

令和6年度「県・市町村青少年相談担当職員研修会」

意見交換

テーマ「不登校・ひきこもり状態の当事者に向き合った支援のあり方を考える」

■コーディネーター：共愛学園前橋国際大学短期大学部 教授 上原篤彦氏

■助言者：みどりクリニック院長 鈴木基司氏

■発言者：不登校の子どもの母親 岡部知香氏（フリースクールあおば指導員）

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

NPO法人カウンセリング&コミュニケーションミュー（CCM）代表 山本泉氏

NPO法人ぐんま若者応援ネット「アリスの広場」 代表 佐藤真人氏

不登校経験者 豊田和明さん（わせがく高校教諭）

※会場の参加者から頂いた質問カードへの回答を絡めながら進めていった。

〇1人の当事者のイメージ

上原進行役

今までの登壇者の発表から、一つの連続した支援と当事者のイメージが持てないかなと考えました。自分の専門は、知的障害とか発達障害、特性のある子供たちの修学といったところです。不登校・引きこもりのケースは多いわけではないのですが、学校でスクールカウンセラーをやっている、保健室、会議室で過ごしている児童生徒をみたり、また前橋の適応指導教室の児童生徒等も関わったりしてきましたので、そういった児童生徒が、学校や、学級に徐々に行くようになっていく様子から当事者をイメージしてみました。

自分で思うのは、公園デビューをしていく子供たちの、そのお母さんと子供の心理関係にすごく似ているなというふうに思っています。あくまでも、上原がそのイメージしている、そういったものですが、皆さんも頭の中でちょっとイメージしていただければと思います。

「ママと公園に、ある幼児が初めて来ました。みんなが遊んでいる砂場の近くに、ママと一緒にきました。楽しそうに遊んでいる他の幼児の姿に興味がありますが、ママの後ろに隠れながら、その様子を伺っています。その日はここまでもかもしれません。ママは子供の気持ちを感じ取っていますが、無理強いはいしません。そっと寄り添って、その様子を見ている。遊びたい気持ちが出てきて、ママの後ろから一本踏みだします。そして、ママの姿を見て、その存在を確認します。1歩1歩砂場に近づいて行きます。でも怖くなると、ママの元に戻ってきます。戻ってきた子どもをママはぎゅっと抱きしめます。子供は勇気もらって、また砂場に向かっていきます。すると、砂場にいた一人の女の子が気が付いて、一緒に遊ぼうと誘ってくれます。その後、その子は小さくうなずいて、砂場のみんなの遊びに加わりました。加わった後、何度も何度もママの方を振り返りながら遊んでいます。振り返りは徐々に減っていき、遊びに集中していきます。」こんなイメージ。

まず、守る存在、安心安全な居場所。何かあったらいつでも戻っていける場所が必要。それが今までの話の中で、家庭だったり、支援者、支援団体だったり適応指導教室、今日紹介いただいた「つなサポ」、そういったところが、そんな場になっているんじゃないかと思う。

次に、自分を包み込んで受けとめてくれる存在。そのままの自分を受けとめてくれるとともに、自分への自信が持たれるような関わりをしてくれる人。自己有用感を醸成してくれる、そういった存在。

そして次には、一步を踏み出すきっかけ。ママのように無理強いはしないんだけど、ちょっとだけ押し出してくれるような存在。そのときに、当事者・利用する側が望んでいるものをわかってくれる、そういったことが大事だと。

そして、砂場の女の子のように、さりげなく受け入れてくれる、そういった場所。受けとめてくれる、そういった支援。ずっとお母さんを気にしないで遊び続けられる。そのためには、継続した、連携した、そういったことが必要なのかなというふうに思いました。

今話した視点を軸に、会場の皆さんからいただいた質問に対して、登壇いただいている方に聞いていきたいと思います。

まず、守る存在、安心安全な居場所。何かあったらいつでも戻っていける場所が必要。それが今までの話の中で、家庭だったり、支援者、支援団体だったり適応指導教室、今日紹介いただいた「つなサポ」、そういったところが、そんな場になっているんじゃないかと思う。

