

はじめに 不登校の本を読んでもいまいち突き抜けない理由

不登校の本や情報をいろいろ読んできたけれど——

「どこかピンとこない」

「自分の子には当てはまらない気がする」

そんな感覚を持ったことはありませんか。

実はこれはあなたの理解力が足りないからでも、

親として愛情が足りないからでもありません。

ただシンプルに「漏れ」があるだけなのです。

世の中には、様々な不登校の支援や理論がたくさんあります。

解決志向アプローチ、愛着理論、認知行動療法、家族療法……。

けれど、どの本やどの講座で紹介されているのはその一部にすぎません。

だからこそ「いい話だな」と思っても、実際の子どもの変化につながらないことがある。

逆に、これまで触れてこなかった理論や視点を取り入れるだけで、子どもが一気に前に進み始めることもあるのです。

勉強にたとえるなら、

高校受験で英数国で 300 点満点の場合があるとしましょう。

数学を重点的にやっているけれど得点が伸びない。

なぜならもう 80 点を取れているから。

でも英語は 40 点しか取れていない。

そこで英語をやったら全体の点数が大幅に伸びた。

そんな感じに近いかもしれません。

勉強であれば数字で全体を把握できます。

しかし、不登校だとそうはいきません。

全体を把握できずにもう伸びる見込みがない分野ばかりをやっている。

不登校のご家庭を見ているとそんなことを感じたりします。

実際、一つの穴を埋めるだけで、
全体がガラリと変わることがあります。

この小冊子では、不登校支援の土台となっている理論をできるだけ
わかりやすくまとめました。

「15分で全体像がつかめる」を目指しています。
全部を完璧に理解する必要はありません。

「今まで手をつけてこなかった部分はどこだろう？」と探すための
地図として読んでいただければ、きっとヒントが見つかるはずで
す。

不登校のそれぞれの理論

不登校の支援やアドバイスは、ほとんどが心理学の理論に基づいて

います。

「子どもをほめましょう」

「安心できる関係をつくりましょう」

「過干渉は控えましょう」

聞いたことがある方も多いでしょう。

けれど、その背景にはそれぞれ違う理論があるのです。

ここを知っておくと「うちの子にはどれが合いそうか？」を判断できるようになります。

また、「今はこの方法は逆効果かもしれない」と冷静に見極められるようにもなります。

ソリューションフォーカス（解決志向アプローチ）

「できたこと」「良いところ」に注目して自信を育てる方法です。

自信があれば人は行動できる。

だからこそ、ほめる・認める・言葉にして伝える、という声かけが重要になります。

愛着アプローチ

「心の安全基地」をつくる理論です。

親が「どんなあなたでも見捨てない存在」だと伝わると、子どもは安心して挑戦できます。

不安や傷つきを癒しながら、前へ進む力を取り戻していきます。

多くの不登校のアプローチはこの理論を土台にしています。

課題の分離

「子どもの課題は子どもなもの」と線引きする考え方。

つい先回りして助けたくなる親心をぐっところえ、子ども自身に小さな失敗や解決を経験させることで、自立の力を養います。

認知行動療法

科学的に効果が検証されている方法。

「考え方（認知）が変わると感情も変わる」

「行動を重ねれば慣れて怖さが減る」

この2つを組み合わせると不安を軽くしていきます。

例：テスト 40 点でも「あと 10 点で合格」と考えれば、絶望ではなく希望に変わります。

家族療法（構造派）

直接子どもに働きかけにくいとき、家庭全体の関係性を整える方法です。

- ・ **世代間境界**：親は親、子どもは子どもと役割を明確にする。
- ・ **夫婦連合**：父母がバラバラの対応をせず、足並みをそろえる。
- ・ **父性と母性のバランス**：「どんなあなたも受け入れる」という母性と、「ダメなものはダメ」という父性の両立。

