

子ども・保護者とつながる支援

ー自己表現ワークシート、ありがとうカード交換の実践からー

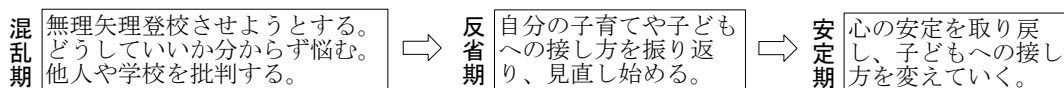
前田里美

子どもが不登校になったときの保護者の心の状態は様々だが、おおむね混乱期、反省期、安定期という流れをたどる。学校と保護者とのトラブルの多くは混乱期に発生しており、不登校が長期化する要因にもなっているため、混乱期における対応が重要だと考えた。そこで、フレンド学級において「自己表現ワークシート」と「ありがとうカード交換」の実践を通して、子ども・保護者の変容の様子を追ったところ、子どもが変わっていくことで保護者にも変化が見られた。混乱期の子ども・保護者を手厚く支援することで、不登校状態の改善がより促進された。

〈キーワード〉 混乱期、自己表現ワークシート、ありがとうカード交換

I 主題設定の理由

子どもが不登校になったとき、保護者は次のような流れをたどって心の安定を取り戻していく。



学校と保護者とのトラブルは混乱期に集中することが多い。子どもが学校にうまく適応できないことや不登校になったことで学校の対応が批判されることがある。保護者は精神的に不安定になっており、それが学校への批判という形で表れることがあるからだ。ここでの対応を誤ると保護者とのつながりが切れてしまう。混乱期をうまく乗り切るには、批判の奥に隠された不安や悩みに寄り添いながら保護者を支えていく必要がある。

フレンド学級の保護者は、子どもにフレンド学級という居場所ができたことで、今までの自分を振り返り、子どもとの関係を見直すようになった。「子どもが生き生きと活動している」「子どもが認められている」と感じることで心の安定につながっている。子どもが変わることで保護者も変わっていった。そこで、子どもの変化を見るための手立てとして「自己表現ワークシート」と「ありがとうカード交換」が有効だと考え、この主題を設定した。

II 研究の目的

フレンド学級での実践を通して子ども・保護者とつながる支援の在り方を探り、混乱期から反省期、安定期へのスムーズな移行を図る。

III 研究の方法

フレンド学級で「自己表現ワークシート」と「ありがとうカード交換」の実践をする。この実践を通しての記述や発言などから子ども・保護者の変容を捉え、考察を行う。

IV 研究の内容

1 フレンド学級での実践

(1) 「自己表現ワークシート」

フレンド学級に通う子どもたちの多くは、人との関わりに問題を抱えている。本当の自分や本当の気持ちを出すのが苦手で、友達に合わせることに神経を使ったり、自分の気持ちを押しさえ込んだりしてし

まう。そのため、やる気を失ったり、暴言・キレるなどの行動として表れたり、頭痛・腹痛などの身体症状として表れたりすることが多い。叱られたり受け入れてもらえなかったりすることで、「自分はダメな子」「誰も分かってくれない」という思いを抱きやすい。そこで、自己表現ワークシートを使った活動を取り入れることにした。自己表現ワークシートとは、自分を実感し自分とつながるためのもので、表現したものには一人ひとりの子どもらしさが表れている。自分の気持ちを絵や言葉で表現し、それを友達と分かち合うことで、自分や友達を理解することができる。また、これは他者との信頼関係や自己肯定感の回復に効果があるとされる。

