすると、早く宿題ができたのは何が良かったのか自分なりに考えて、うまくいった点や工夫や努力について、思い起こしていく。

「やろうとおもったらすぐできた。今日の宿題は簡単だって知っていたから」

話している子どもの表情がちょっと得意顔だ。

ほめる以上の効果

すごいねとほめることが子どもの励みになると広く知られている。

「どうやってそれができたの？」の問いは、さらに効果的だ。

それをきっかけに、うまくやれたことを振り返ることでいちだんと自分の強みを確認し、次に同じような経験をしたときに、スムーズに乗り越えられる。

子どもとのかかわりのポイントは、どうしたら気分良く行動にうつすことができるかの視点にたって、ことばかけをしていくことにある。

親のうっとうしいことば

「早く宿題して、今日はさっさと寝なさい。あんたいつもだらしないのだから」などとひとまとめにして言われると、子どもは、親の口やかましさにうんざりする。

そんなことは、いわれなくてもわかっている！と、思春期の子どもなら、親をにらみつけることもあるだろう。あるいは、知らん顔をして取り合わず、そそくさと自分の部屋に行ってしまう。

親が子どもに発する「いつも▽▽だ」の決めつけは要注意。やる気を下げる可能性もある。

私が良い子にしていなかったから？

家族面接をしていて、子どもは大きく誤った認識を持つことがあると実感する場面がたびたびあった。

とくに、子どもの身の回りで予測しない事態が発生すると、自分が良い子にしていなかったからこんな目にあったと思

いこんでいる。

たとえば、元気だったおじいちゃんが急に病気で亡くなった。ぼくがいろいろと心配させたから、おじいちゃんが死んでしまったと、関係づけて物事を解釈する傾向がある。全く関係はないと考えられず、繰り返し自分を責める。こんな状態にあるときには必ず親や周囲の大人の支援が必要となる。

人はもともと回復する力を持っている存在だ。

ナーバスな状態にある子どもが少しずつ自信をとりもどしていくために、こちよいことばかけの

「どうやってやったの」

「きっとよいことがあるよ」

式のメッセージを届けるよう心がけたい。

子どもと家族と学校と これまでのタイトル

- ①アルバイト20時間分のカウンセリング料金
- ②高校一年生 ハヤト 不登校
- ③不登校は学校が悪い それとも家族が悪い？
- ④息苦しくて教室に入れない
- ⑤姉13歳と弟3歳のきょうだい
- ⑥カウンセラーが教員の立場で大学生と接すると
- ⑦新一年生は要注意
- ⑧学生さん、初めてこころの病を学ぶ！
- ⑨留年する生徒ゼロのクラス担任
- ⑩私がこんな性格になったのは、母親の育て方が悪かったからだ！
- ⑪どこからが問題？なのか、早期発見、早期対応
- ⑫安心してカウンセリングを受けるには、
- ⑬もしもあなたがカウンセリングに行ったなら
- ⑭体調不良と不登校
- ⑮開業カウンセラーの学校訪問

子どもと家族と学校と ⑰

『大学生の中退率 10%と不登校』

CON(こん)カウンセリングオフィス中島

中島弘美

新入社員の離職率 30%女子 46%

新入社員の離職率の高さが注目されている。長期にわたる就職活動をくぐり抜け、念願かなって正社員として入社したにもかかわらず3年のあいだに大学卒業者の3割が職場を退職する。四年制大学卒業の女子になるとその数字が1.5倍の46%になり、同じ職場で働き続ける難しさを物語る。

各学校ではキャリア教育が熱心に行われているが、学校を卒業し社会人になって初めて実感することも多いのだろう。この傾向はこれからも続きそうだ。

大学の中退率 10%

就職活動を続けているときに内定がもらえるとひと安心するが、就職活動をすするまでもなく、さまざまな事情で学生が大学を離れている。

いまや中退率およそ10%。

大学進学率が50%を超えた今、高い授業料を払って大学に進む学生は年間およそ60万人。そのうち卒業者は55万人。

単位が修得できずに卒業延期や留年、編入、学部変更など、入学後ストレイトに卒業しない学生も多い。

不登校から中退へ

なかでもいま、調査が急がれているのが、中途退学だ。

大学中退は、本人の明確な意思や目的があつてのことだと一般的に考えられがちだが、実際は大学に行きたくても行けない状態つまり、不登校から大学中退をしている。

定期試験を受けず、単位が取得できなくて、再履修科目が増えていき、四年間で卒業できそうもないというのが見えた時点で退学を選ぶという学生が目につく。そのため、大学一年生から二年生にかけて多くの単位を落としてしまうと、徐々に大学から足が遠のいていくようだ。

体調不良など病気のため加療が必要なら休学願を出すのも選択のひとつだし、経済的な事情がある場合には、大学の制度などを利用することも視野に入ればよいが、多くの学生が卒業できそうにな

いと、明確な理由ではなく、大学を辞めていく。そんなにあっさり決めて良いのだろうか、それほど大学に魅力を感じていないのだろうか。

入学者の1割が去っていくという背景にはどのような状況があるのか、いまだきの大学生活の様子を記してみよう。

アルバイトで忙しい

企業の人々や親世代はあまり感じていないかもしれないが、大学生は、日々何かと忙しく過ごしている。

まず、7割の学生がアルバイトをしている。週に11～15時間働いている学生が最も多く、勉強する時間は週に5時間以下で、アルバイト時間のほうが勉強の時間よりも多いと、大学生の学習状態に関する調査は報告する。

時給の高い夜間勤務をしたあと講義に出席し、週末はフルでアルバイトに入っている学生も多く、生活費や学費をねん出しているのが現状だ。

大学はのんびりしているのか？

かつて、大学といえば、のんびりしている象徴だった。

大学の授業で出欠をとることは少ないため自主休講ができたし、教員の都合等で正式に休講になることも頻繁にあった。出席しなくても、試験さえクリアすれば、単位を取得できることも実際にあった。なかでも文系の大学生は自分なりの時間を多く持ち、友人と語り、行動を共にする、それが大学生の特権とまで感じてい

た。ただし、大学を卒業すると、こんな生活は出来ないと覚悟をしていたように思う。

授業時間数が多く休めない

いまは大きく異なる。

資格取得に関する科目を選択すると、授業時間数がぐっと多くなる。講義が、休講になれば必ず補講があり、祝日や土曜日、夏休みも集中講義の予定が組まれている。

私が非常勤講師を担当している大学は、ハッピーマンデーの祝日もときには授業があり、最初はおどろいたが、規定の授業時間数確保のための多くの大学も同じシステムのようなのだ。

また、自宅での学習も必要で、課題提出が多い科目、予習や復習が毎回必要な科目もあり、大学生は勉強しなくていいというわけにはいかなかった。

さらに、多くの大学は出欠をとって、遅刻早退などもデータ管理されている。とくに、国家資格取得にかかわる科目の場合は、出席時間数が満たされていないと、単位取得が不可能になる。

せっかく在学中に資格が取れるのだったらとおきたい学生は、将来どのような仕事に就きたいのかを考えるまえに、資格取得の蓄えに、せっせと授業に出席しなければならない。

往復5時間通学

最近、下宿をする学生も少なく、費用の面から考えて自宅通学を希望する学

生が多い。往復で5時間以上の通学時間も珍しくない。朝一番の講義に間にあうようにするには、6時台の電車に乗っている。

このように、授業が多く時間を占めているだけでなく、長時間通学でくたびれつつも、空き時間に課題をこなし、アルバイトに精をだす生活環境が浮かび上がってくる。

オープンキャンパスは楽しかったけど

大学のホームページやパンフレットをみて、オープンキャンパスに参加してみたら大学の教授と直接話ができ、先輩大学生が親切に案内をしてくれて、とても印象が良かった。

就職率の良さや、資格取得率の高さが魅力で大学に入学したものの、おもっていたほど毎日がワクワクしているわけではなく忙しい。

繰り返し考えるのは、将来への不安と自分の劣等感、日々のアルバイトのこと、友人関係や彼氏彼女のこと。

いまの大学生の声を平均してみるとこんな感じになるだろうか。

やりたいことがわからない

忙しい日々の学生たちの様子をみていて、気がかりなことは、卒業後の希望についてどうとらえているのか、把握しづらいことだ。

20歳前後の大学生は、つねに将来への不安を抱え、考え、悩むことが特徴だが、一方でその苦悩の時期は重要な意味をも

っている。が、あまり困っている様子が見られず、将来について、考えるのを先延ばししているのかもしれない。

「大学がおもしろくない、やりたいことがみつからない、わからない、どんな仕事があるのか知らないで教えてほしい」

こんな学生さんからのセリフをよく耳にする。どうしたいの、どんな人やものを対象に仕事をしたいのと聞いても、あいまいな返事。

「しっかりみつめて、悩んでよ」と伝え、繰り返し同じ話をする学生さんを応援している。

しんどそうな仕事はいや、むずかしそうな仕事も無理、責任が重いのも困る。通勤時間は短くて給料が良くて、残業がない職場を考えているようだ。

このような考えは、学生たちだけでなく大人もよく似たことを考えている。

きっと、社会人になって予想もしないことにでくわす恐怖のようなものもあるのだろう。

「そんな考えは社会で通用しないよ」などと、大人は学生たちにせまるため委縮しているようだ。

仕事をする中で、いろいろ体験してすばらしいことに出会えるということが見えていない。

社会は厳しいかもしれないけれど、社会人になると今よりやれることが増えてもっと楽しいよ！と伝えることが足りないのかもしれない。

大学の対策

学生の中退をどう防ぐかは、今、大学教育の大きな課題になっている。

資格取得率の輝かしい数字がおどっているホームページでは、中退率は公表させておらず、学生獲得でせいっぱいだ。入学後の学生へのサポートが手厚いとは感じられない。

欠席者に対するサポートのルールをつくり教員が直接個別指導をしているところも増えているが、それだけでは効果が上がらないと考えられている。

キャンパスワーカーの配置や学生相談室の利用促進をし、不登校の学生について教員同士の共通理解をする。

さらに保護者家族とともに本人に多くの関係者がかかわって支援する体制が必要だ。

そこまでするのかと疑問をもたれるかもしれないが、保護者面談も随時行われるようになった。

なかには、個人的な問題として入学以前に不登校を経験している場合もあるだろうし、発達障害等、精神疾患なども影響していることも否定できない。

サークルや部活でのトラブルもときには退学選択の理由になるだろう。

大学側は学生から、中退する理由が進路変更であると告げられてしまうと、継続してサポートしづらい立場になってしまう。進路変更が最良の選択であればよいが、明確な意思によるものでない場合もあると考えられる。

本人の退学希望は止められないが、進路変更の話題が出る前に、大学での授業内容がいかに卒業後必要となるのか、学士の資格を取得することがどれほど有利

であるかとともに、将来の夢を描けるように伝える必要があるだろう。

文部科学省が大学の中退の理由を詳しく調査することになった。

さまざまな制度の整備、支援によって、高校一年生の中退率が大きく減少したように、大学の中退率も改善されることを期待している。

子どもと家族と学校と これまでのタイトル

- ①アルバイト20時間分のカウンセリング料金
- ②高校一年生 ハヤト 不登校
- ③不登校は学校が悪い それとも家族が悪い？
- ④息苦しくて教室に入れない
- ⑤姉13歳と弟3歳のきょうだい
- ⑥カウンセラーが教員の立場で大学生と接すると
- ⑦新一年生は要注意
- ⑧学生さん、初めてこころの病を学ぶ！
- ⑨留年する生徒ゼロのクラス担任
- ⑩私がこんな性格になったのは、母親の育て方が悪かったからだ！
- ⑪どこからが問題？なのか、早期発見、早期対応
- ⑫安心してカウンセリングを受けるには、
- ⑬もしもあなたがカウンセリングに行ったなら
- ⑭体調不良と不登校
- ⑮開業カウンセラーの学校訪問
- ⑯きつとよいことがあるよ式子どもへのことばかけ

子どもと家族と学校と ⑬

『極端に誤った認識をする子ども』

CON(こん)カウンセリングオフィス中島

中島弘美

体験をしたことのない衝撃を受けると、えっ、そんな受けとめ方をするの！！子どもへの反応を目の当たりにして考えさせられることがある。

親や周りにいる大人、教員など、子どもに関わる人はそのことを知っておく必要があると考えている。

就学前の子ども

小さい子どもといっしょにご飯を食べたり、遊んだり、おしゃべりをしていると、なにげなく口にした言葉にほろっと心動かされることがある。

ホ～ホケキョ～とさえずりを耳にし、それをたよりにうぐいすの姿を見つける。

「おうちにも春が来たね」

なんてかわいいことを口にするのだろう、それにしても春ってどうやって知ったのかなと感心している矢先に、地面にいる虫をつぎつぎに石でつぶしている。荒っぽい行動も平気だ。

毎日の生活のなかで、こんなふうになまざまな体験をして子どもは育っていく。

生活環境の変化

突然、平穏な生活の環境が大きく変化する。

最近は自然災害による影響もたびたびで、急な引っ越し、家族の病気や事故、そして死別など、子どもとは直接関係なく、親や大人の事情により、それまでと異なる生活を余儀なくされる。

たとえば、父と母の離婚もそのひとつ。

これまでの住まいを離れて、母と子どもが母方の実家で生活することになった。うれしい移動とはならない。

近隣の人や友だちとの別れ、毎日遊んでいた公園、スーパー、習いごと、見慣れた景色をあとにして、新しい場所へ移る。

親しい人も少なく、あまり知らない場所、まだ友だちもいない、悲しい気持ちの切り替えは簡単ではない。

そのような状況の変化を子どもは、どう受け止めるのだろうか。

こんなことになったのは！

こんなことになったのは、お父さんが悪い！離婚するなんて、ひどい！いったうちの親はふたりとも何をしているのだ！わけがわからない、もう知らない！

そのように親に向かって攻撃的なことばが飛び出る。

あるいは、ただ不機嫌になる。周囲にあたり散らす。乱暴な行動に出ることもあるだろう。これは男の子にみられる傾向。

お父さんとお母さんを何とか仲直りさせる！と力む子どももいる。自分が仲介すればなんとか元通りになると信じ切っているし、そうしなければならないと考えている。

内にエネルギーが向く子もいる。

お母さんはイライラしているから、いろいろとたずねちゃいけないみたいだ。心配かけないようにしよう、おとなしくしておこうと自分に一生懸命にいきかせる。悲しんでいるにもかかわらず、感情をおさえて平気を装う子ども。じつと様子をうかがって、気遣いをする女の子に多い傾向。

年齢もよるが、さまざまな反応を子どもたちはあらわす。

わたしが悪いからこうなった

どこからそんな考えが出てきたのか、全く関係ないとらえ方をする子どもがいる。

親の離婚は、私がいい子にしていなかったから、自分のせいで悲しい出来事が起きたと関係づけてものごとをうけとめる。

僕がおばあちゃんをもっと大切にしていたら長生きしたのに、こんなにも早く死んでしまった。ぼくのせいだ。僕がよい成績をとっていたらおばあちゃんは喜んで元気になっていたはずなのに、僕が悪いのだと考えてしまう。

お母さんがガンになったのは、私がお母さんのいうことをちゃんときいていなかったから心配をかけてしまった、だからお母さんが病気になったのだ。

子どもがせいっぱい考えて出したこたえが、私が悪いという結論。

大人や親は子どもが胸の内でそんなことを考えていることを想像すらしないので、驚き、啞然とする場合もあるだろう。

大人は離婚手続き、葬儀の準備、手術入院の対応、生活の維持など、対処すべき事柄が多く、子どもの心情を正確に把握するゆとりは少ない。

難しいことだが、そんなときほど、子どもの気持ちに関心を向ける必要があると考えている。

大人が修正する

お母さんと父さんが別に暮らすことになったのは、話し合いをしてそうすることになったの。それがみんなにとって一番良いと思ったからね。あなたとは全く関係ないよ。これから別々に暮らすけれど、これまでと同じようにお母さんもお父さんもあなたのことを大切に思っている気持ちはかわらないよと説明をすること。

