

不登校セラピー

不登校・引きこもりに改善効果がある

10の言葉がけと接し方

最短3週間で

自発的再登校に導くために、

まず取り組むべき

たった1つの

最重要ポイントとは？

子どもの心を
ゆがませない

ための2つの注意点

「不登校の
子どもとどう
向き合ったら
いいの？」

その具体的な方法

良い言葉がけ

137

キーワード&
キーフレーズ集

新井てるかず

はじめに

こんにちは。

不登校セラピー代表、新井てるかずです。

本レポートは、お子様の不登校のことで「具体的にどうすれば解決できるのか」という解決方法を探し求めておられる親御様のために、ご家庭ですぐ実践できるテクニックをまとめたものです。

特に、

「わが子が〇〇という状態だが、どう接すればいいのかわからない。」

「自分（親御様）の言葉で、わが子が傷ついてきたんじゃないか。」

「自分はうまくわが子とコミュニケーションが取れていないんじゃないか。」

「わが子をほめた方が良いのはわかるけど、どんなほめ言葉をかけて良いのかわからない。」

といったお悩みをお持ちの親御様に、最短3週間で、自発的な再登校に導くために、まず取り組むべき、たった1つの最重要ポイントをまとめています。

14年間 1,500 件の相談事例、88%の再登校の実例の結果、毎日の親御様の言葉がけと接し方が、自発的な再登校に重要なポイントであることがわかりました。

実際、カウンセリングを受けた親御様にも、10の言葉がけと接し方をご指導し、毎日親御様が実践することで、最短3週間で、お子さんが再登校を果たしています。

本レポートは、カウンセリングを受けていない親御様でも、10の言葉がけと接し方をそのまま実践することで、お子さんが、最短3週間で再登校できるようにまとめました。

ご活用いただき、一人でも多くの苦しむお子様が救われることを願っています。

なぜ、言葉がけと接し方が、自発的な再登校を引き起こすのか？

不登校の真の原因は、「**役立たず不安**」です。

「自分は**人の役に立たない**ダメな人間
だから、みんなから必要とされない。
みんなの**心が離れていく**。
この不安、孤独に耐えられない。
だから学校へ行けない。」

「役立たず不安」は、お子さんが、心が離れていくと感ずることによって生まれます。

心が離れていくという不安は、言葉がけと接し方から、敏感に感ず取っています。

つまり、親の言葉がけと接し方で、お子さんが、親の心が離れていると感ずると、自分は親から必要とされない、「役立たず不安」と孤独に耐えられず、不登校になってしまいます。

また、一方で、親の言葉がけと接し方で、お子さんが、親の心が自分に寄り添っていて、愛着関係があると感ずると、安心して、自発的に再登校して行くのです。

このためレポートでは、毎日実践することで、お子さんの自発的な再登校を引き起こすための10の言葉がけと接し方をお伝えしています。

◇7つの言葉がけと接し方

- 1) スキンシップ・笑顔・良い言葉
- 2) コミュニケーション
- 3) 洞察力を身につける
- 4) 優しい口調と言葉を使う
- 5) 敬意を持つ
- 6) 家族の和を作る
- 7) 守る、保護する

◇1つのお子様との良い向き合い方

◇2つの注意点

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずに属します。新井てるかずに許可なき複製を禁じます。

改善の第一段階を目指す

不登校・引きこもりの改善は、必ずといって良いほど、
「改善の段階」
があります。

ここでご紹介するのは、徹底して
「**まずは第一段階の改善を目指す**」
という目的のための方法です。

第一段階というのは、たとえば

- ・頭痛、腹痛、胃痛、吐き気、だるさ、下痢などが軽減される
- ・不安や怒り、イライラ、暴言、家で暴れることが少なくなる
- ・無気力だったお子様が、勉強に取り組む、登校・進学を考え始める
- ・外出が増える、外出を嫌がらなくなる

