

「不登校」を考える ⑤

臨床心理士 福田 求
（“ののほな”教育相談）

7 不登校の継続要因

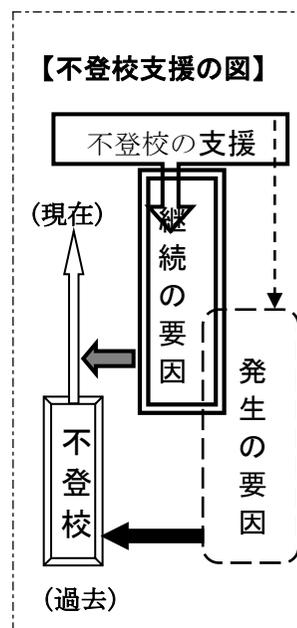
不登校を発生させる要因（参照「不登校」を考える③④環境調整）を取り除いて問題の解決を図ろうとすると、学校の在り方を規定している教育政策や、機能不全家族を拡大再生産している新自由主義、さらには過度の競争社会などの改革も必要となります。その取り組みは、不登校を予防するためには欠くことはできませんが、「今、ここ」にある数多の不登校事例の解決には間に合いません。

また不登校を生じさせる要因は時間の経過とともに変化したり消滅したりしている場合が多いので、それを過去に遡って追究しようとしても、本人を含めて誰も原因が分からない場合が多く、現実的な解決法とは言えないことが多いのです。

したがって、「今、ここ」にある不登校の解決には、不登校発生の要因を追究してそれを取り除こうとするよりも、不登校を継続させている個人的要因（感情・行動・認知のメカニズムなど）に対して働きかけ、本人が今より少しでも元気になっていく（自己同一性を獲得する）方向で支援していくことを優先する方が、より現実的で有効だと考えられるのです（参照右図）。

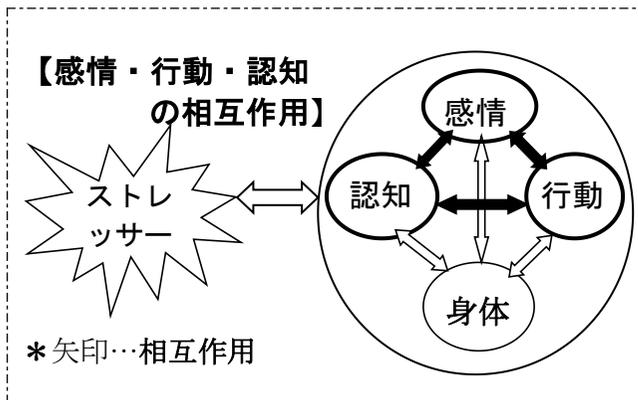
(1) 感情面での悪循環

不登校の児童生徒が学校を意識したときに感じる不安や緊張などのストレス反応は多種多様（参照 ②(1)）ですが、ほとんどの反応は不快感を伴っています。何故なら不快感を引き起こす事柄（いじめ、授業、教師、部活動など）を想起しながら、「学校に行こうか、休もうか」と葛藤している間に、以前は気にならなかった、あるいは好感を抱いていた事柄さえも不快に感じる（「坊主憎けりや袈裟まで憎い」という心のメカニズムが働く）ようになっていくからです。このような心の働きが、繰り返される度に、学校に対する不快感を想像上でも追体験することになり、不快感がより強化されていくのです。そして学校へ行きたいという気持ちや行かなければなら



ないという**義務感**よりも、行きたくない気持ち（**不快感**）の方が優越する状況が長期間続き、**我慢**が限界を超えた時、**不登校**という**症状**が発生するのです。

その結果、学校に関する**不快感**が強ければ強いほど、「学校に行かなくてもよい」という**安ど感**がより強く得られるので、**不登校**が**継続**していくことになるのです。



