

R5. 8. 18 (金) 令和5年度八街市教育講演会 (LiveQ 感想と質問)

- 1 : 見立てのポイントがよくわかりました。自分本位ではなく、自覚的に、意識して、聞き手の気づきの感度を高めることが大事だと思いました。 87
- 2 : カラオケの喩えがわかりやすかったです。 64
- 3 : 相手の立場になって考えることの大切さを改めて学びました。聞く力を養っていききたいです。 51
- 4 : 相談を受けるとどうにかしなきゃとか、解決してあげなきゃという意識が強く働いていましたが、傾聴する。時には何もしないこともあるということに新たな気づきを得られました。 38
- 5 : 「理想の自分」と「あるがままの自分」の葛藤は私自身も生徒も抱えることが多い悩みなので、とてもためになりました。 35
- 6 : 心が成長してきたからこそ悩む。そして、悩めない方が心配。その通りですね。 33
- 7 : 中々ポジティブな声かけが難しいので、例を挙げていただけたのはありがたかったです。 32
- 8 : 不登校のスロットの例えがわかりやすかった。 30
- 9 : 悩みって悪いことじゃないって気づきました。 29
- 10 : 話をすること自体が心理的に難しい児童には、どのように話しを引き出すのか知りたいです。 26
 - 自分の気持ちを語らない背景には、とても強い「不安や緊張」を抱えている可能性があります。そのため、話を引き出す（話させるにはどうしたら良いか）というスタンスよりも、まずは、安心して居られる環境を設えるというスタンスの方が大切だと思います。例えば、児童生徒が無理に話さなくても良いと思えたり、安心してくつろげたり、自然体で居られたり、興味関心があることに熱中できたり、また、話さなくても自分の力を発揮できる体験が得られることと思います。安心して居られる環境の中で、不安や緊張が弛んで、結果的に自分の気持ちが自然に語れることに繋がるかも知れません。その他、一緒にリラックスできるワークなどを楽しむ中で、不安や緊張が和らいでいくこともあるでしょう。
 - また、児童生徒が自分の気持ちを話してくれることを通して理解を深めようとする以外にも、(一緒に) 遊びの時間を通して、日常生活や友だち関係のあり方の観察を通して、勉強への向き合い方を通してなどから、理解を深めていくスタンスも大切だと思います。

- 11：具体的な言葉の掛け方を例示していただき、たいへんわかりやすいです。さっそく試してみようと思います。 26
- 12：さまざまな子へのアプローチ。体験談も含めて教えていただいたので、イメージしやすかったです。 25
- 13：悩みは成長の明かし。その通りだと感じました。 24
- 悩めるようになることは大切とお話ししましたが、一人で悩みを抱えて辛くなり過ぎないように、「誰かに相談できることも大切」と付け加えておきます。(Q15 共通)
- 14：スロット「777」で不登校は、なるほど！一つでも揃わないといいんですね。 22
- 15：悩めるということはいい事だと思った。プラスに考えたい 21
- 16：どこに焦点を当てて話を聞くかということは、何気ない日常会話ではあまり意識していなかったように感じました。改めてアンテナを高く張ろうと思いました。 21
- 17：木戸秋先生にはこれまで、2年間お世話になっております。木戸秋先生の話はとても子供に寄り添いいつも共感できます。木戸秋先生の人柄もとても好きです。 21
- 18：傾聴が大事だと改めてわかったので、夏休み明け、子どもたちの相談を見逃して雑談にならないように気をつけたいです。 20
- 雑談が良くないわけではありません。雑談を通して、「先生に悩みを話してみようかな」という子どもたちの相談へのニーズが高まっていくこともあるからです。そのため、雑談にも意味があるのではないかと…という思いを携えつつ、日々子どもたちとお喋りを楽しめれば良いと思います（そして必要に応じて傾聴を主にして関わる）。
- 19：事例をもとにして、とてもわかりやすいです。ありがとうございます。 19
- 20：具体的な話があり、実践に活かせそうです。 19
- 21：学校に対して魅力を感じていない生徒に対して声かけ、またはアプローチの仕方が知りたいです。 19
- まずこの質問をなさった先生が、「学校に対して魅力を感じていない生徒」の存在に気づき、関心を持って、何かできることはないかと心を遣っていることに意味があると思います。こうした目配り・気配りある先生の存在は、生徒にとっての安心できる環境にもなっていると思っています。
 - その上で、学校外のことで良いので、その生徒が何に興味を持っているのか、好きな

