

1. どうして約束をやぶるの？ウソをつくの？

ゲームの関わりの中で、親として本当に怒りを感じ、腹が立ってしまう。その一つとして、例えば本人が約束を守らなかったり、約束を破ったりするとき、あるいは嘘をついたり、隠れてやっていたりするときに、親の心の中では怒りが生じて、イライラしたりすることは往々にしてあつたりします。

実は、本人たちが約束を破る、嘘をついてしまうというのは、もちろん本人たちの、ある意味課題であり問題でもあつたりするのですが、時として私達支援者のある視点が原因になっているということも少なくなつたりします。今回はその仕組みについて説明していきたいと思います。結論からお話していきますと、親の管理や見守りが、気がつくと取り締まりになってしまう。この取り締まり、約束を破る。罰を与える。だからこそ、隠れて嘘をつくという構図になっていきます。これについて詳しくお話をしていきたいと思います。次のスライドいきます。

このことを考える上で、車の免許の更新を考えてみるとわかりやすく考えられるかもしれません。まず、車の免許の更新の際に、どこに行くかという、免許の更新のセンターに行くと思うのですね。そこで何をするかという、車の法律だとかルールの確認をしていきます。それと同時に、それを違反した際の罰が提示されていきます。ペナルティが提示されていきます。時には動画を通して、例えば人を轢いてしまった場合、人生がこれだけ狂ってしまうとか罰金がこれだけ生じてしまうようなリスク、罰を提示されていきます。

その罰を提示されることによって、運転者は、罰を自覚し続けることによって、安全運転を継続することができます。街中ではランダムに警察の方が取り締まりをしてくれることによって罰を再自覚することができます、常にまた取り締まられるかもしれないという気持ちの中で安全運転を継続することができます。けれど、もしこの罰が薄れたときに、何が起るかという、違反が生じやすくなっていきます。もし違反が生じた場合、警察に取り締まられて、さらに重いペナルティが課せられていきます。そこでまた免許更新をしたりとか、あるいは安全運転を継続したりすることができます。

つまり何が言いたいかといいますと、罰を提示することで違反を抑えることができるのだけれど、罰を提示し続けなければ違反を抑えることが難しくなってしまうということです。つまり、取り締まりが継続していかないと、違反を起こしてしまうリスクが大きくなってしまふということなのです。

次のスライドいきます。これをゲーム、ネットの例に当てはめて考えてみたいと思います。ゲーム・ネットを使用する際にもルールを設定していきます。ルールを設定するということは、ある意味でのペナルティも提示されていきます。まず初めのペナルティというのは、お父さんやお母さんに怒られるというペナルティが往々だつたりするかと思います。本人はペナルティを自覚していく、つまり、怒られたくないから安全使用を継続していきます。ただ、この安全使用を継続していくためには、罰を提示し続けなければいけない。つまり、お父さんやお母さんが管理していく。警察のように取り締まっていく必要が出てきます。もし、本人にとっての罰が薄れた場合、当然本人の中での約束が守られなくなってしまう。そういった状態が生じてくる。

そうすると、お父さんやお母さんに怒られる、ある意味取り締まられる。そしてペナルティがさらに重くなっていきます。重くなる、つまりWi-Fiを取り上げたりとかゲームを取り上げたりとか、そうすると、本人にとっても反抗的になったりとか、保護者も対応が苦慮してしまうなんてことは少なくなかったりします。

何が言いたいかというと、本人が約束を破ってしまう、嘘をついてしまうその背景には、保護者がそのルール設定のやりとりの中で、罰を提示し続けなければいけない。そして破ったらさらに罰を重くしなければいけないというこの一連の流れというのが、約束を破らせてしまったりとか、嘘を助長させてしまったりとか、かえって本人が隠れてしまうなんてことが生じかねないというところの仕組みがあるというような考え方です。では、どのように関わっていけばいいか、それは次の動画でご紹介していきたいと思います。

2.ゲーム・ネットの時間はどう管理すればいいの？

ゲーム・ネットについて、警察のように取り締まってしまうと本人との関係が対立関係になったりとか、時には約束が守れなかったり、嘘をついてしまうことを助長してしまうというお話をさせていただきました。でも一方で、ルールを設けたりとか、罰やペナルティを設けるというのは、ゲームを管理していく上で、本人の目標や指標の上で枠組みとなっていくのでとても大切な視点であったりもします。では、どんなふうに関わっていけばいいか。ここで提案したいのは、山岳ガイドとして関わるあり方を提案していきたいと思います。結論から言ってしまうと、一つまた一つ学んでいく子供の半歩後ろを歩くというイメージです。次のスライドいきます。

山岳ガイドの例を例えて考えてみますと、まず一つ山岳ガイドというのは、ゴールまで、頂上とかです。目標となるところまでのプロセスを見通せるということがあります。あと、一緒に登っていく本人のペースや関心を大切にします。あとはこちらの考えとかこちらの提案を伝えるときには、ちゃんと理由をしっかりと伝えていく。あるいは、怪我や病気のこととか、身体の影響をちゃんと知っているというところ、山登りのための知識や経験をちゃんと知っているというところ。これが一つ山岳ガイドのイメージかという風に思うのです。こういったガイドが、登っていく登山者の半歩後ろを歩きながら、時にはちょっと半歩前を歩きながらですね、本人と話し合いながら色々な道を選んで、こちらの道を選んで、ちょっと今日この道をやめた方がいいなということであれば、違う道を選んで、何度も何度も調整しながら本人に合った道を探して登っていくというイメージです。

では次のスライドいきます。以上を踏まえて、本人とルールを決めていくことのコツ、方法についてお話していきたいと思います。まず、本人の設定する理由をちゃんと聞いてあげるという視点です。こちらから何時間とか何分とか提示したいということもあるのですが、本人なりの理由だとか、本人なりの思いというところをちゃんと聞いてあげるというところ。時にはゲームの中でこれをクリアしないと終われないとか、これを達成しないと終われないとか、それなりの事情があったりします。その本人の理由を聞くということ。こういった形を、ゲームとかネットに関する内容に関して、ある程度、保護者、お父さんお母さんもちょっと知ってあげるというのも大切かもしれません。