(2) 行動面での悪循環

不登校になると、**不快感**を伴う学校を想起させる人物や事柄を回避する行動をとるようになるので、**行動範囲**が狭まるとともに**生活時間**の乱れも生じてくるようになります。外出をできる限り避け、登校を促す親でさえ回避する対象と

なるため、**独りで食事**し、**昼夜逆転**の生活が始まります。また、**学習場面**を嫌い、**教師**からの電話や家庭訪問を避け、**塾**などもやめ、**友人**からの SNS さえも避けるようになってきます。その結果、**社会性**の発達に支障をきたしたり、学校はもとより不登校の**支援**に繋がる**社会資源**（フリースクール、クリニック、児童相談所など）との**連携**も取れなかったりして、**不登校**が**継続**していくことに繋がるのです。

(3) 認知面での悪循環

不登校になると、「学校に行かなければならない」という**思い**や**義務感**が、「学校に行けない」という**現実**に負けるという**失敗体験**を積み重ね、「学校に行けない自分は、他人より**劣った人間**だ」という思いに囚われるようになります。このことが**抑うつ感**を増大させ不登校生を**無気力**（学習性無気力）にさせていきます。このように、**無気力**は不登校が続くと現れてくる**症状**であり、**不登校発生**の**要因**とは言えませんが（**参照** ④(1)）、不登校を**継続**させる**要因**にはなるのです。ともあれ、**自信**を失い**自己評価**が悪化し、**無気力**になっていくことが、不登校から立ち直ろうとする意欲も削いでいき、**不登校**が**継続**していくのです。

※ 要約すれば、児童生徒が**学校**の中に身を置くことを**不快**に感じ、**学校**から**逃れ**

ることで生じる感情・行動・認知の相互作用関係が、不登校を継続させるメカニズム（[参照](#)上図）と考えられるので、このメカニズムに働きかけて、不登校生が自己同一性を獲得するように支援していくことが、「今、ここ」にある不登校事例に対する現実的で有効な支援法だと考えられるのです（[参照](#) [4](#)(3)コーピング）。

バブル経済が崩壊した1990年初頭以降、国民は、政治・経済・文化の面で貧困を余儀なくされています（参照別紙年表）が、先が見えない時代に何故か明るい歌が流れます。「心配ないからね 君の勇気が誰かに届く 明日はきっとある どんなに困難でくじけそうでも 信じることさ 必ず最後に愛は勝つ」（「愛は勝つ」作詞・作曲：KAN, 1990年）。「ノリ」で歌って踊ってその気になっている純粋な若者が、信じる愛とは何なのでしょう。何の根拠も具体策も示されていないのに、必ず愛は勝つと信じる若者の未来が心配です。

「真実は最高の嘘で隠して 現実には極上の夢でごまかそう …あなたを失いたくない ねえ どうしてそんなに不安なの ゆるぎない愛なんて欲しくないのに」（「Never Let Go」作詞・作曲：Utada Hikaru, 1999年）。真実や現実を嘘や夢でごまかしてまで、何を求めていくのでしょうか。ゆるぎない愛を求めても得られないという無力感や虚無感が、心の深奥に横たわっているのかもしれませんが。

