

## 質問者 1

不登校（気味）の子への対応について教えてください。学校に行くと具合が悪くなり、教室にはいられなくなります。家ではゲーム依存になっています。声かけの仕方などを知りたいです。

## 安保先生の回答

「応援しているよ」「味方だよ」を言葉より行為で伝わるようにするといいです。また、以下のことを推察して、気持ちを落ち着かせる方法を練習するといいです。

ゲームについては、睡眠時間の目安は伝えたほうがいいと思います。また、アカウントを作成しての継続的なもの・ことは、できれば避けたり時間を決めたりしたほうがいいです。ゲーム自体が問題というよりは、

- ・競争心をそこに投入する事（勝ち負けにこだわり続けること）
- ・ストレス対処が気晴らし系に限定されること（嫌な気持ちから目をそらすこと）

が心の健康の面で心配な状況ですので、これらを周囲の大人が考えていきましょう。

例) 普通の暮らしで「自分は誰かより劣っている」と感じやすい状況で、かつ生徒たちに馬鹿にされたりする（例. 忘れ物をした時に周囲の人が馬鹿にする）

例) 安心感や達成感のような「落ち着く」「安らぐ」感覚の時間を持ちにくい

（例. 本を読む、ぼーっと目を閉じるなど、落ち着く時間を持つ経験がなさそう）

次に、子どもの状況を推察していきましょう。

学校に行くと具合が悪くなることは、とてもしんどいことですね。まずは、その事（学校に行くと具合が悪くなること）は子どもにとってつらいことだと思いますので、そのことに思いをはせましょう。

ただ、具合が悪くなる状況を、簡単に改善することは難しいかもしれません。子ども自身もその状況が辛い／きつくて、眠れない、夜が辛い、ゲームをしたいのかもしれませんが。

大人の立場で考えていただきたいのですけれども、自分が「行かなければならないところ（職場や町内の集まり）がとてもしんどい」状況だったら、寝つきが悪くなったり、物事に集中できなくなったりするでしょう。

学校に行くと具合が悪くなる、ということを頭におきながら、「一日の中で、安心できる、心地よい感覚を持てる時間帯・場所・機会」を聞いていき、その時間や範囲を増やしていくように助けていくことが重要です。

## 質問者2

「明るい気持ちで過ごした日はどのくらいありましたか？」などの声かけの仕方は対面だけでなく、LINE等でのやりとりでも効果的なのでしょうか。

## 安保先生の回答

相手の状況によると思いますが、LINEでの相談のときは、既に危機かもしれません。もしもすでに危機のサインの時には、「もう少し教えて」と少し聞いたりしてから、「教えてくれてありがとう」「私ももちろん応援しているよ」「あなたにとって助けになる時間って、どんなものがあるといい？（そのために私が手伝えること、あるかな？」を聞けるといいと思います。

というのは、LINEでは相手の表情や身体で表現する点、それと「答えたくないなあ」が見えにくいんです。だから、相手が答えたいと思うことを聞くか、答えなくてもいいことを伝えるのが優先だと思います。

たびたび話せるとか雑談が大丈夫な関係なら、「最近、明るい気持ちでいられる時間、どれくらい感じていますか？」と聞くのはとても有効です。そうすることで、LINEでの会話と、LINE以外での会話について、少しずつ共通点が出たりするといいです。

### 質問者 3

思春期になり、親が聞いても「別に・・・」と話してくれません。「教えてくれてありがとう」を言うことすら叶わないのですが、どう対応したらよいでしょう。友人関係などの悩みがあるようですが、話してくれないので心配です。

### 安保先生の回答

大人の自分が友人をもち、その人のことを話題にできるといいと思います。大人の世界が魅力的に見えることが、とても大事です。

大人が子供を知ることと同様に、子供が大人（の世界）を知ることの方が大事ですし、大人が子供をみて安心することも意味がありますが、子供が大人を見て安心することにも意味があります。大人の世界を充実したものにして、そのことが子供に見えるようになる  
といいと思います。

\* 情報は交換するものなので、大人から子供に伝わるいい情報が増えれば増えるほど、子供から大人に伝わる情報も増えると思います。

#### 質問者 4

学校や家族以外の安心できる大人の存在が大切だと学びましたが、親せきや地域の子など、我が子以外の子どもにどのように声をかければいいのか分かりません。

#### 安保先生の回答

まずは、挨拶しても大丈夫な状況であること、かなと。

挨拶にも、「おはよう（ございます）」「いやー最近暖かいですね（・・・ですね）」など、相手や自分の話に踏み込まない話がいくつかありますので、これらを先に行うことから始めていきましょう！

子供にとっては、「自分を指導，叱責しないで見守ってくれる大人」がいることが安心できる存在です。

もし、ラッキーなことに、その近所、親戚の子供の誕生日、楽しみにしていること、好きなこと、などがわかってきたら、そのことを覚えていて、「先週誕生日だったっけ、おめでとう！」とか伝えると安心できるのではないかと思います。

まずは、質問というより、「聞き流して大丈夫なことを話す」くらいがいいと思います。