

第 16 回平成 27 年 6 月 21 日子育て支援ワークショップ  
「中学高校の不登校・中途退学者等のための進路相談」

**\* 今回参加できなかった方は 9 月 5 日土曜 10 時から「子どもと親のサポートセンター」043-207-6028 で同じ内容の短縮バージョンの講座を開催しますので、どうぞご参加ください。**

内容詳細

ゆずり葉スタッフ 上田 恵子

保護者と支援者を合わせて 35 名が参加された。講師の後藤弘美氏が進路を決めるまでの流れに沿って詳しく解説。親として取り組めることをワークショップ形式で学び、後半は質疑応答を設けた。《手順》



みなさん真剣にワークに取り組み中

ワーク

- ① 親が進路情報を手に入れる。
  - ・ 学校、子どもと親のサポートセンター、進学フェア、個別相談・・・など。
- ② ストレスチェックシートで子どもの今の状態を把握する。
  - ・ 実際にシートに書き込みストレス度合いやどこにストレスがあるのかを細かく知る。
- ③ 生活見直しシートで子どもへの心理ケアを学ぶ。
  - ・ シートに現在の一日の過ごし方と、希望・理想の一日の過ごし方を記入する。
  - ・ 起寝、食事、IT 機器の使い方と管理についてなどルールを決めて、子どもの生活の改善・立て直しをする。
  - ・ 進学後の登校を続けられるように生活リズムを整えておくことが大事。
- ④ 志望校絞り込みシートで学校選びのポイントをつかむ。
  - ・ まずは実際に学校へ足を運ぶこと。（環境や雰囲気を感じてみる。）
  - ・ シートを使って通学経路や通学時間、校風、クラス風景、年間行事などについて、それぞれの志望校のメリット・デメリットを色分けして書き込む。
  - ・ シートをもとに本人の考えや希望を聞き、一緒に考える。
- ⑤ 志望校に進むために必要なことに取り組む。
  - ・ 学校との連携、勉強へのサポート、出席日数、心理カウンセリング・・・など。

質疑応答

後半の質疑応答では 7 つの質問に対して、後藤氏がひとつひとつ丁寧にわかりやすく答えた。質問はゲームの時間のルールを決めても続かない。高校浪人することのメリット・デ

メリット。日常会話はするが本心が見えない。子どもが体調不良を訴えた時、どこまで様子をみたらよいのか？・・・など。

#### 《感想》

ゆずり葉スタッフ 上田恵子

今回のワークショップは当初グループワークを予定していましたが、予想外に参加者が増えたため、グループでのシェアリングは行いませんでした。改めて不登校や中途退学からの進学への関心の高さを感じました。中学卒業後の進路の選択肢は今やたくさんありすぎて、どのように選んだらよいのかわからなくなるほどです。本日のワークで進路を決めるまでの流れを具体的に学び、わが子に合った方向性が見えてきたのではないのでしょうか。講義の中で「どのように親子で話し合うか、まずは聴ける関係作りが大事」というお話が心に残りました。思春期という親への反発が大きいこの時期に、親子で話し合うこと自体、至難のワザ。傾聴し批判せず、本人の考えを尊重し、「将来のことを一緒に考えよう。」というスタンスで接すること。聴ける関係作りには肯定的にわが子と向き合うことが、親としていちばん大事なのだと思いました。

ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。具体的な対応をつかみ、希望をもって前に進みましょう。お子さんに合った学校はきっと見つかります。

#### 《感想》

ゆずり葉スタッフ 堀田美也子

今回は、不登校・中途退学者の今後の進路を決める取り組み方について、学ばせていただきました。

今現在の子どものことで手一杯なお母さんやお父さん、子どもが来年行く高校について考えるのは至難の技ですね。私の来年のことはなんとなく想像できても、子どもがどんな高校生活を送りたいか・・・なんてわかりません。やはり本人に聴いてみるしかないんですね。