次に、自分を包み込んで受けとめてくれる存在。そのままの自分を受けとめてくれるとともに、自分への自信が持たれるような関わりをしてくれる人。自己有用感を醸成してくれる、そういった存在。

そして次には、一步を踏み出すきっかけ。ママのように無理強いはしないんだけど、ちょっとだけ押し出してくれるような存在。そのときに、当事者・利用する側が望んでいるものをわかってくれる、そういったことが大事だと。

そして、砂場の女の子のように、さりげなく受け入れてくれる、そういった場所。受けとめてくれる、そういった支援。ずっとお母さんを気にしないで遊び続けられる。そのためには、継続した、連携した、そういったことが必要なのかなというふうに思いました。

今言った視点を軸に、会場の皆さんからいただいた質問に対して、登壇いただいている方に聞いていきたいと思います。

○質問1～安全安心な居場所について～

上原（佐藤さんへの質問）

不登校の子を生みださないことは大変難しいと感じました。不登校になったとしても、居場所を確保するためにタッチ登校や保健室登校、別室登校をしている児童生徒がたくさん

んいますが、現状維持を保つことが大切ですか。それとも教室復帰を目標にした方がいいのでしょうか。支援者としての考え方、その辺を教えて欲しい。

佐藤さん

その子によるというのが大きいけども、その子が学校に戻るという気持ちがあるかどうか。周りの意見ではなく本心からそう思っているが、でも教室に戻るのが難しいという場合は、徐々に様子を見ながら、教室、いずれ復学に向けて、というのはありだと思います。

ただ、繰り返しになりますが、それをその子が望んでいるか。望んでいなかったら、やっぱり苦痛でしかないので。そういった場合は、学校に戻すことが正解ではない。文部科学省もそう打ち出しているので、学校に戻すことを前提に考えることをやめて、別の道、通信制高校とかフリースクールとか。その前段階、そういった所に行くのが難しい場合には、うちのような居場所もありますし。学校に通うことが難しくても高卒認定試験など受けることができますので。その子がまずどこを目指しているという気持ちがあるのか、あるいはまだそこまで考える余裕がない場合もあります。そこにまずちゃんと寄り添って考えるというのが必要なのかなと思います。

関口さん

佐藤さんとほとんど私も同じ意見で、決して私は「学校が悪い」と思っていなくて。自分も別に学校が嫌いだったわけじゃない。学校がしんどい子に対しては、学校に戻ることが正解ではないと思っている。不登校支援を大阪でしていたことがあったんですけども、その時に「本当は教室に入りたい」という希望を持っている子の気持ちに気づいたことがあって。その時は本人のその希望を知ることができて、教室に入る練習を一緒にやっていました。

教室までの廊下をみんなに気づかれない授業中に、忍者のように2人で行ってというのを2週間ぐらい続けた。結果的にその子は中学3年生だったんですけども、最後の卒業式に、教室どころか卒業証書を壇上に残ってもらうことができて。答えというのは本当に人それぞれで、本人が何を希望しているかというのを私たちがくみ取ってあげるのが支援者としてすごく必要です。くみ取るにはやっぱりその子との信頼関係を結ばなきゃいけないので、すぐに出来ることではないと思います。

山本さん

高校中退者支援事業などで若者と関わる中で、なかなか社会に向けて気持ちやモチベーションが上がってこない当事者。その理由として、やはり人との関わりの中で自分を生かした経験がないと感じているか、自分自身の役割、例えばちょっと自分のやったことが周

りの人に喜んでもらえたとか。そういう経験が少ない子との関係では、支援をしていてもどこにストレングスがあるのか、あるいはどこに焦点当てたらいいのか、なかなか難しいと感じることがあります。

「学校に行かなければいけない」ではなく、学校に行かなくても、ちょっとした集団の中で、気持ちがワクワクするとかそういった心の動きが日常生活の中に感じ取れるような経験を、周りの大人が親をはじめとして持っていてくれば、学習するということは、その当事者がやりたくなったときにやるという経験もしているので、ある意味「学校に行かなければ家で良い」とそのままにしないで、かかわりをもち続けることじゃないかなと思います。

