

## (4)保護者向け 実践編

### ①対応に行き詰ったら

対応に行き詰まりを感じたら、どうしたらよいかについてお話をさせていただきます。

行き詰まりを感じているケースでよく起こりうることは、一つのことに原因を定めてそこに固執してしまうことです。

一つのことに原因を定めてしまう例は、ゲームが本人をダメにさせているため、ゲームを何とかやめさせなければならない／本人が反抗期だから／学校の対応が悪い／自分の育て方が悪い(保護者が自身を責め、罪悪感から行き詰まっている)などがあります。何か一つの原因に固執すると、問題がかえって見えなくなります。また、「罪悪感」を感じて「自分が悪い」と感じると本来抱えるべき本人の問題が見えなくなってしまう。さらに「自分が原因」と感じていると、罪悪感を抱えている人が周りや本人から責められ、孤立・困窮してしまうということがよくあります。そして、保護者、特にお母さんがそれに当たることが多いです。

行き詰ってしまったら、誰が(何が)を「問題」としてみないということです。問題が起こるところには原因があるというのが常々かと思えます。しかし、原因を一つにしてしまいかえって問題が見えなくなってしまう。例えば、自分自身の育て方が悪いと思い、自分自身を原因にして考えていくと、自分が変わっていけばよいと考え、反対に、本人の反抗的な態度が増幅してしまうことがあります。父親との関係が原因と考えるとお父さんが犯人になり、家族の中でも父親が孤立してしまうケースもあります。「誰が／何が」を問題として見ているときは、何か一つに原因を固執しているということが起こっています。特に自分が罪悪感を抱えている場合は抜け出しづらくなります。

こういうときほど、第三者に相談してみることです。誰が相談をするかという視点ですが、本人を相談につなげようとするのが自然ですが、本人は自分自身の問題や課題を自分のものとしてとらえておらず、そもそも困っていないので、相談や病院、専門機関につながるの難しいです。そのため、困っている人から相談をすることができます。しかし、相談に行ったものの「あなたの育て方が悪い」のように自分が責められてしまうのではないかと考えてしまい、相談に行くことを躊躇してしまうことがあります。すると、家族の中で悪循環の状態の問題を抱えなければならなくなり、誰かが犯人となり、誰かが「罪悪感」を感じ、問題の転嫁が起こり、解決につながらず行き詰まる場合があります。相談につながると何がよいかというと、今、取り組むべき課題は何かという視点が見えてきます。また、本人が抱えている生きづらさ(背

景)はどのようなところにあるかと言うのを考えていくことができます。そして、本人の生きづらさが見えてくることで、自分にできることはどのようなことか考えることにつながります。

相談前の状況の例として、ゲームを問題としていると、ゲームをやめさせることに重点をおいていることや、学校の対応が悪いと考えていると、学校の先生に問題意識を持たせることに固執していることがあります。また、自分の育て方が悪い(罪悪感)と考えていると、本人(子供)の望みをかなえることに集中しすぎている場合もあります。このように一つのことを原因とせず、本人がなぜ問題行動をとるのか、その背景を考えていくことで、本人の理解が深まっていきます。そうすることで、本人の生きづらさが浮き上がり、彼が本当に求めるニーズが見えてきます。今、自分(保護者)が取り組むことが分かるようになります。ただ、生きづらさを考える時、自分の想像力だけで考えるとなかなか分かりにくいと思います。よって、このような時に専門家とつながると、専門家の考えやどのように見立てていくかを聞くことができます。そして、本人に対する気づきや発見が増え、理解を深め、適切に課題に取り組むことができます。つまり、問題ではなく、本人の背景にある生きづらさの課題と考えることで、これから自分(保護者)が取り組むべき課題を具体的に考えることで、解決の糸口につながっていきます。

ぜひ困っている人から第三者につながる視点を持っていただけたらと思います。

## ②問題を遷延させる罪悪感について

問題を遷延させる罪悪感についてです。特に不登校や、その裏にあるゲーム・ネット依存症は、保護者が罪悪感を抱えているケースが非常に多いです。さらにその罪悪感を持ち続けてしまうことが、問題を遷延化させてしまいます。よってここでは、なぜ罪悪感を抱えてしまうのかということと、そうした罪悪感は何故問題を遷延させてしまうのかについて詳しく解説いたします。