ぜひワークショップで学んだことを、手順に沿って淡々と冷静に進めてみて下さい。

#### 《アンケート集計結果》

1. 今回の参加は何回目ですか？

初めて 15                      2回目 8                      3回目以上 8

2. セミナーに参加していかがでしたか？

リラックスして参加できた                      26

少し緊張して疲れた                                      4

その他    0

3. 「ストレスチェックシート」「生活見直しシート」「志望校絞り込みシート」を使い学んだことで、子どもの今の生活環境やストレス状態を把握し、今後の進路を考える上で参考になりましたか？

とても参考になった 25              少し参考になった 5              あまりならなかった 0  
無回答 2

(具体的に何が参考になりましたか？また、参考になりませんでしたか？)

・朝の起き方(どうやって起きるか)、エネルギーのため方、IT機器依存なので細かい家族

ルールの設定など「こういう子が多いです」と実例を出して説明して頂けたのがとてもわかりやすかったです。

・朝の登校時に見学。思考、気分・感情、行動 の関係。ルール化のコツ。入学く継続登校。

・ちょっとがんばれば守れそうという程度から始めるといふ、ルール作りのコツ。

・ストレスチェックシートで学校にストレスがとても多かった。

・シート化すると現状が分かり易い、親子関係の見直しに活用出来る。

・「ストレスチェックシート」「生活改善見直しシート」を各々の子供達にあてはめて実施してみたいと思います。

・親が用意したシートや考えだと反発しそう。カウンセリングの先生が使ってる用紙だから・・・と一緒に考え始めるきっかけになると思う。

・自分の子どもがどれだけストレス体質でストレスに囲まれた環境にいるのかを改めて知った。

・生活見直しシートがとても参考になりました。特に実際の事例を見せていただいたことでとてもイメージがわいて良かったと思います。

・どこから取り組んでいいかわからなかったのでもまずはここからだということがわかりました。

・本人にチェックシートに取り組んでもらうことで、本人も自覚できると思うし、私も考えていることを紙を介して知ることができるので、感情的にならないですむかなあと思います。新たな心の発見ができるかもしれません。

・実際の例を挙げて大変きめ細やかなお話でしたので、保護者の方は大変励まされたと思います。

「こういう場合はこう」「こういう場合はこう」と具体的な例を経験に基づいて語って下さることで、親はどうすれば良いかの「全体像」とその為の具体的な「一つ一つの取り組み」が見えてくるし、やる気も出ますね。

・志望校の絞り込みの比べ方が参考になった。年間行事の重要性(比べる時)についても納得できた。ストレスサーの数を減らすという目に見える形で表現するのは効果的に思えた。

・昼夜逆転していて、起立性調節障害の生徒が学校に増えているので、生活見直しシートがとても参考になりました。

・現在、希望を書き出してみることでルールを話し合うきっかけとなることがわかり、行動にうつしてみようと思いました。失敗体験ではなく成功体験に段階をふんですることが大切だとわかりました。

・中学校に入ってから生活を改めて見直すきっかけになりました。母子家庭のため、どうしても自分が仕事で忙しい毎日で、夕飯なども遅くなりがちですが、自身の生活も見直して生活を改善していきたいです。

4. 心理士の、子どもの心理ケアと学校選びのポイントについての話はわかりやすかったでしょうか？

とてもわかりやすかった 29      少しわかりやすかった 3      あまりわからなかった 0

(具体的にどんなことがわかりやすかったですか？また、わかりにくかったですか？)

・学校選びのポイントが、調べるべき所が具体的に示してあってわかりやすかったです。

「見学してなんとなく印象で」決めそうになっていたのを助かりました。

・A君の具体例がどう表を埋めればいいのかわかりやすかったです。(夏休みルールなども)

・レベルとかではなく、継続して通える学校という視点で考えること

・自分の子供の心に寄り添うことを常日頃願っても、それを実際の行動で表現することはその表現方法を知り得ない者にとって是不可能。なので具体的な言葉の選び方、行動の選び方を事例的に知ることが出来て良かった。

