

# 吃音と向き合う、吃る子どもへの支援

～ことばの教室の実践集～

年刊 吃音臨床研究誌 Stuttering Now

第11号（2005年）

日本吃音臨床研究会

## まえがきに代えて

### 吃る子どもの指導

～学童期の問題は何か～

日本吃音臨床研究会 伊藤 伸二

#### 学童期は学ぶ存在

心理学者エリクソンは、学童期を「学ぶ存在」であるとして、社会心理的発達課題は、劣等感に勝る勤勉性が実感できたとき達成されるとした。私は、答えが分かっても、「分かりません」としか答えられず、勉強もしない、楽しく遊びもしなかった。勤勉性がないために、吃音の劣等感がさらに大きくなった。通信簿には、「消極的で無口」と常に書かれていた。また、学級での役割も果たさず、ちょっと困難を感じると、少し努力すればできることでもしなくなっていった。吃音は治ると信じていたために、吃る自分が受け入れられなかった。

学童期の子どもへの支援は、吃音の症状の改善よりも、吃音と上手につき合う力を育て、自分を好きな子に育てることだ。学童期に何を学ばばいいのか。

#### 1. 吃音について学ぶ

吃音とつき合うためには、子どもなりに、吃音について、原因や治療の歴史など、現在分かっている情報を学ぶ必要がある。また、職業についても考え、吃りながら自分なりの人生は生きていけることを知る必要がある。

#### 2. 表現について学ぶ

子どもに「何か困ったことある？」と聞いても、「別に」との答えが返る。悩みを他者に話すことで、悩みが明確になり、対処のヒントが得られる。喜怒哀楽の感情を豊かにもち、それを表現できる子どもに育てるために、絵や音楽や作文など、表現する力を普段から育てたい。特に、文章を書くことは、自分をみつめるいい機会になる。

#### 3. 対人関係について学ぶ

吃音に対するからかいやいじめは、現実には起こる可能性がある。その時に、嫌なことはハッキリ嫌と言う。主張するとき、攻撃的でなく、相手を尊重しながら自分の気持ちを相手に伝える。アサーティブ・トレーニングを学ぶ必要がある。

#### 4. 直面する力

吃音を隠したり、吃ることから逃げないことが大切だ。吃音が簡単には治るものではないことを、小学校時代に知っていたら、私は話すことから逃げず、クラスの役割も引き受けたことだろう。子どもがクラスの役割など、回避している場面をできるだけ避けないよう、課題を子どもと共に考え、取り組む必要がある。

#### 5. 自己開示の力～吃音についてオープンに話をする～

自分の吃音の悩みを、親や教師に話をしないとさらに悩みを深めることになる。子どもの頃から吃音について話すことはとても大事だ。子どもが吃音について親や教師に話したくなったときに、話せる関係を作っておくことが大切である。何年生のどんな時期に吃音について話せばいいのか。子ども自身が学校で吃音にかかわる出来事を話したり悩みを相談をしてきたときが、チャンスだが、ことばの教室の場合は、少なくとも6年生の終了時までには、教師の方から話題を持ちかけてでも吃音についてじっくりと話したい。

## 学童期の教育目標

アドラー心理学では、10歳前後に、自分はこう生きていくというライフスタイルを形成するという。幼児期の吃音と学童期の吃音の大きな違いは、吃音についての意識だ。小学校中学年と言われた吃音の意識年齢が低年齢化している。個人差はあるが、友だちに指摘され、笑われるなどの体験をして強く意識するのはやはり学童期だといえる。

私は、小学校2年生の学芸会でセリフのある役を外され、「どもりだからだ。どもりは劣った恥ずかしいことだ」と強く意識し、「どもりを隠し、話すことから逃げる」ライフスタイルを作ってしまった。学童期まできた吃音が完全に治るのは難しく、吃音とつき合うことになるが、ライフスタイルの形成の大切な時期に、親や教師が適切に働きかけることが、学童期の子どもへの支援だといえる。

吃音は対人関係の中での悩みだ。吃音症状だけを取り出して指導するものではなく、現実の対人関係の中で取り組む必要がある。吃音を隠さず、話すことから逃げないで、現実の人間関係の中に出ていけば、その中でその子どもの内在する「変わる力」が働き、自然に変わっていく。日常の生活に出ていくのを励ますのが、食べる子どもへの支援だといえる。どんな条件が揃えば、子どもは日常生活の中に出ていけるのか。自己肯定、他者信頼、他者貢献の3つを体験を通して実感することだ。

### <自己肯定>

私は、「吃音は悪いこと、劣ったこと、恥ずかしいこと」と強い劣等感と、「吃音は治る、治さなければならない」と考え、現実の自分を認められなかった。現実には直面しないので、自分の力がつかめない。「吃音さえ治れば何でもできる」との非現実的な展望をもつ一方で、「何もできない」という無力感から自分を過小評価していた。食べる事実を認めていたら、吃りながらも友だちに話しかけ、人間関係の輪の中に入っただろう。治るものと考えていては、吃っている間は人間関係の中に出ていけない。「私は私のままでいい」の自己肯定がまず必要だ。食べる事実を認めるためには、吃音について知識をもち、フランクに話し合うことが必要だ。

### <他者信頼>

他者信頼の感覚は、私を愛し味方になってくれる母親から得て、同じように食べる人との出会いでさらに広がった。子どもが自分の周りの人たちは自分にとって敵で、からかい、いじめるだけの存在だと考えると、その敵の真っ只中には出て行けない。周りの人々は、私にとって大切な仲間だという他者信頼の感覚は、人間関係の中での問題である吃音には、極めて重要な意味をもつ。他者信頼が、まず母親から家族へ、理解してくれる教師、クラスの仲間へと広がっていったとき、吃っても話していく子どもになっていくことだろう。

### <他者貢献>

私は、小学校時代、役割からほとんど逃げたので、クラスの中で何の役にも立たない存在だった。それが、人間関係を狭め、劣等感を強めた。自分は何の役にも立たない存在だと思うのは辛い。セルフヘルプグループでリーダーになって初めて、他の人の役に立っている実感をもった。食べる子どもが、クラスや他者の役に立っていると考えられて、自己肯定感の本物になる。他者貢献が自己肯定、自己肯定が他者信頼へという循環をしていく。

食べる子どもへの支援とは、この3つの感覚を、家庭、ことばの教室や一般学級、地域の活動やスポーツクラブなどで、体験を通して身につけることだ。

## 一人ひとりの子どもを生かし、援助者が生きるサポートとは

～みんなが資源、みんなで支援～

筑波大学教授・石隈利紀

「いろいろな子どもがいるし、いろいろな人生がある」

「私達が子どもをサポートするのは、その子どもが弱いから、変わっているからではなくて、その子どもの苦戦がほっておけないからだ」

子どもの苦戦がちょっとは減るといいな。歩きにくい子どもが歩いているとき、石があったらちょっとのけるとか。そういう、子どもへの援助について話します。

それから、大人のチームで子どもを援助しようというメッセージをお伝えします。援助する私も、私たちも、ひとりの人間でしかないのです。私が得意なところや、カウンセラーという立場はありますが、それでしかない。

例えば、学校の先生は、国語の漢字が嫌いになりかけた子どものために、その子どもができそうなテスト問題を作ることで、子どもが国語を好きになるように援助できます。カウンセラーの私が「あなたの字は、とってもきれいよ！先生よりもきれいじゃないの！」と誉めても、そのときは喜ぶますが、一瞬だけで終わりです。カウンセラーは口がうまいに決まっていますから。

私はサポートの仕事をしていて、1人でやることは本当に限界があると思っています。私は学生相談室でカウンセリングをしています。卒業論文がなかなか書けなくて、苦戦している学生がカウンセリングを受けていました。学生さんの落ち込みはだんだん軽くなるのだけれど、今一步元気になりません。その学生さんが、あるとき、急に元気になりました。なぜかという、指導教官の先生が「君の論文なかなかいいよ！」と、言われたのです。この一言が元気のきっかけなんです。

私達は他の人がどのような関わり方をしているか見えないことが多いので、「自分が一生懸命やったから、子どもが元気になり、自分の援助が下手だから、子どもが元気にならないのか」と、思ってしまいます。これには気をつけましょう。今日は、みんなが子どもをサポートしようという話をさせていただきます。

今日の合い言葉です。「みんなが資源、みんなで支援」

2001年6月30日、日本吃音臨床研究会と朝日新聞厚生文化事業団などとの共催で、筑波大学・石隈利紀教授を講師に、子どもの支援についての講演会をしました。

そのときの講演記録です。

## はじめまして

今日は、私たちがチームとしてどう子ども達をサポートしていかという話をします。今回のテーマは「一人ひとりの子どもを生かし、援助者が生きるサポートとは」です。そして合い言葉は、「みんなが支援、みんなで支援」です。

今、子どもが苦戦しています。学校に行かない子どもが増えています。いろいろな種類の障害があって、理解が十分じゃなくて、苦戦している子どもも結構います。いろいろな「問題」を示す子どもがいて、非行という言葉で残念にもくくられてしまつて、よく子ども達の声が聞こえていない場合もあります。最近では、大阪の小学校でとてもつらい事件が起きました。そういうことも含めて、子ども達一人ひとりが生きているのを、私達一人ひとりがどうやったらうまく援助できるかを話します。

## 0. 私自身のこと

私自身のことを少し話します。私は瀬戸内海に面した山口県柳井市で生まれました。父親が警察官だったので山口県を転々としました。ちなみに私の好きなテレビ番組は「はぐれ刑事純情派」「こちら葛飾区亀有公園前派出所（こち亀）」です。「はぐれ刑事」の安浦刑事は、サポート上手です。「こち亀」の両津巡査は、面白いおまわりさんです。

私の父は、とても堅くてまじめで、融通の効かない警察官でした。山口県ですので、中国や韓国の方など外国人の方と、仕事上交際があったようです。私は父やお仲間の警察官を見て、警察官は、はた目には恐そうだけれども、人が大変困った状況のとき出てきて、お手伝いする仕事だなと子どもながらに思っていました。私には厳しい父ちゃんでしたので、私はなかなか頭が上がりなつたんです。

私は小さい頃から喘息がありまして、結構、親を心配させました。赤ん坊のときから、喘息でヒューヒュー言っていましたから、それをあやす親はとてもつらい思いをしたのではないかと思います。そんなことで病院にはよくお世話になりました。喘息は、ある意味ではわかりやすい病気で、病院に行くと私の発作がとまります。誰かに助けてもらうというのは有難いということ、私は簡単に学習しました。

小学校一年から二年に上がる春休みに、右目のけがをしました。私の世代の方はご存知かもしれませんが、五寸釘を地面に刺して陣取りをする、釘立て遊びがあります。私は、昭和25年生まれですが、小学校一年生の終わりの春休みに右目に釘を刺してしまいました。そのあと右目の視力をほとんど失い、小学校で私の席が一番前になりました。私は落ちつきがなくて、うろちよろして、教室の中を散歩しているタイプの小学生でした。目のけがをしたおかげで、1番前で先生のリーチが届くという位置に座ることになったものですから、それ以降、結構先生とコンタクトがあって、ずいぶん助けられて来ました。

喘息とか目のけがとか、そして落ち着きのなさもあり、多くの人にいろいろ助けてもらって大人になったなあという思いが強いです。

私は日本の大学を出て会社に就職しましたが、会社になかなか合わなくて、会社の

勤務時間が終わってから家庭教師をしていました。子どもと遊ぶのはとっても好きで、得意だったものですから、楽しく家庭教師をしていました。

会社勤めですっとやっていくよりは、塾の先生で食べていけたらいいなと思いました。塾と言えば「英語と数学」が基本ですから、「アメリカに行って、1年ぐらい英語の勉強をして、日本に帰って本格的に塾を開こう」と31歳のときに、決心したのです。

アメリカの生活は、英語の勉強だけでなく、いろいろなものが新鮮で面白かったです。日本で学校に行っているときは、勉強はそんなに面白くなかったのですが、一度社会に出て自分で行こうと決めたことと、親の援助も受けたものの、自分で稼いだお金で勉強するということがあり、勉強が大変面白かったです。

私は、20代はほとんど遊びほうけて、フラフラしていたので、31歳でアメリカに行ったときに、勉強したいという向学心、好奇心の薪（まき）がいっぱい残っていたんですね。

だから、勉強してない高校生に会うと、こういう話をするんです。

「今勉強しなくても、勉強したい気持ちを大切にしておいてほしい、いつか使うときがくるから。もう一生、勉強に縁がないとだけは思わないで欲しい。今しなくても、いつかきつとするよ」

アメリカの大学は、大学生といっても、20歳ぐらいの人から30歳を過ぎたおじさん、おばさんから60代～70代の方までいます。自分からやりたい勉強ってこんなに面白いのかという体験をしました。

それからアメリカの小学校でスクールサイコロジスト（カウンセラーのような仕事）のインターンや大学でスクールサイコロジストを養成する仕事をしたりして、日本に帰りました。そして、今は、子どもを援助する、カウンセリングのお仕事をしています。

私は多くの人に助けられて生きてきました。大げさですが、両親を初め多くの人からもらった援助を、多く子ども達に返していきたいと思っています。子どものいい所を見つけて、苦戦しているところを少し支えながらつき合えると楽しいかなと思います。

