

不登校をめぐる児童生徒および保護者への関わりのポイント ～「まんじゅう理論」を中心として～

東京学芸大学 福井 里江

近年、不登校状態にある児童・生徒は年々増加しています。2024年度に年間30日以上登校せず、不登校とされた小中学生は35万人を超え、過去最多となりました。の中には、欠席は年間30日より少ないけれど登校しない日が多いまたは登校しぶりがみられる小中学生は入っていませんので、実際にはもっと多くの子どもたちが苦勞している可能性があります。ここでは、そうした状況にある子どもや保護者とどのように関わるとよいのか、考えてみたいと思います。

1. 不登校状態をめぐる基本的理解

不登校状態を理解する際の基本的な視点として大切なことを、ここでは3つ挙げます。

1) 不登校はどの子どもにも、どの家庭にも起こりうる

これだけ多くの子どもたちが不登校状態にあることを考えると、不登校はもはや子どもや家庭の要因だけで説明できる現象ではなく、学校、地域、社会を含めた相互作用の中で生じると考える方が自然です。つまり不登校は、さまざまな要因の重なり方次第で、どの子どもにもどの家庭にも起こりうることなのです。不登校をよくないこととして子どもや家庭を問題視するのではなく、皆が“自分はどうか変わっていきけるか”という視点を持って、我がこととして考えていくことが大切です。

2) 子どもも保護者も安心できるサポートを必要としている

不登校状態が続くと、その子どもだけでなく保護者も大変な困難を抱えます。NPO法人「登校拒否・不登校を考える全国ネットワーク」の調査(2022年)によると、不登校による

保護者への影響として、支出が増えた(フリースクール代など)91.5%、働き方を変えた(子どもの送迎や世話のため)69.8%、収入が減った32.0%、不登校の原因について自分を責めた64.9%、子育てに自信がなくなった53.7%、孤独感を感じた52%などの実態が報告されています。このような状況でさらに孤立・孤独が深まらないよう、不登校状態にあったとしても安心して町の中で過ごしていけるサポートが、子どもにも保護者にも必要です。

3) 子どもが育つ多様な場を学校内外に創る必要がある

子どもの居場所が家庭と学校(クラス)の他に選択肢がない状況では、こうした誰にでも起こりうる事態に対応することは困難です。登校しない状況が続き、学校(クラス)に戻ることがすぐには難しい場合、子どもの学びや育ちをどのように保証していけるかが早急な課題となります。しかし今はそのための社会資源が少なく、保護者が自分で何とかしなければならない状況に追い込まれることが多々あります。今後は、学校に行っていない状況であっても利用可能な子どもの学びや育ちを支える多様な場が、学校内外に創られる必要があります。居場所の数が増えるほど、自己肯定感や将来への希望が増えるという調査結果もあります(内閣府、2022)。たらいまわしではなく、所属しているクラスを含めて居場所が増えて、学校・地域のネットワークの中で子どもが柔軟に支えられる、そんな学校・地域作りが求められます。

2. 不登校状態にある子どもや保護者に関わる際の基本姿勢

不登校状態にある子どもや保護者に関わる際、支援する側としてはどうしても今起きている困りごとや困難の改善・解決に意識が向くことが多いかもしれません。それはとても大切な視点や関わりですが、そのこと一辺倒になると、いろいろな副作用が生じてくる場合があります。たとえば、子どもや保護者に「この人は私(たち)の不登校という部分だけしか見ていないんだ」「私(たち)に問題があると思っているんだ」といった印象を与えることなどです。しかし、たとえどんな状況であっても、困難や困りごとだけがその人の世界ということはありません。図1をご覧ください。左側は、登校していないということで心がいっぱい占められている状態を表しており、子どもや保護者自身も自分たちのことをそう思いがちですし、周囲の人々もこのような見方になることが少なくありません。しかし右のように、本当は登校していないというのはその子どもや保護者の世界のごく一部であって、実際には子どもにも保護者にも、努力、工夫、長所などのポジティブな側面が必ずたくさんあります。関わる際は、左のようになってしまう子どもや保護者の心情に寄り添いながら、右のように不登校ではない部分にも目を向けながら関わり、その子どもや保護者が今を生きている全体の姿に敬意を持つ姿勢が大切です。