鈴木さん

私が医療の場で意識しているのは、その子が学校環境に適応できなくなった要因も配慮しながらですが、当初の不安が緩和してきて少しは行ってみてもいいかなという気持ちが出て来たときに以前よりは様々な繋がる場があるのですよね。その場合、その子を少しでも適応的な場に促す人も必要、いわばきっかけづくりの役です。そのきっかけ作りが余りにもかけ離れていると、その時点では空振りということにはなります。

それともう一つ、受け止め役も必要です。役割を意識した連携態勢を作る事です。

例えば、その子が教室とか別室にいるけれど、このままでいいのかなという感触を支援の方が持った時に、その子が信頼できる大人を複数作って、例えば、一人の先生が「こうしてみないか」と誘ってみる。もう一人の先生は場を分けて「それきつくない？無理なら何て断ろうか」などと、不安を言葉にできる相手を保障しながらキッカケを作る。

かなり安定した関係者がいれば、一人二役でもいいのですが、やはり不安が強い子はネガティブに捉えがち。どうするって聞かれたら「行きなさいよ」と聞こえてしまいますから。必ず、役割を意識した連携を不安の強い子には保障する、お互いに足を引っ張っていると思ひ合わない、役割としての連携をする。私は、ここを常に意識しています。

上原さん（鈴木さんへの質問）

不登校に関わる支援者4者（母親、学校、カウンセラー、医療機関）の役割分担について、詳しくお聞かせください。

鈴木さん

医療機関としては、とくに、特性や不安・うつが適応できない状態の要因として大きい場合には、お薬を適切に活用することを意識しています。これは受診した先の先生と相談していただくことですが、その子の安全な環境を確保するという点では、その子の

今の状態を「そのままでいいんだよ」という、本人が安心できる人間関係をまずは作る事から始めるしかありません。ご家族を含めてやっていくしかないと思っています。

ご家族は「その子が抱えた不安を聞く、話し合う」というより、何とか適応的になって欲しいと将来が心配なだけに感情的問題になり易いですね。よほど安定した関係ができていれば、ご両親が役割連携してもいいのですが、もちろんお母さん、あるいはお父さんだけという場合もありますし、社会的に支援者を保障したいところです。

学校の場合、少し真面目な子にしてみると、先生が自分に声かけてこない。先生にしてみるとあまり刺激してはまずいかなというふうに判断している、その場合本人からすると「見捨てられた」とまでいかななくても、「もういい」と思われているのではないかと感じてしまう子もいます。本人がこれなら興味を持っているとか、お父さんお母さんに引き出してもらって、先生と連携して先生から本人に声をかけてもらう工夫もありえます。

ここは慎重にやってくださいと話しています。先生からの伝言だと言っても母の意図と思えてしまう。本人あてに封をした手紙を書いてもらうとか、それでも本人が感づくかもしれないですが、そこまで慎重に、役割分担態勢造りを意識しています。

そうした配慮を前提に、行政機関的なものはちょっとしたきっかけづくりを意識する役割。そのうちにどういう条件があったら行ってもいいみたいな発言ができていく。それからお母さんお父さんも不安が強いとそういう役割をいつまで続けるのだろうと思いますから自分のクリニックでは常勤2人、非常勤8人いるのですが、そういうお母さんの話を聞き不安を和らげる心理師との繋がりもすごく重要です。年齢が13〜4歳になった方には心理師との関係作りも時々提案しています。

あとは若い子と一緒に遊ぶ。大学が近いので教育学部や医学部の学生さんに小中学生と遊んでもらっています。不適応状態の子にするとイヤイヤ来ている場合が多いわけですから。小さい子は医療機関に行くことをものすごく不安がる。その様子を何となく意識して、来てもらいやすくなるような、そんなことを意識してやっております。