## 1. フーテンの寅さんと釣りバカの浜ちゃんから学ぶサポートの心

私は大の映画好きです。『男はつらいよ』の寅さんと『釣りバカ日誌』の浜ちゃんが、サポーターとしての私の目標です。

### (1) 寅さん：100人に対して100の顔をもつ

フーテンの寅さんが日本で初めて封切られたのが、1970年前後だったと思います。今でもその衝撃は忘れません。顔の四角いお兄さんが、旅をしながら、配偶者やパートナーと別れたばかりのステキなマドンナと出会う。運がいいんですね。だいたい設定がけしからんというか、運が良すぎる。寅さんと話をする中で、マドンナが元気になっていくのです。

映画が封切られたときに、私もふるさとの山口県を離れて、大学に行っていました。2年の浪人生活の末大学に入り、自分に自信が持てなくて、フラフラしていました。親元の山口県には、しっかりした妹がいて、妹は地元の人と結婚しますが、何かあの寅さんと近いところがありました。「いつか妹が誇れるような自分になりたい」と思っていたので、寅さんの映画は何か身につまされる思いで見っていました。

そして、カウンセリングの仕事をするようになって、寅さんは「ただ者ではないな」と思うようになったのです。

映画監督の山田洋次さんがある講演で、渥美清さんのことを、「渥美さんは、100人に対して百の顔を持ち、百の顔で接する。相手の顔に合わせて、自分の顔を作れる」ということをおっしゃっていました。これは寅さんのことでもあると思います。寅さんは、相手に合わせて、相手の世界に入っちゃう人です。

自分の好きになったマドンナがお寺の娘さんだと、寅さんは急に僧侶になって、二日酔いの住職さんの代わりに法事をやりました。寅さんの話は住職さんより受けていました。マドンナが考古学の若い先生だと、自分も急に勉強をはじめます。その気になりやすいのです。

寅さんが、相手の世界に入るのは、カウンセラーに近いのです。私達カウンセラーの仕事のひとつは、自分がサポートする人の気持ちにできるだけ近づき、その人の世界に入れてもらうことです。人の気持ちはそんな簡単にわかりません。わからないのだけれど、その人の気持ちにそって、その人の世界に入れてもらおうとします。それは、自分の価値観を側において、相手の価値観を尊重し、同じめがねでものを見ようとするのです。したがって、寅さんはとってもカウンセラー的なのです。

### ◆寅さんの3つのサポート

寅さんが、主にやっているサポートは、3つあります。

#### 1 番目、よい話し相手になる

寅さんは、人の話をよく聞きます。寅さんはたくさん喋っているようですが、寅さんは暇ですから人の話を結構聞いているんです。私達はとても忙しいですが、何かで困って誰かのところに話に行ったときに、「私はあなたのために時間を作りますよ、あなたと一緒に過ごしますよ」というメッセージは、どんなに人を元気にするでしょうか。子どもが困って「お母さん」とか、「先生」って言ったときに、少しでもいいから、その子のために時間を使うことは、大事です。

#### 2 番目、なりふりかまわず人の味方になる

仕事のない人には、仕事を探してあげる。自分はお金も地位もないから、お金や地位のある人を使って、仕事を探してあげます。これも、みなさん親御さんとか、サポーターのやっていることに近いです。カウンセリングと言うと、ソファに座ってかっこいいアドバイスをするみたいですが、援助するということはそんなにかっこよくいきません。味方というのは、なりふり構わずというところがあります。私は子どもの味方として、親御さんや学校の先生とチームを組んで、不登校などで苦戦している子

どもに何ができるかを、いろいろ模索します。親御さんも先生も、「子どものためにやれることは何でもしよう」というところがあります。この「なり振りかまわず味方になる」というところが、寅さんのすごいところで、私たち子どものサポーターのお手本です。

### 3 番目、自分の体験や考えを相手に話す

寅さんは旅の話や自分のこと、故郷である葛飾柴又のことをよく話します。また、自分の事を棚に上げて、勉強をした方がいいよとか、親を大切にしなさいとか言う。私はこれが大事だと思うのです。勉強した方がいいよとか、大変だけど一生懸命やっているのは良いことだよとか、それはその子どもに対してのメッセージです。今、私達どこかで子ども達に対して自信を失っていて、何を言っているのかわからないというところがありませんか？

今、価値観が多様で、大切にすることが人によって違います。これが正しいという唯一の真実というのはありません。それで何かこう言うと違うのではないかと、ビクビクしてしまって、子どもは自由なんだから、何も言っちゃいけないと思ってしまう。ひょっとしたら、私達はビクビクしすぎているのではないのでしょうか。

「私はこう思う。でもあなたがどうするかはあなたが決める。私はそれを尊重する」

この態度が、大切です。自分が思うことを、もちろん、タイミングも言い方もあると思うのですが、伝えるといいですね。

#### ◆旅人・寅さんに会って自分を取り戻す

寅さんがカウンセラーに似ているのは、非日常的な場面での援助ということです。寅さんは旅人ですから、寅さんとの出会いは旅の空でということになります。寅さんに相談する人は、寅さんの学級の生徒でもないし部下でもないし生活を一緒にしている人でもありません。人が寅さんと出会うのは利害関係のない非日常的な場面ですから、話しやすい。そこで、話をして自分を取り戻すという作業をしています。

寅さんの映画には、「出世してもしなくても人間はみな同じなのだよ」というようなメッセージがあってステキだなんて思います。盆と正月に寅さん映画があって、故郷に帰って寅さんを観る。出世している仲間もいるけど、そうでない自分もいて、でも故郷は故郷だなあと感じるころがいいですね。

私は、30代アメリカに留学しました。というと聞こえがいいですけど、日本で喰えなかったから行っただけなんです。32歳でアメリカでアルバイトしながら大学で勉強しているのを、「すごいですね」と言いながらも、「何だ、こいつ仕事ないのか」という目で見られて、つらいものがありました。でも故郷に帰って、昔から知り合いのおじいさんやおばあさんに会ったりすると、元気が出たものです。そんな私の体験は、寅さんのメッセージに通じるころかなという気がします。

#### (2) 浜ちゃん：100人に対して1つの顔で接する

『釣りバカ日誌』という映画は、最初面白いとは思わなかった。何か非常に元気な釣り好きなサラリーマンがいて、こんな釣りばかりをやって、よく会社クビにならないとか。社長と仲良しだからクビにならないのはずるいなあ、というのが印象でした。

釣りバカの浜ちゃんは、鈴木建設という建設会社の営業三課の平社員です。釣りがとっても好きで、上手です。その人の釣りのお弟子さんが鈴木建設の社長さん（スーさん）で、二人はとっても仲良しなのです。

浜ちゃんの良さがわかったのは、アメリカに足かけ9年住んで、勉強したり仕事したりして帰って来てからです。何がわかったかと言うと、浜ちゃんは自分と違うタイプの人と友達になれるという、すごい能力を持っているところです。私達は、価値観が近い人とか似た境遇の人とかは仲良くなりやすいですね。

例えば、ここに、フランスからお客さんが来て、今から晩御飯一緒に食べましょうとなると緊張しますよね。どうしたらいいかわかりません。でも浜ちゃんは、フランスにはフランスの流儀があるのだろうけど、僕には僕の流儀があると、あんまり気を使わない。だけど、相手を大事にして、仲良くなれるのです。

私はアメリカで暮らして、「これが正しい」という一つのものがあるのではなくて、それぞれの文化に、それぞれの流儀があるから、その流儀がその人にとって大事なものだということを知りました。

まず、アメリカに行ってみてびっくりしたのは、大学の卒業式のときです。私と同年代の女性のクラスメートから、よくアメリカ映画であるように、抱きついて背中をたたかれたのです。私は「としのり」だから「トシ！」って言われて、ハグ（抱き合う）されました。「何だ？」という感じでした。抱きつかれて、背中をたたかれて、どうもこれは祝福の表現のようだ、別に私のこと愛しているわけではない。これがアメリカ流だと。

私はこのハグには、結構はまりました。それがくせになってきて、日本に帰って来ても、友人にハグしました。イヤだって言われたので、止めました。流儀が違います。

今、中学生と会っていますが、私の中学時代とは流儀が違います。昔は良かったといっても、昔に戻りません。でも、私の流儀だけ、あなたの流儀だけが真実だというのも、これもおかしいです。お互いの流儀を尊重する。そこまでいなくても、お互いの流儀をわかり合えればいいなということ、『釣りバカ日誌』の浜ちゃんの生き方から学ぶことができます。

寅さんが100人に対して百の顔を持つとしたら、私は、浜ちゃんは100人に対してひとつの顔、いつも同じ顔で接していると思います。私は私でしかない、でもあなたはあなたなのだから、私はあなたのことを理解したいし、お友達になれると嬉しいな。それが浜ちゃんの生き方です。

#### ◆ 浜ちゃんの3つのサポート

##### 1 番目、人生を楽しむ

浜ちゃんは、人生を楽しむチャンネルをたくさん持っていて、人に楽しいことを教

えます。「釣りはこんなに楽しい」とか、「晩御飯を家族と食べるのはこんなに楽しい」とかです。また「会社に行かずに大好きな奥さんと家で過ごしたい」と、浜ちゃんは言います。よくこんなこと平気で言いますよね。すごいなと思います。

特に、子どもが苦戦しているとき、私は今日楽しかったとか言いにくいものです。苦戦している子どもと深刻な部分でつき合うことは、とても大事です。でも人生には楽しいことがあること、私にはこんな楽しいことがあったということ、子どもに伝えるということも大切だと思います。私の場合は、顔に出ますけどね。

「先生、なんか楽しいことあったの」

「いや、昨日友達とカラオケに行って、歌がうまいと言われて、とても嬉しかった。カラオケが大好きだけど2か月位行ってなかったのだ」

「よかったね。先生、どんな歌、歌ったの？」

「いやー、谷村新司の…」

「その歌、知らない」。

中学生との会話です。最近、モーニング娘も歌えるようになって、子ども達にわかってもらおうと、いや、とり入ろうとしています。子どもとの関係や話すタイミングがありますが、楽しいことは楽しいって、大人が伝えることはとても大切だと思います。浜ちゃんは、人生を楽しみ、その楽しみを周りに伝える達人です。大人になると、なぜかみんなしんどそうにして、真面目そうにしています。大人になると責任は大きくなりますが、酒は飲めるし、パチンコ行けるし、小遣いもある程度自由に使えます。

最近、私の中学生の息子がゲームセンターを好きになりました。子どもでも行けるゲームセンターに親同伴で行ったりするのですが、1日使える額は500円とか1000円とか決まっています。「父ちゃんはもっと使ってずるい」と言うので「大人になって稼ぐようになったら、使えるよ」と言いました。

また大阪にお仕事に行き今日は親友の伊藤伸二さんに会うと言いました。子どもは、「仕事で行って好きな友達に会えるのっていいな」と思うわけです。中学生の子どもって、結構現実的ですから、「仕事で大阪に行って、新幹線代は誰が払うの？」と言います。「それは先方で」。でも、行くと友達に会えるわけです。「超ラッキーじゃん」というわけです。人生を楽しむワザを、子どもに話す。これが浜ちゃんから学ぶサポートです。

大人になると、何かいいことがあるというのを、昔は別に大人が言わなくても子どもは感じていたようですが、最近は感じる機会が少ないようです。ですから、私達は毎日苦しいこともあるけれど、楽しいことがたくさんあるよと、浜ちゃんのように、子どもたちに伝えたいですね。

## 2 番目、価値観の違う人と友だちになる

浜ちゃんはいろいろな立場の人と友達になります。私達、誰かのサポーターになろうとがんばる必要はないのです。誰か苦戦している人がいたら、出来る範囲で何かしようというのがいいですね。

浜ちゃんとスーさんは、価値観がかなり違います。浜ちゃんは、人生をマイペース

で楽しむことを大切にしています。スーさんは、会社の社長として会社の利潤をあげることを大切にしています。でも浜ちゃんは、スーさんと友達になりました。浜ちゃんは、価値観の違う人と友達になる達人です。

友達とは、横の関係で、お互いにサポートします。相手の気持ちを分かって、相手がやることにつき合います。一緒に遊びます。そして相手とは、うらみっこなしの、ため口の議論ができます。人は、分かってもらい、つき合ってもらい、ため口をきいてもらうことで、ずいぶん元気になります。寅さんのサポートはカウンセラー的ですが、浜ちゃんのサポートは友達の的です。

この「友達」で苦戦している子どもが多いようです。特に同世代とは友達になりにくい子どもが、増えているようです。同世代とは難しいときは、自分より年上の人でもいいじゃないですか。「子どもは同世代の子どもと話す能力を磨く必要がある」と真剣に考えなくても、誰か接する人がちょっとでも増えればハッピーです。子どもであれ、大人であれ、友達ができるといいなと思います。

### 3 番目、自分の生き方をもつ

浜ちゃんは相手の生き方も、自分の生き方も尊重します。浜ちゃんは、別に社長になろうとも思わないし、お金持ちになろうとも思わない。浜ちゃんは、自分の時間を大切にしてお金を稼ぐという、自分の生き方を持っています。