ポイントとなるのは全て知る必要はないのだけれども、ゲーム・ネットその内容を少し知るとこの観点です。例えばこのゲームについてどうやったらゴールになっていくのか達成していくのかを得られるのかとか、ルールはどのようなものなのかとか、一つの試合とか、一つの戦いとかがあるとか何分ぐらいで終わるのかとか。あと結構大事なのが、どの時点でセーブができるのか。セーブというのは、その時点で終わられるのか、なんていうところを知っておくと、ルールを決めていこうとするときに、ただ何分、1時間2時間で終わらなさいではなくて、ゲームの内容に沿った形で本人と結構柔軟に、幅広くこの戦いが終わったらとか、これを達成したらとか、話し合いながらですね、本人と決めていく幅が広がっていくというイメージです。

続いてです。こちらの理由を提示していくということ。こちらからも、例えば、それやりすぎでしょとか、試験前だからとか、やっぱり現実的な側面で、保護者、お父さんお母さんが、提示してあげなければいけない側面もあつたりします。

まずは本人の話を聞きながら、でも、こちらもちゃんと理由を伝えてこうの方がいいのではないのかなという風な提示の仕方もしていく。このとき大事なのは提案という形でやっていくのですが、当然こうしなさいとか何しなさい、押し付けるのではなくて、少しそれを提示して本人に選んでもらうというようなイメージがいいかもしれません。アディクションとか依存症の中の文脈でよく言われるのですが、あなたを主語にするのではなくて私を主語にして伝えるという言い方があります。これを1メッセージと言うのですが。あなたはこうしなさいとか、あなたはこうするべきだというふうに言うと、本人はどこか押し付けられたような感じがあります。

私を主語にすることで、～というふうにお母さんは思うのだけどね、とかお父さんはこう考えるおだよというところで、主語を自分にして伝えていくということで、自分の考えを提示して本人に選んでもらうなんてことができます。あとは細かくは感情に名前をつけてあげたり、感情を明確に伝えてあげたり、それはすごく心配だよねとか、そうするとちょっとやばくないとかね、そういう形で自分の感情の思いを伝えてあげたりすると、ただただ提案するだけじゃなくて、よりリアリティを持って本人に伝えることができます。ここで提案するコツとしては、しっかりと具体的に提示するとともに、それを押し付けるのではなくて本人に選んでもらうという形です。

続いてはですね、このルールを決めて、本人とやりとりをしていくのだけれど、うまくいかないということ的前提とするという考えです。ルールが守れなかったから、罰を与えるとか、そういった形でいくと、他の動画でも話しているのですけれど、その罰をどんどん強くしていかなければいけません。罰を強くすればするほど、本人にとってそれは負担になっていくし、時にはすごく抵抗感とかお父さんやお母さんとの対立関係が生みやすくなっていきます。そうではなくて、ルールとか約束、ここでも山岳ガイドのイメージなのですけれど、こっちは道は、今日はちょっと険しかったから自分には合っていなかったから無理だよ、じゃあこのルートで行こうよとか、次この道で行こうよとか、いろんな道を試してみるというイメージです。

そうする中で、いろんな道を試していきながら今日はここの道がすごく合っているよねとか、テスト前になったらこの道で行こうよとか、あるいはちょっと最近昼夜逆転気味だから週末はよく寝るためにこういう道で行こうよとか、いろんな道を選んでいくという形です。だから、当然その道を行ってうまくいくときもあるけれども、うまくいかないときもあるということ为前提とするということが大切です。

次です。コントロールしない、されない。結構ですね、本人とのやりとりの中で、特に対立関係になっているときに生じやすいのが、条件を出してきたりとか、結構交渉という形で本人から提示されたりとか。こちらとしても、例えば試験終わったらスマホ買ってあげるよと条件を出したりとか交渉していくというパターンがあつたりします。

これはあまりおすすめしないかなと思うのです。悪いわけでもないし、こういうことはよくあるのです。けれども、その交渉でこちらとして、「わかった。Wi-Fi 繋いでくれたら勉強する。」とかですね、「わかった、じゃあ繋いであげるよ。」それで、今度勉強しなくなったと言ったら今度は Wi-Fi を取りあげるとかですね、あるいは、本人もこれをしたら何をするみたいな形で、どんどんどんどんと要求の水準が高くなってしまふこともあったりします。そうするとこちらも対応しきれなくなっていくたりとかですね、あるいは何々をしたらスマホ買ってあげるとか何々してあげたら許してあげるというふうにしても、こちらの何々をしたら、例えば試験が終わったらスマホ買ってあげるとかですね、試験終わったら勉強したらとかですね、今度はスマホ買ってあげないと勉強やらなくなったりとかいろんな条件とのやりとりの中で、かえってそういった条件のやりとりが出てくるとギクシャクしがちだったりします。

仮に、本人が Wi-Fi 繋いでくれたら勉強するとか、そういった条件を出してきたら何で Wi-Fi が必要なのという風な形で、その理由の方に目を向けてお話を聞いてみるというのかなという風に思います。例えば Wi-Fi が必要なのは、今学校でタブレットが学校で配られていて、みんなが今この時間にやっているから必要だよとか、結構いろんな理由もあったりするのです。そんな理由を聞いていながら、こちらとしての提案をしていくとか、こういったやりとりをしていき、ここでも山岳ガイドの考え方なのですけれど、わかったこの道で 1 回行ってみようと。本人がそこまで言うのでやってみようと。ただ、うまくいかないこともあったりするからその場合はこっちの道に行こうよとかいろんな道を行き来するようなそんなイメージで関わってみるといいかなというふうに思います。