ことは何なのかに注視して見守ってはいかがでしょうか。そして、折に触れて、適度に声を掛けていってはいかがでしょうか。先生が、興味を持って気に掛けてくれているという体験は、生徒にとって嬉しく感じられると思います（多くの場合）。

- また、もし生徒から、学校（社会など）に対する魅力の無さや不平不満などが語られたら、その時は、丁寧に気持ちを聴いてあげ、場合によっては対話をしていく、それらを繰り返して行かれると良いと思います。

22：発散までは何もしないに傾注するできそうですが、気が短い私はつい「指導」したくなるなあと反省。 17

- 先生方は、生徒指導的な事柄もしなくてはならない立場にあります。その点ではSCよりも、ずっと難しいことをしているので大変だと思います。つまり、(生徒指導的な)伝える作業と、(教育相談的な)聴く作業を、場合によっては同時に行わなければならないからです。まず、この複雑で難しいことをしているという自覚があると良いでしょう。
- そして、こうした複雑な状況の中で、伝えることと聴くことを整理する方法があります。伝える時には「私メッセージ」、聴く時には「能動的な聴き方」というように、上手に切り替えながら子どもの心に寄り添っていく方法です。機会があればこの整理法についてお話ししたいところですが紙面の都合でキーワードのみのご紹介としておきます。「親業」「教師学」等は、書籍も多く出ているので参考になるとと思います。

23：悩むことが多いので、受け入れられているようで、ありがたかった。 17

24：どうやっても会ってくれない子の対応はどうすれば良いですか？ 15

- 会ってくれない子の場合、それがどのような理由からなのかの見立てが大切です。親や兄弟姉妹との接点はどうなのか、家族以外との関わりはどうか、旧担任や養護教諭などとはどうか…です。教師という立場の人とは会ってくれない場合もあるので、その場合は、SC、訪問相談担当教員(教師ではありませんが)、八街市教育支援センター「ナチュラル」や校内教育支援教室など、いろいろなチャンネルを活用する方法も大切だと思います。
- また、子どもとは会えなくても、保護者との面接という間接的な関わり方はできるかも知れません。保護者が少しでも安心して子どもに接することができるようになり、一緒に子どもの理解を深めたりする中で、子どもにも変化が生じてきて、あるタイミングで会える場合もあります。
- 直接会えない場合には、手紙や電話による関わり方もあります。それらを通して、少しずつ安心感が育まれて、ちょっとなら会ってみても良いかなと思ってくれる場合もあります。留意点としては、手紙や電話も強い刺激に受け取る子どももいるので、子どもがどのように受け留めているのかを、保護者からお聴きできるような連携体制が出来ていると、先生方のアプローチの加減もしやすくなるでしょう。

25：昨年度から不登校で、担任との関わりがほとんどない生徒(保護者とは週に一度程度、配布物を取りに来る程度)との関係づくりをどうしていけばいいか悩んでいます。保護者も学校が嫌いなようで、あまり良い関係とは言えません。 14

●学校で何ができそうか、保護者のニーズはどういうものかを、改めて保護者からお聴きできると良いかも知れません。

●(Q&A24 参照)

26：意図的に焦点を当てる、普段から意識しようと思います。 14

27：人間関係作りにも参考になります。いつもやっていることを、意識するかしらないかで違うと思いました。電話での対応はまた違うと思いますが、気をつけることは同じですか？ 14

●電話は、相手(子どもや親)の態度が見えない分、難しさがあります。また、相手にとっても教師の表情や態度が見えないため、教師側の声や話し方について気にしておいた方が良いでしょう。例えば、教師側の声の質、高さ、大きさ、速さ、間の取り方などがどうか。落ち着いた、深みのある、相手の心を捉えるような声で安心感を与えられているか…等です。

●教師側が、落ち着いた気持ちで電話を掛けられているかも重要です。心理状態は声に出るためです。

●相手が語っている内容だけではなく、語り方も含めて気持ちを理解することが重要という自覚をしておくといいでしょう。

●一方、電話のメリットもあります。気軽さであったり、子どもが電話に出てくれるのであれば受話器と送話器の近さから親密感を得やすいという面もあります。

28：子どもとの会話の中で、どれだけ聴こうとする姿勢でいるか、どう返すのかを自分で自覚することの大切さがわかりました。 13

29：子供を3点で支える話。なるほど安定感が増しますね。 13

30：臨床心理士さんという仕事の素晴らしさを感じ、木戸秋先生の話が興味深く、大変おもしろいです。 12

31：しっかりと傾聴することの大切さが分かりました。今後も傾聴を大切にし、本人の考えを受け止めていきたいです。 12

32：傾聴、傾聴とよく言われますが、「どうやって」という部分がなかなか例示がなかったので、とてもわかりやすかったです。 12

33：睡眠はやはり大事なんですね 12

34：傾聴するために、意図的に切り返しや質問をしていく。とても勉強になります。子どもの言動や行動の背景を想像しながら、関わり、相談力を高めていきたいです。 12

35：子どもの何気ない質問を、どのように返答すればよいか、その言葉に責任をもたないといけないなと思いました。今日のここまでのお話でその具体的な対応の仕方や傾聴の効果など、とても勉強になりました。ありがとうございます。 12