浜ちゃんは偉いなという、映画の場面がありました。釣りが終わったあと、浜ちゃんとスーさんが、浜ちゃんの家でお酒を飲んでいました。そのときは、スーさんはもうそろそろ社長を辞めたいとっていて、誰かいい後継者がいないかと思っているときでした。鈴木社長は、なかなか適任者がいないし、浜ちゃんだったら人望が厚いし、なってもらえるといいなと、フツと、酔ったかげんで思ってしまったのです。「浜ちゃん、出世して社長になる気はない？」って聞くと、浜ちゃん「ない」って言うのです。お魚だって、いろいろな種類がありますよね。平目も鯛もブリも、だから良いんで、だから僕は社長になりたいとは思わないと、あっさり断りました。

けれども、浜ちゃんのすごいのはここからです。浜ちゃんは断った後、社長が帰った後、奥さんに「僕は社長になりたいと思わないけども、どう思う？ それでいい？」って聞くのです。すると、その奥さん、みち子さんって言いますが「社長になって、あなたの帰りが遅くなるよりは、今みたいな方がいい」って言ってくれます。

何が大事かっていうと、パートナーと価値観が一緒になるってことではないのです。自分が一緒に生きている人に、自分の生き方を説明するということは、自分の生き方で生きている人にとって、大切なことだと思うのです。浜ちゃんがみちさんに、自分の生き方をきちんと説明しているのはすごいなと思います。浜ちゃんは、人生を共有するみちさんの生き方を大切にしているから、自分の生き方を説明するのです。

#### ◆ 日常的な場面で元気を取り戻す

寅さんと違って、浜ちゃんは日常の生活場面で友達をサポートしています。もちろん、寅さんのように非日常の場で援助する人は大切です。同時に子どもを地域でサポ

トしていくときに、日常の生活の場面でサポートしてくれる人が増えるといいなと思います。

地域でお店をやっている方とか、コンビニの店長さんとか、若者と接する人が、子どもや若者を支えてくれています。そういう人達が子どもにとって大切です。ちょっと元気になって、また明日まで生きていける、というサポートを子どもに提供することが大事だと思います。そして、そういうサポート資源がある環境作りをするのが、私達大人の役割です。

#### ◆みんなが違うから、人生は面白い

浜ちゃんのメッセージは、「みんなが違うから、人生は面白い」ではないでしょうか。みんなが違うというのは、イコール楽しいとは限りません。結構しんどいです。いろいろな価値観の人がいて。でもおもしろいですね。

私は、アメリカに行って、最後、カリフォルニア州で仕事しました。私の大学院の授業で、メキシコ系アメリカ人、アフリカ系アメリカ人、ネイティブアメリカン（アメリカ原住民）の方などがいる。講師の私は日本人です。いろいろな人がいて、面白かったです。例えば何が違うかというと、時間の感覚です。

今日は2時からゼミを開始しますというと、2時に来るのは、日本人とアングロサクソン系（白人）のアメリカ人です。ちょっと遅れてメキシコ系の人に来て「何か早すぎたかな？」と、「いえいえ、早すぎない」と私は言います。「もう始めていましたか？どうぞ始めていいよ」（学生）「いやそうではなくて。あなたが遅れて来たのだよ」（私）という話なのです。それで、ネイティブアメリカンの方が授業の終わりに「間に合った」と来る。間に合ったのですよ。私は来てくれて嬉しかった。

生き方が違うというのは、どの文化が正しいということではないと思います。私達の重要な課題は、みんなが同じになるということでは決してありません。それぞれが個性的に生きることです。そしてそれぞれが違う中で何かするのを工夫することです。

授業の話の続きです。私は授業は2時から4時までと決めても、4時頃に来る人がいるということがわかっているから、6時からすぐ次の仕事は入れないで、6時頃までと考えてやるようにしました。そうするとそれぞれが自分のペースでやれて本当に面白かったです。

逆に、2時になったら絶対に来なきゃならないって、大切な人の電話を途中で切つて2時に来た私はいったい何なのだろうって。何か私の方が非常にせこく、窮屈な人間に見えてきたりします。本当にたくさん教えてもらいました。いろいろ違う人がいることは結構、気を使って疲れるけどおもしろいと思います。

#### ◆チーム援助の方法

子どもを援助するという意味でいくと、私たちはチームです。例えばある不登校の中学生を学校の担任の先生とカウンセラーと保護者と公民館の方と、話し合いながらサポートしていきます。チームの中でお互いが大事にしていることが違うから、結構面倒くさいし大変けどおもしろい。結果的に子どもが得をする量が、10から11

に増えればいい。そういう意味でチームは、大切にしていきたいと思うのです。

寅さんも浜ちゃんも、実はチーム援助の達人です。でも二人の方法は違います。寅さんは、援助資源を、なりふりかまわず、その場しのぎで使っていきます。葛飾柴又に“とらや”というだんごやさんがあって、となりに印刷屋があってタコ社長がいます。それから、とらやには寅さんのおじちゃん、おばちゃんと、妹夫婦がいます。寅さんは、誰かを援助するためにこれらの援助資源をなりふりかまわず活用します。

一方、浜ちゃんは、日頃から釣り仲間とネットワークを作っている。釣りの同好会、ネットワーク型なのです。誰かを援助するとき、そのネットワークを活用します。このネットワークは、浜ちゃんの建設会社の営業にも役立っているようです。

みなさん、寅さんに近い人も、浜ちゃんに近い人もいると思うのですが、あるいは、両方合わせた人もいると思うのですが、子どもにとって得なことで、自分が今やりやすいタイプをうまく使っていけばいいと思います。

## 2. 子どもが苦戦している

### (1) 子どもと環境との折り合い

不登校の子どもが増えています。それから、LD（学習障害）とか、いろいろなタイプの苦戦をしている子どもがたくさんいます。子どもはどんなふうに苦戦しているかって考えるときに、今の子どもは弱くなったとか親が悪いとか、いろいろな説明があります。それぞれ納得します。でも納得するのだけれども、納得しきれないですね。子どもの苦戦についていくつかの整理の仕方があると思いますが、今日は「折り合い」と「危機」という2つのとらえ方で子どもの苦戦の話をしします。

（「折り合い」については、田上不二夫先生の『実践スクールカウンセリング』金子書房を参考にしてください）。

例えば、不登校の子どもが学校に来ないことについて、子どもの性格はどうだろうかという議論があります。昔、不登校のカウンセリングに関する研究で、こういう性格の子どもが学校を休みやすいというのがあったのですが、それでは不登校についてよく分かりません。子どもが学校に来なくなるというのはいろいろな要因がありますから、簡単ではないのです。

子どもの不登校で言えることは、子どもと学級・学校との折り合いがうまくいっていないということです。子どもが環境に合わせる力が弱くて、学校に行っていないかもしれない。環境の方が、その子どもに合わせる柔軟性がないから、行ってないのかもしれない。その両方かもしれない。いろいろな場合があると思います。

ただ、その子どもがその学級・学校に行きにくいというのは、その子どもと学級の折り合いがうまくいっていないことです。これが不登校を理解する出発点です。最初から、家族が悪いから不登校になったと決めるのは、よくないです。その子どもと学級や学校との折り合いについて理解しながら、学校や家族が「その子どもと学校や学級との折り合いがうまくいくためには、どうしたらいいか」を考えるのです。

折り合いがついているというのは、3点からチェックします。

第一に、その場所において楽しい。

第二に、誰か知り合いがいるとか、友達がいるとか、人間関係がある程度ある。

第三に、そこで課題に取り組んでいる。何か自分で意味を見いだせることをしている。

たとえば、勉強をしたり、友達を増やしたりして、少しでも一歩でも成長している。つまり、子どもが学校との折り合いがある程度いいというのは、その子がある程度学校生活を楽しんで、人間関係がある程度あって、成長しているということです。

不登校の要因は複雑ですが、不登校になるということだけを説明すれば、けがをすること、歩いていてこけるということだと思います。こけたら痛いんです。ですからこけたら、暫く休んだ方がいい、キズを治した方がいいです。こけたのは、その子どもがひょっとしたら歩く力が不十分だったからかもしれない、あるいはその子どもが歩いた道が穴ぼこだらけだったからかもしれない、道が堅すぎたからかもわかりません。それはわかりませんが、休むようになったことは、心のけがと言えます。

けがは治した方がいいし、けがしたときは無理しない方がいい。でも、けががだんだん治ってきたら、学校に戻るもよし、学校以外のところでもいい。どうしたら自分が歩いて行けるか、どのように歩いて行きたいのかを、自分のペースの中で考えていくといいですね。

また、歩き始めるとするのはとっても不安ですし、恐いです。恐くて当たり前です。そのときに、誰かがそばにいて、いっしょに歩いてくれるといいなと思います。

不登校ということ言えば、何か折り合いが悪かったりして、うまくいなくてけがをしたということであれば、その子どもの力だけじゃなくて、その子どもと学校のどの辺の折り合いが悪かったかをまず理解すると、その子どもや学級をサポートしていくヒントになります。

## (2) 勉強の仕方や行動の仕方

### ◆勉強の仕方

小学二年生の男の子の例を挙げてみましょう。この子どもが「車」という漢字を書いたときのことです。「車」という漢字は、小学校の一年生の終わりごろ出てくるのでしょうか。この子どもは、まず「車」という字をじっと見ました。そして「日」を横に二つ書いて「田」を書きました。さらに、「車」をじっと見て、「あっ。十が二つある」と言って、「田」の上に1つ、下に1つ「十」を加えました。みなさん、「車」が「田んぼ」と「十」2つでできていること、知っていましたか？この子どもは、ものごとを部分と全体で理解することが得意なのです。でも、書き順は全然だめです。

書き順を1つずつ、少しずつ覚えるというと、分かりやすそうで、聞こえは美しい。すべての子どもがOKになると思ってしまう。でも、小学校で漢字を教えるときは、「書き順で、1つずつやる」のがやりやすい子どもと、「とにかく形を真似して

ごらん」と言う方がやりやすい子どもがいることを知っておきたいですね。

先述の男の子はいろいろなことを同時に見て、同時的に処理するやり方が得意です。「その子どもが頑張っているか、しないか」ではなくて、「その子どもがやりやすい、得意な勉強の仕方は何だろう?」。これこそが、私たち大人が考えなければならない問いです。

勉強がしんどいから、今ちょっと休んだ方がいいよ、これも大事なことです。でも、これで全部ではないのです。その子どもが少し元気が出てきたら、どういう勉強のやり方がこの子にはいいのかな。この子あんまり漢字好きそうじゃないけど、時々楽しそうにしている、なぜだろう、と考えるのです。

私たちは「今日はやる気があったのだ」と思ってしまいますけど、やる気だけで考えると、子どもの姿を見逃します。逆に、子どもができたとき、「やればできるじゃない。日頃さぼっているのでは?」と余計恐いことを言いかねません。

子どもが勉強で苦しんでいるときには、その子の勉強の仕方と、こちらの教え方との折り合いが悪いのかもしれない、ということのを頭の中に入れておくといいと思います。

#### ◆ 行動の仕方

その子どもの得意なやり方、スタイルは、勉強に関する学習スタイルだけでなく、行動の仕方とか友達の作り方にもあります。

ある小学五年生の子どもです。勉強も良くできるし読書が好きで、小学四年生までは学級ですごく誉められていました。でも五年生になるとなかなか誉めてもらえない。その子はおとなしくて外で運動するのは得意ではないのです。それから、友達をたくさん作るのも得意ではない。だけど、5年生の学級担任の先生は、「友達が多い方がいいからたくさん作りましょう。休み時間は本なんか読まないで外で遊びましょう」というタイプの先生だったのです。その子どもは大苦戦です。

よく子どもと担任の先生の相性とか言いますが、ありますね。子どもと担任の先生と折り合いがつきにくいときとつきやすいときとあります。そういうところで子どもの折り合い行動のスタイルを見ていけます。その結果、子どもへのサポートが上手になるといいなあと思います。

学校との折り合いがつかない場合は、その子どもがひ弱だとかいうことではなくて、その子どもの得意なやり方と、学校のものごとの進め方がどこか合わないのではないかと。工夫すれば、折り合えるところが増えると考えられます。子どもと学校が折り合えるよう工夫をしましょう。そう言いたいのです。

それから、子ども達のサポートにおいて、方向性からいくと、子どもが環境に折り合う力を伸ばすという方向と、環境が様々な子どもと折り合う柔軟性を伸ばすという方向があります。双方向での援助が必要です。

今、学校や地域に問われていることは、いろんな子どもが暮らしやすいように、いかにして柔軟性を高めるかということです。学校は、何でもできる一流の場所になるのではなくて、いろいろな子どもが楽しみながら成長できるような柔軟な場所になる

といいなと思います。

それが、子どもと環境との折り合いということです。

### (3) 子どもの危機

もう一つは、子どもの危機ということでお話したいと思います。子どもも大人も、大変な問題で心の状態がゆさぶられるような危険な状況においこまれることがあります。人は自分の力や周りの助けを借りて解決しようとしみます。それでも、その問題から逃げることも、解決することもできないとき、「危機」になるのです。危機状況では、日頃できることができなくなります。