最後です。介入、制限が必要なとき、どちらかという今までの話っていうのは、山岳ガイドのように本人と話し合いながらいろんな道を探していくというパターンでした。でも、ときにはですね、大人として保護者として、本人に制限をかける必要があったりする場合もあつたりします。それはですね、自傷行為だったりとか、自殺企図であつたりとかですね、暴力とか他害とか暴言がある場合というのは、やはりそこは、本人の意向に沿いながら、というところもあつたりはするのだけれども、早めに保護者が相談機関に繋がっていきながら、制限をかけていったりとかですね、止めていったりとか、ときにはですね、警察の介入が必要な場合もあつたりする、そんなケースもあつたりします。

ここは一つの目安というのは自傷他害暴力暴言がある場合、その目安っていうのは本人の意向に沿いながらっていうことよりも、大人として保護者として制限をかけていったりとか、場合によっては早めに相談機関であつたりとか、第 3 機関であつたりとか、そういったことと繋がっていきながら介入していくなんてことが求められるケースもあつたりします。

こういったことを一つご参考にさせていただけたらと思います。

3.ゲームの話題をするのはいい？

本人がゲームにのめり込んでしまったりとか、そんな中でお父さんお母さんとですね、会話が少なくなってしまうとか、時にはちょっと対立するような関係になってしまって、話したときにも反発してきたりとか、そんなときに会話がこう少なくなってしまう。

そんなときにこのゲームを話題にすることはメリットがあるのではないのかなんていうふうに思います。ただ、このゲームを話題にするとときとか、そもそもゲームをやること自体ですね、親にとって結構心配であったりとか不安になってしまうこともあったりすると思います。今回のテーマとしては、何故ゲームは心配や不安になってしまうのか、あるいはゲームを話題にすることのメリットなんていうところも考えていきたいと思います。

先に結論からお話していきますと、ゲームを話題にして、本人と話を共有し、その世界をある程度こちらとしても知っているという状態になっていくと、本人を孤立化させないですね、共感や一体化が生まれやすくなっていく。そうすると本人との対話の幅が広がっていくという感じです。では次のスライドいきたいと思います。

なぜこのゲームというのは、この保護者を心配にさせてしまうのか。一つはですね、このゲームという世界、これはですね、子供の遊びの成長考えていくときに、例えば幼稚園の頃っていうのは、公園で遊んだりとか家でレゴブロックをしたりとかおもちゃで遊んだりとか。小学校ぐらいになって、ゲームを与えられたりする。ゲームを与えられたりするですね、今までレゴブロックとかおもちゃで遊んでいる姿というのは保護者にとってもよく知っている世界だったけれど、ゲームに関しては、知らなかったりとか、わからなかったりする。すると、急に子供が離れていってしまうような感じ。急に知らない世界で遊び始めていったときには、なんとなくこの不安になるという感情というのは当然出てくると思う。

もう少し具体的にお話をしていきたいと思います。遊びというこの観点で、例えば子供が公園遊びをしているところ、幼稚園の頃とか公園デビューとかいろいろありますけれども、子供が公園で遊んでいく。17時の鐘が鳴って、まだ遊びたい帰りたくないということはよくあると思います。でもそんなとき、保護者、特にお母さんにして、ちょっと共感的に「わかった、あと10回ブランコしたらおしまいにしようよ。」とか。さらにですね、「おまけのあと5回ね。」みたいな感じで、じゃあ帰ろうという感じですね。共感的にこう関わりながら、保護者もその公園遊びということをよく知っているし、目に見えるので、一体感を一緒に持ってですね、気持ちをこう感じながら接しているというところはあると思うのです。

ただ、今度はゲームの世界です。知らなかったりとか、場合によっては何か銃撃戦を行っていて、人を殺していたりとか、こんな残虐なゲームやっていて大丈夫なのか、みたいな世界。ルールもよくわからない中で、そのネットの世界で誰かと繋がっているのではないのかなとか、知らないとかわからない世界に急に子供がその世界に行ってしまうと、こちらとしても共感できなくなってしまう。

そんなときに、どんなふうゲームについて制限をかけていくとか介入していくかという、よくわからないから、時間とか回数でしか本人と関われなかったりします。だから、親はその子供に対して、もうこんな時間だよ、何時間やっているのという感じで、時間で話すしかできない。子供がちよっと今大事な場面だからと言っても、こちらとしてはよくわからないから、先ほどの公園のように一体感を持って、あとおまけの5回ね、ではなくて、親としても知らないしよくわからないから、大事な場面と言ったとしても共感ができなかつたりする。

だから2時間がルールだよ、もう30分、1時間オーバーしてるよみたいな感じで、時間とか、そういう形でしか制限できなかつたり介入できなかつたりします。「また約束破るの？」みたいな感じ。そこに、知らないところだから、何かゲームは脳に悪いのかなとか、何か人を殺したりとか残酷性があるのではないかなとか、やり続けてしまうことがゲーム依存症になってしまうのではないかなとか、いろんな不安とかが相まって、不安感とか、そして本人とお母さん、お父さんをちよっと分断する形になって双方が孤立してしまうなんてことがあつたりします。

公園遊びの例、ゲームの例、同じ遊びだけれども、共感を持ってこう関わっていくということと、共感を持たずに不安感を持って関わっていくということだつたりすると、当然かける言葉というのも変わっていきます。

次のスライドいきます。そんな中でゲームを話題にすることのメリットです。先ほどの不安感とかわからなさで入っていくと、孤立してしまつたりとか、親と本人との間にどこか分断されてしまう感じがあつたりする。ここの真ん中の例ですね、ゲームを話題にすることの方法、メリット。ちよっと本人に話を聞いてみるとか、場合によってはちよっと保護者も少しだけ一緒にゲームをやってみる。

そのときに、全てゲームをわかろうとしなくてもいいです。こんなアイテムがあつてとか、こんなキャラクターがいてとかですね、そこまでする必要はないです。ちよっとやってみて、こんなゲームの内容なのだとか、こんなルールなのだとか、ゲームの目的ってこんな感じなのだとか。こうすると達成なのだとかですね。あとは止められるタイミングとして、こうやったらセーブができるのだとか、セーブポイントがここにあるのだとかですね、なかなかすぐにやめられないポイントなんてところも知つていつたりします。

