

一歩後ろからリードするということ ～不登校状態の子どもたちにおける“目標設定”について～

臨床心理士 松田 剛

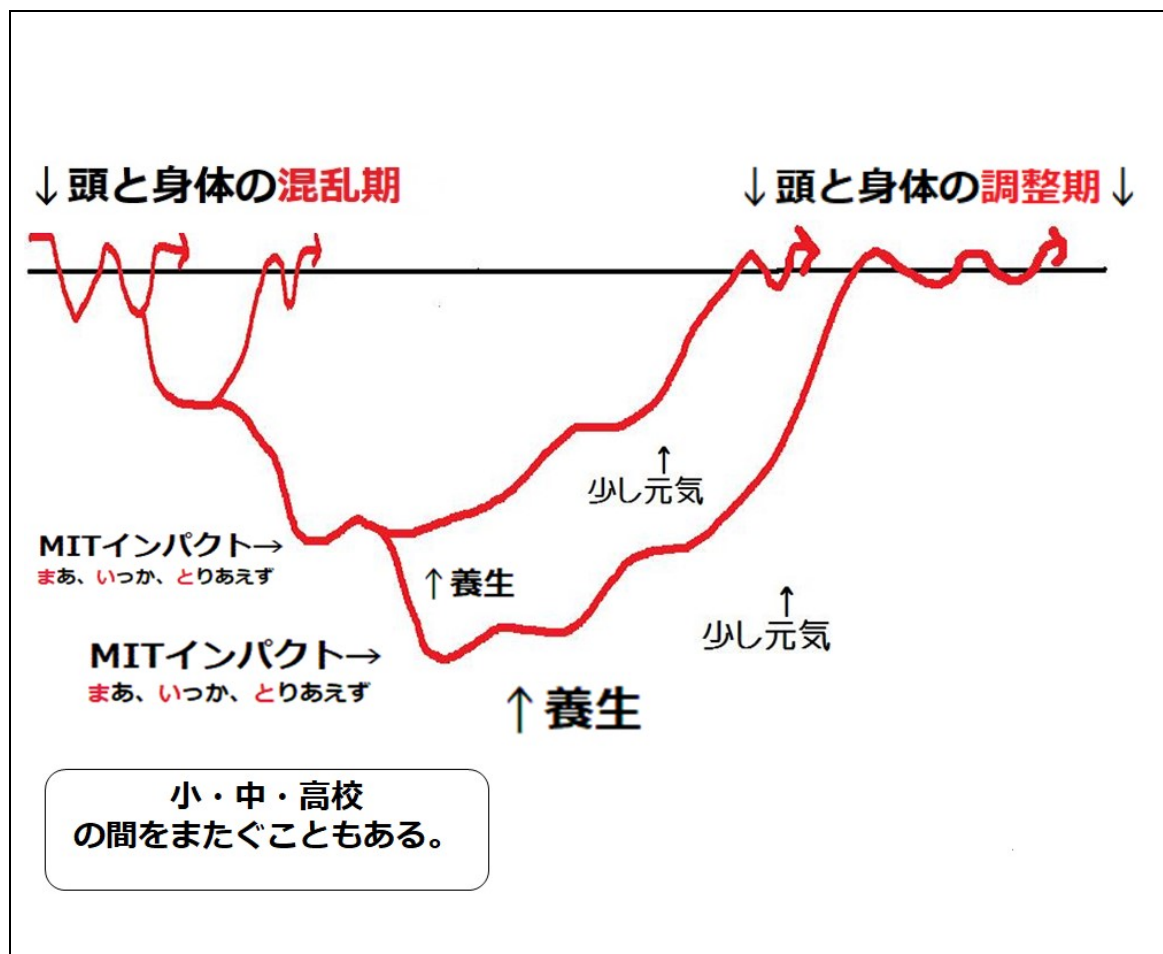
教育委員会内の支援センターの設置にかかわる話し合いの中で、「不登校状態の子どもたちも、いつまでも遊んでいるわけにもいかないだろう。目標に向かって…」という意見が出ました。PDCA サイクルなんて言葉もあって、役所（場）も学校も、「目標に向かって…」という文化の中で動いているのでむしろ当然のことだと思います。