まず、本人(子供)が自分自身を問題にしないということについてです。本人は、「分からなさ」や「空虚感」があり、ゲーム・ネットを繰り返しやっているけれど、本人は困っていないため、それを自分自身の問題とはとらえていません。するとその問題は一番近くにいる保護者に投げかけられます。よくあるのは、本人が親のせいにして厳しい言葉で訴えかけることがあります。本人が抱えるべきその問題を引き受けた保護者は「罪悪感」が生じます。さらにそこから別の家族(母親から父親へ等)へと転嫁していくこともあります。ただそこで本人以外の人が問題を引き受けていると悪循環になり、解決には至りません。また、罪悪感を抱えている人が他の人からも責められるということも起きます。

では、この場合の解決の手順ですが、まず、問題の背景にある課題を見つけていくことです。そして、理解を深め、皆で取り組むという視点が重要です。そして対話を促すことを目標とします。例えば、長時間のゲームをやめさせることが問題だと捉えている場合、そのこと自体を問題とするのではなく、ゲームをする理由や背景に目を向け、理解を深めていきます。場合によっては、本人は親の期待に応えようとしつつも、応えられなくなっているため、生きづらさを感じていることもあります。このように理解が深まっていくことで、周り本人の関わり方が対立関係からお互いが歩み寄るような関係へと変化することが期待できます。本人と対話をするためにはどのようにすればよいかを考えていくと、解決の糸口が見つかっていくかと思えます。

### ③対話をするときのコツ

本人と対話をするときのコツです。まず、対話をする目的ですが、保護者として説得するのではなく、彼らを尊重しつつ彼らの考えや思いを聞きつつ、ただし聞きすぎず、こちらの思いや考え方も相手に伝えていくという発想です。双方の考え方を聞いていく、そこには双方が尊重しあう関係性があります。

#### ●相手を理解する／説得しない

大切なのは、相手を説得するのではなく、相手を理解することです。相手を理解しようとする態度には、尊重しようとする態度・ふるまいがあります。受け入れられているという気持ちにつながります。

#### ●自分を理解する／振り返る

対話を促すということは、相手の話を聞くだけでなく、自分のことも伝えていきます。自分もどのように振る舞っていたか、あるいは、自分の態度、考え方も振り返ることが大切です。無自覚に自分の態度などが相手との関係をこじらせている場合もあります。

#### ●場所・時間の活用／枠組みの活用

枠組みを活用していくことです。いきなり本人と対話するのは難しかったりします。車で買い物へ行くときや食事の場面など、自然に対話を促せる話しやすい場所・時間の枠組みを考えることが有効です。

#### ●批評・批判はしない／相手を理解する

相手を理解する上で、保護者としてどうしても口をはさみたくなくなってしまう場合があります。本人の考えの甘さや間違いがあると、批評・批判の表現がつい入ってしまいがちです。もちろん、批評・批判をしてはいけないというわけではありません。ただ、対話を促していくという視点からすると、双方にとってそこが安心・安全の場であることが大切です。いつ批評・批判をされるか分からない心情では、相手の顔色を

見てしまい、率直な思いが語れないこともあります。例えば、本人と自分との間で、批評・批判しないというルールを確認しておくことも有効です。

#### ●「私」を主語とする／自・他を尊重する

前述で、批評・批判しないということをお話しましたが、相手の話（わがまま）のみを聞き続け、すべてを受け入れるべきなのかと言うと、そうではありません。対話とは相手の話も聞き、こちらの意見も伝えていくことが前提となります。伝え方として、こちらの思いを批評・批判せずに話す簡単な方法があります。それは、「私」を主語とすることです。気がつくと主語がなく話していることがあります。話の語尾に「～と私は思います」というように、「私」をつけることで相手と自分との間に境界線ができます。境界線ができるということは、相手も自分も尊重しているということにつながっていきます。反対に「～すべきだよ」など、主語がない言い方をすると境界線が曖昧になり、強要されている印象を与えてしまいます。