表1 平成25年度 「自己表現ワークシート」の年間実施計画とねらい

時期	ワークシート	ね ら い
前期入級式	スキスキ・ランド	自分の「好きなもの」を自覚し、他者との共通点や相違点を見付ける。
合同交流 学習	ニコニコさんと チクチクさん	自分はどのようなことが「うれしい」と感じ「嫌だ」と感じるか、友達はどうか。感じ方には個人差があることに気付く。
幼稚園訪問	私のテーマ曲	元気をもらえる曲や安心できる場所を見付ける。元気がないときやつらいときに自分の気持ちとうまく付き合う工夫が身に付く。
合宿	つながり地図	つながりの中で生きていること、つながりの中の一部であることを実感し、自分のネットワークを再認識する。それによって、心の安定を図る。
高校生との 交流	10年後の私	将来への願いやイメージを明確化する。10年後の私にメッセージを送ることで「10年後の自分」と「今の自分」とのつながりを確認する。
前期修了式	お母さんの様子 子どもの様子	子どもから見たお母さん、お母さんから見た子どもの様子を書くことで、自分ではあまり意識していなかったことに気付く。(親子で)
後期入級式	どんなとき?	どのようなときにどのような感情になるのかを自覚し、生活に気持ちが安定する時間を積極的に取り入れるなどの工夫ができるようになる。
職場体験	仕事パスポート	自分が「どんな仕事をしてみたいのか」に気付き、それを自覚する。
お正月	自分の 人生ゲーム	今までの人生を振り返り、今後の人生を想像してみる。ゲームの性質上「良いこと」も「そうでないこと」も人生の一コマとして表現できる。
バルーン アート	元気リスト	「自分を元気にしてくれるものは何だろう?」と振り返り、それに気付くことで、落ち込んだときなどにしのげるようになる。
写真立て作り	私の宝物	自分の宝物を意識することで自分という存在の捉え方が変化し、自分の人生もまんざらではないと思える。
後期修了式	思い出して 書いてみよう	自分の感情を振り返り、いろいろな感情があることに気付く。「楽しい」気持ちも「楽しくない」気持ちも正直に表現できる。(親子で)

《活動における指導員の留意点》

- ①「なし」と書くのもひとつの表現。記入しない場合も見守る。
- ②楽しく気楽に書ける雰囲気をつくり、一緒に取り組む。
- ③書いた後、ワークシートを見せながら話をするなど、シェアリングを大事にする。

表2 平成25年度の実践から

ワークシート	気付いたことなど
スキスキ・ランド	好きなものなので、抵抗なく書ける。好きなものが一致すると話が盛り上がり、親密度が増す。
ニコニコさんと チクチクさん	シェアリング後の感想に「ニコニコはそれぞれの好きなこと。チクチクはなんとなくみんな似ている」「書き出すと結構見つかるもんだな」「人それぞれ」などがあつた。
私のテーマ曲	イライラするときに「人形を殴る」「壁を殴る」「放置」「たまに狂う」と書いた子が気になる。
つながり地図	家族やフレンド学級でのつながりを書いている。学校とのつながりが弱い。
10年後の私	10年後のことを1つも書けなかった子は、学習意欲が低い。
お母さんの様子 子どもの様子	「褒めてくれたこと」を書かず、「怒られたこと」を書く子が多い。「ありがとうと言われたこと」を書かず、「思いがけず怒ったこと」を書くお母さんが多い。
どんなとき?	「うれしいとき」は書けるが、「悲しいとき」「さびしいとき」は書けない子が多い。
仕事パスポート	10年後の自分や将来の仕事についてイメージできない子は、学習意欲が低い。
私の人生ゲーム	これまでの出来事を振り返ることができた。学校に行けなくなった時期を書いている子もいた。

(2) 「ありがとうカード交換」

不登校の子どもたちに共通することとして、自己肯定感の低さが挙げられる。平野(2009)は自己肯定感を「自分のあり方や存在を受容し、肯定する気持ち」と捉えている。自分の中の誇らしい面、自信のある面は、かつて人から褒められたり肯定的に見なされたりしたことであることが多い。「ありがとうカード交換」を通して、他者から受容される体験やありのままの自分を認める自己受容の体験を積み重ねることで自己肯定感の向上が図れる。