しかし、不登校状態の子どもたちの支援を考える際、「目標設定は慎重に扱った方が良い」ということは意外に知られていません。目標設定の考え方に沿って接することで、かえって状況が悪くなることもあります。その子どもの状態や時期によって、目標設定をしても良い場合としない方が良い場合があるととも言えますでしょうか。

不登校状態に対する支援のプログラムを作るためには、当然のことですが、「不登校状態」というものの理解が必要だと思います。非常に簡単にではありますが、まずは「不登校状態」の基本的な理解について簡単にご説明させていただきます。

1. 不登校状態の経過について：

すべてのケースにあてはまるわけではありませんが、予後が良いケースは下記のような経過をたどることが多いようです。言い換えれば、いわゆる「不登校」という状態であっても、決して無駄な時間をすごしているのではなく、ご本人はもちろんのこと、ご家族にとってもそれぞれが必要なことをしているとも言えます。



①頭と身体の混乱期：

横長の黒い線の上部が登校状態、下部が不登校状態を表します。多くの場合、ある日突然学校を休み始めるのではなく、身体に症状が出て、遅刻早退が増え、ポツポツと欠席する日が増え、そして、ある日を境に長期の休みに突入します。お腹がいたくなるなどの身体症状が強くなるのがこの時期の最大の特徴とも言えます。

「頭と身体の**混乱期**」とよんでいます、「頭の言っていること」と「身体からのメッセージ」の間に、大きな差があるようにも見えます。「来週月曜日から行く」「明日は行く」などと宣言する子が多いのですが、頭では本気で学校に行くつもりなのに、その日の朝、登校する時間になると、なぜか“身体が動かなくなる状態”になるようです。頭では“行け”と言っているのに、身体では“やめとけ”と言っている…そんな感じです。

つまり、「頭の言うことに無理に身体を従わせようとしている…」とも言えるような状態なので、行けば行こうとするほど、身体が動かなくなるのです。この段階では、親御さんも無理にでも学校に行かせようとするのが多く、特に朝に、「行く」のか「行かないのか」のバトルになりやすいことが多いです。

②MITインパクト（まあいっかとりあえず）：

頭が言っていることと、身体の反応の間に差がある「頭と身体の**混乱期**」の時期をある程度すごすと、「これだけやっても無理なんだから、仕方がないじゃないか?!」という、「MITインパクト」と呼んでいる、ある種の「開き直り」のような感覚になってきます。親御さんもお子さんも、完全に開き直っているわけではないのですが、それまでとは違い、頭の方が身体の反応に従うような感じになってきます。

不登校の支援において、このMITインパクトの考え方はかなり重要です。「全部やろうとするのではなく、とりあえず、今、自分のできることをやればいっか…」と、まず、ご家族が思えるようになり、本人もそのような考えになっていくように見えます。MITインパクトが起こると、身体症状が和らぎ、家族内のバトルも減っていきます。

当然、親御さんの中にも迷いがあるのですが、「まあ、本人が元気なら、とりあえず学校はいかななくてもいいか。。それよりも、家で…」という親御さんの思いを、支援者として肯定していくことが大変重要です。そして、本人にアクセスできるのであれば、「全部学校に行く」と「全部学校に行かない」の間の選択肢を具体的に提示します。そのように促すことで「全部学校に行かなくてもいい。できる範囲でやればいいんだよ」というメッセージを本人にとどけるイメージです。そして、このメッセージこそが、不登校状態への支援の肝となる部分なのです。

一方、なかなかMITインパクトが起こらず、「学校のことは、まあいっか…」と親御さんが思えないケースは、複雑化する傾向があります。それは、親御さんご自身のそれまでの経緯や、祖父母との関係など、家庭内の事情によることが多いです。上記のグラフのようにMITインパクトがなかなか起こらないケースでは、深さが増していき、その分、回復が遅れることになるのです。

③養生の時期

別室登校でも、定期的に学校に来ていたり、誰かに会えていたりするような場合は良いですが、そういうことが一切できずに家にこもってしまう人もいます。家では元気にすごしていても、「学校」「進路」「勉強」などの“目標めいた”キーワードが出た途端に機嫌が悪くなり部屋にこもるなど、突然シャッターを閉めてしまうようなイメージです。要するに、この時期の子ども達にとって、「学校」「進路」「勉強」などの“目標めいた”ことを考えるのは、あまりにも重たすぎる事なのです。これらのことがとても大切だということは、本人自身、頭ではよくわかってはいるのですが、あまりにも重たく大きすぎるために、触れられないような状態です。