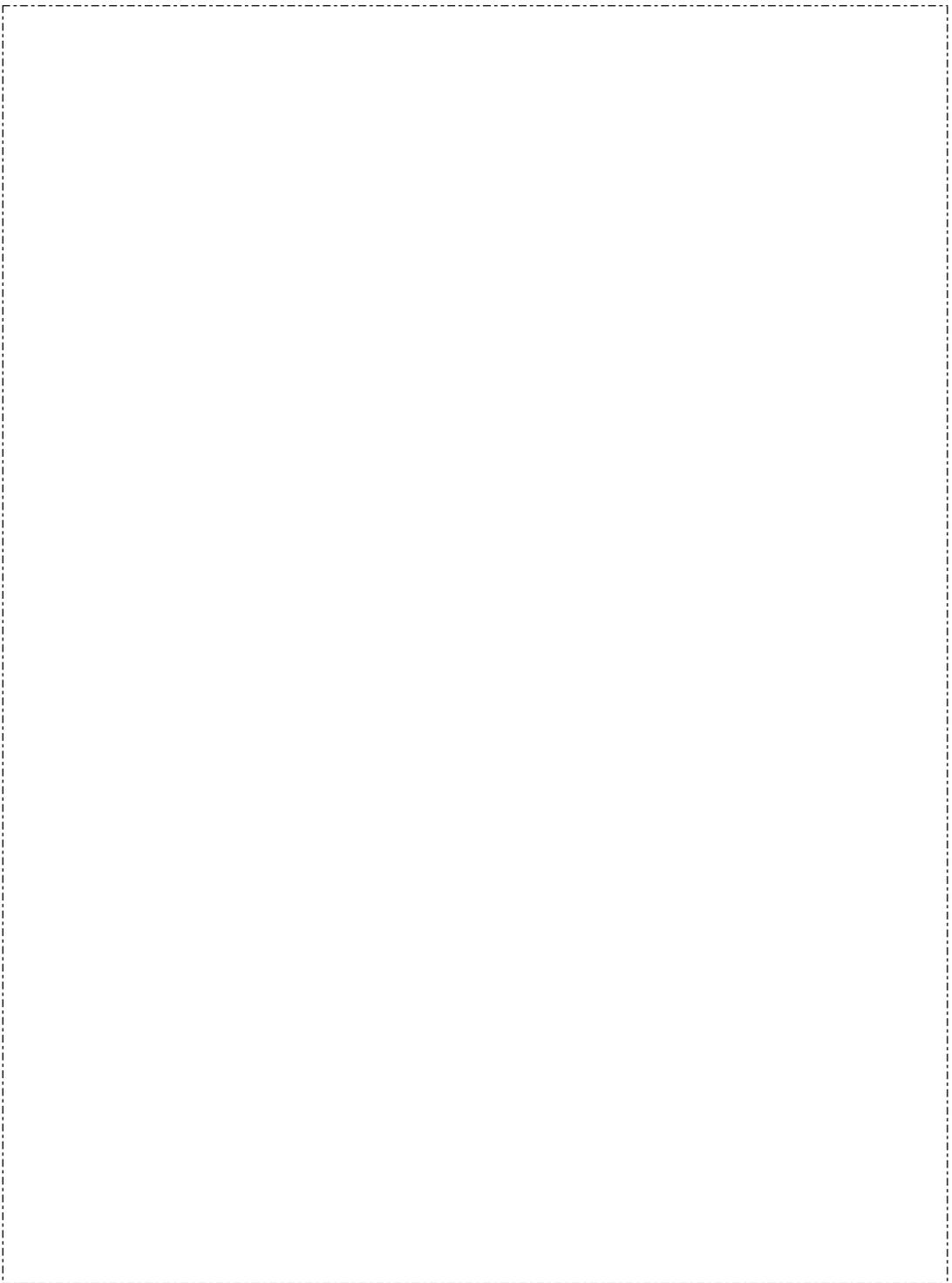
高成長期には、『あなた』と住む白い家を持つなどという具体的な目標がまだありました。しかし現在は賃金も上がらず年金も減額していくなかで、身に降りかかる不幸は全て「自己責任」だとされる新自由主義の世の中です。

「…こんな自分に 未来はあるの？ こんな世界に 私はあるの？ 今切ないの？ 今悲しいの？ 自分ことも 解からないまま…」（Bad Apple!! 作詞：HARUKA, 作曲：ZUN, 2009年）。漂っている深刻な無力感や虚無感は、（テイストは少し違うのですが）戦前に流行した「船頭小唄」を彷彿させます。「俺は河原の枯れすすき 同じお前も枯れすすき どうせ二人はこの世では 花の咲かない枯れすすき」（作詞：野口雨情, 作曲：中山晋平, 1921年）。このファシズムに惹かれ、それを支えていく心情が21世紀の「今」謳われているのです。「歌は世（『新しい戦前』）につれ」ているのです。暗い歴史を繰り返してはいけません。