表3 平成25年度「ありがとうカード交換」の年間実施計画とねらい

活動	ねらい
社会体験学習	一緒に活動した友達と思い出を共有する。
合宿(7月)	3日間一緒に過ごした友達やスタッフに感謝の気持ちを伝える。
幼稚園訪問	一緒に活動した友達の頑張った点を見つけ、伝える。
前期修了式	前期の活動を振り返り、温かい言葉をプレゼントする。
合宿(10月)	2日間一緒に過ごした友達やスタッフに感謝の気持ちを伝える。
幼稚園訪問	一緒に活動した友達の頑張った点を見つけ、伝える。
職場体験	一緒に活動した友達と思い出を共有する。
後期修了式	後期の活動を振り返り、温かい言葉をプレゼントする。



図1 合宿の様子

ありがとうカードをとてうれしそうにもらい、読んで涙を流している子もいた。(7月の合宿)

2 子ども・保護者の変容

(1) A児(中1男子)

言葉でのコミュニケーションがとれず、小学校低学年の頃から不登校。小学校では、学校と保護者の意見が合わず支援計画が立てられなかった。中学校の普通学級へ進学したが、不登校が続いている。

	子ども	保護者
入級時	言葉を発することはなく、うなずくなどの意思表示はする。友達の会話には加わることができず、離れた場所で座っている。困ったことがあると、母親に助けを求める。	フレンド学級に通いながら、学校ともつながっていたと思っている。 【不安・迷い】
支援と変容	<ul style="list-style-type: none"> 身ぶり手ぶりでコミュニケーションをとる。 A児が意思表示できるように、ワークシートを工夫する。 <p>図2 ワークシート</p> <p>「自己表現ワークシート」※A児の代わりに母親が記述している。</p> <p>「子どもの様子・お母さんの様子」から ホッとするとき…土・日 子どもが楽しそうにしているとき…寝る前の時間 お母さんが楽しそうにしているとき…ほとんどない</p> <ul style="list-style-type: none"> 母親の付き添いの時間を徐々に減らしていく。 <p>★合宿も含め、全ての活動に一人で参加できるようになった。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「言葉を使わずに表現する」「〇〇さんに合わせて音を出す」など、活動内容を工夫する。 <p>★音を出して知らせたり、声を出して笑ったりするようになった。スポーツの時間には、身ぶりで「あっちに動け」「準備交代」などの指示を出している。</p> <p>★「ありがとうカード交換」</p> <p>〈もらったカードから〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 紙芝居では、素敵な効果音をありがとう。紙芝居がより楽しいものになりました。 スポーツのときや頼み事をしたときなど、とても頼りになりました。すてきな笑顔をありがとう。 ビリヤードを教えてくれてありがとう。 	<ul style="list-style-type: none"> フレンド学級でできていることや頑張っていることを伝える。 <p>★「ダメな子」ではなく、いろいろな見方ができるようになった。</p> <p>「土・日以外はゆっくりくつろげない、楽しいことはあまりない」という母親の気持ちが表れている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 母親の不安やつらい気持ちを受け止める。 <p>★本音が語られるようになった。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「変な子」と言われたり、いたずら事件の犯人だと疑われたりして嫌だった。 頭を取り替えるわけにはいかない。(障害についての悩み) <ul style="list-style-type: none"> 特別支援教育センターの先生と面談し、アドバイスを受ける。 <p>ありがとうカードを読むことで、母親の自己肯定感が向上する。</p> <p>★A児の意思を尊重するようになった。 【A児への接し方を変える】</p>