危機は、この文字が示すように、成長のチャンスでもあります。まず危機状況でのサポートについてお話しして、それから子どもが出会う危機的な状況をいくつかご紹介したいと思います。

#### ◆危機状況でのサポート

2001年、大阪教育大学附属池田小学校で事件が起こりました。この事件が起こったとき、まず私が思ったのは、この事件に出会った子どもたち、親御さんと、先生の心の状況です。このような事件に遭遇した人々は、悲しみや辛さが消えないで、なかなか思うようにいかないのではないかと思います。つまり、多くの人が危機的な状況にあるのです。

こういう危機的な状況に必要なことは、心のバランスを取り戻すことです。一般論ですが、次のことが大切です。

①今、何が起っているかを理解する。

②今、自分の中でおきている悲しみとか怒りを、安心な場所で表現する。

低学年の子どもの場合には、どういう感情かわからないが何か苦しい場合に、「友達がけがをしたから悲しいんだね。怖いんだね」と言うように、こちらが感情に名前をつけてあげることも効果的です。何か辛いことが起こった直後に、こういうことが起こったのだよと説明して、気持ちを表現するのをサポートすることです。心のバランスを取り戻すサポートです。

ここで「カウンセリング」と「危機状況でのサポート」の違いについて話します。

カウンセリングというと、子どもや大人が問題状況の中で、自分の役割の固い鎧や狭い考えで身動きできないとき、その固い状況が少し揺れながら成長していくのを援助するということですね。中学校を出た後、「どうしようか」いろいろ迷います。心が揺れます。いいことですね。子どもは、自分の将来について揺れながら成長するのです。

でも、事件に出くわしたり、大切な人と別れたりという危機状況にいるときには、すでに心が大きく揺れています。ですから、大きな揺れを小さくするのがサポートの方向になります。揺れをとりあえず、小さくして元のバランスを取り戻すのを援助するということが大事なのです。

すごく不安定な状況になった場合には、とりあえず、誰か、親御さんとか、先生と

か、親しい人が側にいてあげて、揺れが小さくなるようにサポートするというのが、大事なのです。

1つ覚えておきたいのは、悲しい、怒っているなどの感情表現の仕方は、一人ひとり違うということです。今、悲しいというのが言えなくて後で表現する子どももいます。

こういう事件があって思うのは、子どもたちや先生方や親御さんが、心のバランスを取り戻して、元の学校生活に戻るのを邪魔してはいけないということです。残念ながら日本の学校では、こういう危機が起こった後の対処に慣れていません。なぜ危機が起きたのだとか、そっちの議論が、事件の直後から盛んになります。その議論はちょっと待ってほしいのです。その前に、やることがあるのです。子どもや先生やご家族の大きな心の揺れを少しでも小さくする方が、まず大事なのです。

子どもたちの心の安定感がどうやったら早く戻るのかが大切だと思います。

なぜこういうことを強調するかと言いますと、日本では、マスコミの多くの方は、心のバランスを取り戻すということの意義についてよくご存じないのではないかと思います。同時に、私たちカウンセリングや学校教育関係者が、十分お伝えできていないなと思っています。危機状況にいる子どもにマイクを向けるのは、論外ですね。

それでは、子どもが会う危機について説明します。

#### ◆心的外傷（トラウマ）になるできごと

予期しにくい、また対処できにくい、そして気持ちが圧倒されるようなできごとは、危機状況の引き金になりやすいと言われています。子どもにとって心的外傷になるできごとには、家族の病気や死、親の失業、両親の離婚、虐待、ひどいいじめ、そして自然災害などがあります。阪神淡路大震災では、自分の生命の危機と同時に、家族や友達の死や大けが、自分が生き延びたことへの罪悪感、友達との別れなどが重なり、多くの子どもにとって大変な危機状況になったと思います。

#### ◆発達課題に伴う危機

子どもは発達していく過程で、いろいろな課題に取り組みます。その発達課題の取り組みがうまくいかず、危機になることがあります。

例えば思春期において身体の変化を受け入れるという課題は、結構重い課題です。私の子どもの頃は、思春期は中学二、三年生でした。ニキビができ出したりとか、女の子の初潮があったりとか、男の子に精通があったりとか、身体が急に大きくなって大人になる。これが中学二、三年生に起きていたというのは、ラッキーです。それは、それまでにある程度、勉強のこととか、友達のことが安定してから思春期が来てたのです。

今の子どもたちは、思春期が小学五年生ころ、早い子は四年生で、身体が大人になり始めます。まだ勉強の方も友達の方も、心の発達の方も、たくさんの課題が進行中のときに、思春期がドーンと来てしまうのです。思春期で身体が大きくなったり、性的関心が強くなったり、どちらに向いていかかわからない。かなり、しんどい思春期

を過ごしている子どもが多いようです。思春期における身体の変化を受け入れることがとても大変で、人と会うのが辛くなったりなど、苦しい思いをしている子どもがいます。

多くの子どもは、発達課題やそれに伴う苦戦を、自分の力とか、周りのサポートで乗り越えていきます。しかし子どもが成長の節目で、気持ちが急に不安定になり危機的な状況になったら、誰か側についていて、その子どもの揺れが小さくするようにしっかりと支えてあげる必要があります。

#### ◆学校生活や学業や受験の失敗に伴う危機

学業や受験の失敗に伴う危機です。私もさっきも言いましたが、大学の入学試験を失敗しました。この学業や受験の失敗に伴う危機で難しいのは、本人にとってはすごく大変な失敗なのだけれども、周りから見たら、そんなに大きな失敗に見えないときもあることです。

例えば、小学五年生の子どもが、四年生まで100点ばかりで、五年生になって急に70点、80点になってがっかりしている。でも他から見るとクラスの平均点よりだいぶ上ですから、なんだいいじゃないか、ぜいたくだとか思われてしまうのです。あるいは、頑張っているから大丈夫だと思われることもあります。

その子にとっては70点、80点はすごくショックかもしれません。その子どもにとっては、危機になるかもしれないのです。ですら、勉強とか受験の失敗は「周りから客観的に見て」ではなくて、「その子どもにとってどれだけ痛手か」ということなのです。

勉強や仕事で失敗があったときに、すごく大きな傷、とくに自尊心の傷になりかけているときには、周りが理解してサポートするというのが大事なのです。

また人生のステップの「移行」が、危機の一つのポイントになります。小学校に入学する、中学校に入学する、中学校を卒業する、会社に入る、就職するとか、そういう、人生の次のステップに進むことを「移行」と言います。「移行」のときは、誰にとっても大きな困難が伴うものです。このとき、周りがサポートすることが大事です。

移行の大変さは、大人にとってもそうです。課長さんに昇進したとき、どうも元気がないという例があります。昇進してはつらつとしているはずなのに、元気がないというのは、新しい役割に「移行」することが大変なので、自分の力が出せずに、情緒的に不安定になっているのかもしれません。つまり「移行」のときの困難というのも、子どもや大人の危機になる可能性があります。

#### ◆障害・病気に伴う危機

自分に何らかの障害がある、病気があるということを理解して自分とつき合うというのは、エネルギーがいることです。とくに障害や病気についての告知、障害や病気の進行は、危機状況になる可能性があります。そういうときのショックをどうサポートするかということは、大きい課題です。

### 3. 4種類の贈り物（サポート）

子どもの苦戦を具体的にどうサポートしていくかについて、お話しします。4種類の贈り物、つまり4種類のサポートを紹介します。

#### （1）情報という贈り物

苦戦している子どもにとって、情報はとても心強い贈り物です。カウンセリングでは、情報を提供することを情報的サポートと呼びます。

例えば、高等学校を途中で辞めた男子が、私の大学の教育相談室にきました。カウンセリングを担当した私は、その子どもの気持ちの整理を手伝いながら、大検（大学受験資格検定試験）について話しました。その子どもは大検を受けて合格し、大学をめざしています。この子にとっては、大検についての情報は将来への希望をつなぐものになりました。

またある中学生は、中学校にずっと行ってないうちに、3年生になりました。ペットが大好きで、ペットの世話をよくしていました。担任の先生から、ペットの美容師（トリマー）になる学校について聞きました。その学校を見学してから、生活が落ち着き、勉強にも取り組むようになりました。

私達が子どもをサポートするときに、その子どもに必要な、その子にとって得になる情報をタイムリーに提供することが大切なのです。今は情報がたくさんあふれていますが、苦戦している子どもが何かを決めるときに役立つ情報がタイムリーにあるとは限りません。そういう意味で、お父さんお母さんにしろ、学校の先生にしろ、スクールカウンセラーにしろ、子どもにとって得な情報はないかなというアンテナを張っておくといいです。今日の講演会も、お友達からの情報で来られた方もいらっしゃると思います。この情報がどれだけ有効であったかどうか、私も責任がありますね。

#### （2）情緒という贈り物

苦戦している子どもにとって、「頑張っているね」とか「大丈夫だよ」という情緒的な声かけは、とても嬉しいものです。情緒的な声かけをすることを、情緒的サポートと呼びます。

みなさん「大丈夫だよ」とか「頑張ってるね」という声かけは知っていると思います。なるべくレパトリーを増やした方がいいと思います。特に「頑張ってるね」は、言われて嬉しいときと、ムカつくときとありませんか？ カウンセリングの業界では、落ち込んでいる人に励ましてはいけないというのが決まりなんです。

落ち込んでいる人は多くの場合、基本的に真面目なのです。頑張り屋さんなのです。一生懸命やっとうまくいかないから、こうすれば良かったのにと自分を責めているから、落ちこんでいるんです。ですから、「頑張ってるね」って言ったら、失礼じゃないですか。もう頑張ってるんですから。「頑張ってるね」っていう言葉以外でどの言葉だとその人は元気になるのかな、というのを探してみるといいですね。

#### （3）評価という贈り物

「評価」という言葉は、随分嫌われ者になっています。でもその人が元気になる評価の贈り方があります。その人の行動についてフィードバックすることを、評価的サポートと言います。とくに上手になってきていること、一生懸命にやっていることについてのフィードバックは、効果的です。

例えば、私の知人で、挨拶が苦手な子どもがいます。今少し練習しています。最近、私と会って「おはようございます」と元気に挨拶してくれます。それで、私は、「君のおはようございますは、とっても気持ちがいいね」と、フィードバックします。評価を贈っているのです。

フィードバックすることを、恐れてはいけないということです。確かにどのようなフィードバックが相手を元気にするかというのは難しいですね。その人が喜ぶように、工夫は必要です。でも評価っていうのを恐れすぎて、適切なフィードバックを減らしてしまうと、子どもにとっても損ですね。

私はずっとカウンセリングを担当している30代の男性のことです。その人は人間関係が苦手で、苦戦しています。お医者さんの薬をもらいながら、とてもいい仕事をしています。今でも覚えているのですが、その人との面接をした何回目かに、3時の約束だったんですけど5分前に電話がかかってきて「ごめんなさい、今日都合でいけません」と言われたんです。私嬉しかったんです。なぜかというと、きちんと連絡してくれたからです。「ああ、どうもありがとうございます。連絡をくれなかったら心配するところだったよ」と。もちろん、都合があつて来られないことも、そのあと何回かありましたが、連絡してくれるようになりました。つまり、その人にとって、遅れるときに連絡するという、大げさに言えば、社会で生きていく上で大切な能力に対する、私のフィードバックという贈り物は有効だったのです。その能力はその人の仕事に役立っています。

私達ができるサポートは、その人が元気になる、気持ち良くなるだけではないのです。その人の出来ることが1個増えるために、私達は「それをしてくれて、ありがとう」とタイムリーにフィードバックできるといいなあと思います。

#### **(4) 道具という贈り物**

道具という贈り物は、相手が道具として便利に使えるもの、例えばお金や時間です。苦戦している相手に、お金や時間などを提供する現実的な援助を、道具的サポートと言います。

これに関しては、私には苦い経験があります。私の次男は今小学校3年生です。9年前、夏の暑いとき、妻のお腹が大きくて、次男は11月に産まれたのです。私は次男の誕生にとっても感動しました。夏、暑いときにお腹に赤ちゃんがいる妊婦さんは、布団の上げ下げが大変です。私はカウンセリングをしていますから、口はうまいわけです。情緒的なサポートは「いつもありがとう。ほんとにありがとう」とか、「大変だね」とか十分なのです。

「口はいいから、手を使って」と、妻から言われました。「情緒的なサポートはもういいから、道具的なサポートをちょうだい」ということです。今も覚えています。その後、布団の上げ下げ、食器のかたづけなどやりました。言い換えれば、恥ずかしな

がら、日頃家事をあまりしていないということです。

子どもの環境を子どもにとって良い方向で調整するのも、道具的サポートです。環境は人が生きていく上で、重要な道具と言えます。

例えば、学級のタロウ君とサトシ君が大げんかをしたとします。それを担任の先生が見ていました。先にしかけたタロウ君が「ああ、まずかったな」と、言っています。どうもサトシ君と仲直りしたいようです。サトシ君も仲直りをしてもいいと思っているのではないかと、先生はサトシ君の様子から考えました。