環境の変化をともなうできことがあるときには、子どもにわかりやすいことば

で簡潔に伝える。子どもは親の離婚に関係ないから問題外と、蚊帳のそとに子どもをほおりださないこと、反対に、さまざまな事情について過度に子どもを巻きこまないこと。夫婦の争いは子どものこととは別なので、大人世代の話に子どもが首をつっこまないようにする配慮もあるだろう。

日頃から、子どもの考えていることはだいたいわかるような気がして生活しているが、いままさにどのようなことがおこっているのかの事実をことばで簡潔に伝えることが大切となる。

お母さんもどこかに行ったりしない？

離婚により、もう一人の親が子どものもとを去って別のところで生活することになった。すると子どもは、いま一緒に暮らしている親もいつかどこかに行ってしまうのではないかとあり得ないようなことも考える。

今後の生活のようすがわからないとき、不安や疑問でいっぱいになり、勢いをつけてモヤモヤが膨らんでゆく。

そして、子どもは悲しい思いをすると、もうこれから楽しいことはやってこないのだと考えることもある。極端に誤った認識は小さなうちに修正をし、ひろがらないようにする。

お母さんはどこかに行ったりしないよ、ずっといっしょにいるよと、直接子どもにことばを届けるだけで、モヤモヤは少しずつ小さくなっていく。

黙っている子 イライラしている子

子どもが考えていることを口に出すと、その場その場の感情の揺れがわかるので、親や大人は修正することができる。しかし、自分の気持ちをおさえこんで、モヤモヤだけが暴走すると、子どもが何を感じているのかつかめなくなり、知らないあいだに距離が生まれてくる。

子どもは、表情がなくなったり、おとなしくなったり、反対に乱暴な行動がくりかえされたりして、余分に親から叱られることになる。いつもと様子が違うことに気が付いていても忙しくて対応できないつらさがある。

子どもにふりかかる大きな環境の変化があるとき、心配なこと不安なことなんでもたずねていいよと念を押し、具体的にこれからどうなるのかを説明をする。

子どもの適応力は、すばらしいものがあり一定の時期を過ぎると、飛躍的に伸びる。もちろん、ゆっくり慣れていくスロースターターの子もいる。

過剰な不安を抱く必要はないが、特に変化のかわり目のころは、大人も子どもと手探り状態なので、お互いにいろいろなことばを交わして、トンネルから少しずつ脱出していきたい。

中学生も誤った認識

2014年夏の土砂災害で大切な友だちを亡くした子どもが、

「心臓移植をしても生き返らないの？」と語った話に心が痛む。

友だちを救ってもらいたい気持ち、元に戻らないことを認めたくない気持ち、どうしようもない悲しい気持ちからこんなことばになったのだろう。

平成17年長崎県の小学4年生、6年生、中学2年生の児童生徒対象にした「生と死」に関するアンケートに注目する。

84.6%が死んだ人は生き返らないと思っている一方、生き返ると思っている児童生徒も15.4%いると結果を発表している。

予想外なのは、学年別では中学校2年生が18.5%と最も高くなっていたこと。

中学生になったらわかって当然、と大人が思っている、死を理解してないのだとある意味ショックを受ける。

人の死をなかなか実感できないのかもしれない。

子どもたちが、わかるまで、気がつくまで成長を待つことはもちろん大切で、カウンセリングをしていると見守る重要性をつねづね説いている。

ただ誤った認識については、こうだと伝えることも同じく重要。

そして、なによりも事実を受け止める、そのプロセスにつきあえるような関係でいたいと考えている。そのためにも、日頃から、子どもの話を聴ける大人でありたいと思う。

「耳」偏に「十四」の「心」

子どもが、何か話したそうにしているとき

「はい、なに？どうしたの？」

と、聴くことができるのが理想だ。

耳偏^{へん}に十四の心と書いて「聴」の文字が浮かんできた。

子どもが抱えている不安を話し、大人はその気持ちを受けとめ、適切なことがらを伝える、そのようなやりとりが求められている。

子どもと家族と学校と これまでのタイトル

- ①アルバイト20時間分のカウンセリング料金
- ②高校一年生 ハヤト 不登校
- ③不登校は学校が悪い それとも家族が悪い？
- ④息苦しくて教室に入れない
- ⑤姉13歳と弟3歳のきょうだい
- ⑥カウンセラーが教員の立場で大学生と接すると
- ⑦新一年生は要注意
- ⑧学生さん、初めてこころの病を学ぶ！
- ⑨留年する生徒ゼロのクラス担任
- ⑩私がこんな性格になったのは、母親の育て方が悪かったからだ！
- ⑪どこからが問題？なのか、早期発見、早期対応
- ⑫安心してカウンセリングを受けるには
- ⑬もしもあなたがカウンセリングに行ったなら
- ⑭体調不良と不登校
- ⑮開業カウンセラーの学校訪問
- ⑯きつとよいことがあるよ式子どもへのことばかけ
- ⑰大学生の中退率10%と不登校



カウンセリングのお作法Ⅱ入門 第一回

はじめに

CONカウンセリングオフィス中島 中島（みづとり）弘美

当ページにお越しいただきありがとうございます。

ここでは、これからカウンセリングを学びたいという人や、対人支援をやってみたいと考えている人を対象に、わかりやすいことばを使って、そのイロハを伝えていきたいと思っています。少し自己紹介をします。

私は、学生のころに社会福祉を学び、就職したところが家族療法の専門相談機関でした。対人支援の仕事にかかわって三十年になります。今は、個人開業でカウンセリングをしつつ、大学や専門学校で講義をしています。また、社会福祉に関する現場で働く人たちの現任研修、地域のボランティアさん養成講座など、社会福祉や心理学、カウンセリングの講師をしています。

阪神淡路大震災以後、心のケアやカウンセリ

ングについての関心は高まっていますが、その実態を知る機会は多くありません。人からたびたび相談を持ちかけられるのでカウンセリングは簡単というイメージや、まるでカウンセラーは占い師と同じようなものと思っている人もおられます。

カウンセリングがめざすものは、ひとが自分で自分を助けることができるようにカウンセラーが支えることです。ややこしい言い方になってしまいました。例をあげてみます。

たとえば、大学三年生のハナコさんが就職のことで話しに来ました。内定をもらったけれども、どちらに進んだらよいのか迷っているといいます。社会福祉学科の専門を活かして施設の相談員になるのか、それとも、注目されている外資系の会社に就職するのかの選択です。

さて、あなたならハナコさんにどう対応しま

すか。

施設相談員がよいよとか、注目の会社でがんばれとか、このような場合どちらが有益かを示したり、どちらが向いているかをアドバイスしたりすることではない、と考えています。

つまり、ハナコさんが自分で納得して答えが出せるようにサポートするのがカウンセリングです。

かつて、CONの支援の様子を見ていた人から「おもてなしカウンセリング」といわれたことがあります。また、そのサポートについてのお作法を教えてほしいと頼まれたこともあり、ました。それらのことばが私にとってもフィットしました。

そこで、カウンセリングのお作法Ⅱ入門をタイトルにして、まとめました。

どうぞよろしく願っています。

カウンセリングっていったい何？



カウンセリングを学びたいと思っている初心者 **はてな子さん**

質問「カウンセリングってアドバイスをしてくれることでしょ」



大学４年生のハナコさん

内定通知を二カ所からもらいました。どちらに進むべきかと迷っています。

社会福祉の専門を活かして施設の相談員になるのか、それとも、注目されている外資系の会社に就職するのか、決められません。



カウンセラーの **CON子（こんこ）さん**

おこたえ「カウンセリングは、ひとが自分で自分を助けることができるように、カウンセラーが支えることです。ハナコさんの場合、納得して結論を出せるように話し合います。こちらが良いよとかアドバイスや指示はしません」



やさしい気持ちと思いやりがあれば



OKですか？

支援をするとき、気をつけるポイントがあります

誰かが手助けを必要としているような状態にあるとき、何とかしたい、お役に立てることはいないだろうか、と気持ちが動くことがあります。

そのようなやさしい気持ち、思いやり、熱意は、すばらしいですね。

その気持ちでおしまいにするのではなく、実際に支援につなげるときに、よりどころとなる考え方がありますので、説明をしましょう。

ここでは「バイステックの7原則」の考え方をもとに紹介します。

① クライエントさんは人それぞれ

支援を必要としている人は、それぞれ事情が異なります。ひとりひとりを理解し、何を望んでいるのかを見極めながら、対応することが重要です。たとえば、不登校の子どもへの対応は

こうしたら良いと、ひとまとめに考えることはできません。かつて、あるやり方で元気に回復したことがあるからといって、似たような状況の人に、同じ対応をすることが適しているとは限りません。人それぞれで同じではないことを明確に自覚して支援にあたります。

② クライエントさんにはいろいろな感情がある

支援が必要な状態にある人は、いつもとは異なった感情が出てくる場合があります。さまざまな環境や、状況の中にあると、激しい感情がわきおこることもあるでしょう。

支援をするという目的を持ちつつ、いろいろな感情があるということを理解します。

③ 支援する人にもいろいろな感情がある

支援活動が続けていると、そのプロセスで予測していなかった自分の感情に気がつくことがあります。クライエントさんのことを苦手だと思っているとか、感情がクライエントさん寄りになりすぎているなどと、自覚することは大切です。自分がどんな感情なのかをわかって対応する冷静さが求められます。

④ 受けとめる

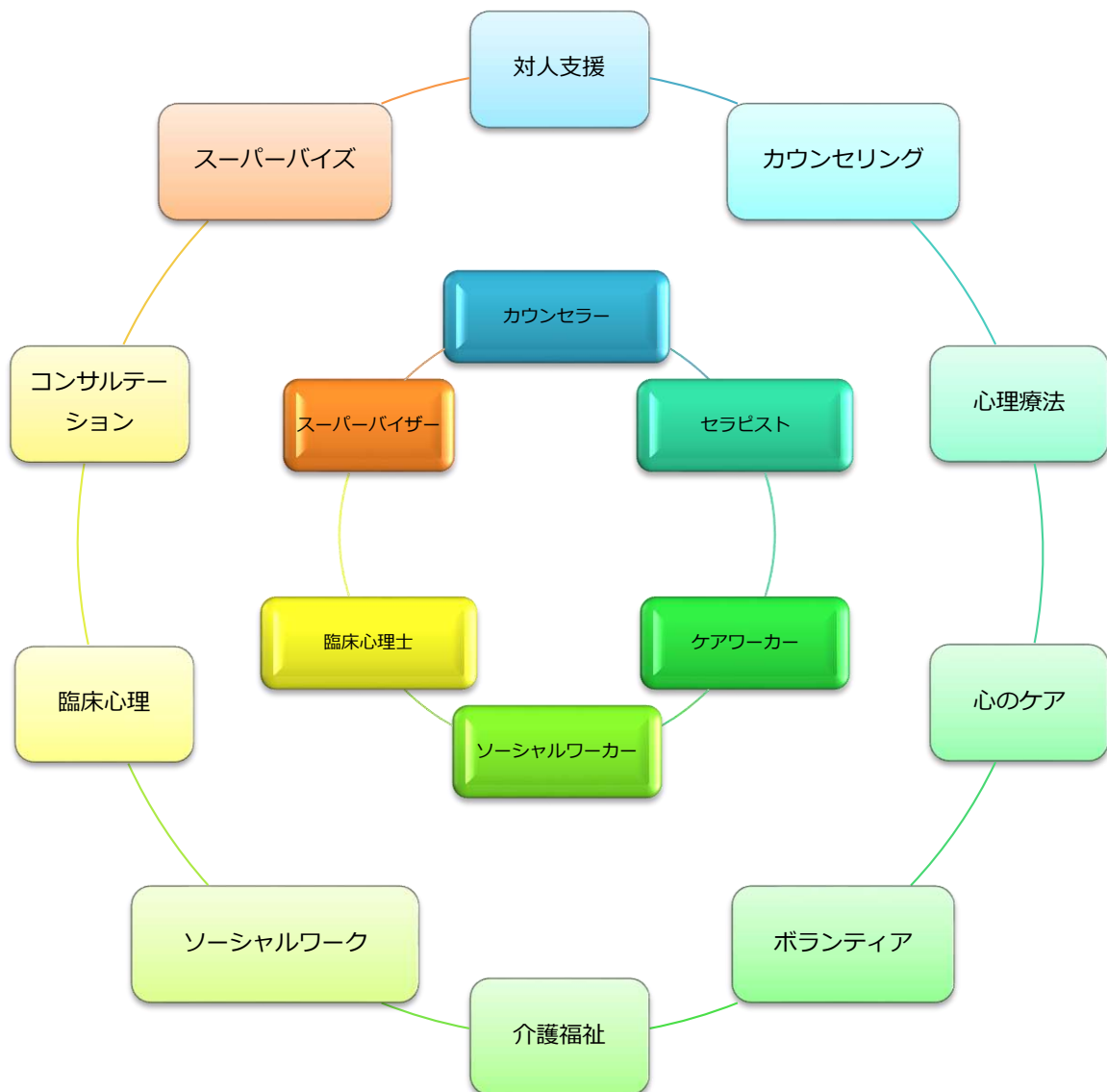
四番目は、クライエントさんそのものを受けとめることです。

この考え方は特にむずかしいですね。

クライエントさんの過去にどんなできごとがあったとしても、その行動を許す必要もないけれど、責めることもなく、かわいそうだと思うともなく、そのままを受けとめる態度が求められます。



似たことばがたくさんあって
ちがいがわからないなあ



いろいろなことばがありますね。
まず、ここからまとめていきましょう



カウンセリング と 心理療法 と ソーシャルワーク

支 援	支援する人	支援を必要とする人
カウンセリング（面接・相談）	カウンセラー	クライアント
心理療法・セラピー（治療）	セラピスト	患者 医療領域
ソーシャルワーク（個別支援）	ソーシャルワーカー	利用者 社会福祉領域



原則は大切ですか 体験も必要ですか

原則を学ぶことと実際に支援すること、ともに大切です

バイステックの七原則の続きです。

⑤ クライエントさんを一方的に非難しない

お酒ばかりのんで仕事をしないのは怠けているとか、問題行動を起こすとはひどい人だなどと、支援を必要としている人に対して、数少ない情報で簡単に決めつけて、批判したり、叱責したりするようなことはしません。

良いとか悪いとかの評価は支援する立場には必要ないのです。非難ではなく受けとめることです。

⑥ クライエントさんご自身で、決めていただく

支援については、クライエントさん自身が選択して決定する立場にある。これが六番目の原則です。クライエントさんを支援する立場のも

のが、よかれとおもって勝手に、支援方法やサービスなどを決めるのではなく、あくまでも主人公はクライエントさんであることを忘れずに対応します。

この原則を守らなければ、支援者に対して依存的な態度になり、より自立することから遠ざかります。意思決定はクライエントさんにあります。

⑦ 支援活動を通して得た情報は守る

支援をしている過程では、クライエントさんのさまざまな情報に触れます。支援活動以外のところに、その情報が流れないように十分に配慮する必要があります。クライエントさん個人の話を外でおしゃべりすることは、もちろん禁止です。さらに、記録した書類やパソコンの中にあるデータの管理も、厳密に取り扱うことが

求められます。そのような中で支援する側とされる側の信頼関係が作られていきます。

七つの原則を紹介しました。対人支援の現場で働いている人すべてがこの原則を暗記しているかというところではありません。

ただ、いえることは、支援するための原則を理解して実践し、また原則に戻ってふりかえるという作業を何度も繰り返すことで、よりよい支援活動がおこなわれています。

実際に支援にたずさわるといろいろな課題が現れてきます。理想通りにいかないことも多いです。原則などの理論にかたよるのではなく、実践ばかりになるのではなく、どちらも、ともに大切であると考えています。