<p>考 察</p>	<p>小学校では、何度もケース会議を開きA児への対応について協議を重ねてきたが、保護者は「特別支援」という言葉に拒否反応を示し、有意義な話し合いがなされなかった。特別支援学級（学校）への進学は保護者が望まず、中学校でも普通学級に在籍している。しかし、特別支援教育センターの先生にフレンド学級での様子を見てもらうなど、少しずつ変化が見られる。母親の言葉の中に「障害」という言葉が出てくるようになったことから、A児の状態を少しずつ受け入れられるようになってきたと思われる。A児は、母親と離れ一人で活動することに慣れ、音を出したり声を出して笑ったりすることでコミュニケーションをとっている。小学生の男の子をきちんと並ばせようとするなど、上級生としての自覚も出てきている。</p> <p>保護者は、A児に身ぶり手ぶりで話しかけてくれる担任をととても信頼し、進路決定に向けたケース会議への参加を承諾した。今回の事例のように、特別支援につながるまでに何年もかかるケースもあるが、保護者と教師が一緒になって子どもへの理解を深めていくことが大切である。</p>
----------------	--

(2) B児（小3女子）

小3でクラス替えがあり、仲良しの子と別れた。手足がしびれ歩けない状態になり病院に検査入院するが異常はなく、医師からは心理的なものかもしれないと言われる。途中入級。

	子ども	保護者
<p>入 級 時</p>	<p>学校では遅刻早退を繰り返す。フレンド学級では、物怖じせず集団に入ることができる。目立ちたいという欲求が高い。家で母親の髪の毛を引っ張ることがある。</p>	<p>「いい加減にしなさい」と言ったり、たたいたりしてしまう。 【原因が分からず不安な状態】</p>
<p>支 援 と 変 容 ★</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・B児の得意な面をのぼす。 ・苦手なスポーツ（卓球、バドミントンなど）をするときは、全員で基本的な打ち方の練習をする。 <p>★「腕が痛い」「足が痛くて歩けない」などと訴えなくなった。</p> <p>・「小5のくせに背が低いな」「バカじゃないの」などの発言に対して、その都度相手の気持ちを考えさせ、自分が言われてうれしくないことは相手にも言わないように話す。</p> <p>★フレンド生とのトラブルが減った。</p> <p>「自己表現ワークシート（親子で）」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「思い出して書いてみよう」から</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校に行けるようになってよかった。 ・お父さんが弟とスキーに行き寂しかった。 ・弟がバイキングに乗れることを自慢するので悲しい。 </div> <p>「ありがとうカード交換」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〈もらったカードから〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・墨でかいたお母さんの絵、すごく上手だったね。 ・一緒にトランポリンをして、とても楽しかったよ。 </div> <p>★3学期末には、終日学校で過ごせるようになった。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者のつどいで悩みを相談し、「お母さんが今の状態を認めることが大切だ」とアドバイスされる。 ・フレンド学級で、友達と楽しく過ごしている様子を伝える。 <p>★お弁当作りや登下校の付き添いをしてくれるようになった。 【B児への接し方を変える】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・学校にいれるようになってうれしい。 ・以前は強い口調で言ったり、手が出たりすることがあったが、少しおおらかになった。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>友達に受け入れられていることが分かり、安心する。</p> </div> <p>【気持ちが安定】</p>
<p>考 察</p>	<p>「嫌なあだ名で呼ばれる」「学校に行くと帰りたいと言にくい」というB児の訴えに対し、「学級指導を行う」「学校にいる時間を無理に延ばさない」などの措置を取ったため、保護者は学校の対応に不満をもたなかった。スクールカウンセラーとも連携し、母親の頑張りを認めながらB児への関わり方をアドバイスしていったのも良い結果につながった。保護者のつどい後の面談で、母親は「私がB児を認めていなかった」と涙を流した。フレンド学級では友達とうまく関わっていることを知り、おおらかな気持ちでB児と接するようになった。母親の作ったお弁当にはメッセージカードが添えられており、B児はうれしそうに読んでいた。</p> <p>B児が歩けない状態になった原因を探るのではなく、それぞれの立場でできることをやっていったことで、数か月で症状が改善されている。母親を支援することで、B児への接し方が変わってきていることから、初期対応が大事だと分かる。</p>	

