

令和4年 ぼちぼちの会研修会報告

令和5年1月28日(金)13時半～

本年度の研修会を臨床心理士の武部 愛子先生を講師にお招きして下記の要綱で実施しました。当日の参加者は30名ほどで、保護者をはじめ、小・中学校教員・支援学級担任・SSW・SCなど幅広く参加されました。講演の前半はテーマに沿ったお話、後半は、講師の先生に具体的な質問などを行い研修を深めることができました。武部先生のお話を聞くのは今回で11回目。他の保護者の会の学習会を含めるとかなりの数になります。しかし、お話を聞くたびにその内容が広がっていくのを感じます。普段から直接生徒や保護者と接して指導をされたり、各地での事例を積み重ねてこられている結果だと思えます。質疑応答の時間など先生の具体的な指導を仰ぎながら、単なる知識としてだけでなく具体的な対応法など多くのことを学ばせていただきました。

～思春期・不登校・特別支援教育～

◎日時：令和5年1月28日(土)13時半から

◎場所：福岡市立若久公民館 講堂(福岡市南区若久1丁目11-20)

◎講師：武部 愛子 先生(臨床心理士)

◎内容 ～思春期・不登校・特別支援教育～

生徒の進路情報・発達段階と親の関わり・障がいの理解など



・臨床心理士 ・福岡こども短期大学 子ども教育学科 特任教授
・福岡市教育委員 ・福岡市スクールカウンセラ運営委員
・太宰府市スクー ルカウンセラー
・福岡県スクー ルアドバイザー・発達障がい児等教育継続支援事業に係る巡回
相談 相談委員

・学童保育協会 理事 ・福岡県臨床心理士会 理事博多学園高校スクー ルカウンセラー

講演 コロナ前からの不登校かウイズコロナになってからの不登校かで異なっている

・ルールが緩くなってからの子は「絶対」が緩くなっているのでは…。しかし、楽になったかというそうではない。ただ選択肢が増えただけ。子ども時代(小中高)はルールがあるから頑張れるということもある。ルールが見えずらくなってくると頑張りにくくなる。
・もともと適応に課題のある生徒は頑張る力が出にくくなって、集団に不適応を起こす。不適応は病名ではなく状態である。

・楽しくはなかったが行けてたお子さんがウイズコロナになって不登校になる例もある。

・不登校が「罪悪感」から「劣等感」に変化してきた。

・欠席すること「悪」ではないが少数派に変わりはない。不登校は病気ではないが2次的な問題は病院で対応することになる。

・集団に合わせることは個性的な子どもほど難しい。何かを伝えようとする頑なさがあ

れば難しい。選ぶ力や適応する力が不登校の間にこじれてくると社会に不適応を起こす。

- ・学力やコミ力をどこで伸ばす。本来は家庭だけでは難しいので社会（学校）の大切さ。
- ・集団に入っていないように見えてもそれなりに適応するようになる。

・にこにこしていても気持ちが悪いわけではない。なんとなく生きやすい。満足しているわけではないがそれなりにうまくやっている。それは本人なりに適応の仕方を学んで生きている。

- ・友達がいることが正しいという価値観を捨てる。やることをやらないことが許せない。
- ・周囲とうまくいかないとき「そんなことないよ」、「〇〇したら」などの助言をすればするほどうまくいかない自分と向き合うことになる。「そうだね」、「色々あるよね」「いろんな人がいるね」と受け止める。心の健康度が大切。子どもは「頑張った」「うまくいかなかった」。「散々頑張って来たのにうまくいかない。」助言は自己否定になる。少なくとも現状維持。ほっておいても成長する。

- ・絶対と思わない。進路も含めて漠然としたロードマップを作る。

・できないことに取り組むと、行ったり来たりすることでできなかったことだけを覚えて自尊心が下がる。簡単に続けてできることに絞る。成長とともに言語化できるようになる。本人の言葉に振り回されないよう。自分の足で踏み固めながら進め、確実に歩むことが大切。いずれは身につけてほしいが本人に「自分のタイミングで学んでほしい」

・過眠について。熟睡できないので睡眠時間が長い。でも、休まっていない。睡眠の質が悪い。自律神経の問題。常に緊張して寝ている。思春期（～22歳）を超えると治ることが多い。気楽にやっていくことが難しいが進路先は応じてくれるところを選ぶのが大切。

・何もかも織り込み済み。起きたことを悔やんでもしょうがない。無意識で起こることは自尊心が下がらないように受け入れる。

- ・やれることをやればよい。不自由ではあるが慣れることはできる。

・覚醒する薬よりうまく寝れることが大切。寝る一起きのバランスが悪い。

・大切なことは自分を知ること。本人と話し合い、経験しながら納得して困り感に対応していく。困ったときに受け入れてくれる相手が必要。

・本人がどう考えているかを知ろうとすること。そもそも自信がなくなっているので、言わないことが正しいと持っている。「みんな違うからいろいろあるよね」とまず受け入れる。「えーそうなんだ。なるほど」否定されないことが大切。