将来、非民主的な国歌「君が代」を、子どもらに斉唱させないような社会の実現を目指し、人権を守る地道な「不断の努力」を続けていくことを肝に銘じながら、元気よく歌って本コラムのフィナーレです。

「… 歴史の門出新しく いばらの歩みつづくとも いま結ばれた同胞の きたい誓いにひるがえる 平和の旗のさすところ ああこの道に光あれ」（「緑の山河」作詞：原泰子, 作曲：小杉誠治, 1951年、日教組が『君が代』に代わる新国歌として公募・選定した曲）

今回で「歌は世につれ、世は歌につれ」の連載を終了いたします。お付き合いをいただき、ありがとうございました。なお、コラムが科学的実証を経ることもなく、私の独善的な考えや思いを吐露している内容であるということをお断りする意味を込めて、**枕石漱流**に変えて**枕流漱石**としています。悪しからず。<Q>



子どもの発達につれて、分離不安から生じる不登校や友人関係・学習のつまずきによるもの、あるいは思春期以降の同一性拡散による不登校などがみられますが、本稿では私が関わっていた高等学校における不登校の支援を中心に、述べていくことをご了承ください。

(1) 初期面接 (初回～3回?)

1) 信頼関係

① 傾聴… 面接にあたっては、カウンセラー (以下、Co と記す) がクライアント (来談者。以下、C1 と記す) の話や訴えを傾聴し、C1 の心を受容し (受け止め)、共感的理解を心がけることによって、相互の信頼関係を築き、C1 が相談したいと思う雰囲気をつくるのが大切です (参照右コラム)。

② 主訴の共有

傾聴することにより、C1 が、「何を問題とし、どう在りたいと訴えている (主訴)」のかを知り、それを両者が共有することにより、支援の方向性を定めていきます。

③ 必要な情報… 面接を進めていく中で、必要な情報 (例本人が不登校を続けるメリットなど=不登校を継続させる要因) を得ることができれば、それについて話し合い、合意点に基づいて支援計画を作成していくことができます。しかし、Co が「今、ここ」では不

急必要な情報 (例えば、親の育て方や本人の性格、学校や教育制度の問題など=不登校の原因) について性急にそれらの情報を得ようとすると、C1 の心を受容することが疎かになり、C1 との信頼関係を築くことができなくなります。分からないことは分からないままにしてひたすら傾聴していくことが大切です。

【傾聴・受容・共感的理解とは?】

傾聴とは、「今、ここ」に居る C1 が何を考え、何を感じているかを、**純粹な心**で (Co が抱いている先入観や常識、劣等感、子どもへの期待、あるいは他人と比べて C1 を評価する考え方は一切脇に置いて)、**反論や説教**をしないでひたすら聴くことです。

そして話の内容が Co から見て明らかに誤ったものであるとしても、「この C1 はこのように考えているのだ。」と肯定も否定もせず (褒めも反論もせず) に**受容し (受け止め)**、あたかも Co がこの C1 の立場だったら、そのような言動をとるだろうと思うことができた (**共感的理解**ができた) ら、「私があなたであったとしても、あなたと同じようにするかもしれませんね。」と、**理解できたこと**を C1 に伝えるようにします。

そうすることで、C1 は「Co が自分のことを分ってくれている」と思い、Co を**信頼し、心を開く**ようになるので、面接が円滑に進むのです。

<「いじめを考える」part③より>

④ **独善的な解釈**… Co が身につけている理論的な枠組みに現実の C1 の事例を強引に当てはめて、**独善的な事例解釈**を行ったりする（**参照**右下コラム）ことも事例理解を妨げるので、Co の考え（いくら正しくても）を主張するのではなく、C1 が**問題や目標**とすることに**焦点**を合わせて、**その解決に専念**することが大切です。