支援を必要している人とかかわるとき

次のことを知って対応することが大切です

- 1 クライアントさんは人それぞれ
- 2 クライアントさんにはいろいろな感情がある
- 3 支援する側にもいろいろな感情がある
- 4 受けとめる
- 5 クライアントさんを一方的に非難しない
- 6 クライアントさんご自身で決めていただく
- 7 支援活動を通して得た情報は守る

参考になる本のご紹介です



バイステック（1957）『ケースワークの原則 援助関係を形成する技法』は、新訳版も出ています。（1996）誠信書房。

さまざまな理論がありますが、バイステックの7原則は支援するときの原則だと考えられています。



カウンセリングのお作法 第二回

聞く 聴く 訊く

CONカウンセリングオフィス中島 中島（みづとり） 弘美

カウンセリングを学びはじめて間もないはてな子さんと、
カウンセラーCON（こん）子さんの会話です。

はてな子 「このタイトルの漢字『訊く』は何て読むのですか？」

CON子 「これは『きく』と読みます。あまり目にしないかもしれませんが、話し言葉でよく使います。質問する、たずねるという意味です」

はてな子 「こんな漢字を書くのですね。ほかの『聞く』と『聴く』の違いは何ですか」

CON子 「新聞の聞という文字の『聞く』は、音や声が自然に耳に入ってくるという意味です。もうひとつの『聴く』は身を入れて内容をしっかりきくという意味です。耳へんに十四の心、聴と文字が

成り立っているように、耳を大きくして、心を込めてきくことです。カウンセリングは、カウンセラーがクライアントの話を聴くということが大切なめです」

はてな子 「そんなに聴くということは重要なのですか？」

CON子 「はい。重要です。支援を必要としている人が、いま、どういう状況のなかで、どんな心境なのか、これから何を望んでいるのかを深く理解するために、話を聴かせていただくことはかせません」

はてな子 「話を聴くというのは、ウンウンとわずくということですよね」

CON子 「そうです。話す人が、いま何を伝えようしているのか想像しながら、話し手のペースを大切にして、お聴きします。もちろんそのカウンセリングがどのような目的で行われるのかも正しく理解しておかなければなりません」

はてな子 「聴くことが大切なのはわかりますが、どんなところが、重要なのかまだイメージがわかりません」

CON子 「そうかもしれませんね。では、ちょっと考えてみましょうか。突然ですが、いまここに、カウンセリングを必要としている人がいます。その人はいったい、どんな心境にあると、はてな子さんは考えますか？」



聞く 聴く 訊く？

何か違いがあるのかな？

聞く 音や声が自然に耳に入ってくる

聴く 身を入れて内容をしっかり聴く

= 耳 十 四 心

訊く たずねる 質問する

カウンセリングは、カウンセラーがクライアントさんの話を**聴く**のが要(かなめ)です。何を伝えようしているのか、想像しながら、しっかり受けとめて聴かせていただきます。





聴くことはそんなに重要ですか？

支援を必要としている人の状況や心境を深く理解するために

はてな子 「えっ、うーん、カウンセリングを利

用する人は、何か困ることがあって
落ち込んでいたり、悲しんでいたり、
とにかく元気がない状態、たぶん」

CON子 「そうですね。もちろん、人それぞれで

すが、多くの場合、元気がないですね。
そのような状態にある人と接するとき
は、細心の注意を払う必要があります。
たとえば、自然災害の被害にあった人
をサポートするときなどを考えてみる
と少しイメージしやすいと思いますが
いかがですか」

はてな子 「はい、少しわかる気がします」

CON子 「被害にあったあとに、思っていること
感じていること、体験したことをお話

くださいといつても、混乱していて、
話すことすらむずかしいでしょうね。

それだけでなく、日本ではカウンセリ
ングを受ける人〓弱い人と思われがち
です。さらに、カウンセラーからお説
教されるのではないかと思っている人
もいます。これは誤解ですね。カウ
セリングに関心があるもののどこか敷
居が高いようです。このように支援が
必要で何とかしたい気持ちと、警戒す
る気持ちがあり、複雑です」

はてな子 「そうっか。いろいろ理解しておかない
といけないですね」

CON子 「心がけることは、話しやすいと安心し
ていただけるようにすることです。表
現することばそのものはもちろんのこ

と、ことば以外にも自然に伝わる表情
や姿勢、態度をはじめ、空間から受け
る影響などクライアントさんの立場に
たって配慮するようにします。そのよ
うななかで、良好なコミュニケーション
が生まれます」

はてな子 「確かに学校の先生でも、話しやすいと
思う先生と、なんとなくこわいと感じ
る先生がいます。この先生だったら相
談してもいいなと思うのと同じことデ
スか？」

CON子 「そう、同じです。自分のことを話して
も大丈夫と思ってもらうよう、安心で
きる雰囲気をつくることに心くばりし
ます」



支援を必要としている人の心境は？

元気がない、たぶん、、、

なんでこんなことになったかわからない
何が悪かったのか、何とか問題を解決したい
いや、もうだめなんじゃないか、無理だあ～
つらいよ～ 苦しい、何も考えられない



この気持ちをわかってもらえるのかな
カウンセリングに行くなんてはずかしい
弱い人間みたいで情けない
説教されるのかな



「今日はどういったことで来られましたか」

クライアントさんは、問題解決したい気持ちと、カウンセリングへの不安があり複雑です。初回のカウンセリングでは、今どのように困っているかお聴きし、あらさがしではなく、解決につながる強みや良さを見つけるように心がけます。



人の話をしっかり聴くには？

安心して話してもらえように聴くトレーニングをしましょう

話しやすいとは

しっかり聴いてもらえるという安心感から

はてな子 「ここでは、そういうときの作法を学ぶ
ということですか」

CON子 「はいそうです。何をきいたらいいかわ
からないとか、沈黙が気まずいとか、
カウンセリングの初學者の人は、同じ
ような疑問があります。安心感をもっ
てもらうために、聴く練習をくり返す
と良いと思います。人の話を聴いてい
るよつで、実際は聴いていないことに
気がつき、その大切さが実感できると
思います」

はてな子 「そうなんだあ、体験が必要なのですね」

CON子 「カウンセラーがつぎつぎに質問するの
ではなく、『今日はどういったことで
来られましたか？』といって、あとは
しっかり聴きます」

はてな子 「練習をしたらうまくなりますか？」

CON子 「はい。いろいろなパターンで繰り返し
練習をしてください。これはトレーニ
ングです。たとえば、テニスの試合を
たびたび観戦して、知識を多く持つて
いても、実際にプレイすると思ひ通り
に行かないのはよくあることです。知
っていることと、できることとは別で
す。トレーニングを重ねるなかで、ま

すますカウンセリングのことがわかっ
てくると思います」

はてな子 「基本の姿勢はありますか？」

CON子 「はい。以前話したバイステックの原則
がベースです。そして、実際にお話を
聴かせいただくときのお作法は、クラ
イアントさんの語ることばに関心を持
ち、解決につながるような**強み**をのが
さないようにすることです。問題を引
き起こしているのは何かといった犯人
探しではなく、クライエントさんの良
いところをつかめればOKです。良い
ところが発見できると、クライエント
さんとのあいだに自然と信頼関係が築
けます」



人の話を聴くトレーニング

三人組になりましょう

1	役割を決める	Aさん→クライアント話す役 Bさん→カウンセラー聴く役 Cさん→観察者二人の様子をよくみる役
2	テーマ	例「カウンセリングを学ぼうと思ったのは?」「現在取り組んでいることについて」
3	時 間 5 分間	AさんとBさんがカウンセリング Cさんはその様子を時間まで黙って観察 (A) → ← (B) (C)
4	ふりかえり	三人で感想を話しましょう 3 分間 聴く役の良いところに注目!
5	くり返し	役割を交代して、すべての役を体験し、ふりかえる

◎ 四人組の練習方法

1 回目 Aさん→クライアント話す役 Bさん→カウンセラー聴く役 CさんDさん観察者

2 回目 Aさん→カウンセラー聴く役 Cさん→クライアント話す役

Bさん→クライアント話す役 Dさん→カウンセラー聴く役 観察者はなし

3 回目 Cさん→クライアント話す役 Dさん→カウンセラー聴く役 AさんBさん観察者

ポイント!

カウンセラー役をするときは、自分の話はNGです。聴くことに徹しましょう。

クライアントさんに肯定的な関心を持ち、良いところや強みを探すつもりで聴きましょう。



カウンセリングのお作法 第三回

カウンセリングの流れ

CONカウンセリングオフィス中島 中島（みずとり）弘美

カウンセリングの流れについてお話しします。
面接の段階は、必ずしも明確に存在しているわけではなく、クライアントさんの状況に合わせて進められますが、今回は、大まかに四つのプロセスに分けて紹介します。

第一段階 ジョイニング

カウンセラーはクライアントさんやその家族とお会いします。支援をするうえでまず大切なことは信頼関係を築くことです。この段階は、クライアントさんの世界にカウンセラーが参加させていただくという意味で、ジョイニングと呼ばれています。困っている話をしやすいように、**言葉や言葉以外に伝わるメッセージ**に配慮しながら、対応します。

第二段階 状況を知る

「どういったことで、こちらに来られましたか。どなたからでもどんなことでも、様子をきかせていただだけませんか」と、支援が必要である状況を知る段階です。どんな出来事があり、どんな感情になったのか、しっかりと受け止めます。何が良くなかったのかの原因追究や悪者さがしではありません。怠けや甘えているなどの評価をすることなく、さまざまな情報を把握するプロセスです。

第三段階 目標、方向の確認

「どのようになりたい、どうなったらいいなとお考えですか」

目標についてクライアントさんのお考えを確かめます。決してカウンセラーが方向を決めるのではなく、クライアントさんとご家族の思

いとともに進んでいきます。どうなりたいのかわからない、あるいは、家族で考えが異なる場合もあり、どうなることが納得できるのか調整をしながら方向を確認します。

第四段階 強みを把握し今後へ

状況や目標を理解して次のステップです。クライアントやご家族の強みや良さ、何とかやっておられる点を把握しながら、今後について話し合うプロセスです。何かの困難さを抱えながらもなんとか生活できている点に焦点をあて、それらを今後に活かしていくことを考える段階です。

「これまで大変ななか、よくやってこられたね、これからどんなことができるか考えていきましょう」

～ カウンセリングの流れ ～



第1段階 ジョイニング

クライアントの世界にカウンセラーが参加させていただくことで、信頼関係を形成するプロセス。

「こんにちは、私は〇〇です。▽▽さんですね」

第2段階 状況を知る

クライアントやその家族がどのような状況にあり、支援を必要としているのか、様子をきかせていただく。

「どういったことで来られましたか、どなたからでも、どんなことでも、けっこうです、おきかせください」

第3段階 目標、方向の確認

支援を必要としている情報が集まれば、クライアントやその家族がどうなることを望んでいるのかを確認する。

「どうなったらよいとお考えですか？」

第4段階 強みを把握し今後へ

クライアントやご家族の強みや良さ、何とかやっておられる点を把握しながら、今後について話し合うプロセス。

「これまで大変ななか、よくやってこられましたね、これからについて考えていきましょう」



言語と非言語

話す言葉と、言葉以外に相手に伝わること

「あしたから練習に來なくていい！」

あなたは仮に中学生だとします。もしも、所属するクラブ顧問の先生が、まじめに練習をしていない部員の姿を見て、怒鳴ったとしたら、あなたはどお感じますか？

言語では「あしたから練習に來なくていい」と伝えていきます。しかし、言語そのものの意味以外に、大きな声や表情から、「おこっている、こわい、叱られた」とショックを受けるかもしれません。

顧問の先生はしっかりと練習をこなさいという思いを伝えたいにもかかわらず、感情的な言い方になりました。言葉を省略し、來なくていいとだけ大きな声で話しました。先生の意図

するところを理解できる場合は良いのですが、言葉だけの理解だと、混乱します。

「明日から練習に來なくていいらしい」

言語と非言語

カウンセリングの流れ、第一段階のジョイニングは、カウンセラーがクライアントとの関係を築くために、話す言葉と、言葉以外に相手に伝わることを意識しながらお会いします。

言葉そのものの「バーバル」、言葉以外に伝わることすべて「ノンバーバル」といいます。

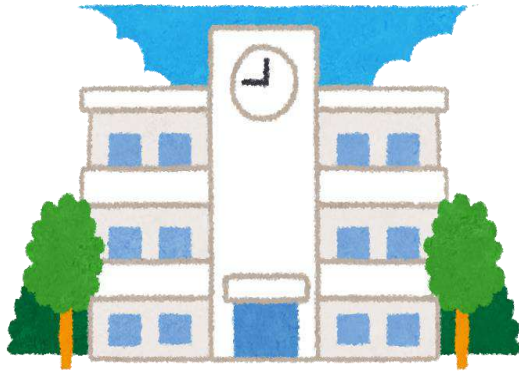
言葉と、言葉以外に伝わるノンバーバルなメッセージが一致しないと、メッセージを受け取る側は、不快、混乱、居心地の悪さを感じます。

そこで、カウンセラーは、クライアントさんに、少しでも話しやすいと感じていただけるように、言葉だけでなく、ノンバーバルメッセージの表情、視線、しぐさ、態度、話し方、さらに面接の空間にも細心の注意を払います。

信頼関係を築く過程は地道な作業のくり返して時間がかかりますが、一瞬のできごとから、その関係がくずれることもあります。意図しないことが知らず知らずのうちに伝わることもあるでしょう。

カウンセリングでは、クライアントやご家族に伝わるさまざまな印象、メッセージ、言語と非言語を意識しながらお会いします。

言語と非言語を一致させるコミュニケーションが重要



「あしたから
練習に来なく
ていい！！」



部員

「叱られた！！ ショックだ～ 来なくていいと言っているけれど、
練習に行かないとまた叱られるよ、きっと」



部員

「ふーん、あしたから来なくていいらしい～」



ノンバーバルメッセージ

知らず知らずのうちに何かが伝わっている

ノンバーバルの表情、視線、態度、話し方、そして、カウンセリングの面接空間について、ひとつひとつ、考えてみましょう。

まず、カウンセラーの表情です。無表情にならず、柔らかい自然な微笑みが求められます。気をつける点は、楽しい話題ばかりではないので、ニコニコ笑い顔にならないようにします。

視線です。クライアントさんが特に大切な内容を話されているときには、しっかりとお聴きしましたよとわずき、視線ははずしません。顔や目を見つめすぎると圧迫感があります。視線を合わない時間が長いと、無関心のような印象があることを忘れないようにします。

お話をうかがうときは、やや姿勢は前傾にし、ゆったりと落ち着いた態度を心がけます。筆記用具を不必要に持ち続けたり、自分の鼻や髪の毛に触れたり、首を回したり、足をゆすつたりする癖がある場合は、一度見直しましょう。

話し方です。カウンセラーの声は、大声でも元気な声でもなく、ささやくような声でもなく、クライアントさんの話し方に合わせます。大き過ぎる声は威圧感があります。少しゆつくりではつきり、トーンはやや低めが落ち着いている印象です。

また、話す速度が速すぎると、問い詰められる気分になり、考える時間がなく、窮屈な感じがします。ゆつくり過ぎると適度な緊張がなくなるため、テンポも意識します。

さらに、クライアントさんが話しやすい雰囲気をつくるために、実際に面接をする空間について考えます。さまざまな制限があることも予想されますが、少しでも工夫できるところがないか、検討します。

面接室は、静かで安全な空間が必要です。そして、部屋の壁、カーテン、椅子、机などの色、照明、座る位置関係、視線を向けられる小物、室内の温度、椅子の座り心地など、クライアントさんの目にするもの、感覚にどのような影響するのかを知っておく必要があります。もちろん清潔さも重要です。

