



TNBだより



令和3年12月



二学期も全ての小・中・特別支援学校を訪問させていただきました。コロナ禍ということで各校とも工夫を凝らしながらも、主体的な学びを進められていたことが印象的でした。ご多忙にも関わらず訪問を受け入れて下さりありがとうございました。

多くの学校で「子どもたちは落ち着いているし、行事では力を合わせて感動もしている。それなのに、なぜ不登校が増えるのでしょうか」という悩みを聞きました。子どもたちが意欲的に取り組んでいるすばらしい学校でも、不登校や自傷行為があります。今回は、不登校や自傷行為を出さない学校をつくるために、「集団づくり」と「個別支援」について二つの視点をご紹介します。

まず「集団づくり」として、岡檀（おかまゆみ）氏の著書「生き心地の良い町 この自殺率の低さには理由（わけ）がある」から5つのポイントをご紹介します。自殺者が少ない要因は、不登校や自傷行為を防ぐポイントでもあります。生き心地の良い学校・学級づくりを考えてみましょう。

「生き心地の良い集団」 5つのポイント

- 1 いろんな人がいてもよい、いろんな人がいたほうがよい
教室では⇒ **異なる意見を出し合える自由な雰囲気**を確保する
- 2 人物本位主義（その人そのものを評価）を貫く
教室では⇒ **よくできる子の意見だけで進めるのではなく、どの意見も大切にする**
- 3 どうせ自分なんて、と考える
教室では⇒ **「やれば何とかなるかも」という『自己効力感』を育む**
- 4 「病」は市に出せ
「市（いち）」は公開の場を指す。
“個人的な悩みでも取り返しのつかない事態に至る前に相談する” という意味。
教室では⇒ **「弱音を吐いても大丈夫」「やせ我慢するより相談する」**ことを伝える
- 5 ゆるやかにつながる
教室では⇒ **お互いの間違いを笑って許せるような柔らかな関係性を築く**

「みんなで一つの目標をめざしましょう」「人に迷惑をかけないようにしましょう」
「自分個人のことは我慢しましょう」こうしたことだけを強く求めると、集団が強
く正しくなっても、悩みを出せない児童や生徒はますます自分を追い込みます。

互いの違いを認め合ったり、個人の悩みでも相談し合ったりできる集団に育てる
ことが、生き心地の良い学校・学級をつくることです。

何か一つでも、学校・学級で取り入れてみて下さい。



次に「個別支援」として、「トラウマインフォームド・ケア」をご紹介します。

トラウマの影響を受ける子どもたち

トラウマ（こころのケガ）の冰山

トラウマの影響で問題行動を起こす子どもがいます。安全ではない環境に置かれた子どもは、常に危険に備えて過剰に高ぶって生き延びてきたと考えられます。見た目にはわかりませんが、過覚醒という状態になっており、いつも気持ちが張りつめ、イライラしたり、ひどく驚いたり、怒りっぽくなるなどの特徴があります。

心の底にはトラウマという「冰山」があり、問題行動はその冰山の一角が表出したに過ぎません。本人の能力や性格の問題ではなくトラウマが影響しているのだということを、本人も周囲も理解することが、トラウマからの回復を助けます。

こんな子いませんか？ ～子どもの状態と支援のヒント～

「乱暴な子」⇒乱暴をされてきた子であり、不安や恐怖による過覚醒の状態である可能性。

対応…叱責よりも落ち着かせる対応の方が効果的。

「気持ちを話せない子」⇒感情麻痺や過剰適応の可能性。

対応…「自分の気持ちに気付けるようになる」ことから支援を始める。



「褒めたり、かまったりすると、かえってふてくされる子」⇒過去の傷つきや喪失への防衛反応。

対応…「自分は褒められるに値しない」という自己否定感や喪失への恐怖を抱えており、そのことを理解した関わり。

「トラウマ体験について聞くと、話をそらす子」⇒回避が起こり、本人から話しにくい。

対応…詳細を語らせる必要はなく「大変な経験をしてきたみたいだね」と理解と労いを示す。

「叱られる等の緊張場面で、ボーっとしている子・あくびをする子」

⇒トラウマ反応の一種である可能性。解離やフラッシュバックが起こっている。

対応…「真剣に聞いていない」と誤解しない。

また、苦痛に対して平然としている一方、怒りや恐怖の感情は敏感で「キレやすい」という過覚醒の状態がみられたり、自他を責めたり、自傷行為に至る場合もよくあります。



トラウマを抱える子どもへの支援 ～トラウマインフォームド・ケア～

子ども自身はトラウマの影響だと気付いておらず、「自分が悪い子だから」「弱いから」と思いこんでいる場合が多いです。「自分だけがおかしい」と傷ついていることもあります。そうした自責感や自己否定感は、トラウマからの回復を妨げることになります。

子どもの怒りや不満を受け止めながら『バカにされた』と思ったら腹が立つのも当然だろうね」等、本人の反応を妥当化するのが有効です。「こころのケガを体験すると、そんな風に考えやすくなるんだって」「そんな反応がでるのはおかしいことではないよ」と、特別な反応ではないことを教えると、自責感の軽減に役立つと考えられます。

【引用・要約】

「生き心地の良い町 この自殺率の低さには理由がある」岡檀（和歌山県立大学講師/慶応義塾大学大学院研究員）講談社
週刊教育資料 2021年2月8日号 「児童生徒を守る五つの視点」 新井肇（関西外国語大学教授）
トラウマインフォームド・ケアを学ぶ～トラウマのメガネでみてみよう～ 厚生労働省