2) 保護者面接

保護者面接によって何らかの良い変化が保護者にもたらされると、不登校の本人にも良い影響を与えるようになるので、本人面接ができない場合でも、**保護者面接は有効な支援**になると考えています。

保護者面接には、本人と保護者に別々の Co と場所を用意して行う**並行面接**や、同一の Co が保護者と本人を別々に面接する**継時面接**、あるいは一人の Co が両者を一緒に面接する**合同面接**などの形態があるので、Co の力量や事例に即して使い分けることが必要となります。

3) 面接記録

面接中に**記録**を取ることは、警官が調書を取っているようで好ましくないとする考え方があります。しかし大切だと思われることをメモしておかないと、面接後に記録しようと思っても忘れていることがよくあるので、事例の検討に支障が生じるデメリットは無視できません。

従って「メモは Co が個人的に**面接の検討**にのみ使用し、他人に見せたり研究会などで発表したりすることはないこと、また C1 が気になった時はいつでもメモを**閲覧**できること」を条件として、C1 の**了承**を得てから面接中にメモを取るようしておきます。

4) 守秘義務

【独善的な解釈が面接を歪める】

- ① 不登校生が**三姉妹の二女**であるという情報だけで、**母親の愛情不足**による不登校であろうと独善的に解釈し、母親の**養育姿勢**に囚われた面接をすることにより、母親の**自責の念**を増大させる。
- ② 不登校生が**積極的な母親と消極的な父親**のもとで育てられたという情報から、不登校の原因を**親のパーソナリティの問題**にあると独断し、他の重要な情報に関する傾聴が疎かになる。
- ③ **本人が面接に来ない**と不登校の事情がよく分からないと独断し、保護者に本人を連れてくるように要請することにより、保護者の**無力感**を増大させたり、保護者面接を中断したりする。

面接上知り得た**個人情報**や**相談内容**については、その内容が**自他に危害**を加えたりその恐れがあったりする場合、または**法の定め**がある場合（虐待などの通報義務など）を除き、**秘密は保持**されなければなりません（面接中の話し声が室外に聞こえたり、Coが他者に話したり、面接記録が第三者に閲覧されたりすることは厳禁です）。 **参照**一般社団法人日本臨床心理士会倫理綱領

関係者だけには知らせておかなければならない**重要事項**には、**集団守秘義務**という便宜を図ることもあります。そうでない場合は、「相談内容の概略はお伝えできますが、C1が『誰にも言ってほしくない』ということはお話しできませんのでご了承ください。」とっておきましょう。

5) 面接室

① 落ち着いた雰囲気

クライアント（C1）が大切に扱われていると感ずることができるよう、また**カウンセラー**（Co）が快適に感ずることができるよう部屋をアレンジしておきます。

② 備品

・面接用の机とソファ（CoとC1が真向かいにならないように、また**集団面接**に備えて3人掛けのソファも設置しておきます。）
・クッション（抱きかかえると気持ちが落ち着くC1用）
・事務用の机と椅子
・エアコン
・電話（保護者や保健室・専門機関などとの連絡）
・時計（Coから見えやすい場所に設置）
・衝立（信頼関係ができていない**異性のC1**との面接時などにドアの内側に設置して、半ドアにしても廊下側からC1の姿を見られないようにする。この場合は話し声を聞かれにくくするために、癒しの音楽などを流しておく**音響機器**も必要）。
・PC（専門機関や専門用語などの検索など）
・湯茶セット
・ゴミ箱
・壁に掛ける**絵画**や観葉植物など（落ち着いた雰囲気のもの）
・書籍と書架
・箱庭など

③ 消耗品

・筆記用具と**面接受付表**・記録用紙
・アセスメント用品
・ティッシュペーパー（所持している生徒は意外と少ない）など



【心理面接室の一例】

「不登校」を考える⑥ に続く