そうすると、ゲームのことをちよっと知つていられるので、先ほどの公園の例のように公園の遊具だとか遊び方は保護者が知つているからこそ、一緒に共感していきながら一体感を持って本人とどうしていこうか、こうしていこうかと話ができます。

そうすると、本人を孤立化させないですね、大切にしてくる事ができる。もし、少しゲームの世界を知っている状態で、このゲームの時間が来たときには、どんなふうにか声をかけられるか。もうそろそろ時間だよと保護者が本人に声をかけて、「いや、今作戦中だから。」でも保護者として、作戦中って、そうかあのルールの中でこういうことをやっているのだね、というところがもしわかれば、わかつたその作戦が終わつてこの試合が終わつたらおしまいにしなさいねという感じで、まさにあ

のブランコで、あと10回やったらおしまいだよというところを、共感を持って、そして一体感を持って関わる事ができるし、提案する事ができたりします。

もしここを知らないと、先ほど申し上げた通り、もう2時間過ぎているからおしまいにしなさいとか、もう今週何回やっているのとか、もう時間とか回数だけでしか、本人とのルール設定をすることができないので、本人にしても、またわかってくれないとか、もうそんなことばかり言うところ、また距離感ができて、孤立化してしまうと、そこから対立関係とか反発心というところが生じやすくなって、かえって関わり方が難しくなってしまう。

あるいは孤立してしまうことによって、もっともっとゲームにのめり込んでしまうなんていうことが生じてしまう、そんなことがあったりします。ゲームを話題にすることの方法やメリット、そんなところでゲームを少し知ってみる。そうすると共感的に関われる、一体感を持って本人と対話ができる、そうすると、ルールとか目的。そうすると、本人とゲームをやっていくルール設定をするときにも、幅を持って共感的に一緒に考えることができやすくなるということが言えるのかなというふうに思います。ぜひご参考にさせていただけたらと思います。

4. 専門機関にどうやって連れていく？

本人たちを専門機関に連れて行こうとするときに抵抗感を示したりとか、拒否的になったりとか、時には反発をするというケースは少なくなかったりすると思います。本人たちに話を聞いてみると、僕は病気じゃないとか、僕は問題がないとかですね、そういった形で問題意識を特に持っていないケースの方が多いです。

一方で、保護者からすると、例えば学校で進級が迫っていたりとか、欠席が続いていて、このまま続いてしまうと留年してしまうとか、退学してしまうとか、テストの成績だったりとか内申に響いてしまうとか、結構教育現場というのは、タイムリミットというのがすごく迫ってくる感じがあったりするので、より保護者がある問題性を感じてですね、気持ちとしての焦りが生じてきたりとか何とかしなければという思いが出てくるなんてことも少なくなかったりします。

そのときに彼らを、どういうふうに専門機関に繋いでいくか、についてこう考えていきたいと思えます。まず結論からお話をしていくと、病気ではなく、理解をすることを優先とする。専門機関で何をしてくれるのか、何をすることかというところを知る、あるいは場合によってはですね、本人ではなく、保護者から繋がるという。結構保護者から繋がるというか、本人登場せずとも保護者で繋がって良くなっていくケースなんてこともよくあったりします。

もう一つは、一つではなくて、様々な選択肢を考えた上で、その一つのこの専門機関というふうにと考えると、気持ちは心の中に余裕が持てるようになっていきます。あとは本人の問題意識を持ちやすいというのはどちらかというと、環境的側面だったりとか、自分の体の問題であったりとか、心の問題というのはなかなか目に見えないことが多いので、環境のことだったりとか体のことだったりというところを支援してくれるところに繋げていくという手もあったりします。

詳しくお話していきたいと思えます。次のスライドいきます。

なかなか繋がられない理由をまず考えてみたいと思えます。僕も医療機関で彼らを迎え入れるときに、よく保護者、お父さんお母さんも一緒に来てくれるケースというのも多いのですが、そんなときによくあるのが、お父さんお母さんからですね、先生、お医者さんからですね、もうこの子が病気であるってことを診断してくださいとか、病気ってことを言ってくださいとかですね、病気を何とか自覚させる。病気とは言わずとも、本人が問題なのだよ。本人が今起きていることは、これは問題なのだよというところを、何とか第3の支援スタッフに対してですね、言ってくれ、伝えてくれという感じで求めてくるケースというのは結構少なくなかったりします。そうすると、本人はですね、そこに対して当然抵抗感を持ちます。

いや僕病気じゃないしとか、僕問題ないしとか、結局お父さんお母さん僕の事病気っていうふうに見ているのでしょみたいな感じ。もうその関わりを考えてみると、お父さんお母さんとの中での対立関係が生じていて、ちょっと距離ができてしまっています。

あとはお母さん、お父さんが病院に繋ごうと言ったときに、専門医療機関に繋げていけば何とかなるかもしれない。これもすごく大切な考えというかそれほど大変だったり、苦労しているということは往々にしてあったりするのですけれども、このわからない中で進めていこうとすると、当然連れてかれる本人も不安になってしまいます。そこで何をするのだろう。なんか注射するのかな、検査するのかな。場合によってはどこか施設とか入院させられてしまうのではないのかなとかですね。いろんな不安感が出てきてしまいます。

あとは、なんとか繋げようとか、ここを連れてくるときに、何か美味しいもの食べに行こうとか、なんかこう焼肉食べに行こうと誘ってみたら病院だったとか、そういうケースって少なくなかったりするのですね。なんとか繋げようとする。でも本人からすると騙されてしまったとか。もう行きたくないみたいな感じでせっかく見つけた専門医療機関なのに躍起になってしまって、かえってこじれてしまうというケースも少なくなかったりします。