そこで先生が、タロウ君とサトシ君に、「今日、先生ね、明日の研究授業の準備でコピーたくさんしなきゃいけないから、手伝ってくれない」と、タロウ君とサトシ君に言いました。2人は先生の手伝いで出くわすわけですが、2人は何も喋らず、むっとしてコピーの手伝いをしています。

終わったあと、「先生、2人にアイスクリームでもおごろう」と帰りにアイスクリームを買って、3人で食べました。タロウ君とサトシ君に話す機会ができました。そこでタロウ君が、「昨日はゴメン」と言うわけです。これは、仲直りの設定をしたというわけですね。

このようにドラマのようにうまくいくかどうかは分かりません。でも先生にしる親御さんにしろ、大人は、学校や家族の人間関係、雰囲気など、子どもが育つ環境に対して大きな影響力をもっています。環境がその子どもにとって、少しでも生きやすくなるようにという、道具的サポートは重要です。道具的なサポートは、みなさん何気なくやってらっしゃるんだと思います。

情報、情緒、評価、道具の4つの贈り物がうまく重なり合って、子どもにあげることができるといいですね。その子どもが元気になったり、できることがちょっと増えるといいなと思います。

#### 4. 子どもの個性を大切にしよう

子どもの苦戦をサポートする上で、大切にするのが、一人ひとりの子どもの個性と私たち援助する大人の個性です。まず子どもの個性についてお話しします。

##### (1) 個性とは美しいデコボコ

個性と言うと何かカッコよすぎますけれど、他の言葉で言えば「個人差」です。背の高い人もいるし、低い人もいる。スポーツが上手な人も、苦手な人もいる。人と話すのが好きな人も、苦手な人もいる。それぞれ自分のいろんなところを合わせて、その人です。

他の言い方で言えば、個性というのは「デコボコ」だと思うのです。一人ひとりが違うということは輝きでもあるし、しんどいことでもあるし、「違うこと」そのことですよね。私は美しきデコボコ、愛すべきデコボコと言っていますが、そのデコボコのあたり具合ではいやな思いをすることも、お互いあるわけです。

「ものをはっきり言えていいね」とある人を誉めると、一緒に仕事をしている人は、「あんなにズケズケ言われてオレは傷ついている」と言います。それぞれの立場によ

って、デコボコとどのようにつき合っているかが違います。個性は美しい、素晴らしいと言う前に、「みんな違う」という現実を認め、お互いの個性を認めようということです。お互いの違いがうまく生かして、大切にできることをちょっとでもお互いに工夫しましょう。

子どもの個性を理解するとき、子どもの興味、関心、どんなことが好きなのか、特技、あるいは身体のこと、性格のことなどが鍵になります。

自分が関わる子どもについてそういうのを1つか2つ言えるといいですね。例えば自分のお子さんとか生徒さんは、こういうことに関心を持っていますよと。多分、みなさん言えると思うのですが、それをいつもチェックして、子どもが今何に関心を持っているのか知りたいなあと思います。

## (2) 子どもの得意な学習スタイルを生かす

子どもの得意な学習や行動のスタイルは、子どもの苦戦において役に立つ能力であり、自分で自分を助ける自助資源です。ちなみに、私達子どもの苦戦を援助するサポーターは、子どもの援助資源です。子どもが自分の自助資源に気づき、伸ばすことを援助すること、そして援助資源を活用すること、これが援助の鍵を握ります。

子どもの学習や行動のスタイルは折り合いのところでお話しましたが、子どもの個性や自助資源という視点からもう少しお話しします。

一人ひとりの子どもは、勉強の方法の得意・不得意のパターン、つまり学習スタイルをもっています。子どもの学習スタイルは、子どもの個性の大切な一面です。

第一に、言葉で表現するのが得意な子どもがいます。言葉のやりとりが、自分の表現や学習の重要な方法になります。一方、言葉以外の方法、具体的な物を操作するなど非言語的なやりとりが得意な子どもがいます。この場合は、言葉に頼り過ぎないで、絵や図や具体的なものを使うと、学習が進みます。私達も、ダンスを覚えるとき、ステップごとに、「右腕をあげて」と鍵になる言葉がある方が覚えやすい人と、見様見真似でやる方が楽な人といいます。

第二に、耳で聞く方と目で見るとの得意、不得意があります。一つの例です。小学校の五年生になって、急に忘れ物が増えた子どもが学級に何人かいました。先生も困っていました。四年生までは宿題を先生が全部書いて、五年生の担任は黒板に書きませんでした。

「先生は口で言うから、みんなよく聞いてね」って。それでOKな子どもはいいのですけれど、目を見て確認して実行する学習スタイルの子どもは、宿題が黒板に書かれないことで、宿題を忘れることが増えたようです。先生がもう一回黒板に書くようになって、やってくるようになったという話です

もう一つの例です。私はカウンセリングでも、相談に来ている高校生の女の子と会うときに、「来週までこういうことをして下さいね」と宿題を出すことがあります。例えば学校を休んで、いわゆる昼夜逆転の生活が、少しずつ治ってきている高校生と相談して、「自分の生活を安定させる」という目標を立てます。何時に起きて、食事が何時で、夜は何時に寝たかという、毎日の簡単な表を作ってもらう宿題です。

約束を言葉で言うことで実行できる生徒もいるし、カードにすると実行できる生徒

もいます。その生徒の場合は、カードに来週までその子にやって欲しいことを書いて、カードを持って帰ってもらいました。

第三に、重要な学習スタイルとして情報を処理するスタイルがあります。情報を一つひとつ順番に処理していく方式を継次処理と言います。そして情報を全体的に処理する方式を同時処理と言います。

先ほどの小学二年生は「車」という文字を書くとき、「車」という文字全体をじっくりみてから、「田」と書いて、次にその上と下に「十」を書きましたね。この子どもは、同時処理型の学習スタイルです。

みなさんにお配りしたプリントは、順番に書いてあります。みなさんはそれを順番に見ていきますから、継次処理ですよ。私が黒板に書いて、あっちいたり、こっちいたり、チョークの色を変えながら書いている図を理解するのは、同時処理が便利かもしれません。

私たち大人は、自分が好きな情報処理の仕方でも子どもに教えることが多いですが、子どもの勉強の方法が先生の教え方と合うとは限りません。子どもの好きなやり方、得意なやり方を理解して、できるだけ合わせるといういいです。それから、「君は、全体をぱっと見て分かるんだな。全体とパーツを見て、理解するのが得意なんだね」と、子ども自身が自分の学習スタイルに気づくよう援助するといいいです。

学習スタイルに関連してもう一つ。

小学生で、作文を文字で書くのが苦手な子どもには、早めにパソコンを教えるという場合があります。また作文をじっくり書けない子どもに対する援助の仕方としては、作文を口で言ってもらってテープに入れるという方法もあります。作文の宿題で、作文をテープで提出するのも、先生に認めてもらえるといいいですね。

### **(3) 子どもの得意な行動の方法や問題解決スタイルを生かす**

子どもの行動の仕方とは、一人の時間の過ごし方、友達とのつき合い方、先生や大人とのつき合い方、集団とのつき合い方などです。これらは、子どもの個性の大切な一面です。ストレス対処の方法や援助を求める方法など問題解決のスタイルも、100人100様です。

第一に、友達とのつき合い方です。友達はたくさんいる方がいいと言われます。「世界中の人と仲よくなりなさい」とまで、言われます。これらの言葉は、考えてみたらあまり現実的ではありません。

もちろん多くの人と仲良くすることは、いいことだと思います。でも一人ひとりの子どもには、その子どもの友達の作り方がある。20人友達がいる子どもの方が、2人しか友達がいない子どもよりいいという訳ではない。その子どもが、自分が今ちょうどいいと感じられる友達のつき合い方をすればいいのです。

そういった意味では、直接会う方法の他に、Eメールとか、携帯とか、コミュニケーションの道具や方法が増えたことは、いいことかもしれません。その子どもの得意な表現の方法を生かすことが大切です。

ただ、Eメールや携帯は、実際はそれほど仲よしにならなくても、何回か交流していると、とても仲よくなった気持ちになることもあるので、心配です。

第二に、ストレス対処の方法です。ストレス対処もいろいろあります。自分一人でボーとしている方が落ちつく、友達に電話する、好きな物を食べるなどいろいろです。

私達が子どものストレス対処の仕方をよく知って、大事にしてあげるといいですね。そして子ども自身が、「僕はこうすればストレスが減るのだ」と自覚すると得です。だから、子どもがストレスをためて、何かをやって元気になったとき、お母さんやお父さんが見ていて、「それは元気になるのにいい方法だね」と言ってあげると、子ども自身が気がつきやすいのです。

ストレスがたまると、何かを蹴飛ばすという方法もあります。蹴飛ばすものが、だんだんお金のかからないものに変わっていけばいいわけです。昔から青春ドラマで、何か嫌なことがあったら、校庭に出て、杉か松かを叩いている。何かを叩くとか、蹴飛ばすというのは、昔から私たちはやってきたのです。

最近の子どもがキレやすいと言うのは、多分、キレ方が下手なのではないかと思えます。ナイフとか持つ前に、何か蹴飛ばしていいものがあれば、蹴飛ばせばいいし、他の友達としゃべって、ストレスが減るんだったら、それもいい。ストレスにつき合う方法を見つけるのに苦労している子どもが多いのかもしれない。

そこで、「ストレスをどうやって減らすか、今日はみんなで話し合いしましょう」という授業をしたらどうでしょう。まず先生が自分のストレス対処の方法を紹介します。その後、生徒達に自分のストレス対処法を発表してもらいます。

「ペットと遊ぶ」「ゲームをする」「バットを振る」などなど。自分や他の人を傷つけるものは除いて、どの方法もいい方法だというのが原則です。子どもがいろんなストレス対処法があるということに気づき、自分で使える対処法を増やしていくことをめざします。

私のストレス対処法は、簡単です。「カラオケを歌う、人が拍手をする、ほめてくれる」です。これで元気が出ます。年に1、2回、これ以上ストレスは高くないというほど大変なときには、1人でカラオケボックスに行きます（笑）。淋しいですね。30分位歌うんです（笑）。こんなことは誰にも言っていないけれど。

自分に合った学習スタイル、行動スタイル、ストレス対処スタイルは、頼りになる自助資源です。子どもの個性は、何かで1番じゃなきゃいけないとか、これやると負けないものではないと私は思います。個性とは、自分らしさのことです。他の人と比べてみた特徴（背が高いなど）よりも、自分という個人の中での特徴（強い学習スタイルや得意なストレス対処法など）方が、援助につながりやすいと思います。

私たち援助者が子どもの個性、とくに自助資源を知っていると、その子どもがすぐくたくたく自分の力を発揮できないでいるとき、援助するきっかけになります。ペットの話をするとか、一緒にテニスをするとか、カラオケに行くとか。

学校の先生、親御さん、近所の人など、子どもと一緒にいるいは近くに暮らしている人は、本人の自助資源がよく見えます。そういう人達が、実は援助の力が一番あるのです。そういう人達がチームになり、カウンセラーも入れてもらおうと、子どもはたくさん得をします。

#### **(4) 個性としてのLD（学習障害）、ADHD（注意欠陥多動性障害）**

先ほど、折り合いの苦戦のところ、勉強や行動の仕方についてお話ししました。勉強や行動の仕方は、子どもの大切な個性です。そして、子どもの得意な学習スタイルや生活スタイルをこちらも知るといいですね。

LD（学習障害）、ADHD（注意欠陥多動性障害）は、学習や行動の仕方が非常に個性的で、学校などの環境との折り合いが大変困難な障害です。それぞれ簡単に説明したいと思います。

#### ◆LD（学習障害）

LDというのは、Learning（ラーニング）学習ということです。DがDisabilities（ディスアビリティーズ）で、機能が十分に働いていないという意味です。LDは学習障害と訳されています。（LDについては、上野一彦先生の『学級担任のためのLD指導Q&A』（教育出版）を参考にしてください）

LDは情報を処理する中枢神経の働きが不全であり、知的な能力の発達に強いところと弱いところの偏りがあるという障害です。聞く、話す、読む、書く、計算する、推論するという、学習の基礎となる能力のなかに、とても弱いところがあり、なかなか勉強が進みにくい状態です。つまり、学習において特別の援助が必要である状態と言えます。

勉強の仕方、情報を処理する仕方、物事を理解する仕方は、人それぞれ違います。しかしLDの子どもは、勉強の仕方にとっても強い個性があり、学校生活に折り合いをつけるのに苦戦しているのです。

例えば、今日何度も登場してもらっている、「車」という字を「田」の上と下に「十」を書いた子どもは、絵で見たり、全体の情報から、「ぱっと」理解するという同時処理は得意ですが、情報を順番に理解するという継次処理が困難です。ですから、算数の九九の暗記（順番式、お経型の暗記）、国語の書き順で苦戦しています。

LDの子どもは、そうでない子どもに比べて不登校になる場合が多いと言われていています。その子どもがLDであっても、学校の先生方や親御さんがその子どもをよく理解し、子どもの得意な学習スタイルや生活のスタイルに合わせることができれば、OKです。そしてLDの子どもの強烈的な学習スタイルは、社会に参加する力ともなるのです。