・親が変わる、出来る事をする、あきらめない！がんばります。

・志望校絞り込みシートで、各校のメリット、デメリットを比較するのはとてもわかりやすいと思った。

・批判せずに、本人の考えを尊重する。「そんな風に考えているんだ」「そう思ってるんだ」との声のかけ方。

・出来そうな事を増やしていく。「出来たね」と声を掛ける→そうすると気力が上がる。

・学校選びの際に継続的に登校(成功体験をさせる)ことが大切なことが分かりました。

・ルール作りのコツ、設定のしかた、具体的でわかりやすい。

・「言い方」の大切さが良くわかりました。先生のカウンセリングにいらしてない方でしたら、「目からウロコ」だったと思います。「やってみよう!」「言ってみよう!」という気になったと思います。私も改めて勉強になりました。

・子どもへの声かけの仕方、具体的に先生から聞いたことが良く分かりやすかったです。

・「ほめ」のポイントについて良くわかった。「毎日1ほめ」と思っていたもなかなか実行できずにいましたが、自然にほめがでてくればと思う。

5. 参加人数はいかがでしたか？

多すぎる 2      ちょうどよい 31      少ない 0      (複数回答 1)

6. 今後参加してみたい内容はどれですか？(複数回答)

ワークショップ(参加型勉強会) 16

ゆずり葉のカウンセリング 13

グループカウンセリング 5

不登校親の会「☆Wish」 16

子育て心理セミナー	16
講演会・シンポジウム	13
その他	1

## 8. 本日の感想や今後の要望（自由記述）

- ・言葉かけの大切さ。
- ・生活の立て直し、実行してみたい。
- ・今日、点でもホメることの大切さを改めて感じました。あたり前と思っている娘達の行動にも感謝すること、ホメるべきところが沢山あったことに気付かされました。有難うございます。
- ・「今」取り組みそうな事から、1つでも実行していこうと思いました。ありがとうございました。最近の私のテーマは子どもの話をじっくり聞けるように心をかたむけることです。
- ・家族・子供との良い関係の作り方、接し方。質問コーナーでルールのコツがわかったので解決？
- ・正しい子供への声かけ、態度など、親として何が+か何がマイナスか知りたいです。おこづかいの話よかったです。
- ・学校や教育相談のカウンセリングを受けていますが、ゆずり葉のカウンセリング受けてみたい。
- ・何をどこから手を付けて良いのか、まとまりがなく、ただ気ばかりあせっていました。生活見直しシートで、どこをどうしていきたいのかが、聞きやすくなると思いました。
- ・具体的な事例や他の方のことを聞いたことが大変参考になりました。
- ・今まで動かなすぎました。できることから動いていかなくてもはいけませんね。
- ・息子は2年生ですが高校へ、不登校からの進路は不安なので参加しました。あまり話をせず、「あー」と返事ばかり。1日中パソコンです。ルールを作って 少しずつ少しずつ普通の生活？学校へ戻れる様にしたいと思います。
- ・体験談を聞きたい。
- ・まずは、普通に話せる関係づくりからです。今日はありがとうございました。
- ・いつも思うことですが、会の最初に「私もわが子の不登校経験をしています。」と自己開示されるので初めて参加された方はぐぐっと気持ちが楽になると思います。
- ・起立性調節障害「体調わるい」でしかたないで受け入れてばかりいない方が良いということが勉強になったので、レベルできいていける様かかわりをもっていきたいと思いました。家族療法についてのワーク shop を是非ききたいので、よろしくをお願いします。
- ・ほめる時にできた時にしかほめていなかったもので、やろうとした時にもほめるということが次のやる気を出すことがわかって良かった。
- ・不登校について、悩みを持つ方がたくさんいるのだと思うだけでも少し心強く思えました。息子との会話を大切にし、うまく心をひき出してのちのち学校選びについても、一緒に考えていけたらと思う。