そして、カウンセラーの服装も個人的になつて不必要な感情に訴えていないか、クライアントやご家族の立場になって準備します。



ノンバーバルメッセージ 大切です！

表情 柔らかい自然なほほえみがベスト 無表情やニコニコし過ぎを避ける

視線 凝視し過ぎず、大切な話しのときは、急に視線をはずさない

態度 やや前傾姿勢にし、ゆったりと落ち着いて話をお聴きします

話し方 大きな声になりすぎないように、ささやく声になりすぎないように、
クライアントさんの話し方に合わせます

ゆっくり、はっきり、少しトーンは低めが落ちついて聞こえます

早口すぎると問い詰められている印象

面接空間 クライアントさんへの影響を点検する

静かで安全なスペース

部屋の配色 照明 視線を向けられるカレンダーや観葉植物

室温 椅子のすわり心地

カウンセラーの服装 個性的でないもの



カウンセリングのお作法 第四回

CON(こん) カウンセリングオフィス中島 中島みづとり 弘美

カウンセラーの言葉かけ

「なんで、どうして」「ってたずねない

「なんで、片づけられないの!」

「なんで、勉強しないの?」

「なんで、何回も同じことを言わせるの!」

お母さんが子どもに怒鳴っている様子が目に浮かびます。いうことをきかない子どもに対して、言い訳は許しませんとばかりに叱ります。「ひゃく怖いよ。お母さん、今日は、かなり機嫌が悪い」と、子どもは思いながら、何も言えず、なんでの嵐が過ぎ去るのを待つしかありません。

ここで注目したいのは、母親のセリフ『なんで』という言葉です。なんで言葉は、ときに相手を攻撃します。日常生活では、自然に使いま

すが、カウンセリングでは、できるだけ使わないように心がけています。「なんで、登校しないのですか」とか、「なんで、うつ状態になったのですか」とたずねると、そうやってしまった本人に問題があると問いただしているようになるからです。そうなりたくて、なっているわけではなく、また、言葉で表現できるほどの明確な理由は本人もわからないのでこたえられません。なんでと、責めるのではなく受け止めるのがカウンセラーの役目です。追及につながるような言葉は使いません。

それでは、ここで、どんな言葉かけが適しているのでしょうか。大切なことは理解することです。「何か思い当たることはありますか」とか「このことについてどのようにお考えですか」というように、どう受け止めているのかをたず

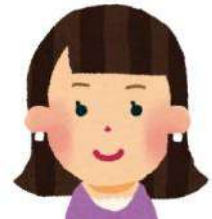
ねます。クライアントさんの心境を把握するのです。

でも・しかしも要注意な言葉

また、そのほかの要注意ワードは、「でも」や「しかし」です。

でも、しかし、けど、けれど、の言葉から話しはじめると、次に続く言葉は、相手を言いくめるような表現になり、受け止めていない印象になり、これらの接続詞を耳にした瞬間、わかってもらえていないと感じ、肩を落とします。受けとめることを大切にするために「なんで」「でも・しかし」のような、クライアントさんの気持ちや考えを認めない雰囲気になる言葉は、カウンセリングの中では登場しません。

なんで、できないの！



はてな子さん「なんで、という言葉は、日常生活でよく使いますがカウンセリングではできるだけ避けているのですね。どんな理由からですか？」

CON 子さん「それは、クライアントさんが追及され、責められている気持ちになるからです。たとえば、なんで登校しないの？とたずねられると、できないあなたに問題あり！というノンバーバルメッセージになる可能性があります。そのためできるだけ、なんでという言葉はかけないのです。そのほかには、『でも』や『しかし』もあまり、使いません。反論するときに使う言葉だからです。」



状況を知り理解するには、

出来事そのものと、それに対してどう感じているかを把握する

事実と感情を通して状況を理解する

では、クライエントさんに、どのような言葉をかけて、どのようなことを把握する必要があるのでしょうか。

ポイントは、事実と感情、それらをバランスよく聴くことです。実際、何があったのかの事実そのものと、本人の思い、かかわっている人のそれぞれの感情を把握します。特に家族カウンセリングでは、関係者理解が大切になります。

判断や解釈は後まわしにして情報共有

ある出来事について、たとえば、子どもが二学期から欠席しているという事実があると思います。それに対して、本人、父親、母親、クラ

ス担任の先生など、かかわっている人はどう感じているのかを把握します。

反省の言葉を連ねる人、〇〇が悪いと他への批判を口にする人、カウンセラーにどうしたらいいですかと方法や答えをすぐに求める人など、困難な出来事に対しての反応があります。

事実に対して、さまざまな思いがあると、また次の感情があらわれて、周囲に影響します。先が見えにくくなると、そのときに、誰の考え方や対応が正しいのか、間違っているのかの犯人探しをしがちですが、判断や解釈は後回しにして、まず、現状を把握し、家族やかかわっている人がその事実を正確に共有し、今後に焦点を合わせて協力して動けるように体制を整えます。

目標、方向の確認

「これから、どのようにになりたい、どうなったらいいなとお考えですか」

できる、できないは別にして、関わっている人がこれからどうなったらよいのか、本人の希望も含めて、方向性を確認する問いを投げかけます。できることややれることが少ない場合は、今よりもマイナスにならないようにするにはどんなことができるのか、現状維持のためにできることについて、話し合いをします。そして、目標や方向性を確認できたら、その次に、

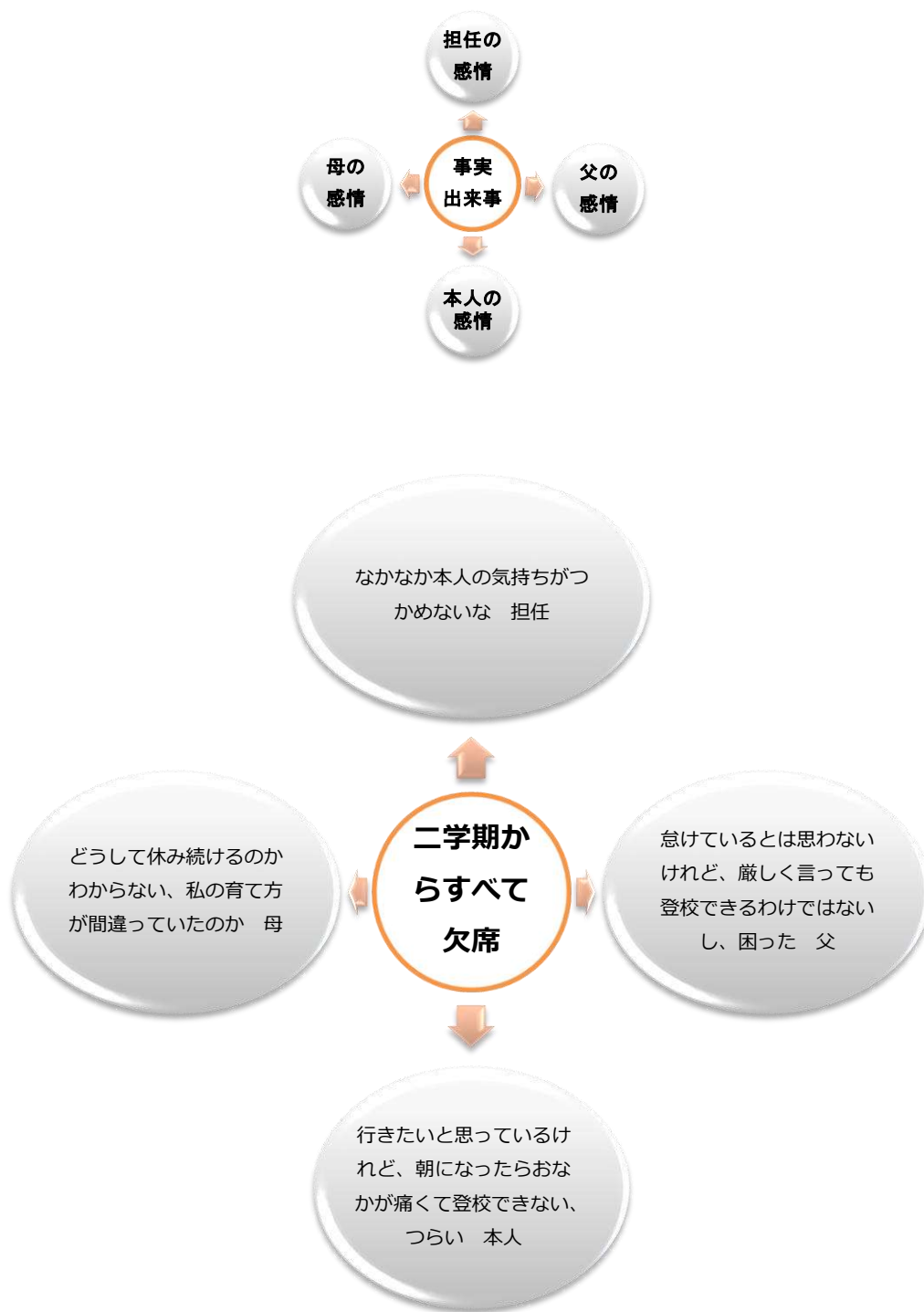
「そのために、ほんの少しでもできることがあるとしたら、どんなことですか？」と小さな目標、達成可能なステップについてたずねます。

カウンセリングではどのような言葉をかけるのか「未来を描くための9質問」をこのあとのページに加えました。

事実と感情

だれがどのように感じているのかを区別して

状況を理解する





未来を描く問いかけ

どうなったらいいと思いますか？ できることがあるとしたら何ですか？

カウンセリング体験 次ページ参照

すべてにお答えいただいたあとに解説をお読みください。

解説 質問の意図

1 あなたが希望する就職先や職種は何ですか？

2 将来、就職することを考えたときの今の心境はどのようなものですか？楽しみにしていることや気になっていることなど、おきかせください。

3 働くなかで、どんな体験ができればいいなと考えていますか？

● 1から3の問いは、これからの方向性の確認及びどうなりたいと願い、そのことを考えるどのような心境なのかの質問です。

4 就職するまでに学ばべきことや身に付けておくべきことがあるとすれば、今どれぐらいのことができていると思いますか。だいたいできている状態を数字の10.できていない状態を1.とすると、今のあなたは1から10.の数のどれぐらいですか。

● 4は、スケーリングクエスチョンです。

尺度の質問です。状況を数字に置き換えて答えもらうことで、異なる視点からいまの状況を把握するという意味があります。

5 どのなところからその数だと思ったのですか？できているところを具体的におきかせ下さい。

● 5は、うまくできているところに注目します。ここでは、できていない点ではなく、できていることをピックアップして、いかに具体的に認識できるかがポイントです。

6 5で示した内容ができるために、これまでどんな工夫や努力をしたのですか？

● 6は、対処の質問です。うまく対応している点を認識し、どのようにそれをやったのかと問います。答えていくうちにパワーアップします。

7 4で答えたその数字よりも、ひとつカウントをあげるとしたら新たにどんなことができるかよいと思いますか？

● 7は、小さな目標設定です。これからどんなことをしていけばよいのか未来が描けます。

8 それを実行に移すためにあなたにはあと何が必要ですか。

● 8は、どうやったら確実に実行できるか、後押しの問いかけです。

9 卒業するまでにどのように過ごすことができれば、充実した期間だと感じるでしょうか？

● 9の質問は123と同じ意味です。これで一巡しました。4以降につながります。

これらの言葉かけや質問のながれは、どのような内容についても応用が可能です。いまの困難な状況からどうなったらいいと思うか、さっそく、描いてみてください。

就職を希望する学生さんへ 未来を描くための 9 質問

～カウンセラーがあなたに質問しますので、順序にしたがってお答えください～

- 1 あなたが希望する就職先や職種は何ですか？
- 2 将来、就職することを考えたときの今の心境はどのようなものですか？
楽しみにしていることや気になっていることなど、おきかせください。
- 3 働くなかで、どんな体験ができればいいなと考えていますか？
- 4 就職するまでに学ぶべきことや身に付けておくべきことがあるとすれば、今どれぐらいのことができていると思いますか。だいたいできている状態を数字の 10、できていない状態を 1 とすると、今のあなたは 1 から 10 の数のどれぐらいですか。
- 5 どんなところからその数だと思ったのですか？できているところを具体的におきかせ下さい。
- 6 5 で示した内容ができるために、これまでどんな工夫や努力をしたのですか？
- 7 4 で答えたその数字よりも、ひとつカウントをあげるとしたら新たにどんなことができるかよいと思いますか？
- 8 それを実行に移すために、あなたにはあと何が必要ですか。
- 9 卒業するまでにどのように過ごすことができれば、充実した期間だと感じるでしょうか？

それぞれの質問は、なんとなくたずねているのではなく、それぞれに意味があります。

今回は、就職希望者への問いかけでしたが、困っている状況があるとしたら、どのようなことについても、応用が可能です。



カウンセリングのお作法

第五回

CON(こん)カウンセリングオフィス中島 中島みづとり 弘美

カウンセリングを効果的にすすめるための土台作り

友だちにカウンセリングはできない

「ねえねえ、おいしいものをごちそうするから、カウンセリングしてよ」

友だちから頼まれると、その内容がどのくらい深刻なのかをそれとなく確認します。そして、多くの場合は、せっかくのお話ですがとお断りをします。

もちろん、かなり困っていて支援が必要だと考えられる場合は、専門相談機関を紹介します。この対応を、固苦しい態度だと感じられるかもしれませんが、友だちや親戚は、日常生活ですぐに関係が成り立っているのです。カウンセリングはお引き受けできないのです。それは、冷静な判断をしながら、話を聴き続けることができないためです。

さらに、大学で私の講義を受けている学生さん

んをカウンセリングすることはしていません。

客観的な立場で成績評価を出す立場にありつ

つ継続して支援することはできないため、学内の

の学生相談室を利用するように伝え、教員である

ことと、カウンセリングの仕事との区別をしています。

ています。

このように、カウンセリングをすすめるために欠かせないのが、スタート時点の基盤整備です。カウンセリングというと、どうしても相談内容そのものに関心が向き、どんなことをして、解決に至るのかに焦点が当てられがちで、土台作りの重要性はあまり伝えられていないように感じます。

そこで今回は、CONで行われている、家族カウンセリングの土台作りや進め方等、具体的な話をします。

クライアントのイメージを

カウンセラーの枠組みと一致させる

実際、本格的にカウンセリングがはじまる時には、最初に契約をします。契約というと大げさに聞こえるかもしれませんが、確認作業です。あとからそんなつもりじゃなかった、ということにならないように、クライアントさんが思い描いているイメージとカウンセラーが考えているカウンセリングの枠組みに、ズレが生じないように、微調整をします。

受付

まず、ご相談内容をうかがって、カウンセリングが適しているかどうか、お引き受けできるかを明確にします。受理面接、インテイクと呼ばれ、困っている状況をおききます。



カウンセラーは友だちや親戚を カウンセリングしません



CON子さんは、CON子さんのお友だちを、カウンセリングすることはできないのですね。

はてな子さん カウンセリング初学者

CON子さん
心理カウンセラー



そうなんです、友だちや親戚は、日常生活ですでに関係が成り立っていて、冷静な判断をしながら、話を聴き続けることができないためです。もしも困った状態にあるときは、専門機関を紹介します



インテイク 受理面接

受け付けるかどうか、引き受けられるかどうかを確かめる

受けつけできない例は、法に触れる問題行動により警察が関係している場合や、相談機関が専門としていない症状、たとえば、アルコール使用障害の相談です。

また、申し込みのとき、病院等で心理治療のために投薬中の場合は、担当の医師から診療情報を提供してもらい、カウンセリングが適しているかどうかの医師の判断を確認したあと、カウンセリングをします。カウンセリングと並行して投薬治療を続ける場合は、担当医師と、カウンセラーが連携をしながら、チームで問題解決にあたります。