○質問2～支援のアプローチ～

上原さん（岡部さんへの質問）

息子さんが不登校になった当時の担任の先生が寄り添ってくれたとおっしゃっていましたが、印象に残っていることや安心できた言葉等ありますか。保護者に対してどのような言葉をかけるべきか、何を言ったらよい関係を築けるのか、いつも悩みます。

岡部さん

その先生は、息子がなかなか行けない日が続いたときに、「学校に行きづらかったら、私が迎えに行って、何か話しながら行ってもいいですよ」と言ってくれて、そこまでして

くれる先生もいるんだって思いました。「何かあったらいつでも、いつでもご連絡ください」と、本当に先生を超えたような関わり方をしてくださいました。

スクールカウンセラーの先生も、合う合わないという話をよく聞くんですけども、息子のカウンセラーは、意見を言うというよりも常に話を聞いてくださったので、すごく楽になりました。

どうしていいかわからなくて、ずっと長いトンネルに入ったような、暗闇にいるような感じだったんですけど、その先生と話すときすごく心が明るくなって、助かりました。

フリースクールのスタッフを始めて、保護者の方と毎日会う中で、距離感をすごく大事にしています。押しすぎてもよくないですし、あまり寄り沿わないのも保護者の方も不安なので。それと一緒に、私と先生との距離感、よく電話の着信があると、すごくわからないみたいなときもあって。

距離感というのはすごく大事で、聞いてもいいと思うんですよ、はっきりと保護者の方に。「電話してもいいですか」とか、そういうのはすごくはっきり聞いてもいいかなと思っています。その方がやっぱり楽なので、支援する方とか学校関係者の方にはお願いしたいことかなと思います。

上原さん

前半の豊田さんの、学校を変えてわせがくの方に来たが、卒業式のときに前の学校の先生がメッセージをくれたというような、学校が変わってしまったらそれでおしまいということではなくて、ずっと思い続けてくれる。そういう姿勢が、その子たちを支えているんだろうなと思ったと思いました。いろんな痛みをわかりつつ、でも、無理強いはしないで受け止めてというような、自信がつくような支え、そういうのが大事なのですね。

今、岡部さんから話があった、先生がすごく寄り添った、一歩引きながら現状を受けとめてくれる、そこから安心して次に行けるという。私も小学校のスクールカウンセラーで、子どものことよりも8割は保護者の相談で、保護者の方が、例えば発達障害の関係で自分の子供のとらえ方がわからずに悩んでいてということで相談してきます。お母さんが子供のことを理解しながら子供への関わり方が変わってくると、子供自身が教室での表情や様子が変わってくるんですね。保護者の方がカウンセラーとか支えてくれる人たちと話しながら、そこで受容力が高まってくると、考え方が変わり、一歩に繋がるのかなと感じさせていただきました。

佐藤さん

私の場合は10代と20代の終わりの2回つまづいているんですね。

中1で不登校になったときに、担任の先生がすごく理解のある方だったんです。大体週に1回くらいのペースで、夕方いつも5時半ぐらいから先生が来てくれたんです。暇つぶ

しでネットもない時代だったんで、パソコンでプログラムを作って遊んでいたんですが、それを先生に見せたり、今日学校であったことを先生が話してくれたり。橋本先生という方なんですけども、登校を促すようなことは言わなかった。それが一番大きかったところで、自分も子供なりに感じ取っていたんですね。だから安心して先生と会うことができたというのはありますね。今でも年賀状でやりとりしています。

あともう1つは、当時通っていたフリースペースの代表の方の言葉が大きい。高卒認定試験のために塾に通い始める前、自分でも本当にやっていけるのか不安で、2つのフリースペースの代表の方に相談した。そしたら共通した答えが出てきて「あなたが行きたいと思っているなら良いじゃない。そこで、もし親から何か言われても気にしないでいいから、自分のペースで行けばいい、自分で休みたいと思ったら休めばいい。」そういった後押しをくれたんですね。今思うとその後押しが欲しくて相談したのだろうと。

僕の場合は、中1から勉強し直す必要があったんで、本当に毎日2、3コマ勉強する必要があったんですけども、最初は週2日、火・木だけとか、慣れてきたら月・水・金とか。その他は休むともう初めから決めていたんです。