(3) C児（小4男子）

4歳の時、アスペルガー症候群と診断された。小さい頃からみんなと同じことができなかった。小学校入学後、特別支援学級を勧められたが、本人が拒否した。トラブルが多く、教員と信頼関係を築くのが難しくなり、フレンド学級へ。途中入級。

	子ども	保護者
入級時	<p>たまに自分の感情をコントロールできなくなることを自覚している。トラブルがあると、理由も聞いてもらえず全部自分のせいにされると感じている。</p>	<p>このまま学校生活を続けると、個性がつぶされるという思いがある。 【学校の対応に不満】</p>
支援と変容	<p>「自己表現ワークシート」</p> <p>自己表現ワークシート「ニコニコさんとチクチクさん」 ニコニコ…絵をかく、サメの話、ホラー映画 チクチク…水をかけられた、死ねと言われた、殴られた</p> <p>↓</p> <p>ニコニコは、C児とつながるヒント。 チクチクからは、嫌な体験を重ねていることが分かる。</p> <p>・危険行為を減らすためにB男の好きなキャラクターを使ったカードを作る。</p> <p>レッドカード…友達にけがをさせた、自分が大けがをした イエローカード…何回注意されても危険行為をやめなかった グリーンカード…危険行為をしなかった、注意されてやめた</p> <p>・3つの約束をする。(C児と一緒に考えた)</p> <p>①困ったことがあったらHelp me。 ②自分がされて嫌なことは、他の子にもしない。 (顔カードを使って、どんな顔をしていたか考えさせる) ③「やめて」と言われたら、やめる。</p> <p>★スタッフの指示に従えるようになり、危険行為が減った。 ・良かったことやできたことに目を向ける。(成功体験に注目) (例) ドッジボールのとき「自分だけ狙われておもしろくなかった」→「最後まで残ってすごい」 ・不適切な発言や行動に対して、適切な言葉や行動を教える。 (例) 失敗すると「へたくそ」と言う→「どんまい」と言う</p> <p>★できない自分に落ち込むことが少なくなった。 ★分からないとき・困ったときに、SOS発信できるようになり、問題行動が少なくなった。 ★「どうせ僕が悪い」というような否定的な言葉が減った。 「ありがとうカード交換」</p> <p>〈あげたカード（幼稚園訪問）から〉 ・手品がおもしろかった。ネタがバレバレ。 (反応うすかった) ・ウサギの手品おもしろかった。 (ウサギよりブタに見えた)</p> <p>↓</p> <p>〈あげたカード（修了式）から〉 ・スポーツ、最初は見てたけど、後でやり始めたとき上手だったよ。 ・トランポリンで遊んだとき40cmくらいとんでたね。ちょっと驚きました。</p> <p>・都市伝説の話をしたとき、よく知ってるなあと思ったよ。</p> <p>・ご飯の時の話とてもおもしろかったです。また都市伝説調べてくるよ。(中学生から)</p> <p>★日頃仲の悪い中学生とも言葉のやりとりができています。</p>	<p>・「C児の個性（絵が得意なこと、お話をすることなど）を大事にしたい」という保護者の願いに寄り添う。</p> <p>C児がいろいろな場所で受け入れてもらえないことで、自分自身もダメなんだと思っていた。自分も楽になった。</p> <p>【自分の子育てを振り返る】</p> <p>毎回、何色のカードが出たか確認する。それと同時に、頑張っていたことやできていたことを伝える。月ごとに表にまとめて保護者に渡し、良くなっている実感もてるようにする。</p> <p>・フレンド学級での様子を、スタッフや他のフレンド生との関わりを中心に伝える。 ・保護者のつどいに参加し、フレンド学級の保護者と情報交換をする。</p> <p>受け入れてもらえる場所ができて親子で喜んでいる。C児に向ける目がゆるやかでいいんだと優しい気持ちになった。</p> <p>【C児への接し方を変える】</p> <p>・ありがとうカードを書くことで、C児の良い点に目を向けてもらう。(C児は母親から受容されることで自信がつく)</p> <p>フレンド学級には毎回休まず楽しそうに通っていてすごいなと思います。お母さんの作るごはんもいつもおいしく食べてくれてありがとう。(母)</p> <p>〈もらったカードから〉 ・いつも笑わせてくれてありがとう。これからもよろしくね! ・いつも元気でうるさいくらいだけどみんなを盛り上げてくれてありがとう。</p> <p>↓</p> <p>C児がみんなに受け入れられていることが分かり、母親の自己肯定感が向上する。</p>