その後、クライアントさんの状況変化にともなって、神経科や心療内科の医療機関への受診や他分野の専門家を紹介する場合もあります。このように適切な機関を紹介することをリファリーといいます。

相談窓口はひとつに

困った状況になると、回復の可能性があるならなんでも取り入れたいと考えることがあります。ですが、ここは要注意。他機関でカウンセリングを継続して受けている場合は、重複してカウンセリングを利用するのではなく、相談先を一つにすることを願います。

在籍している学校でスクールカウンセリングを受けているのと同時に、もう一方で、家族カウンセリングを希望するような場合は、絞る必要性を理解していただきます。

その理由は次のようなことです。

何力所かで相談をすると、めざす方向は同じでもその機関によって支援方法は微妙に異なります。さまざまな考え方に触れると、ご本人やご家族が混乱します。それらを避けるために窓口は必ず一つにします。

支援が必要な状態にあるご家族にとって、適切な相談機関たどり着くまでに、労力を使うことがあるかもしれませんが、在籍している学校や、通院中の医療機関の担当者から紹介をしてもらうのがスムーズだと考えます。

初回の予約、場所、時間、費用

相談内容が確認できれば、初回カウンセリングの予約に話が移ります。

面接はすべて予約制です。担当者は毎回同じで、途中で交代することはありません。

急きょカウンセリングをするということはありません。また、電話でちよつとだけお話ししたい、たずねたいことがあるというようなことも原則はできないので、約束した日時に直接お会いして、そのときにじっくりとお話をうかがいます。

カウンセリング 予約申し込み



電話

- ・簡単にご相談内容をきかせていただきます

説明

- ・カウンセリングの進め方について説明をします

予約日時

- ・空き時間をお伝えします
- ・ご都合の良い日時をお選びください

面接当日

- ・カウンセリング予約日時にお越しください

初回面接

- ・約90分ゆったりとお話をうかがいます
- ・今後どのようにしていくのかについて話し合います

次回の予約

- ・1～2週間に1回のペースでお越しください 安定後は月に1回など、間隔をあけてお越しいただきます



カウンセリングスタート

場所・時間・費用・家族カウンセリングは誰が参加する？

面接のスペース

カウンセリングを行う場所は、来所していただき面接室で行います。他のクライアントさんと顔を合わせないように、また、外からの音が聞こえないように、集中できるスペースでお話を聴きます。カフェのようなオープンな場所でおこなわず、プライバシーを守る環境でうかがいます。そうすることがクライアントさんの安心につながると考えているからです。

時間と費用

一回の面接時間についてです。
家族、カップルカウンセリングは九十分。
個人カウンセリングは六十分です。
様々な事情があつて、遅刻して来られた場合は、残念ながら、予定の終了時刻までしか時間を確保できないことを了承してもらいます。

費用は一回一万五千円です。

家族カウンセリングは母親一人で来られても、ご家族四人で来られても同じ料金です。
前日までに連絡があれば、キャンセル料はいただきませんので、都合が悪くなった時点で早めに連絡をいただけるようお願いしています。

いろいろとルールがあつて、負担をかけることがあるかもしれませんが、事前確認をさせていただきます。

誰が来所するのか

不登校状態で家族カウンセリングを希望されているとき、子どもは嫌がつて行かないかもしれないので最初は親だけでも良いですか？と尋ねられることがあります。その場合は、まず親御さんだけで来所してもらい、様子をうかがいます。無理にひっぱって連れて来ていた

く必要はなく、二回目以降の来所はどうするかをご家族と話し合いながら決めていきます。

学校によっては、カウンセリングに通うその日数分を配慮してくださる場合もあるので、ご家族にとってどのようなすすめ方が最適であるかを判断します。

訪問面接のオプション

状況によっては、訪問カウンセリングをします。その場合は、必ずご本人の了解を得てから家庭訪問します。決して急に、家に押し掛けることは、ありません。お互いに十分に準備をして納得していただいてから、お目にかかります。

ここに示した土台作りの内容は、一挙にご家族に示すのではなく、タイミングをみて、少しずつ伝えていきます。調整をしながら、より効果的支援をすすめます。

面接についてよくある質問



Q 本人がカウンセリングに行きそうにないのですが、最初は親だけでも良いですか？

A はい。ご両親あるいはお母様だけが来所されてもかまいません。子どもさんが相談に初回から来られると良いスタートが切れますが、まず、お越しいただける方から様子をうかがい、カウンセリングをすすめます。

Q 子どもが学校を欠席しているので、相談に行きたいのですが、私の育て方を指摘されるのではないかと内心気になって、決心が付きません。

A カウンセリングに行こうと思っても、敷居が高いと感じるかもしれませんね。面接では、育て方を追及したり、親の態度を責めたりするようなことはありません。今後どのようにしていけば解決につながるのかについて、じっくり考えていきます。



カウンセリングのお作法

第六回

CON(こん)カウンセリングオフィス中島 中島みずとり 弘美

カウンセリングへの期待

これまで、カウンセラーがクライアントさんやご家族を迎えるまでに、どのような点に気を付けて準備をしているのか、土台作りについて話してきました。

では、カウンセリングの予約日時が決まって、面接に来られるとき、実際にどのようなことが面接室で起きているのか、今回は、クライアントさんのモチベーションや期待という点に、注目します。

期待と不安の広がり

カウンセリングに関心がある人は、関連の本を読んだり、ネット情報を調べたりして、おおよその様子を知っています。しかし、いざ、自

分が、カウンセリングに行こうとすると、どんな気持ちになるでしょうか。

カウンセラーってどんな雰囲気の人なのかとか、どんなことをきかれるのか、手厳しく指摘されて嫌な思いをするのではないかなど、不安がひろがります。

カウンセリングは日本ではまだまだなじみがありません。解決したい気持ちがあつたとしても、カウンセリングに行くこと、そのものが弱者の証というイメージから、行こうとする気持ちをややむやにすることもあつてしょう。

ましてや、学校などから指示された場合は、表面に出すことにはないにしても、反発心が湧く人もいます。

子どもの問題で、学校の先生から保護者に対して、どこか専門機関に相談に行ってください、などと言われると、学校から見離された、やつ

かいもの扱いをされたと、ある種の寂しさや悲しさを感じることもあります。

来所をねぎらう

このように、カウンセリングが始まるまでに、それぞれの気持ちの中や、家庭内で小さな風が起きます。

必要に迫られて、あるいは指示されて来所する場合には、来所そのものが負担になつていきます。

初めてお目にかかる面接では、紹介者について触れ、カウンセリングへの期待はどのようなものなのか、不安の広がりほどの程度なのかを察しながら、それぞれの来所をねぎらい、カウンセリングの目的を説明します。

担任の先生からカウンセリングを紹介された

期待？ 不安？ 悲しい？



行ってみたい気もするけれど、カウンセラーってどんな人？お姉さんみたいな人だといけれど、男の人だったら、いやだなあ

カウンセリングに行きなさいって言われた。担任の先生から見離された気がする。悲しい。わたしって、迷惑かけているのかも。



はてな子さん カウンセリング初学者

カウンセリングにいやいや行く人もいますか？

CON子さん 心理カウンセラー



はい、複雑な心境の人がいます。特に、子どもさんは教師や医師などからすすめられて来たという人が多いです。どのようなモチベーションで来られているのか、来所までの気持ちの移り変わりを理解することが大切です。



初回面接の壁 いやいやカウンセリングにやってきた子ども

困っていることだけでなく、得意なことや好きなこともバランス良く話をきく

少し傷ついているかも

カウンセリングに喜んでやって来ましたが、
いう子どもさんは、まずいません。

家族に連れてこられた人、学校や医師の指示
で来た人など、動機はそれぞれ異なります。

中学高校生の女子のなかには、一度行ってみ
たかったという生徒さんもおられます
が、多くの子どもたちは、どちらかというと、
少し傷ついて、カウンセリングにやって来るよ
うです。

学校でうまくいかないことがあって「問題児」
扱いをされたり、先生では手に負えないからカ
ウンセリングに行きなさいと紹介されてやつ
てくるなど「やっかい者」のレッテルを貼られ
たりしていると感じているようです。

子どもの得意なこと好きなことをつかむ

カウンセリングは生活指導ではありません。
悪いところ探しの話題に偏らないよう、子ども
全体を理解するために、好きなこと、得意なこ
とをつかみ、どんなふうに過ごしているのかに
ついて、生活の様子を理解します。

紹介者とクライアント家族との関係

電話予約の時点で大まかな様子は把握して
いますが、初めてお会いしたとき、改めて、来
所の経過をうかがいます。

「〇〇先生からのご紹介ですね」
と確認をしたあとは、ご家族に充分話していた
だき、その内容をしっかりと受け止めます。

事前に子どもさんが、紹介者からの指示に納
得せずにカウンセリングに行くことが分かっ
ている場合は、要注意です。

「今日はここに来るというだけで、大変でし
たね」と様子をみながら伝えます。

過度の緊張などが感じられる場合は、

「気分が悪くなったら言ってくださいね」

と声をかけ、子どもさんのペースにできるだ
け合わせます。

いろいろな壁を乗り越えて初回の来所につ
ながっていることが推測されるときは、動き始
めは不満や不安を小さくすることが大切です。
子どもさんに少しずつゆとりが見られてい
くと、カウンセリングは、プライバシーが守ら
れていることや、解決のためにまわりの人が協
力して応援する場所であることを強調します。

カウンセリングへ行くことに

納得？ それとも 拒否？



わかった、行ってみるよ。

行ったらきっと気持ちが軽くなるよって、学校の先生が言っていたから。



いやだ！

カウンセリングなんかに行きたくない。

ぼくは悪い子じゃないし、何も困っていない！



別になんとも思わないよ。

行けばいいんでしょ、行かないと、かあさんがうるさいからね。



おれってそんなにヤバイの？



考えるのもめんどうだ～どうでもいいや

と、内心は、複雑な気持ち



やる気がある？やる気がない？

モチベーションはカウンセラーとの関係により徐々に変化する

化していくと考えられています。

す。この作業が重要です。

やる気がある？なし？

家族それぞれのモチベーション

その上で、今後、進んでゆく方向性について、家族とともに考えます。

カウンセリングに大いに期待をして、どんなことでもトライしますと、意欲的にやってくる

家族カウンセリングに来られているとき、子どもさんの問題をめぐって、両親がお互いの態度を責めて

クライエントさんがいるとします。反対にカウンセリングについて、非協力的というか、納得しない状態で来られる人もいます。

「こうなったのはあなたが悪い」

「これからどうなったら良いと思いますか」と、投げかけます。
決して、子どもさんに対して、どうしてもこのような態度をとるのですかなどと指摘をすることはありません。

問題を抱えているご本人だけでなく、家族も同様です。

と、信じきっています。子どもの問題は、この人のここが原因なので、改善すべきだ、とパートナー批判になります。批判される側も居心地はよくないので、子どもの問題は気になるけれど、参加するのが煩わしくなります。

あくまでも、これからについて、それぞれの家族が望んでいる具体的なイメージを確認して、方向を定めていきます。

たとえば、母親は子どもの問題解決のためなら何でもしようとしします。しかし、家族面接に同席している父親は、母親ほどモチベーションは高くはないかもしれません。

日頃、それぞれが感じている問題点や反省点について受けとめながらも、いまの状態を継続したいわけではないこと、なんとかしたいという家族の思いあることを、しっかりと押さえます。

来所前は、やる気のある人、やる気のない人と区別できるかもしれませんが、カウンセラーとの関係性によって、そのモチベーションは変

化していくと考えられています。

そのプロセスを経ることで、解決に取り組む家族のモチベーションが安定してきます。

なんとかしなくてはという家族の思いをもとに

どうなると良いのかの方向性を確認する



母 親「夫は、仕事ばかりで、協力的ではありません。こんなことになったのは、父親がかかわらないからだと思います。夫は、私が口やかましいから、子どもが黙ってしてしまうというのです。このことで、ケンカになってしまいます」

父 親「話しあっているうちに、いつも大きな声になるので、子どもはケンカだと思っている気がします」

カウンセラー「子どもさんへの対応をめぐって、話しあっているうちにケンカになるのですね。」

それは、お二人ともが、この状況をなんとかしたいという強い思いの表れですね。その思いは大切です。その思いをもとに、**ここから先、どんな点に気をつけて親が接していけばよいのかを考えていきましょう。** 子どもさんが少しでも、落ち着いているときがあるとしたら、それはどんなときですか?、、、」





カウんセリングのお作法

第七回

CONこんカウんセリンオフィス中島 中島みずとり 弘美

家族カウんセリング 家族を視野に入れた支援

家族を視野に入れた支援

今回は、家族カウんセリングについて、話をします。

カウんセリングと言えば、一対一の面接をイメージする人が多いと思いますが、家族を視野に入れた面接あるいは、家族の複数の人が来所して行う面接を、家族カウんセリングといいます。

今から三十年ほど前、日本語で書かれている家族療法や家族カウんセリングの本は、数冊しかありませんでした。今では、心理、社会福祉、医療などの分野で家族対象の支援に関する文献や研究が数多くあり、関心の広がりを感じます。

家族療法、家族カウんセリング、家族支援と

良く似たキーワードがあり、いずれも、家族の視点にたつて、家族とともに問題解決等の支援をすることを意味します。

特徴は全体でとらえる視点

点・ ↓ 全体○

家族カウんセリングの大きな特徴は、ものの見方です。ひとことという点ではなく、全体でものをみることです。

家族に置き換えると、支援を必要としている子どもがいるとすれば、いっしょに生活している家族、学校、地域など広い視野で状況を理解してアプローチします。

そのように、全体でとらえるという視点を持つことで、気がつくことがあります。つまり、それらの考え方は、地域の出来事、学校、企業、

組織での事象にも当てはまることが多く、相互作用からどのような現象が起こるのか、の理解につながります。

家族療法

親が不仲で離婚したから子どもに問題が生じた、だから、家族療法が必要だという図式があります。子どもの言動は、家族に問題があるのが原因で、治療が必要だという考え方です。一見、もっともらしく、飛びつきたくなる発想です。実は、この延長線上には、悪者追求しかなく、変化につながりません。

本来、家族療法は、家族や関係者がいかに協力して問題解決をしていくかという、家族とともに問題解決をする、関係者協力支援で、家族の回復力、解決力を引き出すことが目的です。

家族カウンセリングは 回復力や解決力を引き出すアプローチ



はてな子さん カウンセリング初学者

家族療法って、家族関係がよくないから、治療するっていうことですか？

CON子さん 心理カウンセラー



家族療法は、家族が協力して問題解決する方法のことです。子どもについて困っていることがあれば、家族や学校など関係している人が協力することです。

心理や社会福祉、医療の領域で関心が深まっています。

<視 点>

家族の良いところや、強みに注目しながら、どう変化していくのがよいかを描きます

● 家族面接のポイント

ジヨイニング 家族の中に参加させていただく

初回面接で家族と関係づくり

家族カウンセリングの初回面接では、なんといつても家族との関係作りが重視されます。家族と波長を合わせるといことです。

何か課題を抱えている内容そのものを理解しつつ、一方で、家族がその課題をどのように受け止めているのかを把握します。あくまでもポイントは、家族の中に参加させていただくことで、この信頼関係作りのプロセスのことをジヨイニングと家族療法家のミニューチンは説明しています。

ジヨイニングのことをさらりと書いていますが、家族との関係作りは、極めて慎重に行う必要があります。

来所される家族は、ときに反省を口にしたたり、

問題は、別の何かにあると話したり、悪いのは○○だとそれぞれの課題に対しての受けとめ方があります。

例えば、高校を中退して働きたいと言い出した子どもさんがいるとします。子どもはやめたい、親はやめてほしくない、学校の先生から問題は家庭にあると指摘されるなかでの家族面接となると、最初の関わりが大切です。