なので入塾の翌日に予定通り早速休んだら親からすぐいろいろ言われたんですけど、もう自分が休むって決めていたんで、そこでなぜか平気だった。だからその言葉はすごく大きかったです。

山本さん

ことばについて支援者としていいでしょうか。仲間の支援者から「支援者の立場から一番いい言葉を言ってあげたい。私が言ったことが、本当に当事者の方に、有効だったんだろうか。」を聴きます。つまり支援者は、何と言ったら良かったのか、自分が全責任を何か背負っちゃっているかのような、あるいは一番いいことをしなければいけないみたいな、そんな呪縛に引っかかっている支援者の心理ってあるんですね。

そんなときには逆に支援者の話を聴くんです。先ほどのように当事者を1人にしないという話をしました。同時に支援者も1人であってはいけないと思うんです。自分のことを理解してくれている同僚であるとか、上司であるとか、そういう方を、必ず見つけておいて、「今、支援がちょっといき詰まっているんだけど、どうなんだろうか」と相談できるような、スーパーバイザーみたいな存在というのがないと、やはり短期間の支援でない場合には、特に必要だと思います。

支援は、相手の内側の変化が見えないですから怖いんです。支援者も人間です、見えない中で、これで本当によかったのだろうかと、迷いだすとどんどん悪くなってしまう。そういうことも含めて、支援者は、力のある仲間とか、スーパーバイザーとかという存在を拠り所に、安定したところでかかわるのが重要であるかなと思います。

上原さん（関連する質問）

不登校の子の中には、家庭環境の複雑な子が多く、母子・父子家庭などの場合、どのようなアプローチとして寄り添っていけばよいでしょうか。

佐藤さん

答えということじゃないんですけど、基本的に私は若者本人の居場所を大事にしている。今はいろんな家庭があります。裕福な家庭もあれば、母子家庭であったり、両親が離婚されていたりという子もたくさんいます。そういった事情に対して、直接何か出来るかというのは難しいというのはあるんですね、家庭の問題です。だから、若者が少なくともアリスの広場に来てくれれば安心して心を安らげるような、そんな場所になることを心がけて居場所づくりをしている。できる限りに若者に寄り添って、心の負担を軽くするというのを意識しています。

関口さん

やっぱり母子家庭の場合は父親の愛情に飢えていたりとか。最初のうちは子供たちは出せないんですけど、安心してくるとそれをすごく出してくるので、いかに私たちがそれに応えてあげられるか、だと思っんですよね。

最初は甘えられないんですけど、だんだん自分が出せるとすごく甘えてきて、それこそ今まで溜めてきた親に甘えたい気持ちをもものすごくふりかけて来たり。それを私たちが受けとめて、母親にはなれないけど、「甘えたいよね」というのを受け入れてあげたい。

それは決してわがままでもないし、当たり前のことだと思う。逆に私たちが「人ってこういう愛情であったかいんだよ」というのを伝えられたらと、そういう場所でもある。そういう家庭だから私たちが何かをするんじゃないくて、そういう子だからこそ感情を出してきたときには、そういう答えでその子を見るのかなと思います。

鈴木さん

何十年も前から複雑な家庭で育ったお子さんに出会っています。医療に繋がる要因として、その子の置かれた環境(人間関係)は大きくますます繋がり易くなる傾向もあります。

医療の場では児童相談所の方々に来ていただく事や養護施設や児童精神科等に普段から繋がりを作り、いかに連携態勢を作るかというのは難しい課題でもあります。一開業医としては限界があります。例えば今日のシンポジウムのようにお互いの顔が見える関係づくりは、ありがたいと思っています。臨床の幅が拡がり困難な状態への対応に有用です。