<p>考 察</p>	<p>「いろんなところで受け入れてもらえず、自分自身もダメだと思っていた」という母親の言葉に象徴されるように、C児のことを注意されるたびに母親の自己肯定感も下がっていったようだ。自分の苦勞や努力が報われず、学校への批判という形に表れたのではないだろうか。フレンド学級で親子共に受け入れられたことで、心に余裕ができC児との時間を丁寧に過ごせるようになった。「積極的に学校に行かせる気はない」という気持ちにはあまり変化がないが、学年行事に参加するなど学校で過ごす時間が増えている。C児は、バスケットボールの試合中に寝ころび「じゃま、どいて」と言われ、固まってしまうことが多かった。「誰もパスしてくれん」と言えるようになったことで、（スタッフがC児にパスし）試合に参加できるようになった。「殴ってやりたい」などの乱暴な言葉も使わなくなってきた。</p> <p>今回のケースのように子どもに気がかりな行動が見られる場合、問題行動だけを伝えても子どもにとってはプラスに作用しない。子どもが頑張っていたことやうまくできたことを伝えていく必要がある。</p>
----------------	--

(4) D児（小5男子）

小3のときインフルエンザで10日程休み、その後週1～2日登校。小4になり、初めは1日おきに登校していたが次第に週1日となる。頭痛を訴えるため心療内科を受診しているが異常なし。途中入級。

	子ども	保護者
入級時	<p>祖父母が「きちんとあいさつしなさい」などと言うことに対し、素直に従っている。スタッフの質問に対しても丁寧に答える。</p>	<p>「自分の関わりが悪かったのだろうか」と悩んでいる。 【自信を失っている状態】</p>
支援と変容★	<p>「自己表現ワークシート」 「スキスキランド」 好きな動物…特にない 好きなテレビ…見ません 「こんな時、どうしてる？」 元気がない、イライラする、失敗した…放置</p> <p>↓</p> <p>自分の気持ちをうまく表現できないので、身体症状に表れている。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己表現ワークシートを活用し、自分の気持ちを言葉で表現できるようにする。 困ったとき、自分で対処できるようにする。 忘れ物をしたとき→「貸して」と言って借りる。 <p>★夜ぐっすり眠れるようになり、頭痛を訴えなくなった。 ★自分の気持ちを言えるようになってきた。 ★苦手なものにも挑戦し、自信をつけていく。 ★肯定的な評価・承認を心がける。 ★「やってみたらおもしろかった」と家で話すようになった。 ★「チャレンジ期間、学校に行くのを頑張ったと思う」と自分の頑張りを認めることができるようになった。 「ありがとうカード交換」</p> <p>〈もらったカードから〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 本番では一緒にやることができなかったけれど、練習を頑張ってやっていてすごいと思いました。 スポーツの時、よく動いてくれて頼もしかったです。 スポーツをしているときは、誰よりも一生懸命頑張っていてすごいと思いました。 	<ul style="list-style-type: none"> フレンド学級で楽しく過ごしている様子を伝える。 <p>★元気を取り戻していくD児を見て、少しずつ自信を取り戻す。</p> <ul style="list-style-type: none"> 保護者のつどいに参加し、他の保護者の話を聞く。 <p>自分だけじゃないと知り、気持ちが楽になった。</p> <p>【D児への接し方を変える】</p> <p>★次の3点を心がけるようになった。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①本人の意志を尊重する。 ②結果ではなく過程を大事にする。 ③D児を認める。 <ul style="list-style-type: none"> 高い目標を立てたり、約束をしたりするのはよくないですね。 少し学校に行けるようになると、つい欲が出てしまう。あまり無理をさせないようにしたいと思います。 <p>友達に受け入れられていることを知り、安心する。</p>
	<p>D児は自分の気持ちを言葉でうまく表現できないため、身体症状に表れていたものと思われる。病院に行っても異常はなく、保護者から「嘘つき」と責められていた時期がある。母親は、D児がフレンド学級で楽しく過ごしていることを知り、自分を責めるのをやめD児との関わりを見直すよ</p>	