#### ●自分を物語る／自分を語る

対話をしていくときに、親子関係になると特に「あなたは〇〇した方が良い」など自分について語るのではなく、「あなた（子供）」について語ることが多くあります。しかし、ここでは自分自身の率直な思いを語ることが大切です。そして、自分自身の半生や経験などを物語るという形で話をすると、親の昔のことを想像することや親の弱さなどを知ります。そして、その物語を聞くことで成長の参考になり、また、親の弱さを知ることで、自分の弱さにも目を向けやすくなります。さらに、弱さに目を向けることが自分の問題と向き合うことにもつながることになります。

## ④理解のネットワークを広げること

理解のネットワークを広げることについて詳しくお話しし、その必要性・有効性を紹介いたします。

理解編では、本人を取り巻く、本人を理解するネットワークを広げていくことの大切さをお話しさせていただきました。保護者・学校・専門機関・SC（スクール・カウンセラー）・SSW（スクール・ソーシャル・ワーカー）が橋渡しになっていくお話もしました。メリットは、本人自身は相談につながらないことが多いので、例えば保護者が困っているということで、相談につながります。保護者が身近で見ているので、その視点をSSWと話をしより理解が深まっていくと、本人の心の中にある背景にどのような問題や課題があるのかが見えてきます。それを保護者が見る視点として周りと共有していきます。担任の先生も本人のことが分からなかったことが、見えてきた視点を共有していくことによって本人の理解が深まります。そして、学校や担任の先生ができることを検討しやすくなっていきます。すると、本人の理解者が増え、仮に本人が教室に入れなくても、本人にとって自分を理解する人が増えていくことで、家

にいながらでも孤立感ではなく、安心感が芽生えてきます。そして、安心感が出てくることによって、ようやく本人が自分の問題や課題に目を向けやすくなります。大切なのは、本人の理解者が増えることで本人がどこにしようとも孤立せずになれるというところなのです。

よくやりがちなのが、何とか学校に行かせようと説得したりしてしまうことです。学校に行く・行かないという視点でかかわりをもっていくと、家にいること自体がダメな状況であるという理解が蔓延し、本人も学校に行けていない自分はダメな自分だということで、自己否定感が強くなってしまいます。それが悪循環につながっていくこともあります。もちろん学校に行く・行かないというのは大切な視点であったりもしますが、そこだけに目を向けていると、本人の理解者がいない状況の中、より本人の孤立化が進み、自分がダメだと感じることや自分の気持ちと向き合えず、ゲーム・ネットに自分自身を求めていく状況になってしまいます。一方で本人を理解してくれるネットワークができていくことで、本人の中で安心感が生まれていきます。学校に行く・行かないだけでなく、自分自身の状況や心境を理解してくれる人が周りにいるという感覚が安心感を生みます。同時に何かを成し遂げていくことがすべてではなく、弱い自分・傷ついている自分でも、周りが理解してくれているので、自分らしくていいと実感しやすくなります。その安心感から根っこにある「生きづらさ」を言葉にすること、気づきやすくなることや、自分の素直な気持ちを受け入れられるようになるなど、気持ちの変化につながる場合があります。ただ、根っこにある「生きづらさは」自分自身で乗り越えづらいことでもあるので、家族全体など皆で取り組むという視点が大切になっていきます。

皆で取り組むということがどのようなことかと言うと、例えば、保護者が様々な相談機関と対話を通して本人の理解を深めていくことで、本人だけでなく、自分自身の関わり方を振り返ることもあります。それは、自分の育て方が悪いなど、自分自身を問題にするのではなく、本人との関わり等です。そして、本人の生きづらさに気づいていくということ、それは本人の成長につながっていくような試練のようなものかもしれません。保護者はこれからの本人との関わりを考えることで、それぞれが自分自身を振り返り、それぞれの課題への取り組みが見えてきます。その上で本人との対話を意識していくことが、双方の理解が深まり、成長に伴う、これからの家族関係の変化へとつながることにもなります。

このように、本人が動かなくても、そばにいる保護者が動くことで、本人の理解が深まり、結果として本人に安心感を促すことがあると言えます。

## ⑤教員との関わり(何をどのように相談するか)

保護者の方が、まずどこに相談をしようかと考える時に、一番自然なのは、担任や学校の先生かだと思います。その場合、何をどのように相談するのか、そのポイントをいくつかお話しいたします。