- ・自尊心を落とさないようにしながら経験値を上げていく。

・自分の経験や認知が違う、時間の前後や現在と過去の認知の違いに気づく。

・もともとずれているので誰か（母親や先生など）に基準をゆだねやすい。複雑な判断はいずれ自分で持たないといけないので答えを出しすぎない。答える前に「聞き直す」。「どうしたらいいだろうかね」一緒に考える風をとる。「みんな考えが違う」。会話だけで完結しない。どうして依存が強くなると別れるのが難しくなる。

ぼちぼちの会 学習会（武部愛子先生）感想

* 1. 今日は素晴らしいお話をありがとうございました。教員としての立場で参加させていただきましたが親（高1女, 中1女）として全てのお話が心に刺さりました。高1行きしぶり（小1から）反抗期、思春期が激しく2才までかぁ…と思うところもありますが、たくさん娘と話をしていきたいと思います。ぜひ年1回でなく、もっともっとお話を聞かせていただきたいです。

* 2. 初めて参加させて頂きました。いつもお世話になっております。今日も本当に勉強になりました。保護者の方お二人と共に参加させて頂きました。お子さん、ご家族が笑顔で過ごせるように支えていきたいと思います。このように同じように悩んでいる方々が集うことのでき場があること、本当にありがたいと思います。参加させて頂きありがとうございました。

* 3. 教員の立場として、また二児（4歳、2歳）の母として様々な話を伺うことが出来て、大変勉強になりました。保護者の方がどんなことで悩んでいるのか、私たち教員ができることはどんなことか、考えさせられました。教育相談 Co での研修（オンライン）時のお話とはまた違うお話がきけて良かったです。

* 4. 本日のお話を聞いて、私も思考の判断基準が母だったなぁと思いました。親としては、世間一般や自分の常識に当てはめようと必死になるけど、“個性を修正しない”親がゆとりをもって人生の経験値を上げることが大切だと学ぶことができました。今後のスクールカウンセリングに活かせる貴重なお話をありがとうございました。

* 5. 今日は参加させていただいてありがとうございました。スクールカウンセラーとして一親として、とても参考になりました。一つは、生の保護者の方々の悩みが聞け、それに回答する先生のお話非常に参考になりました。そして保護者として、わが子は学校には行けていますが、学校嫌いでとてもユニークな子なので、これまた参考になりました。ありがとうございました。

* 6. 先生や保護者の方のいろんな話を聞くことができ、子どもたちや親御さんへの関わりの参考となりました。一緒に考え、一緒にやること。子どもの考えていることを聴くこと。子どもが自分自身のことを知ることが大事だということがわかり今後の支援に活かしたいと思います。今日は貴重な講演ありがとうございました。

* 7. 同様の悩みを持たれている方も多くおられ、有益な時間になりました。子どもとの関わりを改めて見つめ直していきたいと思います。

* 8. 10年ほど前に初めて先生のお話を聞かせていただいた時は目からウロコが落ちたことを思い出しました。今日もためになるお話で保護者会に相談にいらした方へお伝えできる内容、ありがたく聞かせていただきました。また、仕事上接するグレー系の子ども達への言葉かけ対応も参考になりました。

* 9. 2時間というなかで、とても多くの学びがありました。発達の問題からくるもの、不登校の内容にもまなびきれない程の情報量で、メモが追いつかないほどでした。貴重な時間となり感謝しています。

* 10. ありがとうございます。先生の話の一つがとても参考になりました。また、沢山の保護者の方の悩みも聞いて良かったです。自分だけじゃないと安心しました。

* 11. とても勇気の出るお話を聴くことができました。ありがとうございます。

* 12. 息子が不登校になり、悲観的になり暗い顔になっていましたが、息子とのコミュニケーションを大切に個性として受け止め、楽しく息子と向き合いながらお互いに成長していきたいと思いました。

* 13. 短い時間の中でしたが、自分の息子と同じ境遇の方が多く驚きました。今日先生に教えてもらった事を実践して、息子とともに歩んでいこうと思いました。

* 14. 久しぶりに先生のお話がきけて、とてもためになりました。子どもの成長につながるお話が、いろいろと聞いて助かりました。また参加したいと思いました。

* 15. 小学校の通級の先生から、この辺で不登校のことを語ってもらうには一番の先生ですよ。と教えていただいて伺いました。また聴きたいです。具体的にどのように子どもに関わっていくのが良いか理解ができました。まずは、本人の話をよく聞くこと、主張は受け入れてあげる、丁寧に不安は包んであげる、引いてあげる、希望が持てました。

* 16. 武部先生、ぼちぼちの会の皆様、本日はありがとうございました。沢山の情報と教えを伺い、個人的な質問にも答えていただき、感謝しております。息子の過眠が思っていた以上に長期的に続くと言われショックでしたがその場になっても焦らないようにして今後も情報収集やセミナー参加等を続けていくつもりです。今後とも宜しくお願い致します。

* 17, 今回は武部先生のお話を初めて聞くことができ、楽しく参考になるお話ばかりでした。ありがとうございました。

* 18, 今日は大変勉強になりました。初めての参加でしたが、日ごろ私が感じていることや、日常に起きていることを先生が言語化してくれることで、自分自身の気付きにもなりました。心がスッとして色々なことがストーンと落ちたような気がします。ありがとうございました。

* 19, 具体的なお話を沢山して頂き、とても参考になりました。コミュニケーションと個性の大事さを教えてもらいました。ありがとうございました。