この時期のお子さんたちは、家で好きなものに没頭していることが多いです。まさに没頭という言葉がぴったりで、自分の好きなことに意識を集中することでなんとか保っているような、そんな印象です。一日中家にいて暇なんじゃないの?と思われるかもしれませんが、むしろ忙しく見えることもあります。当然、昼夜逆転しやすく、エネルギーも低下して風呂にも入らないなどの状態像がよく見られるのもこの時期です。メンタルヘルスとしてはかなり良くない状況に追い込まれる人もいます。後から本人の話を聞くと、あの頃はゲームがあったからなん

とかやれていた…という表現をする人が多いです。それに没頭せざるを得ない状況なのだと思います。

週に1時間、2時間、学校に来れているような状態でも、どうも勉強をする気になれない…という場合もしばしばあるのがこの時期の特徴です。このような時期に、「目標に向かって…」という発想で、本人が一番気にしていることを突き付けると、信頼関係にひびが入りかねません。すでに強固な信頼関係が築けているようであれば、多少、誘ってみるくらいは大丈夫かもしれませんが、そのような関係が無い段階で、このような話を持ちかけると、あっという間に関係が崩れてしまう危険性があります。

このような視点であらためて本人のことを見つめてみると、「いつまでも遊んでいるのはダメ」なのを、一番わかっているのは本人自身であり、むしろ、あまりにもそこを大きく、重たくとらえすぎてしまっているからこそ、身動きが取れなくなってしまう…ようにも見えます。そんな状態だからこそ「学校」「進路」「勉強」という“目標めいた”ワードに過剰に反応してしまうのです。

「学校」「進路」「勉強」等の、“目標めいた”ことに触れる際には、本人との関係やタイミングを考慮しつつ、慎重に行うべきであることは明白です。

④少し元気な時期

養生の時期に安定した家庭環境の中で過ごしていると、かなり時間はかかりますが徐々に本人の様子も落ち着いてきます。そのような「安定した家庭環境が有効」であることから、本人と会えなくても、まず親御さんと会うことを継続するのです。親御さん自身の良い変化と本人の良い変化をリンクさせていき、良い循環の増幅を促していくような感じです。そんなことを続けていくと、本人が家族のお手伝いをするようになったり、「ひまだ」と言うようになったり、外出することが増えたり、家族との会話が増えたり…以前の状態に比べて明らかに“良くなっている”ことが増えてきます。家で安心して過ごせているので、身体症状もほとんど出ません。繰り返になりますが、この時期には支援者と親御さんとの話の中で、以前と比べてどのようなことが良くなっているのか、そして親御さん自身がどのように変わってきたのかという部分に繰り返し焦点を当てていきます。これらの変化がさらなる変化を呼び込むような好循環のサイクルに突入します。

この時期のお子さんたちにお勧めするのは、少しでも外に出ることです。コロナ休みで話題になったこともありましたが、長い期間家にこもることで体力が目に見えて落ちていきます。同級生と出会わないような場所、時間帯を選んで、買い物でもドライブでも何でも良いから、とにかく少しでも家の外に出て歩くことを日常的に行うことで体力を維持するきっかけになります。支援センターに行くことも、このような意味合いが出てくることになると思います。

もちろん、このような状態であれば、「学校」「進路」「勉強」のことについて触れても問題ありません。むしろ、触れるべきです。「少し元気な時期」にいるお子さんたちは、これらの話題について、一緒に考えられるようになっていきます。また、「あの時はこうだった」とか「今はこういう気持ちだ」などと、本音で語ってくれるようにもなります。この本音で語れるようになるという部分が不登校支援における最大のポイントであると言っても過言ではないでしょう。言い換えれば、本人が本音で語れるようになるためにそれまでのプロセスがあるということなのかもしれません。本人が本音で語ってくれさえすれば、「学校」「進路」「勉強」などについてできそうなことを着々と積み上げていけるのです。対象のお子さんが、その後、ひきこもってしまうのかどうかというラインは、本人としっかり本音で語りあえる関係性を、身近な大人と持てるかどうかという部分にかかっているとも言えるのかもしれません。