などです。

しかも、この方法を徹底することで
「**自発的な再登校を引き起こすことができる**」
という、素晴らしい方法でもあります。

まず、愛着関係を深める効果のある7つの言葉がけと接し方をお教えします。

目的は明確です。

- ・**愛着関係を作り、深めていくこと。**
- ・**ギャップと先回りをやめること。**

そのための、具体的な方法論です。

1) スキンシップ・笑顔・良い言葉

お子様に愛情を伝えるときどうしますか？

もっともシンプルで伝わりやすいのが「**スキンシップ、笑顔、良い言葉**」のセットです。

1-1) スキンシップ

特に**スキンシップ**は有用で、愛着関係の再構築の重要なパートを占めています。

スキンシップをすると良い箇所は、次の通りです。

「頭」→頭を優しくなでる

「顔」→頬を優しくなでる、優しく触れる

「手」→手を握る、手の甲をさする

これらは人間の皮膚の中で神経が集中している箇所です。

もちろんこれら以外でも構いません。

肩、背中などです。

できる方は**ハグ**（抱きしめる）もして下さい。

1-2) 笑顔

スキンシップにあわせてほしいのが、**笑顔**です。

普段どれだけお子様に笑顔を向けていますか？

おそらく意識なさっている方は少ないと思います。

だからこそ効果があります。

親御様の笑顔を見ると、どれだけ心が**安らぐ**か。

お子様は、親御様の笑顔を見たいのです。

1-3) 良い言葉

良い言葉とは、「ほめる、認める、感謝する、直接愛情を伝える、いたわる、ねぎらう、あいさつする、助け船を出す」です。

お子様の胸に暖かな気持ちを呼び起こし、

「自分は親に大切にされている」

「愛されている」

「守られている」

と、実感できる言葉です。

以下に、お子様と良い言葉でコミュニケーションをするのに役立つキーワードとキーフレーズをご紹介します。

良い言葉がけ 137 のキーワード&キーフレーズ集

「ほめる」

→いいね

〇〇がいいね（具体的なモノ、場所、箇所など）

すごいね

上手だね

うまいね

よくできたね

よくやったね

よくがんばったね

目の付け所が良いね

すばらしい

さすがだよ

さすが私の息子（娘）だ

いい考え方だね

よく考えてるね

いい判断だね

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずに属します。新井てるかずの許可なき複製を禁じます。

よく気がつくね
気が利くね
賢いね
賢明だね
なかなかイケてるね
イイ感じだね
イイ感じじゃない？
速いね
しっかりしてるね
落ち着いてるよ
大したものだ
良くなったね
センスが良いね
これ、他じゃなかなかできることじゃないよ？
見事だなあ
抜群だね
いいリズムだね
繊細だね
素敵だね
真っ直ぐだね
輝いているね
やさしいね
細やかだね
際立ってるね、
人を惹きつけるモノがあるよ
見所があるね
手際が良いね
凛々しいね
見違えたよ
気高いね
寛容だね
寛大だね
思いやりがあるね
君が一番人間的に上だよ

(男の子に)

かっこいいな
しっかりしてるね
たくましいね
力強いよ
力があるね
芯が太いね
芯が強いね

(女の子に)

〇〇がきれいだね (具体的にモノ、箇所、場所など)
かわいいね
愛くるしいね
品があるね
上品ね
エレガントだね
うるわしいなあ
キュートだね

「認める」

承認することです。

→いいよ
大丈夫だよ
それでいいよ
OK だよ
文句ナシ！
これ以上ないよ
あなたのいうとおりだよ
いい考え方だね
いい判断だね
うまくいってるね
あなたの考え通りにすればいいよ
その〇〇が好きなんだよ

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずに属します。新井てるかずの許可なき複製を禁じます。

お父さん（お母さん）はおまえを誇りに思うよ
おまえはお父さん（お母さん）の誇りだよ

「感謝する」

→ありがとう
本当にありがとう
ありがとう、お父さん（お母さん）うれしいな
君のおかげだよ
君ががんばってくれたおかげでお父さん（お母さん）助かったよ
生まれてきてくれてありがとう
あなたが生まれてきてくれて、お父さん（お母さん）は本当に感謝しているよ
あなたのおかげで〇〇なんだ