あとはもう彼の心の問題、依存症なのだ、病気なのだ、暴力的いつも怒りを持っているのだというところで、もちろんそれについて苦労や困難を感じているからこそ、何とか解決したいっていう気持ちは当然あるのですけれども、わかるのですけれども、その心の問題、本人が自覚していない心の問題を優先しすぎてしまって、かえって本人の抵抗感を持ってしまうなんてこともあったりします。

そんなところで繋げていくためにはですね、本人を病気とか問題というように、なんとなくお医者さんに行って欲しいとか専門スタッフに言ってほしいということではなくて、まずここに来て、本人がなぜ、例えばゲームにはまり込んでしまっているのかというところを理解していくということを優先していただく、理解するということは、本人も知ってもらえているとことに繋がります。

どうせ病気の目で見ているのでしょとか、どうせ僕のこと問題と思っているのでしょという、理解は深まっていきません。本人がなぜゲームの中にはまっていこうとするのか。実は彼の中でもどんな苦労や困難があるっていうことを理解し知ってあげようとする。理解し、知ろうとするその視点というのは、本人にとってはわかってもらえるし、理解してもらえるし、それは許してもらえるという経験に繋がっていきます。

もう一つは、専門機関で何をやるのだろうか、どんなことをやるのだろうかってところも具体的に知ってみます。この他の動画の中で、専門機関で具体的にはこんなことをしますよというところで、私の勤務している医療機関での一つの流れというところをご紹介していきたいと思います。

そうすると、保護者が本人を連れて行こうとするときにも、具体的にこうお話することができると思うのですね。行って何かお薬をもらって行こうとか入院させるとかではなくて、本人のこういう困りごとに対しては、こんなふうと一緒に考えてくれるよとか、ただただ、ここに行く自分を病気扱いするということではなくて、どんな苦労や困難を抱えて、本人が今そこに翻弄されているのか、そこに対してどんなサポートができるのかというところと一緒に考えてくれる場所だよというふうにと考えると、誘いやすくなっていきます。

でも、往々にして、本人から来るというケース、もしくは、いくら伝えたとしても拒否的になるということもあつたりしますので、その点ですね、保護者から繋がっていくところを、ぜひ優先にしていただけたらと思います。

保護者から繋がるというところで、もちろん保護者にとっても関わり方であつたりとか、本人の伝え方であつたりとか、いろんな視点というところを、専門スタッフと共有することもできるのですけれども、何が大切かという、孤立化しないこと。本人も孤立化しないということも大事なわけけれども、意外に、本人とお母さんやお父さん家族が孤立しているケースというのも少なくなかつたりします。

家族が孤立してしまうと、もう親が何とかしなければいけない。私は親だから、この子について、何とかしなければいけないというところで、そこですね、その孤立した中での悪循環になつてしまつて、ずっと事が展開せずにと滞したままになつてしまうということも少なくなかつたりする。そんな形で家族が孤立してしまうということであれば、まず保護者から専門機関だつたり外部機関とかですね、専門スタッフとか友達とかですね、誰かと外と繋がっていくことでその家族の中で孤立していた循環から外に開かれていくということも大切だつたりします。

違う動画で紹介していきますけれども、10代の子のケースだつたりするとですね、いろんな専門機関があつたりします。そこに例えば本人が心は問題ないけど、例えば体というか、なんとなくお腹痛いよねとか、頭痛いよねとか、なんとなく寝不足だよとか、そうすることで本人の困りごとのニーズに沿って繋げることができます。いきなり心の問題というよりも、こういうことで困っているということがもし出てくると、そういった様々ある選択肢に繋げていくこともできるし、こちらとしても、一つの専門機関に何とか繋ごうとすると気持ちが焦つたり繋がらなかつたらどうしようかと不安感が出てくるわけけれども、様々な繋ぎ先を知っていたりすると気持ちや心に余裕が出てくるなんてこともあつたりします。

本人の困りごとというのは、実際やっぱ見えるところから生じやすかつたりします。見える環境。例えば学習の問題であつたりとか、勉強の問題であつたりとか、本人の勉強の中でのわからなさ苦労があつたりすると、そうすると勉強、学習を支援してくれる機関であつたりとか。あとは体のことは結構自覚しやすかつたりするし、結構痛みがあつたりする。あるいは病院に行き慣れていたりするから心療内科だつたりとか、精神科ということではなくて、そういった体を診てくれる病院からこう繋げていくという考え方もあつたりします。どちらかという心というのは目に見えなかつたりするので、本人としてそこに困りごとを持って繋ごうとするというのは、結構後々の方になるなんてこともあつたりはします。

このような形でなかなか繋がられない理由を考えたときに、まずできること、保護者として親としてどんなことができるかという視点を持っていただいて、本人との関わり方、繋げ方なんていうところを考えていけたらと思います。他の動画ではですね、専門機関で何をやるかということもご紹介していきますし、他にはどんな選択肢があるのかということもご紹介していきたいと思つています。

5.専門機関にどうやって連れていく？①「病気」ではなく「理解」することを優先

今回は病気ではなく、理解をするということについて考えていきたいと思います。どうしてもゲームのやり過ぎとかハマっている姿を見ていくと、病気なのかもしれないという視点というのは拭えなくなっていくます。

そんなときに、あなたは病気だから、じゃあ病院に行こうというふうに連れて行こうとすると、本人は、僕は病気じゃない。僕は問題がないという抵抗心が出てきていて、なかなか繋がらなくなるケースというのは多くあつたりします。

そんなときには病気として見るというよりは、本人を理解するということを優先にしていきます。まず理解をするということについて、結論からお話していきますと、理解をするということは、本人を知るということです。そして、知れば知るほど情報量が増えていけばいくほど、本人は理解されている。自分のことを知ってもらえているという感覚がどんどんどんどん大きくなっていきます。知ってもらえているという感覚。言葉を変えていくと、自分を受け入れてもらえているという感覚。それは本人にとっての居場所という形になっていきます。