①教員の立場を考慮した上でお話をするとスムーズになります。保護者は、不登校、ゲーム・ネット依存症を何とかしたいという思いから、先生に対し「教育」ではなく「治療」を無意識に求めてしまうことがあります。先生に本人の「治療」を求めると役割の矛盾が生じ、かえって問題がこじれてしまう時もあります。先生は、教育の専門家として見ていくわけですが、学校で相談ができないわけではなく、例えば、身体や心のことについては、養護教諭やSC、専門機関へつなげることになります。何を学校の先生にお願い・相談できるのかを明確にすると良いです。よって、先生へは、教育の側面で相談するとスムーズにいきます。

②学校生活の様子・方針を聞くことで、本人の理解を深めていくのも大切です。先生に具体的にどのようなことを相談していくのかですが、学校生活の様子や学習面などを聞くことにより、本人の理解を深めることができます。例えば、不登校になってしまった場合、本人とどのように関わっていけば良いか、何をすれば良いかについてなど、治療の場の話聞くよりも、教育の場として話を聞いてみることです。例えば進学までのリミットや必要単位数、現在の出席日数等を明示してもらうこともでき、学校と対策を練ることができます。また、学習課題や教材、勉強のあり方の相談では、学校に行けなくなったとしても、どのような課題をすれば良いかなどを具体的に聞くことができます。

③学校と対話をする、理解の協力体制を築くということです。例えば不登校になった時に、こちらの様子を報告していくことで、本人の理解が学校に伝わっていきます。定期的に連絡・報告をしていくことです。お互い忙しさがあるので、スケジュール、時間の配慮、内容の配慮（教育の場という役割を踏まえ、何を聞くのかの線引き）、SCの面談は30分～60分なので、そこで報告をして、SCを通して、担任の先生や学校に伝えていくことも可能です。これを繰り返していく上で、学校側の思いもSCを通して聞くこともでき、対話をしていくことができます。

依存症のケースは、本人が問題を抱えづらいことがあります。すると、保護者が抱えることや、担任の先生を責めていることなど関係がギクシャクしている場合もあります。この場合、結果的に本人が不利益を被ることになります。このように誰かを原因・犯人にしてしまう心情になりやすいことを理解した上で、意識的に学校や担任の先生と協力体制を築いていく視点がとても大切です。また、学校と話す中で、解決を求めるのではなく、本人の理解を深めていく視点で、一つの問題・原因ではなく、本人の様々な苦勞・困難が見えてくるので、そこに柔軟に対応していくことで彼の抱え

ている本質的な問題・困難にアプローチすることができ、改善につながっていくと思  
います。

## ⑥スクール・カウンセラーの活用

スクール・カウンセラーの活用についてです。この動画で、「スクール・カウンセ  
ラーはどんなことをしてくれるのか」「どのように相談したらよいのか」などを紹介  
し、スクール・カウンセラーへの相談の敷居を下げられたらと思います。

スクール・カウンセラーを活用した相談例です。相談者（自分自身）を母親、相談  
相手を SC（スクール・カウンセラー）とします。相談に行くときは、直接相談室に連  
絡をするか、担任を通して SC の予約を取ってもらうこともあります。相談する場所  
は、学校の中に教育相談室があるので、母親が学校に行き、相談するという流れで  
す。はじめにお話をする上で、自分が今感じている苦労や困難を話していく中で、例  
えば、教室で適応するためにはどうしたらよいかや、本人の気持ちがなかなかわから  
ない、学校の出来事がわからないといった自分の思いなどを、まとまらなかったとし  
ても、思いの丈を話していただくと、まず SC は話をよく聞いてくれます。そこでは  
批評・批判はなしで、率直な思いである母親の苦労や困難などを聞いてくれます。自  
分の思いや考えがまとまらない部分は、SC と一緒にまとめたり整理したりすること  
も促してもらったりします。何が良いかと言うと、SC は守秘義務があるというこ  
とです。思いの丈を話したとしても SC はそれを誰にも伝えないということを前提に話を  
聞いてくれます。だからこそ話ができしていきます。例えば、学校の先生と SC が共有  
することもできます。あるいは、自分(母親)と SC が話すことで、子供（生徒）が相談  
に来なかったとしても、自分自身の子供の理解が深まっていきます。人とうまくつき  
あえないことから、「誰も分かってくれない、自分でも自分がよく分からない」など  
専門的な視点を踏まえて、自分自身の子どもの理解が深まっていきます。