家庭の“土台”を整えることで、子どもが安心して回復に向かえる環境をつくります。

疾病利得（しっぺいりとか）

病気や不登校の状態から、本人が無意識に得ているメリットのこと。

「学校に行かなくていい」「心配してもらえる」など。

人間は誰でも“楽な現状”にとどまりがちですが、適切に関わることで前へ進むきっかけをつくれます。

自己受容

親自身が自分を受け入れ、心を安定させること。

自分が自分の「安全基地」となれば、子どもへの関わりも自然と落ち着いていきます。

スキーマ療法

「努力しないと価値がない」「愛されない人間だ」など、心にしみついた“思い込み”＝スキーマに気づき、柔らかくしていく方法。

親が自分のスキーマに気づくことで、子どもへの見方も変わります。

能力の凸凹とトレーニング

発達特性やグレーゾーンなど、誰にでもある能力の凸凹を理解し、日常生活の中で少しずつ補っていく考え方。

遊びや料理などを通して、計画性やコミュ力をさりげなく育ててい

きます。

このように、不登校支援にはさまざまな理論が存在します。

どれも「人が安心して前に進むための仕組み」を言葉にしたもの。

全部を完璧に理解する必要はありません。

「まだ試していない考え方はどれだろう？」と探すこと自体が、
大きな一歩になるのですから。

今まで手をつけていない部分をやってみるとミラクルが

「いろいろ試したけど、うまくいかない」

そんな声を親御さんからよく聞きます。

でも実際にお話を伺ってみると、多くの場合は――

すでに知っている理論や、自分が得意な方法ばかり繰り返している
ことが多いのです。

たとえば、

- 「ほめる」ことは意識しているけれど、課題の分離は苦手であついで先回りしてしまう
- 愛情はたっぷり伝えているけれど、父性の部分で「ダメなものはダメ」と線を引くのが怖い
- ゲーム制限ばかりにこだわっていたがその方法は向いていなかったが続けている

こうした「やっていない領域」に一步踏み出すだけで、子どもの変化が一気に動き出すことがあります。

成長のカギは“未開拓ゾーン”にある

子どもも大人も、自分の「快適なやり方」に留まろうとするものです。

けれど、そのやり方で成果が出ていないのなら、

次の突破口はたいてい未開拓ゾーンに眠っています。

勉強でも同じですよ。

得意な教科ばかりやっても点数は頭打ち。

逆に、苦手な 1 教科を底上げしただけで、全体の順位が一気に上がる場合があります。

不登校支援も“逆転の一手”がある

親御さんが「どう声をかけていいかわからない」と悩んでいた子が、

実は家族内の役割の線引き（家族療法）を整えただけで安心感を得て動き出すこともあります。

また、長く停滞していた子が、認知の切り替え（認知行動療法）を取り入れたことで

「自分にもできる」と気づき、一気に前進した例もあります。

大事ななのは、全部を一気にやろうとしないこと。

「これまでやっていなかったこと」を一つ選び、小さく試してみることです。

その小さな挑戦が、やがて大きな変化につながります。

「もう手は尽くした」と感じる時こそ、まだ見えていない可能性が残っています。

やっていない部分に光を当ててみる――

そこに“ミラクル”が眠っているのです。

おわりに

ここまで、不登校支援のさまざまな理論をご紹介してきました。

解決志向、愛着、課題の分離、認知行動療法、家族療法……。

一見バラバラに見えますが、どれも「子どもがもう一步を踏み出せるようにする」ための道具。

大切なのは、**全部を完璧にやることではありません。**

「これまでやっていなかった視点」を一つ取り入れるだけで、状況は少しずつ動きはじめます。

それは手つかずの分野に取り組むことで大幅に全体が向上するよう
に、

ほんの一つの工夫が全体を変えてしまうことがあるからです。

不登校は、親御さんにとっても子どもにとっても旅のようなもので
す。

でも、その旅には必ず出口があります。

そして、その出口にたどり着く方法は一つではありません。

だからこそ「どの理論が今の自分たちに合いそうか」を柔軟に試し
ながら進んでいくことが大事なのです。

最後にお伝えしたいのは――

あなたがすでに、子どもの一番の安全基地であるということ。

たとえ今は手応えを感じられなくても、その存在自体が子どもの力
になっています。

どうか焦らず、一歩ずつ。

この小冊子が、あなたとお子さんにとって“次の一手”を見つける小さな地図となれば幸いです。

募集

高2～浪人生で受験するという方を募集します。

勉強を直接教えてほしいというコース

勉強は自分でやり進捗管理をしてほしいというコース

親御さん向けコーチングコース

説明会、個別面談を実施しております。関心のある方は下記までご連絡くださいませ。件名は「個別面談希望」でお願いします。

(メール) futoukou123@gmail.com