わかってくれる人、理解をしてくれるという点で。そしてこういった居場所を作ることによって、本人の中で安心感が生まれていきます。そしてそれが保護者との間でできたりすると、信頼関係も構築しやすくなっていきます。そのような信頼関係の中で、本人の困りごとを確認していきながら、必要な機関に繋げていく。そうすると、スムーズに繋げていくことができるなんていうふうな考え方です。では、どんなことを知る。どんなことを理解するということが大切なのかについてお話していきたいと思います。次のスライドいきます。

まず大切なのが、ゲームにこう入り込んでしまう理由を考えてみるというところなんです。なぜ彼は今ゲームを必要としているのかという視点です。これを考えるときに、こんな流れの中で考えてみると、よりわかりやすくなっていきます。この図は何かというと、私が医療機関でゲーム・ネット依存の問題に関わっていく、いろんなケースをまとめたときに、大体こんな感じで展開していくという話です。一番上から見ていくと、まずゲームを購入したりとかスマホとかパソコンとか購入したりというところから大体始まっていきます。

ある転機を迎えて、転機を迎えた後、ゲームをしていくのだけれど、だんだん約束が、振り子うまくいかなくなっていき、家庭内の関係がだんだんギクシャクしてきて対立関係が生まれてくる。本人も人間関係が希薄化していったんだんだん孤立的になっていく。孤立的になってどんどんどんどんゲームにはまっていくというあれです。そんな中でお父さんお母さんが、少しずつ歩み寄っていろいろな工夫の中で試行錯誤していく中で、保護者自身も本人自身もいろいろ振り返っていきながら、本人の理解が促せていき、理解が促せるということで、本人も知ってもらえている、理解してもらえている、受け入れてもらえている、もっと言うと、許してもらえているという感覚に繋がっていくという流れです。

ここで大切なのが、この転機というところですよ。本人がゲームやスマホを持って、最初は使っていたのだけれども、何らかの転機でゲームにはまってしまったりとか、ゲームをやりすぎてしまったりとか、スマホが手放せなくなってしまったということが往々にしてあつたりします。それなので、ぜひ彼がなぜゲームに入り込んでしまったのかというところを考える上で、どんな転機を迎えて彼はゲームの中に入り込んでしまったのか、スマホの中に入り込んでしまったのかというところを振り返っていただくと、その理由が見えてくることがあります。

転機というのは、進学をしたりとか例えば学年が変わったりとか例えばいじめがあつたりとか引越してあつたりとか、中には親からの暴力を受けたというケースもあつたりしました。そんな経過を踏まえて彼がゲームの中にはまり込んでいったというケースです。そう見ていくと、例えば進学を転機に、彼がもしゲームの中にはまり込んでいったとすると、ゲームをする理由というのは、新しい学校だつたりとか、新しいカリキュラムだつたりとか、そういったところで本人が苦労や困難をしている可能性があつたりする。

場合によっては、いじめであつたりとか、引越してあつたりとか、そういったことを転機にはまり込んでいったとすると、そういった問題が彼の中にあつたりする。そうすると、なぜ彼がゲームを必要として入り込んでいるのかというところがだんだん浮き上がっていきます。それを知ること、もちろんゲーム・ネットのコントロールもそうですけれども、彼の本質的な苦労や困難に焦点を当てて、そのケアをするってということが可能になっていきます。

では次のスライドいきます。病気ではなく理解をするということを優先。

ゲームをやりすぎてしまふとかゲームにどんどん入り込んでしまふだから病気っていうふうに見ていくよりは、彼がなぜゲームを必要としているのか、あるいはどんな転機を迎えて、彼はですね、ゲームに入り込んでしまったのかとか、そういったことをたくさん知っていくと、知っていきながら、情報量を増やしていくと、本人にして親にわかってもらえて、知ってもらえている、理解してもらえている。受け入れてもらえているという感覚に繋がっていきます。そういったところから、親というのは反抗期とか入ってくると、なかなかその関係が難しくなってくるというのは往々にしてあるのだけれども、でも理解してもらえ、知ってもらえているというところは、親でも居場所になっていき、わかってもらえる、帰ってくる場所に繋がっていく、そこから安心感と信頼の関係を作りやすくなっていきます。

知るということで、ゲーム・ネット以外に彼がどんなところで苦労や困難を感じているのか。そういったところから、どんなケアが必要なのかというところで、必要な専門機関に繋ぎやすくなっていくなんてことが起こる。繋ぎやすくなっていくことができます。

ぜひご参考にさせていただけたらと思います。

6.専門機関にどうやって連れていくか？②専門機関で何をするかを知る

今回のテーマは、「専門機関では何をするかを知る」について考えていきたいと思います。今回ご紹介するその専門機関というのは、私が勤務している専門機関です。いろんな専門機関があつたりしますし、専門医療機関もあつたりするのですが、若干やり方が異なったりするなんてこともあつたりしますので、一つ私の勤務している専門機関をご参考にしていただけたらいいかなというふうに思います。

まず結論からお話していきますと、本人が登場しない、そういったケースもすごく多いです。そういった場合どうするかっていうと、保護者を中心に、保護者との面接を中心に家族をサポートしていくという感じです。今回ご紹介させていただきながら、専門機関というのは、大体このような感じで、こんなことをやるのだなというところを知っていただけると、もし本人が何らかの困り具合が出てきたときに、具体的に本人に誘いやすくなったりするかと思います。

では次のスライドいきます。専門機関で何をするかを知る

私が勤務している専門機関を例に挙げていきたいと思います。まず初めに本人が登場していただいたりとか、本人が登場しない場合でも、保護者の方が来ていただいたりするときには、まずですね、もちろんゲームのネットのこともあるのですが、そもそもどんなニーズがあつて、こちらの相談機関に来談していただいているかというところを確認していきます。

動機ですね、その動機の背景にはどんなことで困っているのかとか、どんな苦労があつたりするのか、ゲームとかネットとことではなくて、例えばよくあるのが、親に連れてこられてしまったとか、親がすごくうるさいとかですね親子関係の話をするケースというのは比較的多いです。