このように自分の子どもの理解が深まっていくことによって、学校の先生と共有す  
ることもできます。もちろん、守秘義務があるので、伝えてほしくないことを SC に  
言えば、それは守られますので、安心してもらえればと思います。一方で、伝えてほ  
しいことや共有してほしいことは、学校に伝えることはできます。SC は子供（生徒）  
を治す存在というよりは、母親が話をする中で、自分が今感じている苦労や困難につ  
いて整理をしながら話を聞き、専門的な視点で返していき、母親の中でも子供の理解  
が深まり、その理解を学校とも共有し、理解を広げることによって活躍する立場であ  
ったりします。よって、SC につながっていく視点も持っていただけたらと思います。  
おそらく、専門機関・医療機関へつながっていく方がより敷居が高く、本人（子供）も抵抗  
感を示すことが多くありますが、学校にいる SC に聞くということは、敷居が低くお

話ができ、専門的な意見も聞け、場合によっては、SC から専門機関につなげてもらうこともあり得ますので、ぜひご活用ください。

## ⑦専門機関との連携

専門機関についてご案内します。専門機関には本人だけでなく、家族も相談できる場所があります。まず、無料で相談できる場所としてさいたま市の方は、「さいたま市心の健康センター」があります。さいたま市民以外の埼玉県民の方は、「埼玉県立精神保健福祉センター」や「保健所」があります。これらは行政の相談になるので、無料で相談を行っております。本人の相談も行っていますが、家族の相談も行っています。本人は問題に感じておらず、家族が「本人をどうにかしたい」「どこに相談したらよいか」という場合、こちらに相談するとよいと思います。相談内容に応じて、必要な場合は地域の支援機関や医療につなげていきます。本人をすぐに変えることは難しいですが、まずは家族が相談し、専門家に困っている問題を見立ててもらい、整理することで、今までとは違った視点で本人を理解することができるようになります。そうすることで、本人への対応がわかったり、本人からの相談や本人の自信につながる場合があります。

次は医療機関です。医療機関は本人を診察して、診断を行い、薬の処方による治療がメインとなります。料金は保険が利く保険診療となります。そして民間の相談室があります。民間の相談室はカウンセリングがメインとなります。最初に紹介した行政の相談よりも治療的な意味合いが強くなります。本人はもちろん、家族からの相談も行っており、こちらでも専門的に課題の整理をしてくれます。自費になるので、料金は少しかかってしまいますが、長期的で継続的でより深い相談やカウンセリングを行っております。

連絡のコツです。まず、精神保健福祉センターや保健所への相談です。誰がどのように困っているのか、何を相談したいのかをはっきりするとよいと思います。例えば「子供が学校に行かず、ゲームばかりしていて困っており、どう対応したらよいか相談したい」などでよいと思います。この場合、「学校に行かないことで困っている」だと、不登校がメインとなり、学校問題としてとらえられてしまうので、教育相談を案内されてしまうことがありますので、あくまでも、本人のことで家族が困っていることや家族関係について困っているということ主訴にしてもらえると、精神保健相談として、相談を受けやすくなります。

次に医療機関の場合です。医療機関は、本人が受診できないと受診を断られてしまいます。また、本人を病院に連れて行こうとすると嫌がるので、だまして連れてくる家族もいるのですが、そうすると、その後本人は治療に来なくなってしまうことが多くあります。身体の病気と違い、心の不調は、一度病院に行っても診察を受け、薬を飲



めばすぐに治るということはないので、病院を受診することを無理強いしない方が良いでしょう。本人に受診の意欲がない場合は、まず「精神保健福祉センター」「保健所」、次に「民間相談」に家族が相談するようつなぐことが良いかなと思います。

「民間相談」は、相談室によって行っている内容が異なるので、調べてから連絡するとよいと思います。今はインターネット等があるので、ある程度の相談室の情報は、そちらに載せてあると思います。料金は少しかかっていますが、その分行政の相談や医療機関よりも1回の相談時間も長く、より深く、本人や家族の相談をじっくり聞いてくれます。