⑤頭と身体の調整期

これまでの長い期間を経て、ようやく社会に戻るための具体的な行動をすることができるようになります。しかし、当たり前ですが、いきなりポンと復帰できるわけではありません。ましてや1年、2年と年単位で長い間家にこもっていた人であれば、少しずつ取り組んでいくことが必要です。

しかし、多くの人は、いきなり全部、一気に戻ろうとします。そして、休みはじめのころと同じような身体症状が出ます。ただ、これまでの経験があるので、一気に全部やろうとして疲れ切ってしまうことで、「あ～自分はこういう風になると、身体の反応が出て動けなくなってしまうんだな」とわかるようになっていきます。「それなら、無理しすぎないでここまでにしよう」と。「頭と身体の**混乱期**」には、頭の言うことに身体を従わせようとしていた部分が、「頭と身体の**調整期**」になると、頭の方が身体の反応に合わせて調整できるようになってくるのが最大の特徴です。このように全部やろうとしてダメになってしまうのではなく、自分のできる範囲で自分のできることを続けられるように、頭と身体をうまく調整しながらコントロールすることを学ぶ時期なのです。このコントロールが上手になることで、将来の予後が良いことにつながっているのだとも言えるでしょう。

身体の反応がでない程度の負荷をかけつづけていくことで、自分の状態を上手にコントロールしながら少しずつできることが増えていき、社会復帰できるようになっていくのです。

このような視点で見えていくと、不登校状態の子ども達は決して「いつまでも遊んでいる」わけではないと言えます。ご本人の資質ももちろんですが、ご家族の状況、これまでの学校や友達関係の状況の中で、上記のような不登校状態に陥ってしまうのです。そして、一見、家にこもっているように見える状態でも、上記のように本人やご家族が、毎日もがきながらも、少しずつ、必要な変化をしているのです。その変化のプロセスはその人とご家族の状況によって差があるのは当然です。

難しいのは、中学卒業時に進路選択があることです。もともと「学校」「進路」「勉強」に強い反応を抱くことが多い人たちに、タイミングよく進路選択の話をしていくことは、とても難しいことです。なぜなら、本人やご家族の変化のスピードと、進路選択の時期の到来が合わないこともあるからです。どうしてもあわない時には、リスクを冒しながらも、それまでの信頼関係を武器に動くこともあります。しかし、基本的には上記のような経過に沿って進路選択の話ができるスムーズだと考えています。極力早め（可能であれば中2か中3の前半）に進路選択の話題を扱うことが理想的です。

2. 「“一歩後ろからリードする”とりあえず支援」について

このように考えていくと、大人側のアプローチを押し付けるような発想はうまくいかないのは想像つくと思います。「まずは目標をたてて、その目標に向かって頑張ろう！」的な発想になると、ついていけなくなる状態なのです（そもそも、最初からそれができるのであれば、不登校状態になっていません）。一度、社会からドロップアウトしたことで、将来に対するとてつもない不安に襲われ、フリーズしてしまうような体験をしている人に、将来の「目標」に直面化させるのはむしろ逆効果です。身近な大人たちから「そんなことで、高校受験どうするの?!」というようなことを散々言われつづけて、ひきこもっている人たちが大勢いるのです。

それでは、どうするのが良いのか？ここはとても意外かもしれませんが、リハビリ期間中は、極力、遠い将来のことに直面化させず、本当に近い将来のことを「自分のできる範囲で、とりあえずやってみよう」というノリで接することです。そこには軽さもあります。もちろん、支援者側としては、高校進学等のことまでびっちり頭にあるし、目の前のご本人やそのご家族、学校での状況等のこと、大事なことが頭に入っているのですが、それらのことをご本人の前ではみじんも出さず、「とりあえず、今は目の前のことに取り組んでいこう。ゆっくり自分のできる範囲でやっていけばいい」というノリで「とりあえず、今は、これとこれとこれができるけどどうしようか～」のような感じで“一歩後ろからリード”していくようにすすめていくのがコツなのです。

また、目標的なことを子ども自身に紙に書かせてしまうと、そうでなかった時に失敗経験になります。そして、多くの場合、残念ながらそうになってしまうと思われます。子ども自身に失敗経験を促すことになる可能性が高いので「約束」とか「目標」という言葉は、私の場合は一切使わないですし、禁忌だと思っています。