あとは学校の勉強のことであつたりとか学校で不登校になっている話であつたりとか、ゲーム・ネットというところを前に来るというよりも、そもそも今彼が、本人がどんなところで困っているかというところを、お話を伺っていきます。

そうやってお話を伺っていく中で、今現在ですね、どんな不適應状態にあるのかというところも確認していきます。親子関係はどうなのかなとか、友人関係とか学校の様子はどうなのかなんていうところも確認していきます。そうすると、本人の苦労や困難というところが、段々と話している内容と、その環境からこう考えていくと段々と浮き彫りになっていきます。

もう一つが、ゲーム・ネットがそれに対してどんな影響しているのか、例えばゲーム・ネットやりすぎてしまうということが、結果として学校に行けなくなつてしまつているとか、昼夜逆転なつてしまつているとか、あるいはゲーム・ネットに入り込んでしまう理由です。

ゲームを買って、そしてルールを決めて、何らかの転機を迎えてゲーム・ネットに入り込んでしまうということが往々にしてあったりするのですが、その転機でどんなことがあったのかと話を聞いていきます。そうすると、彼がゲームの中に何を求めているのか、言葉を変えると彼がどんな苦労や困難を感じているのかというところが見えていきます。

本人の問題が見えてきたときに、何を目標にして関わろうかなっていったときには、まずは本人を孤立化させないということです。孤立化してしまうと、段々とですね、ゲームやネット依存対象にどんどんどんどんのめり込んでいってしまうので、孤立化している状態から周りと繋いでいくというところを大切にしていきます。そのためにはですね、家族との対話というところを促していきます。

もしバチバチに喧嘩していたりとか、なかなかですねその間の関係を取り持つことが難しいという場合には、本人であったりとか、保護者を別々にしてお話を聞いていたりとか、なぜこう関係がうまくいかないのかなというところも考えていきます。

それぞれの思いなんてところを聞きながら、確認していきながら、どういうふうに行えば対話ができるのかなというところを考えています。対話を促して理解対話を促すことによって、⑤番目ですね、本人と家族、あるいは友人と学校というところを繋げていくというところを目的としていきます。

繰り返しになりますが、孤立している状態というのが一番ですね、何かに依存してしまうということ、どんどんどんどん助長していきます。孤立している状態から、いかに周りに繋げていくかというところを大切にしていきます。

この①番から⑤番までの流れというのを、例えば最初の面接でも考えていきますし、当然この関係性を考えていくとなると、1回や2回の面接ですぐ変わるものではなかったりします。1週間に1回、2週間に1回、場合によっては3週間1ヶ月に1回来ていただいて、継続して面接や相談をしていながら、その経過を見ていながらですね、対話を促して関係性を、そうですね対話を促して繋げていくということを目指していきます。

そのときには本人が登場しないときには、保護者が来ていただいて、保護者に家でこんなふうにご話しかけてみるなんてことを試みたりとかですね、家でこんなふうにご工夫してみてくださいとか、あと本人がどのようなことを考えていたりとか、あるいはどんな転機を迎えていたのかとか、理解を促していくというところで、お母さんやお父さんたちも、気づかなかった本人の様子なんていうところを理解して関わり方の幅を広げていくななんてこともあったりします。

こういった形で、実際に専門機関に行くと、いきなりゲーム・ネットについて、あなたは病気ですよと言われることではなくて、まず丁寧に、お話を聞いていただいて困っていることなんていうところを聞いていただいて、それについてどうしてこうかというところを、1回や2回の面接ではなくて、継続した面接の中で考えていながら、特にゲーム・ネットもそうなのだけれども、親子関係だったりとか学校との関係であったり学習の問題とか、本人の困りごとに焦点を当てていながら、それをサポートしていくことをやっています。一つを参考にさせていただけたらと思います。

7.専門機関にどうやってつれていくか？③ひとつでなく様々な選択肢を考える

一つではなく、様々な選択肢を考えていくについてこう考えていきたいと思います。一つしか選択肢がないとそこに繋ぐためにはどうしようかとか、専門医療機関がここだから何とか繋げようかみたいな形で結構ですね緊張感と焦り、うまくいかなかったときの、もうある意味での絶望感に近いような感じ、そんなことが起こりうるのですね。ただ、多くの選択肢があると、もっと言うと、どこで何をしてもらおうかが見えてくると、ここに連れて行かなければいけないということではなくて、本人がこんなことで困っているのだといったニーズに合わせて、そこに繋げていくことができるので、比較的繋げやすくなっていきます。

次のスライドでは、例えばゲーム・ネット依存症、あるいはゲーム・ネット依存症にまつわる例えば不登校で起こったときにどんな期間があるかなんていうところをご紹介させていただきたいと思います。次のスライドいきます。

まずは、学校との一番の窓口となる担任の先生です。学校の欠席の連絡や何らかの形で担任の先生とは連絡を取ることは多くあると思います。そこからご相談に乗ってみるということも相談に繋げやすくなっていきます。また、担任の先生に知ってもらえるということは、場合によってはクラスの繋がりができることにも繋がっていきます。仮に本人が学校に行けなくなったとしても、担任の先生に知ってもらえる、理解してもらえるということは、教室の繋がりを維持することにも繋がるかもしれません。

続いてです。養護教諭やさわやか相談員です。例えば、本人にとって、保健室で休むというのは意外に自然に伝わるかもしれません。担任の先生にもなかなか相談できないということであれば、養護の先生に相談してみるといいよ、という感じで繋いでみるといいかもしれません。養護の先生も、場合によっては担任の先生を含め、学校のスクールカウンセラーさんや、さわやか相談員さんとも繋いでくれるかもしれません。

あとはさわやか相談員さんです。ここはスクールカウンセラーとは違って、平日に複数日勤務していることが多いので、比較的相談しやすかったりします。スクールカウンセラーさんは週に1回、あるいは月に1回という形で回数が限られているのに対して、さわやか相談員さんは比較的毎日いらっしゃるの、そういった意味では、相談しやすいかもしれません。

