

TNBだより



令和3年6月

新型コロナウイルスの感染防止に心がけながら学校訪問を行っております。伺った学校では、児童・生徒が落ち着いて新学期を迎えた様子や職員の皆さんが協働しておられる様子をお聞きしました。児童・生徒の集団がよい状態でも、支援が必要な子、気になる子を個別に把握して日常的に意識されておられました。素晴らしいと思います。



悩みがある子どもへの支援 ～一緒に考える関係に～

〈気になる子どもはどこにでもいる〉

個人的な悩みに困っている子どもは、どの学校にもいるのではないのでしょうか。例えば、通常学級で発達障害の可能性のある子どもの割合は6.5%、少なく感じますか？6.5%というは、兵庫県で多い姓ベスト7の「田中・山本・井上・藤原・松本・小林・中村」の人を合計したのと同じ割合です。よく出会っている割合ですね。

その他の統計を並べてみると…

- ・ 貧困家庭にある子どもの割合は16.3% [40人学級に6.5人]
- ・ L G B T Qの割合は8.9% [40人学級に3.6人]
- ・ 中学2年生でヤングケアラーの割合は5.7% [40人学級に2.3人]

〈SOSが言えない子〉

抱える悩みが深く重いほど、子どもは「困っている」と言えずにいるようです。例えば、H28に学校が認知した中学生の自傷行為は、生徒数の0.43%です。しかし匿名性を確保した調査では、1割が自傷の経験があると回答しています。そのうちの6割は「10回以上ある」とも答えています。大きく違う結果からは、ほとんどの子どもが助けを求めている現状が見えます。(国立精神・神経医療研究センター 松本俊彦先生 調査)

「もしかするとSOSが言えない子、悩みが言えない子がいるかもしれない」と意識しながら、教室の子どもたちにもいつも目を向けている姿勢が大切ではないでしょうか。

〈勇気を出して相談に来てくれた子どもへの対応〉

深くつらい悩みがある子どもがSOSを出してきたとき、どのように対応するのがよいのでしょうか。一番大事なことは、相談したことをほめ、話してくれた行為に「ありがとう」を伝え、安心して相談できる関係をつくることでしょう。

松本俊彦先生によると、自傷はアピール行動ではなく、誰にも頼らず心の痛みを解決する試みで、その裏には根強い人間不信があるのだそうです。「それにもかかわらず、その人が自傷したことを正直に告白したという事実は、脅えながらも人を信頼しようと勇気を出したことを意味します」と言われています。

自傷行為の子どもから話を聴くときの対応は、それ以外の重い問題に悩む子どもへの対応にも参考になると思います。



◎自傷する子どもへの対応

望ましくない対応	望ましい対応
<ul style="list-style-type: none"> ・感情的に反応する （驚く・怒る・怖がる・悲しい顔をする・過度に同情して涙を浮かべる） ・「ダメ」と叱責する ・「もうしない」と約束させる ・説教する、自分の信念を語る、命の尊さや親の気持ちなどを諭す ・「そのうちいいこともある」と安易に励ます ・見て見ぬふりをする、軽く受け止める 	<ul style="list-style-type: none"> ・よき外科医のような態度をとる （穏やかに冷静な態度で受けとめる・肅々かつ丁寧に手当てをする） ・否定や反論をせずに、ひとまず聴く ・質問をして、背景の問題を共有する ・そうせざるをえないしんどさを共感する ・困難な状況を生き延びて「今ここにいる」ことをねぎらう ・相談したことをほめる、感謝する
（予想される子どもの反応）	（支援がめざす子どもの反応）
つらい状況を理解してくれる人はいないとか、他人にコントロールされると感じて、その後、誰にも相談できなくなる。	相談相手との関係を壊さず、本音や感情を伝えることができるようになっていく。互いに話し合える関係を築いていく。

〈自分を責めないで、問題と向き合うための「外在化」〉

解決しないまま悩みが続くと、自分を変える意欲をなくします。「どうせ僕なんかダメだ」と自分を否定することで自分を守ることよくあります。そんな子どもの気持ちになって、不登校への次の対応を読んでください。



- ①「行かないとダメと思っているのに、なぜ〇〇さんは登校できないの？ 何とかしないとまずいね」
- ②「〇〇さんは悪くない。虫がとりついたせいだよ。虫を弱らせようね。虫のエサは何だろうね？」
- ③「そんな『気分』が〇〇さんを襲うんだ。その『気分』が特に強く侵入してくる時ってあるかな？」

①は、「あなたの中に問題がある」というメッセージに聞こえます。自分が責められているようで、自己否定や先生への反発、対立関係を生じるリスクがあります。

②③は、「あなたが問題」ではなく「問題が問題」なのだとしています。子どもは自分を責めず、問題と客観的に向き合えます。また、先生や家族と一緒に解決を考える関係になりやすいです。問題を自分から切り離して、外部にあるものとして客体化する心理療法を「問題の外在化」といいます。学校でも、「あなたはダメだ」ではなく「あなたのこの行為はダメだ」とすることが生徒指導のセオリーです。「外在化」に通じますね。



リストカットに限らず、飲酒・喫煙・薬物乱用・摂食障害・危険な性的行動など、生き方全体で自分を大事にできない行動が自傷です。松本俊彦先生は、それら「生き方の自傷行動」もふまえながら、最大の自傷的行動は「悩みや苦痛を抱えたときに、誰にも相談しないこと、人に助けを求めないこと」と言われます。安心して相談できる人とのつながりがとても大切なのです。そして、そうした子どもたちを支援する先生方こそ、困ったときに安心してSOSを伝えてくださるようにと願っております。

※参考文献

- 「子どもの自殺を防ぐためにできること ―自傷行為の理解と援助―」松本俊彦 相談室だより 2017
 「先生のためのやさしいブリーフセラピー」森俊夫 ほんの森出版
 「問題行動の意味」にこだわるより「解決志向」で行こう」森俊夫 ほんの森出版