学校をやめるか、やめないかの話に対して、これから家族がどうするのが良いのか、たとえば二十歳のときにどうなることを希望するのかを考えながら、子どもや親、学校それぞれの意見や考え方を受けとめる必要があります。

巻き込まれず対立を作らずバランス良く

カウンセラーは、バランスが大切です。親と同じ立場にたつて、子どもに話すことを

避け、反対に、子どもの言い分に耳を傾け過ぎると、親と対立関係になる可能性もあります。家族とのやりとりのなかで、誰かひとりだけの意見を聴いていると、巻き込まれます。巻き込まれることで、別の家族と意見が分かれ、誰かの行動を攻撃的だと感じることもあり得ます。ですので、家族の中にそつと参加させていただくよう、家族それぞれから話をうかがいます。

一方で、家族の誰かが話をしているとき、別の家族はどのような反応をするのか、話していないときの家族の様子も把握します。

「こんにちは、きょう、ここに来られてどんな話ができたか良いと思われませんか、どなたからでも、どんなことでも結構です、お聞かせください」

このように、家族が主役になって話せるような配慮のもとで家族面接がはじまります。

家族との信頼関係作りがポイント

ジョイニング (Joining with the Transaction) とは

家族との信頼関係を築くため家族交流に参加させていただくこと

ミニューチンの家族療法より

・トラッキング (Tracking)

→支持的コメント 家族が言ったことばの繰り返し 興味をもってきく

カウンセラーがリードするよりも家族のあとをついていく

・アコモデーション (Accomodation)

→カウンセラーの行動を家族の交流に適合させる 家族構造の保持

例) 権威的な父がすべて窓口になっていれば父を通して質問をする

・マイム (Mimesis)

→言葉遣い、しぐさ、感情的表現、比喩的表現等、言語、非言語的行動をまねる





家族面接のトレーニング

役割演技をすると家族理解が進みます

家族カウンセリングの練習で家族のそれ

ぞれの様子を受けとめる

家族カウンセリングのトレーニングを何回も繰り返すと、演じてみて初めてわかることがあります。

まずトレーニングで、最初に心がけるのは、家族それぞれとバランスよく交流することです。そして、ご相談に来られている方、全員の言葉と言葉以外の様子を受けとめるようにします。

面接のときは、家族それぞれの表情をみるために、かなりキョロキョロ見渡すことになりま

す。おられるのかを想像しながら、すすめていきます。

演じると家族の心境がわかる

カウンセラー役とともに、子どもの役、お父さん役、お母さん役など、家族のさまざまな役を交代して演じてみましょう。

小学生二年生の男の子太郎さんと、会社員のお父さんとお母さんとの役割演技の場面を考えてみます。

朝になつたらお腹がいたくて、学校に行けない状態はどんな感じかな？と子どもの気持ちになつて演じます。同じように、心配するお母さんの気持ち、その様子を見ているお父さんの気持ちとは？ 設定を変えて練習します。

どうしても子どもの心境に関心が行きがちですが、仕事が忙しい状態でカウンセリングに

来られたお父さんの気持ち、それをどう感じているのかのお母さんの気持ちなどを考えて、カウンセラーの質問にこたえていきます。

すると、母親の心境はわかりやすいとか、仕事で忙しいお父さんの気持ちがやつと少し理解できたとか、あまり家にはいないお父さんは、子どもの対応が苦手なのではなく、様子を知らないだけとか、発見があります。

子どもの課題も、不登校やプチ家出、進路変更希望、リストカットなど、さまざまな役割を次の頁に書いてみました。

みなさんが対応されているクライエントさんや家族さんについても演じてみてください。最初は少し恥ずかしいかもしれませんが、その役になりきって演じることで理解が進みます。

家族面接のトレーニングをしましょう



家族面接のロールプレイ（役割演技）をしてみましょう 4人組になります 設定サンプル

設定 1 父親 母親 子ども（小学2年生男子 太郎）お腹が痛くて学校に行けない

設定 2 父親 母親 子ども（中学2年生女子 はな）プチ家出 友人の家を泊まり歩く

設定 3 父親 母親 子ども（高校1年生男子 一郎）学校がおもしろくない、やめたい

設定 4 父親 母親 子ども（高校2年生女子 かな）情緒不安定 リストカット

・初回面接の最初の5分間

カウンセラーのトレーニング課題『家族全員と何らかの形でかかわる』

ことばかけの例

きょうはどういったことで来られましたか？ どなたからでもお聞かせください

これからどうなったら良いと思いますか？ 家族それぞれにたずねる

キーワードのくり返し 大切なことばが話されたときにはくり返し 例 お腹が痛くなるのですね

ふりかえり カウンセラー役のうまかったところをコメントする

（+α 家族面接ロールプレイのテーマ『家族のリソースは何か』）

カウンセリングのお作法 第八回

CONこんカウンセリングオフィス中島 中島みずとり 弘美



家族理解の手立て 家族ライフサイクルを知る

家族理解の手立て

前回は、家族カウンセリングを進めていくときの基本姿勢について、話しました。

実際に、ご家族とお会いしてカウンセリングをするまでに、学ぶことがいくつかあります。

大きく分けると、家族のことを理解する手立てを知ることつまり、どんな家族なのかをどうやって知ることです。そしてもうひとつは、家族を支援する具体的な技術スキルを身につけることです。

ここからは、家族理解の手立てについて話していきます。内容は、家族ライフサイクル、家族構成図Ⅱジェノグラムそして、家族評価Ⅱど

んな家族かを知るものさしについてです。

まず、家族ライフサイクルについて説明していきます。

支援が必要としているご家族は年齢もメンバーもまちまちです。それぞれの家族が、現在、家族周期のなかで、どのステージにあるのかについて確認をします。

家族の発達段階

家族療道家のJヘイリーは、婚約期・新婚期・子の出生・育児期・中年夫婦期・子離れ期・老人夫婦期・老年期の痛みに発達段階を分けています。

人は、個人のライフサイクルとともに家族ライフサイクルがあり、それぞれのステージで、発達課題があります。

家族ライフサイクルでは、とくに、ライフステージが移行する前後は、不安定さがともないます。

望んで結婚したもののふたりで波長をあわせてやっていけるのか、子どもの誕生の喜びとともに、子育ての忙しさをどう乗り越えるのか、などの節目で、その変化に適応する必要がある、同居家族だけでなく、年齢に応じて、拡大家族として、新しいつながりをつくっていくことになります。

次のページで、それぞれのステージと、ステージに求められる第二次的な変化について、示しました。

どんな家族もライフステージの変化にすぐなじめるものではありません、試行錯誤を繰り返しながら、それぞれの家族のスタイルを築き上げていきます。

家族ライフサイクル

M.マクゴルドリックとB.カーター 1989

家族ライフサイクル の段階	移り変わりの情緒 的プロセス	発達をすすめるのに要求される家族状況内での 第二次的変化
1 自立した若者	両親・子どもの分離 の受容	・ 出生家族からの分離 ・ 友人との親密な関係作り ・ 仕事面での自己の確立
2 新しく結婚した 夫婦	新しいシステムへ の献身	・ 夫婦システムの形成 ・ 配偶者を含んでの拡大家族や友人との関係の 再編成
3 幼児のいる家族 	新しいメンバーを 受け入れる	・ 子どもを含めた夫婦システムの調整 ・ 子育ての役割をする ・ 親の役割、拡大家族との関係の再調整
4 青年期の子ども のいる家族	子どもの独立を認 めていくため家族 の世代間境界を柔 軟性にする	・ 青年期の子どものシステムからの出入りを受 容するため、親子関係をシフトする ・ 中年夫婦や仕事の問題に再焦点化 ・ 老年への関心を持ち始める
5 子どもたちの 門出と移動	家族システムへの 出入り口の増大の 受容	・ 二者関係としての夫婦システムの再調整 ・ 親子関係を大人同士の関係に発展させる ・ 配偶者の親・きょうだいや孫を含めての関係 の再編成 ・ 両親の老齢化や死に対処すること
6 老年期での家族 	世代的な役割の移 行を受け入れる	・ 自分および夫婦の機能を維持し、身体的な衰 えに目を向け、新しい家族や社会での役割選 択を試みる ・ 中年世代が中心的な役割をとれるよう支援 ・ 配偶者、仲間の死に対処し、自らの死の準備 をする ・ 生涯をふりかえり、統合する



家族理解の手立て

家族構成図ジェノグラムから読み解く

家族構成を知る

家族面接は、家族に関するさまざまな情報が必要です。

まずは、家族構成を知ることです。

父母は？きょうだいは何人か、祖父母やそのほかに同居人はいるかなど、家族のメンバーを知ることになります。

家族の情報は、面接の申し込みのときに、電話等で確認することが多く

「ご家族を教えてください。何人家族ですか、どなたがおられますか？」

と、ききながらメモとります。

その記録が、家族構成図ジェノグラムです。電話の時点では、家族のメンバーについて簡単にうかがいます。そして、初回に來られた受

付で家族のそれぞれの名前、年齢、学年などを記入してもらい、初回面接がスタートする時点で、面接に來ている人だけでなく、來ていない人も含めて、家族全員の把握ができます。

おじいちゃんやおばあちゃんは？

一緒に住んでいないけれど近くに住んでいるおじいちゃんとおばあちゃんがいる、という話のなかで、暮らしている中でどのような登場人物がおられるのかも把握できます。

二年前に母が亡くなったとか、この間まで父は、単身赴任をしていたとか、実は長生きしているペットがいて、家族も同様だという話などがあり、家族の歴史が見えてきます。

たとえば、子どもさんが問題をかかえているとき、どのような人がこのことをご存知ですか

とたずねることで、関係者などを確かめることができます。

家族構成から推察

また、名前、年齢、家族の人数の情報を得ることで、現在抱えている課題内容や、性格や心理的な話題に触れる前から、家族の特徴がわかります。

多人数の家族や、男兄弟の多い家族、ひとり親家族、名前や年齢差から推察されることがらなど、自然に感じ取れることがあります。

みな同じ文字が使われていたり、お父さんが全員の名前をつけていることがわかったり、きょうだいの年齢が離れていたりすることで家族構成から伝わることもあります。

家族構成を知る はてな子さんの家族構成ジェノグラム



父 冬男 53 歳 会社員



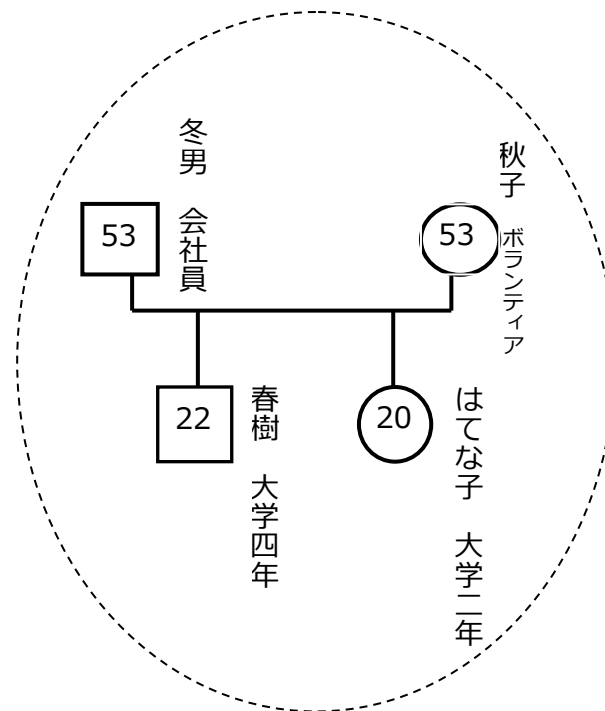
母 秋子 53 歳 ボランティア活動



兄 春樹 22 歳 大学 4 年生



私 はてな子 20 歳 大学 2 年生



ジェノグラム家族構成図の書き方の例

男 = □ 女 = ○

問題を抱えているとみなされる人 回 ◎

死亡 □○に×印 または ■ ●

婚姻関係

離婚

別居

子ども 出生順に左から右へ記入

同居 点線で囲む

氏名 年齢 学年 職業などを記入

ペット = ◇



家族理解の手立て

オルソン円環モデル きずな ・ かじとり

どんな家族？

「あなたのお母さんは、どんなお母さんですか」
とたずねられると、返答しやすいけれど、

「あなたのご家族はどんなご家族ですか」
となると、なかなか答えづらいです。

日頃、家族をひとまとまりにする見方をしていないため、適切な表現はむずかしいです。

以前、家族カウンセリングは、家族の全体を見る必要があるということをお話しました。

今回は、家族全体を視野に入れて、理解するときに、手立てとなる家族評価、「家族をどのようなものか」のもののさしの例について、オルソンの円環モデルを最初に紹介します。

家族評価

オルソンは、家族を理解する際に、「きずな」と「かじとり」の二つの尺度から家族を評価しました。

まず、きずなとは、家族がお互いに対して持つ情緒的結合です。その程度に応じて、バラバラ、サラリ、ピッタリ、ベッタリの四分類し、なかの二つをより健康度が高いとしました。

(次頁オレンジの矢印部分)

かじとりとは、状況的、発達のストレスに応じて、家族システムの権力構造や役割関係、関係規範を変化させる能力です。融通なし、キツチリ、柔軟、てんやわんやに四分類して、なかの二つをより健康度が高いとしました。

きずなについては、家族お互いが、離れ過ぎず、ひつつきすぎない、サラリ、ピッタリの中庸がより健康的であるとなりました。

かじとりは、家族の行動するときのパターンが、厳格に固すぎず、かといって、いつも混乱しない、家族内の規範はある程度、キツチリあるいは、柔軟である家族が、より健康度が高いと評価しました。

たとえば、家族のきずなについて、考えてみると、子どもの年齢が小さければ、よりべつたりの方向に向かいやすいです。そして、年齢が上がるとともに適度な距離が必要になると考えられます。また、かじとりについても、同様、子どもの年齢とともに家族の行動や状況に徐々に変化が必要であることは、家族ライフサイクルからも理解ができます。

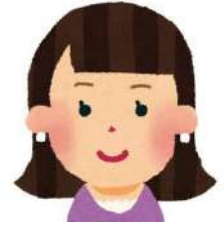
家族評価



はてな子さん カウンセリング初学者

家族ですか、四人家族で、えー
っと、母は、父は、家族について
何を言ったらいいかわからない

CON子さん 心理カウンセラー



はてなさんの家族のことをうか
がいますが、どんなご家族ですか？
表現がむずかしいですね、それで
は、家族の尺度について紹介します

オルソン円環モデル

きずな	バラバラ	サラリ	ピッタリ	ベッタリ
cohesion	disengagement	separated	connected	enmeshment
かじとり	融通なし	キッチリ	柔軟	てんやわんや
adaptability	rigid	structured	flexible	chaotic

きずな ➡ 家族のお互いに対して持つ情緒的結合

夫婦関係 親子の連合 内的境界(時間・空間・意思決定) 外的境界(友人・趣味・余暇活動)

かじとり ➡ 状況的、発達のストレスに応じて家族システムの権力構造や役割関係、関係規範を変化させる能力

リーダーシップ しつけ 問題解決の相談 役割関係 きまり

「家族システムの理論的・実証的研究 オルソンの円環モデル妥当性の検討」1999 年 立木茂雄より

カウンセリングのお作法 第九回

CON こんカウンセリングオフィス中島 中島みずとり 弘美



家族理解の手立て その二 ミニューチンの家族構造

家族構造は境界線と提携と権力

さまざまな家族療法のスタイルが誕生して
拡がり始めたころ、理論の枠組みに応じて、「○
○派」と呼んでいました。

今回は、その一つである家族療法構造派の話
をします。

「構造派」と呼ばれるのは、アメリカのサル
バドール・ミニューチンです。

フィラデルフィア・チャイルド・ガイダン
ス・クリニックつまり、日本の児童相談所にあ
たるところで、多くの子どもや家族にかかわり、
同僚とともに研究を重ね、支援をしました。
なかでも摂食障害の子どもとその家族への
アプローチに注目が集まりました。