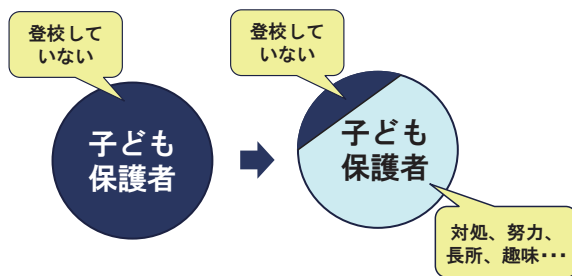


図1 子どもや保護者への焦点の当て方

3. まんじゅう理論

1) まんじゅう理論のポイント

このことを別の角度から表しているのが「まんじゅう理論」(図2)です。これは、辛さや苦しさを「あんこ」、頑張りや長所を「皮」にたとえて、おまんじゅうのように考えてみるというものです。悩んでいる時、子どもや保護者はつい「あんこ」の部分に意識が向きがちになり、自分には「皮」などないという気持ちになりやすいものです。そして周囲の人々も、「あんこ」を少しでも小さくし、できればなくすことに熱心になります(図2左)。しかし、「あんこ」の部分は生きる苦勞そのものなので簡単になくなるものではなく、「あんこ」の解決ばかりを目指してしまうと、いつまでたっても成果が出ず、お互いに消耗してしまふことがあります。そんなとき、「あんこ」についてはじっくりと耳を傾けて共感的に寄り添いつつ、「皮」の部分にも着目して、小さなことでよいからできていることや頑張っていることをたくさん探して共有するようにすると、「あんこ」は色が薄くなったり重さが軽くなり、「皮」はふっくら大きくなって、おまんじゅう全体も大きなものになっていきます(図2右)。このように、「あんこ」の大きさは変わらなくても、心の中に「あんこ」が占める割合が相対的に小さくなってくるとき、安心感や希望が生まれてくるのです。問題そのものが解決していなくても、心の回復は可能なのです。

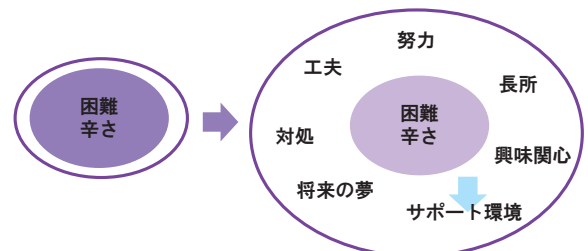


図2 まんじゅう理論からみた心の変化

2) 「あんこ」への関わり方のポイント

「あんこ」は困難や辛い感情ですから、それを聞く方もしんどいものです。よかれと思っ
てつい、「そんなふうには思わなくてもいいん
じゃない?」「そんなときはこうしてみたら
?」などと言いたくなることもよくあると
思います。でも、「あんこ」に関わる時は、
そういった説得やアドバイスはいったん脇に
おいて、「それは辛いね」「それは悔しいね」と
「あんこ」の存在そのものを認めて、感情に寄
り添う関わりをすることが大切です。なぜな
らば、説得やアドバイスという思考や判断は
脳の中の脳皮質という部位の働きですが、
辛い感情や記憶は脳辺縁系という異なる部
位が司っているからです。脳辺縁系が興奮
しているときに、脳皮質に働きかけて解決
を目指すと、脳辺縁系は元の辛さに加えて
「わかってもらえていない」という不快感情が
上乘せされ、さらに興奮が強まってしま
うのです。

「あんこ」を認めてもらうことで人に生ま
れる効果は3つあります。1つ目は、気持ち
の混乱そのものを和らげる効果です。辛か
ったね、苦しかったねと言ってもらうこと
で、分かってもらえたと思うことができ、
ほっとして心がほぐれてきます。

2つ目は、自己肯定感や自分への自信につ
ながる効果です。「あんこ」もその人自身
の大切な一部分です。「つらい」「苦しい
」という感情であっても認めてもらうこと
によって、「今の状況ではそういう気持ちに
なるのは自然なことなんだ」「自分は間違
っていないんだ」と思えることが、自分へ
の自信になります。

3つ目は、変化に向かう力になるという効
果です。辛さを認めてもらうことが、辛さ
を乗り越え、成長していくエネルギーにな
ります。

したがって、「あんこ」に対する最もよく
ない対応の一つは、「あんこ」の存在を封印
・無視、なかったことにしてしまうことです。

もしそういう対応をしてしまったら、「あん
こ」の状態は必ずや悪化し、問題もこじ
れてしまうでしょう。

「あんこ」をめぐる話は、最初からすぐ
には語られないかもしれませんが、そんな
ときは、まずその人の素敵どころ、頑
張っていることなど「皮」の部分
を認めることから始めてみるとよいと思
います。「あんこ」ではない部分も見て
もらえている、認めてもらえていると
実感できることから安心感が生まれ
ると、「あんこ」のことも少しずつ話
せるようになります。また、「あんこ」
が少し語られたら、それを受けとめて、
また「皮」を探して増やしていくよう
に、「皮」と「あんこ」を行ったり来
たりしながら関わり、相手も心の声
を少しずつ語っていただけることがあ
ると思います。

