



## 今年度、4回目の「不登校を考える学習会」は、 稲田 尚史 先生を招いての講演会と交流会を行いました！

実施日：2020年2月16日（日）  
場 所：小郡市人権教育啓発センター

稲田 尚史さん（九州産業大学 人間科学部 臨床心理学科 教授）から、「あなたは大丈夫ですよ～適応の過程での不登校～」という演題で講演をしていただきました。講演の中で話されたことを紹介します。

### 「不登校を社会への適応の過程で 通らなければならない子どももいる」

まずは、本人（不登校生）の状態（例えば、学校に行く約束をして、準備万端整えていても直前になったらお腹が痛くなる＝学校には行きたい気持ちはあるが、行けない葛藤をもっているなど）を理解すること。そして、「わたしたちの子どもならきっと大丈夫」と子どもを信じて、家庭内に、安らげる場所・居場所をつくるのが大切。



【学習会の様子】

### 家族の機能を発揮する

いつも一緒にいなくても、信頼感をもって気持ちで繋がってあげれば良いという感覚。そのためには、ポジティブなコミュニケーション（同情的・共感的・支持的コミュニケーション）が大切。「おはよう」「ただいま」といったあいさつから始めてみては…。はじめは、「うるせー」と言っているけど、しだいにトーンダウンしていく。できれば、家族の一員として、何かできることを模索して役割を与え、できたら褒めるようにする。



### 非日常の中の日常をつくる

家族の一人ひとりが、生活を楽しむことが大切。我慢したり、犠牲になったりしない。大きな変化を期待せず、小さな変化に目を向け喜ぶことが大切。日常の家族関係を維持（いつもの家族・いつもの日課・いつもの役割）することが「居心地のよい」家庭につながる。



そうすることで、必ず、今の自分の状況に対する「気づき」＝不登校は不合理であるという「気づき」が生まれる。「気づき」が生まれれば、自発的な行動につながる。

### 頑張らずに意識したいこと

- 「豊かなひきこもり」…余裕から本人にも家族にも「気づき」が生まれる
- 「日常を保つ」…ゆったりと信じつつ見守る
- 「居心地の良い家庭」…ネガティブな感情も共有し、支え合える家族
- 「サポート資源の活用」…親の会など信頼関係に基づく支援

### 【参加者のアンケートより】

- 子どもの不登校に対して希望がもてました。適応の過程としての不登校であれば、親もその子に適応していけば、子どもも自然に接することができるのではないかと気づきました。（保護者）
- 「ばらばらで一緒」…親としては、少し気が楽になりました。豊かなひきこもり、幸せな響きでうれしかったです。（保護者）