健康的に機能している家族は、適切に組織化
された構造を持つと主張し、問題を抱えている
家族の再構造化を目標にしました。

そこで、家族の構造を理解するための概念を
三つあげました。

・境界線 Boundary

「家族のメンバーそれぞれが、どのように関
与しているか、子ども世代、親世代、祖父
母世代等の区別を境界線であらわす

・提携 Alignment

「家族のうち、だれとだれが組んでいて、協
力関係か、相反する関係か

・権力 Power

「家族の相互作用のなかで、だれが影響力を
持っているか

境界線バウンダリーについて、さらに話しま
す。

親夫婦世代と、子どもきょうだい世代の
境界については、**固い、明瞭、あいまい**、の三
つの状態があると示しています。

境界線が固い場合は、家族はバラバラで遊離
状態にあると考えます。お互いに関心を持ちに
くく、コミュニケーションの量も少ないという
状態です。

明瞭な境界線を主とする家族は、健康度が高
い状態です。適切な距離感でコミュニケーション
が行われていると考えられます。

あいまいな境界線を主とする家族は、その構
成員は、あらゆる問題に関してお互いに引き込
まれ、必要以上に関与し過ぎると考えられます。

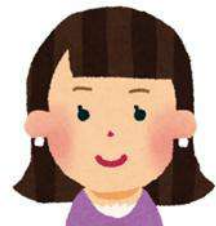
構造派 サルバドール ミニューチン



はてな子さん カウンセリング初学者

家族療法の構造派？

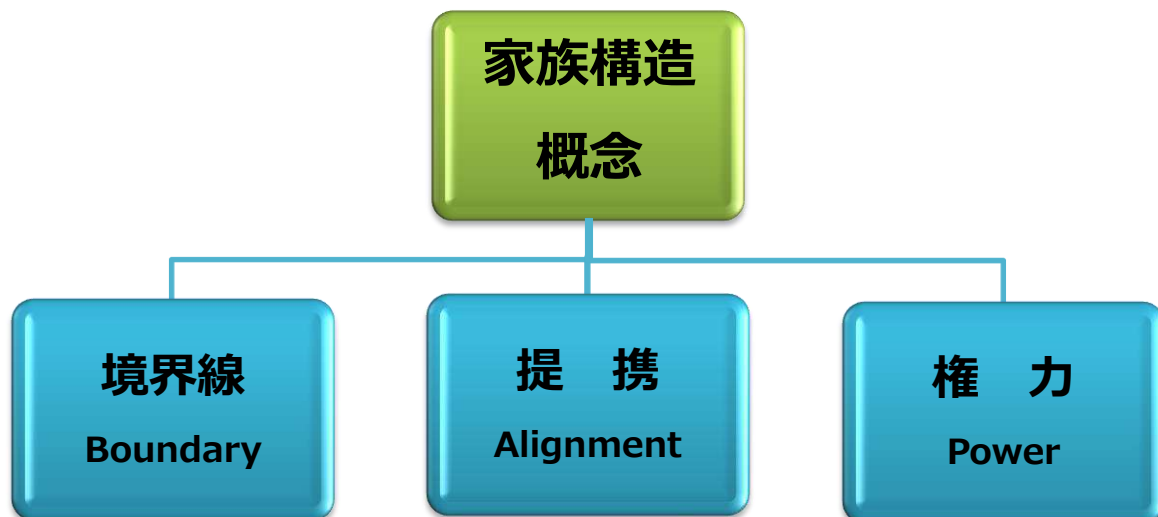
少しずつ難しくなってきた気がします。巻き込まれる状態って、過保護、過干渉の親ってなんかじなのかな。



CON子さん 心理カウンセラー

ミニューチンは、三十年ほど前に日本にやって来たこともあるのですよ。

当時、少しずつ増えていた摂食障害の子どもとその家族へのアプローチで注目され、子どもと親世代の境界があいまいで、お互いに巻き込まれる状態を示しました。



健康的に機能している家族は、適切に組織化された構造を持つと主張しました

★ 家族理解の手立て その二

からみあつた家族 あいまいな境界線

病的な状態

あいまいな境界線や、固すぎる境界線が極度の場合には病的であると考えます。

そのあいまいな境界線についてさらに説明します。

親が子どもの領域に入り込んでいる状態とは、たとえば、子どもが子ども自身で対応すべきところを親が代わりに行動する状況です。

そして、子どもの方から親や夫婦の領域に侵入していく場合も同じです。両親の会話に入っ
て行き、一方の親について過度に心配するなど
です。

このような家族をあみの目(メッシュ)のよ
うにからみ合つた家族と表現し、明確な境界を

引くことが健全さにつながると考えました。

親の領域に子どもを巻き込まない

大人の領域に関心を持ち過ぎている、あるいは心配し過ぎている子どもがいます。親や大人からすると、子どもが親や大人たちの領域に入ってきているということで、つまり、子どもの侵入を許す状況であると考えられます。

親世代と子ども世代の境界線があいまいになり、大人の立場と子どもの立場の区別が不明確になります。

「お母さん、どうして、あんなにだらしないお父さんと離婚しないの？」

などと子どもが発言し、母親が夫に対する愚痴をわが子にしゃべってしまうような習慣が定着しているとしたら、見直す必要があると考

えます。

子ども世代には子どもたちのコミュニケー
ションがあり、親や大人は、同世代でしか理解
できない事情や会話があります。

仲良し家族の落とし穴

お母さんと娘がどんなことも話しあえて、ま
るで姉妹のような親子だという状況があると
すれば、仲良し家族の落とし穴があるかもしれ
せん。母と娘が密接になりすぎて、二人が提携
してアルコール使用障害の父に対応する構図
などです。

母と娘の距離が近いことで、自分の気持ちな
のか、相手の思いを代弁しているのか、わから
なくなってしまうような状態です。

境界線
boundary

家族のメンバーそれぞれが、どのように関与しているか、子ども世代、親世代、祖父母世代等の区別を境界線であらわす

固い境界線 Rigid boundary	明瞭な境界線 Clear boundary	あいまいな境界線 Diffused boundary
遊離家族 Disengage family 	健康的な家族 	からみあった家族 Enmeshed family 



家族理解の手立て その二

ペアレンタル・チャイルド 親のような役割をする子ども

ひとり親家族

最近、離婚数増加の影響もあり、ひとり親家族が増えています。

親と子の二人だけの家族や、ひとり親ときょうだいだけの少人数家族の場合は、どうしても子どもがひとり親とのかかわりが密になり、たとえば、母親の相談相手のような存在になってしまう傾向があります。

PCIIペアレンタル・チャイルド

さらに、年下のきょうだいの世話をする機会が多いと、子どもであるにもかかわらず、まるでもうひとりの親のような役割をすることが

あります。この状態をPCIIペアレンタル・チャイルドと呼びます。

もうひとりの親

親は仕事や家事で忙しいため、どうしても年長の子どもをたよりにして用事を言いつけ、子どもその事情がわかっていてるだけに、年下のきょうだいに対して親的な役割を担うことになります。

しかし、子どもはあくまでも子ども。背伸びをさせたり、大人扱いをしすぎたりすることのないよう、まわりの大人の配慮が求められます。

最近でこそ少ないですが、きょうだいの多い家族の長男や長女は、もうひとりの父親や母親のように末っ子たちに対応することが昔から知られています。

もちろん、すべてを問題視しているわけではありませんが、家族のお互いの関係やかかわりから、親・大人世代と子ども世代の区別する視点を忘れないでいることが大切であると考えています。

参考文献

- 遊佐安一郎(1987)『家族療法入門システム
ズ・アプローチの理論と実際』星和書店、
中島弘美(2016)『児童心理・五六年生の家庭教育』親に批判的になる 家族カウンセリン
グの立場から」10月号臨時増刊金子書房

提 携
Alignment

家族のうち、だれとだれが組んでいて、協力関係か相反する関係か

連合 二者が第三者と対抗して提携する場合

例 アルコール使用障害の父に対して、母と子は連合して父に対抗する

同盟 二者が第三者とは異なる共同の目的のために提携することで、第三者との敵対関係を含まない

権 力
Power

権力 個々の家族メンバーが相互作用の過程を他者に与える影響力



P C (parental child)とは

年長の兄や姉が、年下のきょうだいの世話をする、親のような役割をする子どものこと

境界線侵害

カウンセリングのお作法 第十回

CON こん カウンセリングオフィス中島 中島 みずとり 弘美



家族を支援する具体的なスキル 家族へのメッセージ

家族へのメッセージ

カウンセラーは、支援を必要としている家族をどうやって元気にしていくのでしょうか。

そんなシンプルな疑問があります。

カウンセリングにやってきた家族が、カウンセラーの問いかけに応じながら現状のさまざまなを語ります。そのあと、カウンセラーがどのようなことをしているのでしょうか。

今回は、カウンセリング技法についての話です。

魔法の言葉？

カウンセラーは、だれもが元気になる魔法のような言葉を知っていると、思われているよう

です。とにかく、何か特別なことを伝えているイメージがあります。

魔法ではないのだけれど、カウンセラーが持っている技術があるとすれば、それは家族が問題だとか大変だとかを表現している状態に対してさまざまな角度からとらえる、柔軟なものの方です。

その上で、家族へメッセージを伝えることになりませんが、その前に大切なことは、話をきいて理解したことをていねいに確認することが欠かせません。

理解したことを伝える

「いま、お話しされたことは、〇〇〇ということですね」

と把握した事実を言葉にして、聞きもらしはないか、聞き違いはないか、お互いに確認します。

今日、カウンセリングに来られたのは、息子さんのことで、学校を休んでいること、家にいるときは、元気だけれど、朝になったら登校できない。これまで、話し合いをして特に思いあたることはない。そのことで大変お困りになっていることがわかりました。

家族の話した言葉をつかって、総まとめをします。

しっかりと聴いていないと行き違いが起り、信頼関係を築くことができません。

家族が何を伝えようとしているのかを正確に受け止めてまとめます。



はてな子さん カウンセリング初学者

家族へのメッセージ 理解したことを伝える



CON子さん 心理カウンセラー

カウンセラーは面接のときにどんなことを家族に伝えているのですか？

カウンセラーの言葉で、気持ちがとても楽になったり、安心したりすると思うのです。魔法の言葉のような、何か特別なメッセージがあるとしたら、学んでみたいです。

どのようなメッセージを家族に伝えているのかに興味があるんですね。

だれでもすぐに元気になるような魔法の言葉があるわけではないのですが、家族が問題だとか大変だとか表現している状態に対して、柔軟なものの見方を持つことが求められます。

その上で、家族へメッセージを伝えることになります。たとえば肯定的意味づけです。



何か、新しいことを伝えるよりも、まずはカウンセラーが家族の話を聴いて、理解したことやわかったことを伝えるのが大切なのですね。

それと、なにより、柔軟なものの見方を持っておくことですね。



重要!

メッセージが、ときには、家族にフィットしない場合もあります。

私たちのことをわかっていないと信頼関係まで危うくなります。

家族が何を伝えたがっているのかを想像しながら、言葉そのものを大切に聴き、今日のお話では〇〇ということがわかりましたと、家族について理解したことを確認しながら伝えることが欠かせません。



家族を支援する具体的なスキル

リフレイミング

リラベリング ポジティブコノテーション

リフレイミング肯定的な意味づけ

さまざまな面接場面で用いられている技法のひとつにリフレイミングがあります。よく似た技法にリラベリングやポジティブコノテーションがあります。

リフレイミングとは、現在問題だと感じられている課題や症状、行動や状況について、これまでとは異なる見方、新たな枠組みをつけることです。

同じ事象でも、ラベルを貼り直すことで、新たな意味を見い出す。これをリラベリングといいます。ラベルの張り替えです。

クライアントご本人や家族が納得して、受け止められるような肯定的な意味をつけること。ポジティブコノテーションといい、ものの見方を転換することで、行動変化につながることをねらいとします。

これらの技法の中で現在、もつとも用いられている名称は、リフレイミングですが、目的とするところは、三つとも同じです。

例をあげて考えてみましょう。

不登校状態にある子どもが、家族と話し合いをして、終業式だけは行ってみようと思心しました。しかし、目標とする登校日が近づくにつれて落ち着かない様子です。

「あんなに神経質になっているからいろんな事が出来ないのだ」

と家族が語ったとしたら、あなたがカウンセラーならどう対応しますか？

神経質になっているように感じるのですね。と家族が話した言葉を受けとめながら、これは登校を真剣に考えている証拠ですと、伝えます。家族の反応を確かめながら、ほかに登校に向けて子どもさんなりに、真剣に考えていると感じられることは何かありませんかと？問いかけます。

神経質 ↓ 真剣に考える

どのようなメッセージが家族に最もフィットするかを考えたつづき変化につながるようにかかります。家族に受けとめられるか見極めがむずかしいところですが、大切なのは、ものの見方の柔軟性です。

リフレーミング 肯定的な意味に置き換える表現



リフレーミング

reframing

再び枠組をつける

家族の中で、問題とされる課題や症状、行動や状況について、これまでとは異なる枠組みを新たに付けなおし、同じ事象に対して異なる見方を示すこと

リラベリング relabeling

=再びラベルを貼るという言い方もある

ポジティブコノテーション

positive connotation

肯定的意味づけ

現在、家族が問題だと感じて抱えている課題や症状、行動や状況に対する受け入れがたい思いに対して、カウンセラーが肯定的な意味づけを行うことで、家族それぞれのものの見方に変化をもたらそうとすること

ネガティブからポジティブへ



家族を支援する具体的なスキル

柔軟なものの見方 メッセージを伝えるときの注意

メッセージは聴くことよりも大切？

カウンセリングを学びはじめたころは、クライアントさんの話をしっかり聴く重要さよりも、カウンセラーが何をクライアントに伝えるのかに関心が向きがちです。

技法を知るとすぐにそれを用いるのは問題があるかもしれません。

今回、リフレミングを学んだ途端に、試してみたくなるのかもしれませんが、メッセージはときに、家族にフィットしない場合があります。そのときは、信頼関係が危うくなることもあります。

届かないメッセージ

ものごとを前向きに考えましょう

最近、折に触れてそのようにいわれていますが、前向きにとらえられないからこそ、回復できないといった場合もあります。

困っているご本人や家族にとって安心ができ、納得できるメッセージがもとめられます。

私たち家族のことをわかっていない

信頼関係を築くのは積み重ねが必要ですが、関係が崩れるときは一瞬です。

大きな意味を持つメッセージは、影響が大きいからこそ効果的ですが、マイナスイ面があることも心得ておく必要があります。

子どものことを心配しているから神経質だ

といったけれど、話したことを否定されているがしたとか、子どものことを一番よくわかっているのは、親なのに、批判されたという対立感情がわくなど、家族が受け止められない場合があります。

家族の表現を重視

リフレミングは頻繁に使用すると意味が薄れます。また、言い換えばかりしていると、家族が気付くチャンス逃すかもしれないので、家族の後からそつとついていくぐらいのペースが適切です。