続いては、教育支援センターです。ここは市区町村が持っている教育支援センターであって、ほぼ無料で相談を実施してくれたりします。臨床心理士さんであったりとか精神保健福祉士さんであったりとかスクールソーシャルワーカーであったりとかですね、そういった方々が学校のこと不適用のこと学習のことに元関係のこと無料で相談にのってくれます。

続いてその右側に行きますとスクールカウンセラーです。埼玉県ですと、学校に常駐しているスクールカウンセラーさんもいますが、巡回して回っているスクールカウンセラーさんもいたりします。

月に1回という学校もありますし、週に1回スクールカウンセラーさんが来ていただいて、相談するという事もできたりします。基本的には学校にいらっしゃるのので、学校で予約をしていただいて、スクールカウンセラーさんにコンタクトを取っていただくところです。次ちょっと左下行きますね。もし仮に不登校になったときに、フリースクールといって、民間施設があったりします。

ここでは子供の意見を尊重してくれたりとか、それぞれに合った学び、本人のペースでやってくれるなんて事もあったりします。ただ、環境内容によってちょっとばらつきがあったりする。フリースクールの色というのが結構違ったりしますので、実際見てみたら、ちょっと期待と違っていたかなということも往々にしてあったりするかなという風に思います。

その右側いきますと、NPOなどが運営する地域の居場所だったりとか、引きこもりとか不登校に関しては比較的居場所を提供しているNPO団体というのが比較的多かったりします。あとはですね、不登校になってしまった後はゲーム・ネット依存症になって学校に行けなくなったといったときにも、一つはホームスクーリングという考え方があったりします。右上ですね。

お父さんお母さんが学習のサポートをしてあげるという点もあったりしますし、家庭教師に来ていただいたりとか、あとですね、治療的家庭教師ということもあったり、治療的家庭教師って何かというと、心理学とか心理について学んだ学生さんであったりとかですね、そういった方がただただ家庭教師としてくるだけじゃなくて、話を聞いてくれたりとか勉強以外にもサポートしてくれる。そんなサポートもあったりします。あとはメンタルフレンドなんてところもありますね。

その右側に行きますと、施設の心理相談室です。病院とか医療機関ってところはイメージしやすいのだけれども、カウンセラーさんが施設で運営している相談機関であったりします。心理検査も行えるところが多いかったりするおnだけれども、こういったところはですね、自費になるため若干費用がかかったりするなんてところもあったりします。ただ心理士さんが比較的柔軟に対応してくれたりとか、いろんな要望に答えてくれたりするというのは、特徴的であったりするかなという風に思います。

次左下いきまして精神保健福祉センターですね、精神保健福祉センターとは何かというと、こういった、どこにどんな専門機関があるか、今うちの子供が、私の子供がこういう状態になっていて、こういったところに繋がればいいかなんてところの相談にのってくれる機関だったりします。基本的に家族の相談というところも乗ってくれるし、本人の相談というところも乗ってくれます。もちろん無料でやってくれます。相談をしてカウンセリングをしてくれるというよりも、目的としてはどこかを紹介して下さって繋いでくださるということがメインだったりします。

精神保健福祉センターは全国の各都道府県に必ずあります。必ずありますので、こちらに電話してみると、心理士さんだったりとか、あとは精神保健福祉士さんだったりとかですね、電話で対応して下さりますので、お話を聞いていただいて、場合によっては実際センターの方に行って面接とか面談をしていただきながら、実際どんなふうに繋いでいけばいいかなというところ、どこに繋いでいったらいいかなというところもご紹介してくれます。

あと、病院ですね。病院というのは、やはり医師がいるというところですよ。医師がいるというところで診断をすることができます。あとはですね、医療機関のメリットとすると、診断書を書いてくれたりします。

場合によっては、合理的配慮だとか。発達障害が背景にあった場合に、学校に親御さんから伝えていくというような、診断書を持って配慮してもらおうとか。あとはですね、診断書を書いてもらいながら、なかなかですね、出席できないとか、なかなか学校に行けないというところを診断書に書いてもらうということによって、学校の成績会議であったりとか、内申であったりとかですね。そういったことに関して、医師の診断書とともに、成績であったりとか、出席であったりとか、合理的配慮の範疇で考えてもらえるなんてことに繋げることもできます。ただ医療機関というと、結構本人はですね、抵抗感を持つことが少なくなかったりします。特に精神科というのは、本人にとってハードルが高かったりとか、自分は病気じゃないというところの抵抗感を感じたりするというところが、あとは、病院は保険診療でできるというところが多いですね。

カウンセリングに関して自費でやっているというところもあつたりしますし、場合によっては保険診療の範疇の中でそういった相談も承ってくれる病院も少なくなかったりします。こういった形で、専門医療機関に繋がなければいけないというわけではなくて、本人がどんなことで困っているのかなといったときに、いろんな選択肢をこう考えてみる。

学習のことで困っているのであれば、例えばスクールカウンセラーさんに相談してみたりとか、教育支援センターをうまく活用してみたりとか、でも引きこもってしまって、なかなか繋がらなかったりすると、NPO が主催するような地域の居場所の専門スタッフに話をしてみたりとか。あと、精神保健福祉センターに連絡してみながら、どんなところに繋いだらいいかとアドバイスをもらうとか。こういった形でたくさんの選択肢を持つということで、本人のニーズに沿った形で紹介もできていきますし、あとはこちらの気持ちとしても、ここに行ったら、ここに繋がらなかったから駄目ではなくて、ここに繋がらなかったら次の作戦を考えていこうとか。ここに繋がらなかったら次の手を考えていこうとかですね、そういったたくさんのバリエーションというか選択肢を持つことで、自分自身、親としての安心感にもこう繋がっていくかなんていうふうに思います。

ぜひご参考にしていただけたらと思います。