36：タイトルにある「心に寄り添う」とは、端的に言えば、具体的にはどのような営みなのか、日々悩んでいます。 11

●今回は、カウンセリング、遊び、親、身体を通してなどの幾つかの寄り添い方をご紹介しましたが、その他にも日々の学校現場の中で心に寄り添っている時は沢山あると思います。それらを、先生方で共有する機会があると良いと思います。そしてできれば共有する場に、私も含めSCも加わらせていただけると貴重な学びとなり、ありがたいです。

37：傾聴することがカウンセリングになるとわかって良かったです。聴いてしまうと何かしないと思ってしまうけど、しなくてもいいのですね。 11

38：無理して強がって「大丈夫」といっているけど、全然大丈夫そうではない子への対応 11

●まず、無理して強がっていることにも意味があるのではないかと考えます。無理していないと自分が保てないのかも知れませんし、子どもが家族を支えないと成り立たない家庭状況があるのかも知れませんし、強がっていないと辛く不安な気持ちにさいなまれてしまう怖さがあるのかも知れません。無理して強がらなくても本当に大丈夫そうかの支える(抱える)環境の見立てが大切です。場合によっては、子どもが余分な負担を担わなくて済むように、家族への積極的な支援が必要となります(市町の福祉課、地域中核生活支援センターすけっと、SSWなどと連携して)。

●上記の上で、または、本来無理する必要が無いのに無理して強がっているのであれば、丁寧に話を聴いていく中で、率直に「大丈夫そうにはみえない」「心配だ」と伝える場面もあって良いかも知れません。

39：悩みを持つことはマイナスに捉えていたが、実際は悩みを持つことで自分のことを知ることができてよい経験だと感じた。 11

40：学校が怖い。みんなが、私を見て私ばかりせめているような気がしてしまう、というような子へのアプローチの仕方を知りたいです。 11

●不安や怖さを強く訴える子に対しては、一緒にその中身を検討できると良いと思います。例えば、みんなが見ている、責めている気がするという場合には、どのような場面で誰

がどう見てきたのか、どう責められている気がするのかなどです。漠然とした不安や恐怖をもう少し具体的な(教師と共有できるような)事柄に捉え直していくことで、それらに対して学校や教師として何ができるそうか、また、子ども自身はどうそれらに対処できそうかを話し合えるきっかけになるかも知れません。

- また、不安や恐怖を感じながらも、なんとか学校に来られたり、先生とは少し話ができたり、大丈夫な友達と接することができたりなど、何とかやれている事柄を一緒に見つけていく方法もあります。そうした小さな良いことや出来ていることを拾っていくことで自信を持ってもらえるかも知れません。
- こうしたアプローチについては、少し専門的な視点があつた方が良いので、先生方とSCが連携しながら事に当たれるとより良いでしょう。

41：初めの話の焦点の当て方のお話が参考になりました。相談が雑談か、こちらの対応で変わっていくということがよくわかりました。忙しい時に聞き逃してしまうこともあるので、後からでもあの時の話だけだと声をかけようと思いました。 11

42：子どもに対しても大人に対しても、聴き手が意図的に焦点をあてていくことが大事だとわかりました。 9

43：意図的に焦点を当てる、意識しようと思います。 9

44：何もしないことに全力を傾注する、心の声を聴くことを大事にする、ということが心に残りました。まずは「聴くこと」を大事にしたいと思います。 8

45：話が膨らまないときどう切り込んでいくべきか悩みます。 8

- 積極的にいろいろ話してくれる子もいますが、口数が少なかったり、話が膨らまない子も一定数います。SCである私自身も悩みながら、試行錯誤して関わってきています。関係性ができてくるまで切り込みすぎず・焦りすぎずに待ったり、本人の興味関心がある話をしたり、話しくさがありそうと感じた場合にその事を率直に話題にしてみたり、まずはリラクゼーションなどの話を主体にしない関わりを育んだりの工夫をしています。