また、まだ声になっていない声に耳を傾
けるためには、言葉と言葉の「間」を
意識することも大切です。相手から言
葉がなくても、ひと呼吸もふた呼吸も
待ち、沈黙も大切にしながら関わり
ると、次の言葉が聞けるかもしれ
ません。

3) 「皮」への関わり方のポイント

「皮」に関わるときのポイントは、小
さな「皮」にも光を当てることです。
まんじゅう理論の大事なところの一つ
は、ゆくゆくは自分で自分のまんじゅ
うを助けられるようになることです。
そのためには、「そんな小さなこと
でいいの?」「そのくらいでいいのだ
ったら見つけられるかも」と思える
ようなことを、捨っては伝えてみる
ような関わりが効果的です。

また、伝えるときに自分自身を主語に
して話すこともちょっとしたポイント
です。「皮」を話題にするとき、しば
しば上から目線でほめるような関わり
になることがありますが、そういう声
かけはかえって逆効果になることが
あります。相手が受け取るかどうかは
わからないという一線を保ちながら、
「私にはすごく頑張っていると思える
けれど・・・」と、自

分が思いついた「皮」を愛しすぎず、相手が受け取らなくてもよい自由を残しながら伝えることが、相手への敬意になります。

もう一つのポイントは、「あんこ」があつての「皮」であることを意識することです。同じことでも、大変な「あんこ」がある中での「皮」なのか、そうでないのかによって、「皮」の価値は大きく変わります。したがって、「皮」に触れるときは、「あんこ」にも同じように耳を傾けることが大切です。「あんこ」の話は早々に終わりにして、「でもあなたにはこんないいところがあるじゃないですか!」と「皮」ばかりに焦点を当てても、相手は「わかってもらえていない」という気持ちになり、なかなか差し出された「皮」を受け取りづらいものです。また、「皮」が見つからないときは、「あんこ」への光の当て方を変えてみることで見つかることもあります。たとえば、「勉強をしようとしているけれどちっとも手につかない」「子どもに優しくしたいのに、ついきつく当たってしまう」というとき、「勉強をしようという気持ちがある」「子どもに優しくしたいと思っている」などと、光の当て方次第で、「あんこ」が「皮」になることもあるのです。

4) まんじゅう理論を活用するための修練

まず何よりも大切なのは、自分自身のおまんじゅうをふくらませることです。

また、人により、日頃から自分や他者の「あんこ」に焦点を当てる傾向のある方と、「皮」に焦点を当てる傾向のある方がいるようです。そんなときは、自分のなじみではない方に普段から意識を向ける練習をしてみるとよいでしょう。私は前者だったので、駆け出しの頃は、自分の「皮」を見つける練習をずいぶん重ねました。また、そういった傾向には自分の生育歴やこれまでの経験が関わっているかもしれないので、ときには立ち止まってご自身を振り返り、労っていただけたらと思います。

なお、「皮」を見つける練習としては、「リフ

レーミング」という考え方が役立ちます。たとえば、先ほどの光の当て方という話もそうですが、「自分は決断力がない」といったネガティブな考えがわいたときに、「自分にはものごとをさまざまな角度から慎重に検討できる資質がある」というように、違う枠組みで考えてみるのです。ネガボ事典(主婦の友社)もよろしければ参考にしてみてください。

4. 終わりに

まだまだお伝えしたいことがあります。あつという間に紙面が尽きてしまいました。まんじゅう理論に基づく関わりは、傷つきや副作用をもたらすことが比較的少ない、信頼関係作りやその後の回復にとっても役立つ関わりであり、実は不登校に限らず、さまざまな状況に応用可能です。ぜひ皆様ご自身のおまんじゅうも大切にしながら、実践にご活用いただければ幸いです。

プロフィール



福井 里江(ふくい さとえ)

東京学芸大学 教育心理学講座 臨床心理学分野 教授

専門は臨床心理学、精神保健学。公認心理師、臨床心理士。大学において、心の健康に関わる支援者を養成しながら、不登校やひきこもりの家族支援やスーパーバイズに長年取り組んでいる。特に不登校については、保護者向け講演会や学校教員向け研修会の講師として、さまざまな自治体で多数の実績がある。東京都ひきこもりに係る支援協議会委員、豊島区ひきこもり支援協議会副会長、日本臨床心理士会ひきこもり支援専門委員会委員、国立市不登校支援スーパーバイザーほか。