考	うになった。D児は表情が明るくなり、モルモットにいたずらをするなど子どもらしい面を見せるようになった。「面倒くさい」「掃除なんてやりたくない」など、ネガティブな感情も出せるようになってきている。学校へも少しずつ登校できるようになってきた。
察	登校できない孫をどうにかしたいという祖父（母方の父）が相談に訪れたのがきっかけで、フレンド学級に入級している。送迎は祖父母が行っているため、母親とはフレンドノートを通して情報交換をしている。このケースのように、両親よりも祖父母の方が前面に出ているような場合、家族関係を見直していくことが解決の糸口になる。母親が自信を取り戻し、元気でいられるよう支えていくのと同時に、祖父母にはD児を束縛しないことの大切さを伝えていきたい。

IV 研究のまとめ

1 フレンド学級での実践について

「自己表現ワークシート」を使って、子どもたちが安心して楽しく自己表現できる機会を作ってきた。自分の気持ちが分からず、自分の望ましくない面に目を向けられないでいると、身体症状や問題行動として表れることがある。ネガティブな感情を抱えている子は、それを注意されたり、指導的な関わりをされると、かえって心を閉ざしてしまう。一人では抱えきれない気持ちを受容的に、評価せずに受け入れてもらう経験を通して、子どもたちは、ネガティブな感情も含めた自分自身を受け止めることができるようになってきた。自分のことを理解してくれる人、自分と共通点をもつ人と出会うことは、自信の回復にもつながっている。「ありがとうカード交換」では、感謝の気持ちや温かい言葉を伝え合う活動をしてきた。身近な大人や友達から褒められたり、認められたりする活動の場や機会を多くすることで、子どもたちは自己を受容し自尊感情を高めることができた。一方、保護者もできていることを見つけプラスの見方をしてくれる人、良さを認めてくれる人の存在で、自己肯定感が向上している。また、ポジティブなフィードバックを伝え合う活動を継続的に実施することで、どの子に対してもポジティブな感情を抱きやすくなり、フレンド学級の人間関係がより良いものとなっている。

不登校の子どもたちには、子どもの良いところを見付け褒めることではカバーできない問題が大きくなってきている。もっと深くまるごとの存在レベルから自己を承認し肯定する自己肯定感が必要である。「自己表現ワークシート」では、自分が自分であって大丈夫という自己肯定感が育つと考えられるので、「自己表現ワークシート」と「ありがとうカード交換」を併用して行ったことにより、効果が高められたものと思われる。

2 保護者の変容について

表4 保護者の状態と支援

	保護者の状態	保護者への支援
混乱期	子どもの将来を心配し、どう接していいのか悩み、自分を責めるなど、とても不安定な時期。学校を批判することがある。子どもに対しても、怒鳴ったり無視したりするなど、不適切な対応をすることが多い。	保護者の気持ちが安定するように、共に考えていこうとする温かい態度で接する。保護者の言動を批判しないで、気持ちや考えをしっかり聞き、受け止める。
反省期	自分の子育てについて振り返る。子どもへの対応を反省し「イライラして子どもに当たっていた」など、反省の言葉が聞かれるようになる。子どもとの関係を見直し始める。	保護者の苦しい気持ちを受け止めながら、どうしたらよいか一緒に考えていく。
安定期	自信を取り戻し、心が安定していく。他からのアドバイスを素直に受け入れ、子どもへの接し方を変えようとする。子どもとの関係も修復される。	子どものプラスの変容を伝えることで、保護者を支えていく。保護者の頑張りを認め、今まで以上に温かい態度で接する。