上原さん（豊田さんへの質問）

高校へ入学を決意してから始めのうちは、辛かったり苦しかったりしたことがありますか、どのようにして乗り越えましたか。

思春期の貴重な時期や中学生の時、こんな支援があれば登校できたのかなという思いがありますか。

豊田さん

通信制高校に入ったとき、やっぱり最初は友達ができるのか、登校もできるのか、勉強もできるのかというところで不安は募っていたんですけども、担任の先生であったりとか、両親もいろいろ話に乗ってくれたこと、全然大丈夫なんだよと声かけしてくれたおかげで、大丈夫なんだという安心感を持ったので学校生活を続けられたと思っています。

もう1つの質問では、自分の中ではやっぱり相談相手といいますか、その話す相手をもっといたらいいなと感じていました。中学のときも、なかなか自分から話し掛けられることが苦手でして、そこで例えば先生の方から私の方に声かけしてくれたりとか、そういうのもあればよかったなと感じていたんです。声をかけしてくれる人や相談できる人がもっといたらなと感じました。

上原さん

最後に全体を通しての感想、助言を鈴木先生にお願いします。

鈴木さん

毎回このような場、年に1〜2回ありまして私にとっては自分がそこで成長するというか、自分のいる世界や視点を目の前でこなし広げているような一面があります。

そこで何が重要かと考えると、伴走する方や支援する方、そういう方々が孤立していくことがないようにということが研修会に集まる意味の一つと考えます。

それと今日の話題である不登校状態というのは何がきっかけで生じるのか、それぞれみんな違いますし、どのような支援が良いか、決まった正解はないのです。そこで、どう考え対応していくか。せめて、その子が、何が不安なのだろうかを感じ取るという視点を忘れずに。それを忘れる＝対応する側の不安が中心になると、その子の不安はますます強くなり、「世の中には誰も自分を分かってくれる人はいない」というような結論を出したり、「生きる意味がない気持ち」に追い込まれてしまったり、引きこもるというような「対応困難」な事態に繋がっていく。そういう事態が起きないような工夫が必要です。

一般論で言えば、不安を感じずに一生を終えるというような事はお互いありえないのだなと。「人間関係」「課題をこなす」、しかも「より良い結果を」という社会風潮がある以上、思うようにならない事はあるわけで社会として支援システムを保障したいです。

例えば、私にもやや不注意で多動系の特性(性向)がもともと幼少期からありましたが、一般小児科から始め児童精神という分野に出会ってその領域における先駆者だったりする方々の中に、ADHD系の人が多いのです。そういうものなのだと感じています。

逆に言うと、注意欠如というのは、興味深い対象には過剰に集中する。どういうタイプであろうと、うまくいかないことはどこかにあるわけで、その子が体験した時にどう切り抜けていくか。その時に、つき合っただけの人、わかってあげる人が必要なのです。

最後に確認したい点は、社会的な居場所をできるだけ早い段階から支援者に意識してもらう。私は診察に来た子どもさんに、当院との関係が、例えば遊ぶのが楽しみで積極的に来るようになったとか聞いた時に「うちに居っぱなしだとなかなか自分の世界が広がっていかないよね」みたいなことを、さりげなく話します。その前にお母さんには「私はそう話すけれども、例えばお母さんは『先生はすぐそう言うよね』と距離をとったコメントをして下さい」と言う。遊ぶのを楽しみに来る時にそこで話ができるような事もあります。すると、実はそんな事があったのかという話が出てくることもあったりします。

いずれにしても、その子の社会的な居場所をなるべく早い段階から。フリースクール、適応教室とか放課後等デイサービス、そういう「場」もできているわけです。そうした社会的居場所なんかの情報を持ちながら、次に何とか繋げる工夫をしたい。「学校じゃなくてもそこが居にくい場所だったらこういう場所あるかもね」という提案をできるだけするようにしています。

必ずそのときに、本人にとっては最初から無理な内容じゃない程度の内容を出しながら話をする。それでも本人が、やはりプレッシャーを感じちゃう子もいますから、その子の負担＝不安を支える人がいれば、あるいは作ればと考えています。一方向ではなく双方向的に自分を出せる人に育つように、時間をかけて、その子に関わっていきたいものです。

これからの社会もそういう双方向的な関係で成立していったらいいと考えています。