面接のときはできるだけ家族の使う表現を重視することです。

あなたが入院することになったら、どんな心境？



さまざまな角度から入院を考えてみましょう

リフレーミングの例

生活習慣を見直す機会



全集読破できる特別休暇



家族へ改めて感謝



カウンセリングのお作法 第十一回

CON(こん) カウンセリングオフィス中島 中島 みずとり 弘美



家族を支援する具体的なスキル②

時間軸にそって質問する

家族カウンセリングの面接練習をしている

「カウンセリングのお作法」は、カウンセリングを学び始めた人を対象に、面接のすすめ方

について、わかりやすく伝えたいと考えています。

今回は、家族を支援するための面接において、どのように問いかけて情報を集め、理解をし、整理するのかについて話します。

当オフィスに相談に来られる方の特徴は、子どもさんの相談は不登校に関するものが多く、大人の場合はうつ状態などが最も多いです。

ここでは、子どもさんの相談を想定して、記します。

面接で何をたずねるのか

と、何をきいたらよいのかと戸惑うことがあります。

よくあるのは、登校できない状態になった経過をくわしくたどり、何か思い当たることはないかといった質問にかたよることです。過去の話は、原因追求や対応のまずさ、家族の弱さが浮き彫りになり、解決像が遠のきます。

家族全体を理解するために、解決につながるような強み、なんとかやれているところなどをバランスよくたずねる必要があります。

どのように過ぐしておられますか

子どもさんとその家族に対する支援の場合

は、家庭の生活の流れを知るとかなりの行動を

理解することができます。

「おうちでのみなさんの様子を教えていただきたいと思います。朝、一番早く起きるのはどなたですか？その次は？それから、登校するまではどうしていますか」

と、ひとつずつゆつくりうかがいます。そして、曜日ごとの習い事等をたずねることも大切です。一日の流れや、一週間の予定、どんな人たちが家族にかかわっているのかなどを時間に沿ってたずねます。

うかがった内容について、整理をします。たとえば、時間軸にそって表にすると、聞き忘れがないかもひと目で確認でき、家族それぞれの生活の様子がよくわかります。



はてな子さん カウンセリング初学者

面接で家族に何をたずねたらよいのかわからない



CON子さん 心理カウンセラー

カウンセリングの勉強で、家族面接の練習をしました。けれど、どんな質問や言葉かけをしたらよいのかわからなくて困りました。黙っているわけにもいかず、焦りました。

面接で、家族にどんな話をたずねたらよいですか。



「一日どのように過ごしておられますか？」って問いかけるのですね。

なるほど、そうすると、学校には行っていないけれど、塾には行っているとかいうことも自然にわかりますね。

それをまとめて、表にするとわかりやすいですね。

やってみます！

家族に何をきいたらいいのかわからないのは、最初はありがちなことです。

確かに焦りますね。

家族が困っている問題点の話ばかりでなく、生活がどのようなものか、カウンセラーの頭のなかで、イメージできるようにバランス良く質問するのがポイントです。

習慣化していて、自然にできているところをたずねます。

このとき、家族の良いところやうまくやれている点をみつけれられるとよいですね。

たとえば、時間軸にそって質問をします。

子どもさんが起きてから、登校するまでの朝の様子はどうですか？と、ゆっくりと、具体的にたずねていきます。



視覚化

家族からうかがった内容を時間の順番に表にします。すると、家族の生活の様子がよくわかります。さらに、聞きもらしている点についても明確になります。

視覚化することを目的に、問いかけをしていくと、ききやすいですよ。



家族を支援する具体的なスキル②

視覚化 うかがった話を整理し表にする

朝起きてから、登校するまで

とくに、詳細をたずねる時間帯は、朝起きてから登校するまでと、欠席したあとの過ごし方です。

まず、子どもは何時頃、どんなふうにかかるのかそして、朝食や身支度など、登校準備をする様子をうかがいます。

朝の家族のドラマ確認です。

このときの様子から、ひとりで起きるのが苦手とか、ごはんが食べられないとか、ゲームをしているとか、トイレに長い間入っているなど、子どもの特徴が把握できます。

そのとき家族はどうしているか

同じ時刻に父や母はどうしているのかを尋ねます。たとえば、何度も母親が大きな声をかけて起こしにいくとか、父は朝早く出勤するとかも知ることができ、子どもの行動に親がどのようなにかかわっているのか、親がいつも苦労して接しているところはどんなところなのかをつかみます。

さらに、寝る前の様子も同様にたずねます。学校が休みの土曜日、日曜日はどのように過ごしているのか、家族の習慣や長期休みについて、カウンセラーの頭のなかでビジュアル化できるように、質問をしていきます。

家族と話し合いながら

このように家族の生活についてうかがうだけ

で、気づきにつなげることがあります。とくに、自然にできていることを面接で表現するだけで、たとえば、学習塾に通うことができているなどの情報から、ストレングス強みがあることがわかります。欠席していることばかりが目立ってしまうけれど、できている部分を確認することで、今後、どう行動するのがよいのかヒントが浮かびあがります。

次に示すのは三つの家と呼ばれている表で、情報整理ツールです。

もともと虐待の可能性がある家族への支援のために開発されましたが、さまざまな困難を抱えた家族に対して有効であることから、面接で用紙を準備して使用しています。

家族の一日の流れ(一週間の様子)を知る



時刻／家族	子ども	母	父
5 : 00	例	起床	起床
5 : 30		朝食	朝食
6 : 00	母に起こされて起床 朝食パン		出勤
6 : 30	洗面/着替え/カバンの用意		
7 : 00	トイレ約 30 分		
7 : 30	登校		
8 : 00			
8 : 30	欠席連絡 母		
9 : 00			
	ゲーム		帰宅
21:30	入浴		
22:00	就寝		
22:30			
23:00		就寝	就寝



家族を支援する具体的なスキル②

三つの家 心配・強み・希望 家族とともに記入

紙やホワイトボードに書き出す

解決に向かうためには、何をしていく必要があるのかを考えていくことが大切です。しかし、いきなりこれからどうしようかと問いかけても、何も思い浮かびませんし、できそうな気持ちにもなりません。

これまでのことを整理しながら、家族の強みに注目をして、どんな行動をしていくと良いのかを共同で考えていく、そのツールが三つの家です。面接では用紙やホワイトボードに書き出して、参加者全員に見えるように準備します。

問題を話し合っていると、家族はうまくいっていないことばかりや批判されることに気持ち

ちか向いて、頭の中が混乱状態にあり、これからについて考えることが難しくなります。しばしば家族自身が、うまくやれている点に気がついていないことも多くあります。情報を整理することで、次の行動が見えてきます。それでは、作業の手順を説明します。

心配の家 安心の家

まず、「家族のことで、いま心配なことはどんなことですか」と問いかけて、家族の言葉を**A 心配の家**の欄に記入します。(次ページ

つぎは、「なんとかやれていることや、うまくいっていることはどんなことですか」と問い、**B 安心の家**の欄に記入し、AとBを交互に記入していきます。ここはたつぷりと時間をかけま

す。

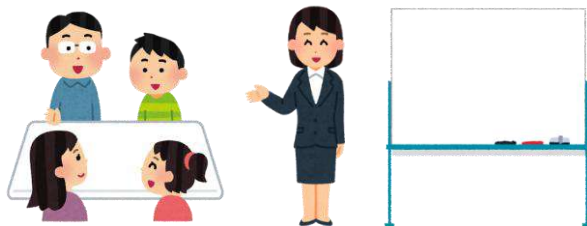
B 安心の家の欄を埋めていくなかで、できていること、やれていることを目で確認できます。このことが家族の力になり、少しずつ自信を回復しながらつぎの行動へつながります。

希望の家 これからどうなっていく必要がありますか

問題点や強みを把握した後は、これからについてです。話し合いながら、**C 希望の家**の欄に記入をします。

小さな目標を立てながら、家族からこんなことが必要だと解決策が生み出されるのを待ち、家族の話し合いを見守ります。

三つの家 家族とともに話し合い共同でまとめる作業



		
A 心配の家(問題・リスク) 不安 心配 足を引っ張るもの	B 安心の家(強み) できていること うまくいっているところ	C 希望の家(望み・ゴール) 今後、何が必要か どうなる必要があるか
例 学校を欠席している 体調が悪く朝起きられない 外に出かけない 言い方のきつい子がいる 体育 苦手 給食食べられないものがある お父さん 仕事が忙しい	例 学習塾に行く 病院の検査では異常なし 休みの日は元気 仲良しの友だちがいる 本を読むのが好き 学校の先生と関係良好 お母さん 昼間は自宅にいる	例 土曜日日曜日は家族で外出 少しずつ朝早く起きて、家の手伝いをする 少しの時間学校に行き、すぐ帰ってくる

参考文献

井上薫・井上直美編著「子ども虐待防止のための家族支援ガイド-サイン・オブ・セーフティ・アプローチ入門-」明石書店 2008 年

カウンセリングのお作法第十二回

CON こん カウンセリングオフィス中島 中島 みずとり 弘美



家族の意見を調整する

きないこともあります。

「カウンセリングのお作法」は、カウンセリング初学者を対象に、対人支援の基本をわかりやすく伝えたいと考えています。

前は、家族面接のときに何を質問するのかについて話しました。今回は、状況をうかがったあと、どうするのか、とくに、家族の意見調整について話します。

家族の意見が異なるとき

家族それぞれの話を聴いていると、今後どの方向に進むのか、どうしたいのか、意見がまとまっていない場合があります。

たとえば、不登校状態にある子どもの希望と、両親の思いが異なると家族での話し合いがで

カウンセラーは意見を言わない

よくある例をあげてみます。

高校一年生、十五歳男子のイチロウくんは、両親とともに学校の紹介で、相談に来ました。

一学期の途中から欠席日数が増えて、このままでは科目の単位が取得できないため、留年になるかもしれません。

両親は時間がかかってもよいので、高校を卒業するのが自然だと考えています。一方、イチロウくんは、学校生活もおもしろくないし、留年になるぐらいだったら、高校をやめたいと考えています。

息子をどう説得するのがよいのか頭を悩ま

せる両親と、親の意見に従うわけにはいかない
と考える子どもとのあいだで調整が必要です。

ここで、大切なのは、中退しない方がいいよ
とか、自由に生きたらいいよとか、カウンセラ
ーの価値観に基づく意見は話さないことです。
「留年になるぐらいなら、やめたいと思っ
ているですね」

と、本人の思いを受けとめつつ、

「ご両親は、できれば卒業するのがいいとい
うお考えなのですね」

とそれぞれの気持ちを受けとめ、意見が一致
していないことを確認します。

誰かを支持したり、説得したりするのではな
く、家族全体をサポートするのがカウンセラー
の役目です。



家族の意見がまとまっていない ときはどうすれば？

はてな子さん カウンセリング初学者

たとえば、子どもが学校をやめたいと話
していて、親はやめさせたくないと思っ
ているような場合、カウンセラーはどうす
るのですか？

私は、子どもの気持ちも親の気持ちもわ
かるような気がします。



CON子さん 心理カウンセラー

何か家族に乗り越えないといけない課題が
あると意見がまとまらないことがありますね。
そのとき、忘れていけないことは、それぞれの
意見を大切にすることです。

だれか一人の味方にならない、だれかの敵に
ならない、家族全体の応援をするのです。そし
て、家族が意思決定できるように意見調整を
します。



子どもとの個別面接と、両親面接を組み
合わせることもできるのですね。

学校の先生や、親には話しにくいこと
も、話せるかもしれません。

確かに学校の先生に向かって、ストレート
にやめたいって言えないですね。



本人の本心を確認する

どのような背景や経過があって、そのよ
うな気持ちになっているのか、つかむため
に、個別面接を取り入れることもあります。

本当のところ、どんな気持ちなのか、留
年しないならどうなのかなど、できるだけ、
本人の気持ちに沿うために、カウンセラー
が、直接ご本人から話を聴きます。

● 家族の意見を調整する

家族面接に子どもとの個別面接＋両親面接を取り入れる

家族全体をサポートするための調整

意見がまとまっていないとき、親御さんから
「考えが甘いとカウンセラーの先生からも
言っていてください」

と、言われることもあります。一方、本人は、
「俺の気持ちをわかってくれない」
と、ますます、まとまらない雰囲気です。

いくつかの選択肢があることを頭に置きながら、本当はそれぞれがどのような思いなのかについて、カウンセラーは調整のために動きま
す。

個別面接および両親面接を取り入れる

二回目以降の家族カウンセリングで、子ども
と親と別々に話を聴きます。

個別面接は、子どもとカウンセラーが二対一
で話をするスタイルです。親や学校の先生の前
では話にくい場合や本心をつかむためです。

「子どもさんだけでお話を聴かせてもらっ
てもいいですか」

と、両親に許可を取り、もちろん、本人にも
確認してから、話に耳を傾けます。

本当はどうしたいですか？

あくまでも主人公は子ども本人です。決して
なんでやめたいの？と追及することはしませ
ん。実現できるかどうかは別にして何を希望し
ているのかを確かめます。同級生と同じ時期に

卒業できる方法があるとしたらどう？とたず
ねることで、何を望んでいて何を避けたいと考
えているのかをつかみます。

やめてどうしたいと思っているのか、あいま
いな場合は「わからない」という言葉が繰り返
されますが、少なくともすぐにやめたいわけでは
ないと確認できる事が多いです。

一方、両親との面接では、親として何を大切
に考えたいと思っているのか、在籍している今
の学校をやめさせたくないのか、高校卒業の必
要性を強く感じているのか、その他カウンセラ
ーが知っておいた方が良い情報など、詳しくう
かがいます。

留年になるかもしれないという話が出てく
ると、高校をやめたい、やめてはいけなだけ
の話になるため、いまの時点でできること、確
かめることを家族と考えていきます。



留年するぐらいだったら高校をやめたいイチロウくん 高校一年生



時間がかかっても、高校は卒業する方が良いと思う 父と母

家族の意見がまとまっていない場合はどうするのか？

家族面接 → 子どもと個別面接 → 両親面接 → 再び家族面接



● 家族の意見を調整する

二十歳のときにどうなっていたらいいと思いますか？

異なる視点での質問

個別面接と両親面接のあと、再び全員で家族面接を行います。

すぐに高校をやめて、何かをはじめたいわけではないとわかると、これからどのようなことが考えられるのかの話をします。対立ではなく、同じ土俵の上で話し合いができるように、それぞれの思いや、お互いに対する気持ちについて問いかけます。

たとえば、イチロウくんは、

「お父さんとお母さんが高校をやめるということに反対するのは、どんな理由からだといちロウくんは思いますか」

と、これまでと異なる視点で状況を考えるよう

な質問をして、両親の前で話してもらいます。そして、子どもの返事に対して両親からの気持ちを語ってもらいます。

どうなっていたらいい？将来を考える

また、どうしても高校の話になりがちなので、あえて、焦点を先にします。

「イチロウくんがたとえば、二十歳のときにどうなっていたらいいと思いますか？お父さんは？お母さんのお考えは？」

そして、本人にも

「二十歳とか二十五歳ぐらいのときにどうなっているといいなと思っていますか？」

高校一年生十五歳のときに、五年後、十年後を考える機会はありません。これからさらに先を考えることで、家族全員で同じ方向に

進んでいけるようなイメージを描き、その将来のためにいまできることを共通で考えるように面接ですすめていきます。

家族と学校との調整

家族の調整とともに、カウンセラーは、家族の許可を得て、学校訪問をします。

留年にならずに高校を卒業することができ、るために、最低何をする必要があるのか、各科目の今後の出席や課題について、補講、仮進級など、学校のルールを把握します。

このように学校と家族のあいだの調整をおこない、家族、学校、専門機関が連携をして、支援をする体制を整えます。

意見調整のためにどんな質問を投げかけるか

両親の意見を本人にたずねる質問

「お父さんとお母さんが高校をやめるということに反対するのは、どんな理由からだといちろうくんは思いますか」



将来像をともに考えることができるような質問

「いちろうくんがたとえば、二十歳のときにどうなっていたらいいなと思いますか？お父さんは？お母さんのお考えは？」

将来について親の意見を想像する質問

「お父さんお母さんは、いちろうくんが 20 歳とか、25 歳ぐらいのときに、どんなふうになってほしいと考えていると思いますか？」