このような勉強の仕方が個性的である、LDおよびその周辺の子どものは、普通の学級にいます。今その子ども達を理解して援助しようという動きが、文部科学省や専門家の間で大きくなっています。勉強の仕方の個性は、すべての子どもにあるのですから、LDに対する援助の充実はすべての子どもへの援助の充実につながっていくことが期待されます。

#### ◆ADHD（注意欠陥多動性障害）

ADHDというのは、注意欠陥多動性障害と訳されています。基本的には、感情や行動のコントロールが困難という障害です。ADHDの子どもは、次の三つ特徴のどれか、またはいくつかをもっています。

1. 注意がその場で求められているところにいかない。

例えば、勉強しているとき、外を見て、「ああ、何か今日はいい雲だなあ」と思うと、後は先生の言葉が聞こえない。注意が適当な所に長続きしない。机の上が乱雑であったり、忘れっぽい。これらは注意の問題です。

2 多動の問題です。

私もその名残りがあんですけど、ずっと立って話ができせん。歩きながら話す方が好きです。じっとしてられない。教室内でよく席を離れる。それから過度のおしゃべり。私の知っているADHDのお子さんは、とてもよくしゃべります。これらは多動という特徴です。

3. 衝動性です。

順番を待つことができない。人の会話に割り込む。質問が終わる前に答えてしまう、などです。

こういう特徴はどの子どもにもあります。でも注意の問題とか、多動とか、衝撃性が激しすぎて、勉強や友達関係に問題が大きいときには、特別な援助が必要です。環境面での工夫を含めて、学習面や行動面での援助が必要です。

またADHDの傾向が強すぎる場合には、お医者さんに相談するといいです。感情や行動のコントロールを助ける薬があります。これはADHDを薬で治すわけではありません。薬を飲むことによって、一定時間その子どもの感情や行動のコントロールがうまくいき、感情や行動の問題が少なくなるので、教育を受ける時間が増えると理解しましょう。

ADHDの子どもは、自分の感情や行動をコントロールしながら、友達を作ったり、勉強したりする能力を伸ばす教育を受ける必要がありますし、これらの能力を伸ばす可能性をもっています。

ADHDの子どもが自分のエネルギーを生かしながら、自分自身で感情や行動をコントロールする能力を高めていくのよう援助する機関として、学校や家庭が重要です。

何が言いたいかをまとめますと、一人ひとりの子どもの個性を理解し、強いところ、自助資源を大事にしましょうということです。そしてその子どもの苦手なことが、その子どもが学習し成長し社会に参加する上でのハンディキャップ（社会的不利）にならないように、援助者としてできるだけ工夫をしましょう。

障害すなわちハンディキャップではありません。ハンディキャップというのは、その子どもの障害や弱いところと、周りとの折り合いが上手くいかない結果なのです。例えば、私も近眼ですが、日本の社会で近眼で損することはあまりない。

しかし、LDやADHDという障害は、勉強のやり方や行動における強い個性であり、日本の学校や社会では、周りの理解や援助がなければ、かなり大きなハンディキャップになります。

## 5. 大人（私たち）の個性や立場を生かそう

苦戦する子どもの援助においてとっても大切なこと、それは、援助者である私達が

自分の個性や立場を生かすことです。援助者として、子どもを援助する道具として、自分自身を最大限生かすのです。

### (1) 歴史のあるデコボコ

今日私は自分の恥ずかしい話をしてきました。こんな私ですが、こうして生きてきました。「マイウェイ」という曲を歌うわけじゃないですけど、私の人生50年ですね。不思議だなと思います。わがままで、落ち着きがなくて。そして修業時代が長く、「お父さん、お母さん、ごめんなさい」という気持ちです。両親を初め、いろんな人に支えてもらって生きてきました。

私たちが子どもに接する場合には、自分の弱いところもいいところも、自分の個性、歴史のあるデコボコを無邪気に認めて、子どもにとってプラスになればいいなあと思います。

自分のものは何でも、立場とか、役割とか、能力とか、関心とか、価値観とか、そういうものを、子どものために使いたいと思います。

### (2) 自分の立場を生かす

援助者である大人は、子どものために自分の立場を生かしましょう。親、学級の担任、スクールカウンセラー、親戚のおばさん、それぞれの立場がありますね。

#### ◆親の力

親にしかできないこと、親だからできること、たくさんありますね。一緒にそばにいて、おいしいものを食べて、時には子どもが荒れた気持ちを引き受けたり、進学するお金を工面したりします。

今日、多くの親が、私も含めて子育てに苦戦しているようです。親の子どもをサポートする力が、前に比べて減ったのではないかという議論があります。私にはわかりません。そんな一般論はどうでもいいのです。

自分が自分の子どものために、何ができるのだろうかと考える。こうしてあげたいなと思う。それで十分だと思うのです。プラス、自分にできないことを、学校や地域でしてくれることを考えるといいですね。

例えば、不登校など苦戦している子どもの援助について少し考えます。親として、学校として、子どもにできることを工夫します。それからフリースクールでは、公民館では、学童保育では、教育相談所では、自分の子どもが得をする方向で、どんな援助があるかを調べます。

また子どもがどこかに行きたいけど、ドキドキするということがあったら、「お母さんが一緒に行ってあげよう」と言うことだっていいかもしれません。子どもがやりたいことを自分でやれるようになるまで待つということが、いつもベストだとは限らないのです。子どもが何かやる時、子どもの不安のレベルを下げる援助は親にできることですね。

子どもがやりたいことを大事にする、子どもがやりたくなることを待つ、これは大

事です。これは原則です。でも、待ちながら、子どもの気持ちを刺激するという選択肢もあります。

「何か児童館でおもしろいのがありそうよ」と誘う。もし「今日、行かない」って言われたら、あきらめる。「今日の放課後、ドラえもののビデオやるらしいよ」「行ってもいいな。でもドキドキするな」って、学校を休んでいる子どもが言うかもしれない。じゃ、「今日、何とかちゃんも行くらしいよ」「じゃ、行ってやってもいいかな」とかね。ときどき、つついたっていいじゃないですか。待ちながらつつく。つついて辛そうだったらやめるのです。

#### ◆担任の先生のカ

担任の先生だからやれることもありますよね。例えば、学校を休んでいる生徒の家を訪問します。「先生、気になっているから来たのだけど会ってくれる？」「いや、今日は会わない」。家庭訪問は担任の先生が生徒を援助する一つの方法ですね。

近年不登校の生徒に刺激を与えてはいけないということを考えすぎて、家庭訪問をしないという傾向もあります。私は、適切な刺激、適切な家庭訪問は、担任の援助としていいことだと思います。ただし、いつ行くについては、その子どもの様子を、親御さんから教えてもらって、今日行くと、よけい辛くなりそうかな、などと考えるといいですね。

それで、親御さんと1週間に1回くらいは、電話して、「今日、ちょっと行ってもいいですか」などと相談します。それから家庭訪問の後、「私が帰った後のお子さんの様子はどうでしたか。私が行ったこと、お子さんはどう思っていましたか？」というのを、親御さんから教えてもらいます。

つまり親の立場、担任の立場、カウンセラーの立場、それぞれが子どものためにできることを生かすのです。

#### ◆家庭裁判所の調査官や警察官の立場

私が勤務する社会人大学院の学生さんで、家庭裁判所の調査官がおられました。問題行動を起こした子どもと会うのです。私はうらやましいのです。なぜかと言えば、大変な問題行動を起こし、人生の危機的な状況にいる子どもに会えるからです。

子どもカウンセラーのところには、基本的には、その人が来たいときだけ来ます。問題行動を起こした子どもは、心理的には葛藤があったり、好ましくない行動が習慣になったりしていますが、カウンセラーの援助を自分から求めることは多くありません。

だけど、家庭裁判所の調査官、警察官は、強制的に、そういう子どもと会う立場にあります。強制的だから、もちろん子どもは喜んで来ません。多分子どもは、家庭裁判所のおじさん、おばさんを、うさんくさいと思いながら、値踏みをしていますよ。

「こいつは、おれのことどう思っているのかな」「こいつに話してどうなるかな」「今日、どのくらいしゃべってやろうか」などと考えるでしょう。そのうちに、「この人思ったほど悪いやつではないな！」とか（笑）、「ちょっとくらいしゃべってや

ろう」とか、「ついでだから、グチも言おうか」となる可能性があるのです。したがって、大変な状況にいる子どもに会う警察官や調査官などは、子どもの人生をすごく援助する立場にありますし、さまざまな援助をされているのです。

私は、子どもが会いたいときだけ会えるカウンセラーなどの援助者だけで、子どもにとっての援助が十分だとは思いません。嫌だけど、たまたま会う人がその子どもにとって必要な援助をちょっと足してくれると、子どもへの援助が全体的にパワーアップすると思います。

だから、警察官や家庭裁判所の調査官など、例えば子どもが罪を犯して、子どもにとって人生の危機にあるときに会う大人のサポートは子どもの人生にすごくプラスになると思うのです。

#### ◆いろいろな立場

病院の先生もそうですし、近所のおじちゃん、おばちゃんもそうです。いろんな人が、その人の立場で、（その子の人生を変えようなんて、どだい無理なことを考えないで）、子どもが元気になり、できることが増えるようにサポートするのです。一つの例は、テストを活用できる先生のできる援助です。不登校になりかけの高校生が、英語だけは好きだとします。それで、英語の点で、いい点をとったら嬉しいですね。英語の先生は、テストを作成し学力を評価することができます。そこで、その子どもがとれそうな問題をテストに出すのです。そのテストを苦戦している生徒を援助するために工夫して、そして結果的にそのテストがみんなのためのテストとしてOKであることを確認する（問題のバランスなど）のです。そういうテストを通しての援助は、テストを出して学力を評価する先生の立場だからできる援助ですね。

もう一つ。子どもにとって斜め上の関係は重要です。親や先生でもないし、友達でもない、お兄さんお姉さんとか、おじさんおばさんとか、という存在です。今、子どもがあこがれるのは、「先輩」です。子ども達といろいろな話ができる先輩のサポートは重要です。

子ども達が、学校や部活や地域の先輩と会える機会を増やしたいですね。また先輩に近いという意味で、学校の中には、若い先生も増えるといいですね。今、先生になりたい人がいっぱいいるのに、なかなか雇ってもらえなくて、学校に若い先生が少なくなっています。学校の先生の平均年齢が42、43あたりでしょうか。もっと若い先生が増えたらいいなあと思います。

### （3）自分の資源を生かす

援助者である私達大人が、自分の体験や特技や趣味を、子どもを援助する資源として生かしたいですね。

#### ◆自分の体験を生かす

自分の失敗談で笑いをとりましょう。

これは「フーテンの寅さん」から学ぶことができます。私が今日の講演で実践して

いますね。

子どもがどんなに大人に生意気なことを言っても、子どもにとって、大人ってというのは、やはり大きいし重いんですよ。特に苦戦している子どもにとってはそうですね。だから、私たちが失敗談を話すことで、「なんだ、先生、できないじゃないか」、「父ちゃん、だめじゃないか」って思いながら、子どものプレッシャーは、ちょっと減っています。

「私は失敗しているよ」、「課長から叱られて恥ずかしかった」という話を、話してもいいのかなと思います。

私はカウンセリング場面でも、相手に自分の失敗談を話します。お互い何か、戦友という言葉悪いんだけど、苦しい状況で共に戦っているという雰囲気があるとき、話せるのです。友だちには話せないことも、けっこうカウンセリング場面でしゃべっていることがあるのですよ。

自分の体験談が、子どもが元気になるための材料になればありがたいですね。ただそれはある程度心の整理ができていないと、ダメです。

私は学生相談で、何が得意かというところ、失恋から立ち直るカウンセリングです。私の専門は学校心理学というより、失恋心理学と書いたほうがよかったです。私が勤務していた学生相談室は、常勤のカウンセラーが3人いて、選ぶことができます。多くの学生が失恋の相談のときは、なぜか私を指名するのです（笑）。私は学生に、20代にいかにかくさん女性にふられたかという話をするんです。それは私が失恋について心の整理ができていないからです。

例えば23歳のときに、こういう女性にふられたけど、あの人は今どこにいるんだろう探したい、となったら危ないですよ。体験を話す方が整理できてないと、聞く方は混乱してしまいます。

つまり、失敗談を話すときは、ある程度笑いとばせるくらいには、整理できていないと、よけい相手も自分も辛くなってしまうのです。体験談を使えるかどうかは、友達に話してみて、「もう大丈夫だな」と思えばサポートする場面で使えますし、「まだ辛いな」と思えば、言わない方がいいかもしれません。

#### ◆自分の特技、趣味を生かす

援助者にとって、自分の特技、趣味は、自分の問題を解決する際の資源になるので、自助資源です。同時に子どもと仲よくなったり、子どもをサポートする資源として使えます。これは人生を楽しむチャンネルがたくさんある「釣りバカの浜ちゃん」のサポートから学ぶことができます。

みなさんは、どんなことで楽しんでおられますか。美味しいものを食べる、カラオケする、釣りにいく、テニスをする、あるいは囲碁・将棋、ウォーキングでしょうか。人生には楽しいことがたくさんあることを、子どもに知らせたいですね。