46：悩むことができるのは関係性に気がついてから、そして、悩まないと誰かのせいにする。なるほどです。 8

47：パワーが足りなくなってきた児童へ、傾聴と何ができるのか、教えてください。 8

- 児童生徒にパワーが足りないなと感じたら、まず、心身の休養が必要なのではと考えます。小学生9～11時間・中高生8～10時間、平日と休日の起きる時間の差は2時間以内、そして、3食安定して楽しい食事ができているかをチェックして、足りないようであれば、保護者の協力を得ながら改善していけると良いと思います。

- また、日常生活の中では、認められる体験、誉められる体験、感謝される体験が沢山あると、心のエネルギーに繋がっていくと思います。アイコンタクト、ちょっとした声掛け、小さな事でも誉めること、そしてちょっとしたお手伝いなどにあるありがとうの声掛けはできると思います。

48：支える環境は、風通し良くとのことですが、カウンセリングを受けたことをけっこう内緒にしていたケースが多かったので、参考になりました。また、内緒にした方がいい場合は、どんな場合ですか？ 7

- 保護者がカウンセリングを受けたことを子どもに伝えることに対して、保護者が強固に拒否をする場合や、相談内容の中に夫婦間や保護者のプライベートな内容が含まれている場合、現時点で伝えることで子どもの動揺が大きく受け留められない可能性がある場合などかなと思います。保護者の事情や思いもあると思いますから、子どもに伝えることについては、基本無理強いはしません。差し当たり、メリットやデメリットについて、共有できていれば良いかなとは思っています。

49：傾聴する中でどこに焦点を当てるか、日頃の子どもの様子や行動から逆算して見立てることが大切で、相手が気にしない範囲内でどう深掘りするかが難しいと感じた。涼しい顔をしながら頭を使えるようこれから意識して子どもの話を聞いていく。 7

50：不登校の生徒を登校させることができれば、話を聴いたり、一緒に遊んだりできるのですが、学校に登校させることが難しいです。 7

- （Q&A24 参照）

51：カラオケの例えが、とてもわかりやすかったです。子供の声、同僚の歌をしっかりと聞こうと思います。 7

52：「他者への不満や嫌悪を表現することに余分な罪悪感を感じなくて良い」 余分な、という言葉に共感できた 7

53：学級担任をやっていた頃は、結構、気にして傾聴を心がけていたと思いますが、最近「学年主任」「部活顧問」として、悩んでいそうな時も、あえて触れずに、バカな話や他の話題で笑わせてしまおうというような接し方が多くなってきています。もちろん、他に聞いてくれる職員がいるからですが、いろいろな役割をチームで分業できるところが学校のいいところだと思います。 6

- その通りだと思います。そして、そのチーム内で誰がどのような役割を担っているのかを、時々整理して共有しておくともより良いと思います。

54：自身の子育ての際に、この話が聞けていたら…と思いました。子どもの心に寄り添うということが、簡単なようではなかなかできていなかった事に気づかされます。 6

55：不登校はいけないことと捉えて、新学期が始まってでも登校できない自分を嫌悪してしまう生徒に対して、まずはどのように対応したらよいのでしょうか？ 6

- 不登校の児童生徒が、学校に行けないことで、余分な不安や自尊心の傷つき、罪悪感に苦しんでしまうことは良くあります。そして、保護者や先生の中にも、登校にこだわり・焦り過ぎてしまい、子どもを責める気持ちが強くなったり、自らを責め過ぎてしまう人もいます。まずは、保護者や学校の先生方など周囲の人たちが、学校に行ける・行けないにこだわり過ぎないで、焦り過ぎない心持ちでいられると、不登校の児童生徒も少し楽になると思います。
- その上で、もし、自分を責めすぎている児童生徒がいた場合には、気持ちを丁寧に傾聴しながら、「そんなに悪いことかな？」「そんなに自分を責めないといけないかな？」などと、その極端さについて少し触れても良いかも知れません。
- また、子どもも保護者も、先生方もですが、学校に行くことが「目的」になってしまうと、自責的になったり苦しくなってしまうと思います。子ども自身がどう生きたいか、保護者や先生方が子どもにどう生きてほしいと思っているのかについて、改めて考えてみると良いかも知れません。

56：とても分かりやすい講話ありがとうございます。私自身、頭では理解できていても、なかなか生徒の意見を全て受け止めきれていなかった自分がいました。心理カウンセリング的な聴き方を実践していけるよう、自分自身も心の器をいっぱいにしないようにしたいと思います。 6