山登りで例えるならば、元気な子たちであれば、「あそこが十勝岳！煙が出てるけど、きっと大丈夫！よし、4時間で山頂まで登って、降りてくるためには、1時間であそこまで行って…」とやるわけです。たとえ初めて登る山であっても、みんなドキドキしながらチャレンジしていくのです。大人側のすることは、大きな目標を示し

て、足りないところを埋めていく感じなのではないでしょうか。そして、そのルールにみんな見事に乗れるだけの状態にあるわけです。学校や役所は、そんな空気であふれかえっています。

一方、私が関わっているそんな空気の学校に行けない子ども達は、状況が全然違います。みんなと一緒にその山に登らないと、ドロップアウトして人生真っ暗…だから“ちゃんと”登らなきゃいけないのに、どんどんみんな先に行ってしまう。怖そうな顔していたら恥ずかしいし、遅れてしまうとみんなにどう思われるか心配だし、早く行かなきゃいけないのはわかっているんだけど、とてもじゃないけど登れる気がしない…。時間が経てばたつほど開きが大きくなり、身動き取れずにそこに立ちすくんでいるとでもいうイメージでしょうか。

そこで、私のような人間が近づいて行って、ばか話をしながら、「僕この山何度も登っててね、大丈夫大丈夫、まあ、とりあえず、あそこの岩まで行ってみようか？そうそう、その調子。いいねいいね。あそこの岩の所にはね、よく熊のウンチ落ちてるんだよね。見てみたくない？そんなの興味ないか、あっはっは！」「ん？あっそうかい、あの岩だと遠すぎるかい。じゃあ、手前のあの看板の所なんかどうだろう。キツネのウンチがあるかもよ」みたいな感じで、本人の一步後ろを歩きながら、本人の様子をよく見て、とりあえずの選択肢を示していくのです。後ろから見ていて、足取りが軽い感じだったら、それなりの選択肢を振ってみて、脚が痛そうな感じだったら、少し緩める選択肢を振ってみる…。かなり細かくやり取りしながら進めている感じです。そうやって信頼関係を築きながら、「一步步着実に進んでいる」ということを強調して、「進んでいる感」をだして安心してもらえるように試みます。「ほら、後ろ見てごらん、もう、こんなに来たね。進んでいるでしょ。あの頃はこんなだったよね。でも今はほら、こんな風になってて。大丈夫だよ。この調子でやってこうね。」と。

そんな関わりを続けてうまくいくと、いずれ山頂への道の入り口に來ます。「今まで標高が高いみんなが登って行ったこの山しか見てなかったと思うけど、実は、こっちの山も少し標高低いけどきれいなお花畑があるし、あっちの山も標高低いけど、君が気に入ってくれた熊のウンチがたくさん落ちてるよ…」などと言いながら、「まあ、とりあえず、写真あるから、見てみるか」と、カメラをだして写真を見ながらどの山頂にするかを話すわけです。

それが進路選択です。通信制も含めて本人の興味のある選択肢を親御さんと一緒に現実的に選んでいく段階です。そして、この経験を通してどのようなことを学んだか？ということをお教してもらったりします。「私は無理しすぎると身体がはっちゃけちゃうのがわかった」という千葉で育った私にはわかりにくい表現で答えてくれた子もいます。昨日会った子は、「素の自分でいることが大事なんだということがわかった」と言っていました。「自分はそのために、通信制の高校に行って、好きな料理の道に進みたい。今までは全部やろうと思っていたけど、できないところはそこそこにして…」と。このころには自分に合わせたことを探しながら、自分のできる範囲のことをこつこつとやっていけばいい…ということがだいぶわかってくるのです。

登山の話に戻れば、「ああ、結局熊のウンチの山にするんだね…君らしくていいね。」となるのです。こんなこと、証明できる話ではありませんが、私の印象からは、このようなプロセスを経るから予後が良くなるのだと思っています。

上記の話は主に中学生をイメージしています。小学生や高校生の不登校状態へのサポートについては、基本的な部分はさほど変わりませんが、それぞれに特徴的な部分があるとも思っています。

(この文は、教育支援センター設置にあたり、不登校状態に対する関係者、特に役所内の理解を統一するために作ったメッセージです。)