子どもと一緒に遊べることがあるといいですね。子どもが悩んでいるときでも、一緒に遊ぶことで、緊張がとけて、悩みを話しやすくなります。私は野球が好きです。長男とはキャッチボールをよく楽しみました。今長男は中学三年生で、野球部の選手

ですから、あまり私の相手をしてくれません。

私が長男と今楽しんでいるのは、将棋と麻雀です。息子は麻雀に興味をもち、家族でしたり、コンピュータとしたりします。麻雀は私の特技ですから、私は息子に教えることができます。息子は、私が心理学の先生であることに対しては、一目おくことはないようですが、麻雀に詳しいことには、あこがれを感じてくれています。

子どもが大人にあこがれます。これは、子どもが成長するエネルギーになります。子どもはあこがれる人のようにになりたいと思いますので、模倣しようとしています。別に麻雀について私の技をまねなくてもいいのですが、勝負についての考え方とか工夫の仕方とかを、人生のモデルとしてくれると嬉しいです。ちょっと大げさですね。

今子どもが大人にあこがれることが、難しくなっています。私達大人は、自分の特技を総動員して、自分の魅力をわかりやすく伝える努力をする必要があります。

あこがれでもう一つ言えば、子どもと共通のあこがれをもつことでしょうか。我が家でいえば、プロ野球選手のイチロー、清原です。

何が言いたいかと言うと、自分の個性、立場、特技や趣味、子どものために、使えるものは何でも使おうということです。

#### (4) 自分のピリーフを知る

今日みなさんに伊藤さんと私が書いた本『やわらかに生きる～論理療法と吃音に学ぶ～』（金子書房）を紹介しました。ものごとについての自分のとらえ方を知りたい方、もっと柔軟に生きたいと思われる方は、ぜひ読んで下さい。

私たちには、大事にし、大切にしていることがあります。これは「ピリーフ」、「信念」と呼ぶことができます。次の文章を埋めてみて下さい。

「子どもが……のとき、私は嬉しい」

「子どもが……のとき、私は許せない」

いかがでしょうか。

「子どもが元気なとき、私は嬉しい」

「子どもが人に優しいとき、私は嬉しい」

「子どもが人に八つ当たりするとき、私は許せない」とか。

子どもが人に優しい場面を見て、嬉しかったり、一生懸命頑張ってるのを見て、嬉しいと思うのはわかります。「人に優しくする」や「頑張る」ということは、自分が大事にしていることで、自分の価値観です。「子どもには優しくあってほしい」や「子どもは頑張るのがよい」という価値観ですね。

しかし、自分の価値観を子どもに伝えるとき、それが固くなりすぎて、「子どもはいつも、一生懸命やらなきゃいけない。そうでないと許せない」というようになると、しんどいですね。子どもに辛くあたってしまったたり、その子がわざと手を抜いているんじゃないのに、そう見えてしまったりしますね。自分の価値観を子どもに伝えるとき、「こうなると嬉しい」というくらいの柔軟性をもてるといいですね。「こうでないと許せない」となってしまうと、本当にしんどいです。

#### ◆怒りは自己発見のチャンス

まあ、恥をしのいで、私の体験談を話しますね。もうだいぶ前ですけど、ある親御さんから中学生のお子さんのことで電話で相談を受けました。そのお子さんには障害がある。今から家族で外国に行く。それで、その国に行ってから「中学校に入って、どのようにサポートしてもらったらいいでしょうか」とか、「障害があることを、向こうの学校の先生に言った方がいいでしょうか」という相談でした。親御さんの熱意が伝わってきました。

でも、電話で話すうちに、私は頭にきました。怒りが出てきたのです。なぜかというと、そのお母さんが、子どもさんのことを、すごくひどく言うのですね。「お母さん、頑張ってくれましたね」「お子さんの、こんなところが素晴らしいですね」と私が言うと、「いや、うちの子で、素晴らしいところは何もありません。私が困らされているだけです」ということを言われるのです。私は頭にきました。

なぜ、私が怒ったのか。これはお母さんのせいではない、私のせいです。私は「どんな親でも子どもを尊重し、尊敬し、そのような言葉の使い方をしなきゃいけない」というビリーフ、信念をもっています。これは、「私が」大事にしているビリーフです。その親御さんが私に話すことで、私が勝手に頭にきているのです。親御さんは私を怒らせるつもりは、まったくありません。

冷静に考えてみたら、子どものことを大事に思い、愛してなかったら、わざわざ外国に行く少し前に、人手を介して、“石隈”という外国の事情を知っているらしいカウンセラーを見つけて、勇気を持って電話してくれませんかよ。

そのお母さんには、多分日頃から、子どもさんを責めてしまう言い方があるのかもしれない。あるいはそういう言い方で自分のストレスに対処していらっしゃるのかもしれない。もし私がお母さんと何回かのお話し合いをすることになれば、お子さんについての表現を、話題として、取り上げるかもしれません。

どちらにせよすごい思いで電話してくれたお母さんに対して、私が怒ったとしたら、これはお母さんのせいではない、私のせいです。

「どんなときも、母親は自分の子どもを尊重するような表現をしなきゃいけないし、カウンセラーの前でも、そういう言い方をしなきゃいけない」と思っているのは私なのです。

怒っている自分に気づき、これはマズイと私は思いました。ここで私がお母さんの言葉遣いに頭にきて、「お母さん、そんな言い方だからダメなのですよ」って言ってしまったら、私の相談はもう終わりですよ。フーテンの寅さんではないですが、「それを言っちゃあ、おしまいよ」です。

そのお母さんをもっと傷つけて、そのお子さんも損をしてしまうのです。私は「マズイマズイ」と、「自分の固いビリーフが出ているぞ!」と自分に言い聞かせ、まあまあと自分を抑えながら、口には出しませんが（笑）、冷静に無事に相談を終えました。「ホッ」をつきました。ちょっぴりお手伝いできてよかったです。

頭にきたときが、自己発見のチャンスなのです。きっと自分の大事なものを、大事にしている価値観、ビリーフが傷ついています。頭にきたとき、このビリーフを見つけ

ましよう。

これは大事な自分のビリーフです。捨てる必要はありません。ただ、あまりにも大事にしすぎて、周りにそのビリーフを押しつけると、お互いに辛いかなって思います。

#### ◆大丈夫リスト

子どもの援助、とくに危機への対応におけるキーワードは、「子どものSOSに応じる」です。何か事件が起きると、「あんなに元気なのに」とか、「日頃は普通だった」と言います。私達はその子どもの心の傷やSOSが理解できなかったのだと思います。私達たちの見方が悪かったのかもしれませんが、あるいはその子がSOSを発するのが下手だったのかもしれませんが、それはわかりませんが、どこかでSOSを見逃していないか、チェックしなければいけません。

SOSをチェックするときのコツは、私たちの心の中にある「大丈夫リスト」を点検することです。例えば、「学校に行っている子は大丈夫」、「ご飯をよく食べている子は大丈夫」などです。大丈夫リストは、私達の経験やビリーフからできたものだと思います。自分の大丈夫リストは子どもを理解するのに、参考になりますが、それが頑固すぎると子どものSOSを見逃すことになります。

子どもは学校に行っている、ご飯も食べている、頼んだことはできている、まあ大丈夫でしょうが、実は友達とすごく嫌な思いをしたり、何か辛いことがあっても、親に言えないかもしれません。

私たちは何か大丈夫リストがないと、不安ですから、大丈夫リストを持っているとも言えます。学校の先生に大丈夫リストを聞くと、「家がしっかりしている子は大丈夫」とか、「成績のいい子は大丈夫」とか、いろいろありますね。

ご自分の大丈夫リストは何か、ちょっとみなさん、考えてみて下さい。ご自分がサポートする子どもさんとか生徒さんのことで一つか二つ。こうだから大丈夫だと思っているのは、多分正しいとは思いますが、それに頼り過ぎると、子どものサインを見落とすことになります。また大丈夫リストが多すぎると子どもを見るまなざしが狭くなりますね。

## 6. みんなが資源、みんなで支援 ～チーム援助で子どもは伸びる～

### (1) チーム援助とは

チーム援助ということは、子どもが元気になることや、成長することををめぐって、1人よりは2人、2人よりは3人がチームになって、話し合いながら、サポートすることです。

学校心理学では、子どもを援助するチームのことを「援助チーム」と言います。援助チームの仲間としては、保護者、学級担任の先生、教育相談の担当の先生、養護教諭の方、スクールカウンセラー、そして学童保育の方とか、適応指導教室の先生などです。

適応指導教室とは、学校に今行っていない子どもが行く教室で、勉強とか、友達作り

ができるという、市町村の機関です。適応指導教室は、学校と家庭との橋渡しをめざしています。でも必ずしも学校へ戻らなくても、適応指導教室でその子どもに今ちょうど合った個別のサポートをすることができます。適応指導教室の方は、援助チームの重要なメンバーになります。

#### ◆話し合いで使うシート

援助チームの話し合いで使うシートについて説明します。シートには「(石隈・田村式) 援助チームシート」と「(田村・石隈式) 援助資源チェックシート」があります。

例えば、その苦戦している子どもに関して、保護者、担任の先生、スクールカウンセラーなどが話し合いを持つときに、こういうシートがあると便利です。

話し合いで感動しても、時間がたつとそのときの感動は結構減ってしまいますよね。例えば担任の先生が、今日、学校に親御さんが来てくれて、カウンセラーと地域の方と4人でお話をした。いい話し合いだったと感動します。まあ、夜帰ってビールを飲むと、悪いのですが、話し合いの感動は3分の1くらいになってしまいます。週末に阪神・巨人戦を見ると、話し合いの感動は100分の1くらいになります。

私たちの感動は、消えていく運命にあります。援助チームにおいて大切なのは、感動ではなくて、その日に共有した子どもについての情報であり、確認した共通の援助方針です。紹介するシートは子どもに得になるような援助をするための話し合いの道具です。

#### ◆援助チームシート

まず援助チームシートを紹介します。援助チームシートは、子どもの勉強の面、情緒や友達の面(心理・社会面)、進路面(これからその子が好きなことを生かして、どうやって生きていくか)、健康面などに関して、お互いにいろいろ情報を出しあって、援助方針を考えていくのに使います。

まず表の「子どものいいところ」、「気になるところ」、今まで「援助してみたこと」という情報を、表の上半分に着めます。そして、とりあえずの今の方針を、例えば、1週間前から休み始めた中学生に関して、「子どもは今家で心の傷を癒しているところだから、そっとしておく。そして、気持ちの安定の様子を観察する」などという方針を立てます。そして、次に「1週間に1回は、担任の先生とおかあさんが子どもの様子について電話で話す」「家でのペットの世話は、学校を休んでいる間も子どもにまかす」などの具体的な援助案を、表の下半分を書いていくのです。

#### ◆援助資源チェックシート

次に、「援助資源チェックシート」を紹介します。まず話し合いをするときに、子どもの名前をまん中に書きます。あと担任の先生とか、去年の担任の先生とか、保健室の先生とか、保護者とか、地域の方とか、援助資源(サポーター)の名前を入れる

だけです。これだけです。子どものサポーターは、こんなにいるんだなとわかります。

それぞれの先生がそれぞれの立場でサポートしていることがわかります。そうすると、自分だけで無理しなくていいじゃないですか。これはこの人に頼もうとか、この人に電話して聞いてみようという気持ちになります。

この簡単な援助資源チェックシートで、特に一人で一生懸命頑張っているらしい保護者や、一人で奮闘している担任の先生がホッとされることが多いです。日本の制度では、まだまだ、担任の先生の負担が大きいです。いろんなことを期待されますから、一人で頑張られるケースが多いと思うんです。

もう1つ、このシートのいいところは、1回目の話し合いで作ったときより、2回目のとき援助資源が増えることです。なぜかという、こういう援助資源のネットワークの図が、頭の中にできるからです。この子どものサポーターとは誰かと、探すことになるからです。また、サポーターと会ったときにその子のことを話題にする機会が増えるのです。

例えば、援助資源チェックシートを通して、子どもは夕方児童館に行っているというのを、担任の先生が知ります。そうすると、担任の先生がその子どもを理解するために、ちょっと児童館の先生のところに行って、その子の様子を教えてもらおうという気持ちになります。

そして、児童館の担当の方が親御さんにちょっと電話1本入れてみようということになります。そうすると、その子の援助の打ち合わせが広がりますね。援助チームのメンバーが、自分に見えてないその子どもの姿も見erようになります。

また子どもが急に不安定になった場合は、児童館の方がどうしたんだろうということ親御さんに聞きます。実は子どものお兄ちゃんが交通事故で入院して、ずっとお母さんがかかりつきりになっていることがわかります。そうすると、児童館がその子どもにとってストレスを発散する場所になっていることがわかります。そうするとまた、その子どもへの援助の仕方が違ってくるかもしれないですね。

## (2) 話し合いの進め方

援助チームの話し合いは、子どもの援助に関する作戦会議と言えます。ですから話し合いでは、援助チームのメンバーがお互い気持ちよく情報や考えを交換できるように工夫します。

話し合いをするときには、保護者の方は、できれば担任の先生であれ、他の方であれ、少し知っている人のそばに座るようにするといいですね。席の決め方も、話し合いの成功を決める大事な要因です。