57：周りの人の目ばかりを気にして悩んでいる経験をしてきたので、そんな子どもに悩むことは悪くはない、一緒に考えていこうと伝えたい。 6

58：自分も中学生時代、自分と他者の違いや、相手の器用さばかりが目について、同級生たちと、同じ思考になれない事に悩む時期がありました。 また、高校生時代にも、生徒会役員の仕事と学習についての両立で悩み担任に相談したり、父に相談していましたが、二人の相談相手から、癒し効果のある聴き方をしてもらえて、今があります。 6

59：子どもの話をぼーっと聞いているだけではいけない、と気が引き締まりました。意図的に質問して、子どもが話したいことを引き出したり、気持ちがすっきりできるようになりたいです。 5

60：悩まない人はアイツが悪いになる、悩むのは関係性に気付いている、成長の過程だなど、前向きに捉えようと思えました。 5

61：相手の対場になることができる。頭ごなし、先入観は全てを台無しにしているかも。 5

62：時間が経って後から振り返ると、そういうことだったんだ！ と納得。 人生と重なっているようです（笑） 5

63：小学校での不登校でなかなか進展が見られない難しいケースについて。主に担任が中心となり、さらにスクールカウンセラーを含めた組織で関わるが、スロットの例えのような777が767になるケースが見られない、または、気づかずに見逃している場合があります。教師はまじめなのでなんとかせねばと思いますが、どうにもならない場合は、やはり長い目で関わる必要があるのでしょうか。また、気づきのセンスを磨くにはどのような心構えを身に付けたらよろしいでしょうか。 5

●子ども本人や保護者、その関係者などから、子どもの姿が見えてくるように丁寧に話を聴いていくと良いかも知れません。一見、日々の変化が無いように見えても、丁寧に見ていくと、小さな小さな変化が生じていることもあります。また、それを子どもや保護者と一緒に見つけていく作業自体も、小さな変化の一つと思います。

●気づきのセンスを磨くには・凡人代表の私自身もいつもこのことを考えています。色々な人の色々な価値観に触れることは心掛けています（対面して・本を通して・ネット情報等で）。もちろん、例え相手が、子どもや後輩、年下であっても、教えてもらうというスタンスで接するが大切だと思います。

64：どこに焦点をあてて聴くか、見立てが大切だとわかりました。 5

65：心の中ではどんなことを思ってもいい 安心感を与えられることが大切なんだって思いました 4

66：我々は、常に不登校を解消する結果を求められていますが、カウンセラーの視点では、不登校に悩む児童生徒を教室に戻して不登校の割合を下げることについてどのようにお考えでしょうか。不登校になってからの対症療法になってしまいがちな現場で、不登校を防ぐ手立てのヒントや防ぐための環境を作るにはどのような心掛けが必要でしょうか。

●教室に戻れたことは大事なことも知れませんが(戻れて良かったと思われる風潮はありますが)、子ども自身がどういう心持ちで戻っているかの方がより大事だと思っています。親に怒られるから仕方なく戻ったり、高校に行けなくなると先生に言われて不安が勝って戻ったのか、それとも葛藤しながらも自分で決めて戻ったのかでは大分違いがあります。もちろん、学校へ行くことは、児童生徒にとって良い面や楽しい面と、嫌な面や辛い面の両方があるはずで、すっきりして良い面だけになって戻ってくるとは限りません。SCとしては、葛藤しつつも自分で決めたという感覚を持って戻って来られると良いなと思っていますし、主体的に決められるお手伝いをしたいと思っています。また、仮に自分の本位でなく戻ってきている児童生徒に対しても、その思いに寄り添って上げる必要はあると思います。

- 不登校の予防についてですが、学校が安心して過ごせる、学べる場所であることが重要だと思います。普段からの、分かった感の持てる授業、批判や非難されない教室の雰囲気、個々に活躍したと思える場面作り、感謝しあえる「ありがとう」が沢山出る教室作りでしょうか。また、児童生徒個人が、自分のストレスに気づき、自分でまたは他者の力を借りて、適度にストレスに対処できるようになることも重要と思っています。このストレスマネジメントの力を身につけることについては、教員とSCが協力してできることと思います。

67：身体的ケアの部分のお話の中で、睡眠リズムを「記録をする」ことが重要だとありましたが、具体的な記録方法や記録シートなどがあれば、ぜひ参考にしたいです。よろしくをお願いします。

- 参考文献に入れておきましたのでご確認ください。【中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会監修(H27年3月)：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」文部科学省】

68：木戸秋先生とお話すると、短い時間でも安心感100%です。最後の生活習慣と心の問題は、これからの大きな課題だと改めて思いました。今日はあっという間の時間でした。ありがとうございました。