保護者に対して行った支援をまとめると、表4のようになる。学校と保護者とのトラブルが多い混乱

期は、保護者と子どもの関係も不安定である。批判の目が学校へ向けられることもあるが、これを批判的・クレームと捉えてしまうと、学校と子ども・保護者とのつながりが切れてしまう。保護者の不安や悩みに寄り添いながら、労をねぎらう「情緒的な援助」と解決思考的な「具体的な援助」の両面から保護者の支援をしていく必要がある。

3 2年間の実践を終えて

フレンド学級のスタッフという立場で不登校の子ども・保護者と関わってきた。子どもに対して肯定的な評価・承認を心がけること、保護者を温かく見守りながら支えていくことで、子ども・保護者とうまくつながることができた。

子どもに問題行動が見られる場合、子ども・保護者との関係づくりで悩むことがあった。様々な要因で保護者が応答能力を奪われている場合、こちらから子どもへの対応の改善を要求することは、保護者を追いつめ反発を強めることになった。また、子どもの問題行動を直線的に伝えても子どもにとってはプラスに作用しない。どのような場面で気になる行動があり、そのことに対してどのように援助しているのかを伝えると同時に、子どもが頑張っていたこと、うまくできたことを伝える必要があった。

「自己表現ワークシート」と「ありがとうカード交換」の実践は、人間関係づくりや学級づくりに役立つと考えられる。ネガティブな感情を含めた自分自身と向き合うことで心が成長し、それを分かち合い共有することで、新たな見方ができるようになる。教師が自分を表現（自己開示）することで、子どもも安心して自分の気持ちを伝えられるようになる。子ども同士での分かち合いでは、友達とのつながりが実感できる。親子で取り組めば、どんな気持ちでいるのかをお互いに知る良い機会となる。また、人から認められることは、子どもにやる気と自信をもたせ、長く心の支えとなる。社会に出てつらいことに出会ったとき、乗り越える力になる。ポジティブなフィードバックを伝え合う活動を継続すれば、居心地の良い学級が作られる。学級の中で関わり合いや助け合いを増やし、支え合う学級を作ることは、子どもたちと学校の絆を深めると考えられる。

最後に、今回の実践を通して今までの自分は保護者を変えようとしていたことに気付いた。保護者が変われば子どもも変わると信じていた。しかし、実際はその逆だった。子どもが変わっていくことで、保護者が変わっていった。今後は、保護者と一緒になって子どもについての理解を深め、互いが手をつなぎ合えるような関係を築いていきたい。

《引用文献》

○平野直巳「自己肯定感を育てる」『児童心理 1月号 No.889』金子書房(2009)、p. 60

《参考文献》

○青田進(2008)『私が不登校になった理由』日本教育研究センター

○東宏行(2009)「待つべきか、うながすべきかを見極める方法」

([http://www.pref.saitama.lg.jp/up loaded/attachment/357255.pdf](http://www.pref.saitama.lg.jp/uploaded/attachment/357255.pdf))

○大河原美以(2007)『子どもたちの感情を育てる教師のかかわり』明治図書

○大竹直子(2005)『自己表現ワークシート』図書文化社

○大竹直子(2008)『自己表現ワークシート2』図書文化社

○小澤美代子、土田雄一(2006)『学校と家庭を結ぶ不登校対応』

○「月刊生徒指導」編集部(1989)『クラス担任の登校拒否入門』学事出版

○小林正幸(2004)『不登校の子への援助の実際』金子書房

○高垣忠一郎『「評価」ではなく「赦し」の自己肯定感』『児童心理 3月号 No.910』金子書房(2009)

○田中茂樹(2011)『子どもを信じること』大隅書店

○津村俊充(2002)『子どもの対人関係能力を育てる』教育開発研究所