司会者の方は司会に慣れた方がいいですね。司会者の役割について少し話します。

司会の役割の1つは、A子ちゃんの話し合いのときにはA子ちゃんの話をするということです。どういう意味かと言うと、私達はいろんな子どもさんの援助をしているから、A子ちゃんの話聞きながら、B子ちゃんのことを心に浮かぶことがあります。A子ちゃんの状況は、昨年援助したB子ちゃんに似ているな。私はB子ちゃんの援助に成功した。B子ちゃんのことを話させてくれと思うじゃないですか。A子ちゃんの話で、担任と保護者と養護教諭の先生と、何人かで集まっているときに、です。

「実は似たケースで、B子ちゃんの話なんだけど…」って言ったときに、司会者は「来た、来た、来た。これは2分くらいでやめてもらおう」と、心の準備をする必要があります。

「A子ちゃんに似たケースで、私は親御さんと連絡をして、こんなふううまくいった」と言われたら、「ありがとうございます。本当に貴重な体験なので、終わった後、ぜひ、それを担任の先生に、ゆっくりと話して下さい。ここで短時間で話すのはもったいないです。ところで、A子ちゃんの進路について、C先生、ご意見を」というふうに、B子ちゃんの話は、2分くらいで打ち切ります。

これは、司会者の役割です。もし、B子ちゃんの話が5分、10分にもなったら、話をした先生も、出た親御さんも、あとでものすごく嫌な気持ちになります。もちろん他の子どもの援助で参考になることはありますが、A子ちゃんのための話し合いの時間を妨害しないように気をつけるのが、司会者の役割です。

もう1つ。出席者の中に、一般論の数字を話したい人がいるときは注意です。

一般論は、援助するその子どもの話から離れてしまうからです。「不登校とは、～です」とか、「去年の不登校の数は～」とかです。「この前、私、勉強したんだけど」と言って、メモを見ながら一般論を話し始める方がいる場合は、「先生みたいに、勉強家の先生がいると、本当に嬉しいです。後で私にゆっくり教えて下さい。ところで、A子ちゃん健康面ですけど……」とお母さんに振ります。その先生に嘘を言っているわけではありません。チーム援助しながら、子どもの問題についてメンバーが勉強することはとても望ましいことです。でもA子ちゃんの話合いで一般論に時間を使うことは有効ではありません。

また一般論により、親御さんが「A子は、先生方にとってはたくさんあるケースの一つに過ぎない」と思って嫌な気持ちになる危険性も大です。ですから、司会者の役割として、一般論に時間を使わないということです。

### **(3) ベースボール型チームとバレーボール型チーム**

最後に、これからの日本のチーム援助のあり方についてお話します。日本はアメリカ型の社会になりつつあるという指摘があります。私は、そうなのかな、それが本当にいいのかなと思っています。

チーム援助でアメリカ型というと、ベースボール型です。ピッチャーがいて、キャッチャーがいて、外野手がいて、それぞれ役割が違います。ピッチャーはピッチャーの役割、内野手は内野手の役割、ピッチャーの中でも最初に投げる人と、最後に投げる佐々木さんみたいな人もいて、役割が違う。アメリカ型のチームは役割分担がきちりしています。

私はアメリカのカリフォルニア州の小学校で働きました。学校には担任がいて、障害児教育担当の先生がいて、スクールナースがいます。そして私は、スクールサイコロジストという、子どもの学校生活をサポートする専門家です。援助チームは保護者が参加することが多かったです。

援助チームでは、担任の先生は学級や学校教育の専門家として、私は学校心理学の専門家として、保護者は「その子どもの専門家」として参加します。援助チームは専

門家同志による分業です。アメリカのベースボール型のチームは、分業を役割分担して、監督のリーダーシップで、勝利ということに向かっていくわけです。

日本はどうでしょうか。日本社会の組織やチームはバレーボール型ではないかと思えます。バレーボールは、ローテーションですよ。県庁や市役所でも担当する部署が変わっていきますね。学校でも校務分掌というのがあって、先生方はいろいろな分掌を交代に担当していきます。教育相談の分掌も、いつも教育相談の勉強をされた先生がなるとは限りません。これが日本の教育相談の限界です。

また担任の先生は、いろんな役割をこなします。オールラウンドプレイヤーであることが期待されます。先生は幅広い能力を伸ばす可能性があります。学校のチームでは、メンバーが補い合って、自分にできることを見つけるという強さがあります。日本のバレーボール型のチームは役割の創造を促進する可能性があります。

ただ、今日の日本の学校教育は、担任の先生の幅広さに頼り、ローテーションで人を育てるというシステムだけでやるには無理があるのではないのでしょうか。日本のシステムに関していくつかの新しい動向があります。

一つは、学校の中でゆるやかな分業化が進んでいます。この子どもの問題はしんどすぎるので、さまざまな役割をもつ先生がチームとして協力しましょうとなります。例えば、教育相談やカウンセリング担当の先生とか、障害児教育の担当の先生とか、言葉の発達先生などです。教育相談担当の先生が「専任カウンセラー」として配置されている学校もあります。

もう一つの方向は、スクールカウンセラー、心の教室相談員など、カウンセリングや援助の仕事をする人が、学校で働くようになってきていることです。スクールカウンセラーと先生がどう分業して、子どもへの援助サービスをよりよいものにしていくか、今模索しているところです。

私はバレーについては勉強不足です。バレーボール型チームの話をして学生さんにすると、体育の学生さんが「石隈さん、今、バレーボールは守備専門のリベロというのが、あるんだよ」って教えてくれました。今、バレーボールの方も変わってきていますね。リベロの方はちがう格好しているそうです。守備専門なのです。だから、ひょっとしたら、担任の先生は、教科の指導をして、学級経営や、学級の子どものたちのいろんな援助もしますが、援助だけをする教育相談担当の先生やスクールカウンセラーなど、リベロみたいな人が明確に位置づけられるといいですね。

ひょっとしたら、日本は急激に、ベースボール型の社会に進むかもしれませんが、それがベストなのかどうかわかりません。日本の教育文化に合う、チームのあり方を考えていきたいものです。バレーボール型チームの良さを生かしながら、ゆるやかに役割分担できるチームが進んでいくといいと思います。またチームが地域の援助資源とつながって、子どもを援助するネットワークが広がればいいと思います。

### ★3つの祈り

最後に、子どもを援助する私達が燃えつきないために、自分に優しくというお話です。もちろん、子どもさん自身もですけど、私達が燃えつきないために、自分とどううまくつきあうかという、3つの祈りを紹介します。宗派は問いませんので、おつき

合い下さい。

#### ◆自分の理解者として自分を取り戻す

援助者として、自分の子どもとか、生徒とか、地域の人とか、いろいろサポートしていると、自分のことを思いやったり、考えたりする時間が、減りますよね。子どもの気持ちを共感したり、相手の世界を考えるうちに、自分の世界を失っていく危険性があります。意識的に自分を取り戻す時間を作りましょう。

ちょっと一瞬、一緒にやってみたいと思います。みなさん、恐縮ですけど、目を閉じて下さい。2回くらい深呼吸をしましょう。

みなさんの心の中に、いろんな気持ちやイメージを浮かべてみてください。どうぞ、……………。

目をつむったままで聞いて下さい。

今、いろいろなイメージ、「今日はよかったなあ」とか、「あることが気になるなあ」とか、いろんなものが出てきていると思います。どれかが自分ということではなくて、1つ1つが自分だと思えますね。そこでこう自分に言いかけさせて下さい。

「これも自分、あれも自分、みんな自分、自分は自分」

ご協力ありがとうございます。目をお開け下さい。

こんな感じで、自分をとり戻す時間が1日のうち、ちょっとでもあるといいなと思います。寝る前に、日記を書かれる人もいるかもしれませんね。寝る前に軽くワインを飲みながら、それをナイトキャップと言うそうですが、自分を取り戻す人もいますね。ただし、飲み過ぎると、逆に自分を失ってしまって、ナイトバケツということになるかもしれません（笑）。自分を取り戻す、ほっとした時間をもてるといいなと思います。

#### ◆自分の最高の味方になる

援助、サポートという仕事や役割は、一生懸命やっても、周りに理解してもらえなかったり、結果が見えにくいものです。ですから自分の最高の味方になって、ぜひ自分を誉めてあげて下さい。「こんなに頑張ってるね」とか、「こんなにいい先生がいて子どもは幸せだよ」って。別に子どもに言うのではないですよ。自分にちょっとつぶやいてあげて下さい。「こんなに一生懸命な親がいて、子どもはラッキーだよ」って。自分に言ってあげて下さい。

私も子どもをサポートする仕事をしていて、一生懸命やっても、子どもに伝わらないこともあります。仲間の先生やカウンセラーからは、こう冷たく（？）、「石隈さん、よくやるよねえ」って言われることも。ほとんど私の愚痴の状態になりました。すいません。ストレスがたまってフラフラしているときには、自分を元気にするっていう工夫が必要かなと思います。

私は「元気グッズ」と名づけるもの、これをみると元気になるというものを鞆に一

つか二つ入れておきます。

私の元気グッズをお見せします。これは、この前の父の日に小学三年の息子が書いてくれたパパの似顔絵です。「ありがとう、パパ」。言葉の方は、半強制的に書いてもらいました。最初は「パパ」しか書かなかったのです。去年は「おとうさんありがとう」って書いたのに、今年は何も書かないものですから、「ありがとう」っていうのを書くようにちょっと頼んだんです。

学校の先生だったら生徒さんからもらったお手紙は、元気グッズになりますね。私は大学で学生相談していましたので、学生さんからの手紙は元気グッズです。

特に気になるのは中退していった学生です。大学と折り合いが合わずにやめていく学生です。普段の相談室のカウンセリングだったら何回か会えて、いろいろ話をしたりしますが、中退する学生とはそんなに時間がないから、1回か2回会ってやめていくことがあります。すごく心残りで、もうちょっと話したかったなあとか、何してるかなあとか思うのです。

そういう学生が、1年か2年して、忘れた頃に暑中見舞いをくれて、今こういうところで元気にやってますとか、あのとき先生に会えて良かったって書いてくれると、とてもうれしいです。その手紙を鞆の中に入れておくと、元気グッズとして半年くらいはもちますね。

みなさんにはそれぞれ違う元気グッズがあると思いますが、それを入れておくと元気が保てますね。

それから、すごく疲れているときは、この人と会うとうれしいなあとか、この人とお茶飲むと元気になるっていう人とお茶を飲めるといいなあとと思います。

この人と会うと勉強にはなるけど疲れるなあとという人とはできたら避けましょう。日々の義理人情の中で難しいところもあるでしょうが、自分が弱っているときは、疲れる人は避けるに越したことはないと思います。

#### ◆自分で選ぶ・自分を生きる

私たちが生きていく中で、自分の人生の岐路というものがあります。家のことや仕事とか、いろいろ選択して決めることがあります。迷います。迷って当たり前です。そこで他の人の意見を聞きますが、最後は一人になって、自分の中の本音と建て前、本音と本音を並べてみましょう。

そしてこれならできそうという、自分の中の「マイ・ベスト」を選びます。これしかないという「ザ・ベスト」を探そうとすればするほど苦しいし、決まりません。自分ができることで、現在のところの「マイ・ベスト」を、あるいは「OK」を「えいやあっ」という気持ちで選択できれば、自分を生きることができるとかなあという気がします。

最後に、本日は、ご静聴、ご協力、大変ありがとうございました。成長する子どもを、チームでサポートしながら、子どもとともに成長していきたいものです。みなさんにまたお会いできることを楽しみにしております。

## ☆参考図書

- ・石隈利紀 「学校心理学―教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス」 誠信書房
- ・石隈利紀・伊藤伸二 「やわらかに生きる～論理療法と吃音に学ぶ～」 金子書房
- ・田上不二夫 「実践スクールカウンセリング」 金子書房
- ・上野一彦 「学級担任のための学習障害Q & A」 教育出版

☆なおインターネットを使って、ヤフーで「学校心理学」を検索すると、「日本学校心理学研究会」のホームページが見つかります。チーム援助に興味のある方は、参考にしてみらえると幸いです。

## ☆講師紹介

石隈利紀（いしくま としのり）

筑波大学教授。筑波大学心理・心障教育相談室相談員。学校心理士。臨床心理士。LD教育士スーパーバイザー。日本教育心理学会理事。日本カウンセリング学会理事。日本LD学会理事。日本学校心理学研究会理事長。

1950年山口県柳井市に生まれる。二年浪人後、大学に入学。20歳代は「自尊心の大けが」とつき合う。企業勤務・塾経営の後、30歳代はアメリカ合衆国で心理学を学ぶ。たくさん残っていた「向学心の薪」を燃やして。

アラバマ大学大学院博士課程修了。学校心理学で博士号（Ph. D）を取得。カリフォルニア州の小学校のスクールサイコロジスト（インターン）、サンディエゴ州立大学講師を経て、39歳で帰国。筑波大学心理学系講師・助教授を経て現職。

趣味はカラオケ（持ち歌は「陽はまた昇る」など）、映画鑑賞、野球観戦。愛読書は「ビッグコミック」「ビッグコミックオリジナル」。特技は英語、宴会・歌合戦の司会。好物は、カレーライス、焼きそば、お好み焼き。