「直接愛情を伝える」

→君はお父さん（お母さん）の大事な息子（娘）だ
お父さん（お母さん）は君が一番大切なんだよ
大好きだよ
愛してるよ
君はお父さんとお母さんにとって特別な存在なんだ
君が元気でいてくれるだけでお父さん（お母さん）はうれしい
お父さん（お母さん）がいつもそばにいるよ
お父さん（お母さん）がいつも一緒だよ
お父さん（お母さん）がいつもついてるよ
お父さん（お母さん）は絶対君を見放したりしないよ
一生大事な家族だよ
君はかけがえのない存在なんだ

「いたわる」

→〇〇はどうだった？

大丈夫かい

つらくない？

疲れてない？

しんどくない？

気分は悪くない？

痛くない？

〇〇が痛いって言ってたけど今はどう？

疲れたらゆっくり休んだらいいよ

いいよ

いいんだよ

無理しなくてもいいんだよ

残念だったね

悔しいね

そうか、つらかったね

もうこれ以上がんばらなくていいんだよ

「ねぎらう」

→大変だったね

疲れたね

よくがんばったね

よく耐えたね

つらかったね

よく我慢したね

ご苦労様

お疲れ様

（もし親御様ご自身が何かで苦しみを与えてしまったとしたら）

ごめんね

悪かったね

苦しめたね
我慢させたね
申し訳なかった

「あいさつ」

(大きな声でちゃんとお子様に聞こえるように)

→おはよう
いただきます
ごちそうさまでした
いってきます
いってらっしゃい
ただいま
おかえり
おやすみ

「助け船を出す」

お子様がピンチに陥っているときに、どんな言葉がけをしていますか。
周りと一緒にになって突き落としたりしていませんか。
「オマエが悪いんだぞ」「あなたにも原因があるんだよ」などと。

そうじゃありませんよ。
家族は助け合うんですよ。
親は子を助けるんですよ。

→大丈夫だよ。お父さんとお母さんが守る。
おまえに何かあったら必ずお父さんとお母さんが助ける。
何も心配しなくて良いよ。
お父さん（お母さん）がいつも一緒だよ
お父さん（お母さん）がいつもついてるよ
お父さん（お母さん）は絶対君を見放したりしないよ

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずにあります。新井てるかズの許可なき複製を禁じます。

毎日最低一つは笑顔で良い言葉をかけて下さい。
五感から良い情報をどんどん入力してあげるのです。

コツは、

- ・ 面と向かってほめること。
- ・ 笑顔で言うこと。
- ・ 目をしっかり見ること。
- ・ 優しく言うこと。
- ・ さらに2つ以上の良い言葉を組み合わせるのもよいでしょう。

笑顔でよい言葉をかけて下さい。
親御様がかけてくれた暖かな良い言葉は、一生忘れません。

暖かな気持ちの小さな積み重ねが、お子様を変えていきますよ。

良い言葉がけの注意点

ここで、注意していただきたいことがあります。

はげましの言葉は使わない

はげましの言葉は、使いこなしが非常に難しいです。
ほとんどの場合で、後述する「ギャップ」にひっかかってしまいますので、良い言葉がけにならないのです。

たとえば、

親「大丈夫。がんばってみようよ」

→お子様の感じ方“もう十分がんばってきたのに...これ以上もっとがんばれっていうのか...”

となるのです。

一概にはげますが全てダメではありませんが、この言葉を向けるべき相手とシチュエーションを見極めるのは、心理学の達人レベルでないとできません。

したがいまして、お子様にはげましの言葉は使わないで下さい。

2) コミュニケーション

親は子供と話すとき、次の7つを守ってください。

1. 手を止め、体を子供に向け、顔を子供に向け
2. 子供の目をしっかり見て、目線を合わせ
3. やさしい声（穏やかな声、明るい声）で
4. すぐ返事する、即応答してあげる
5. よく聞く、徹底的に聞き切る、「うんうん」とうなづく
6. 共感してあげる、全肯定してあげる
7. 親は自分の言いたいことをゆっくりやさしく話す

これ、ものすごく大切です。

この7つに、愛着関係の作り方の神髄があります。

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずにあります。新井てるかズの許可なき複製を禁じます。

本当に大切なコミュニケーションの仕方です。

ただ残念ながら現実には、これができていない親御様は多いのです。

- ・よく聞きもしないで否定・反論・アドバイスをいきなり入れる、
- ・目を見ない、ケータイをいじりながら、テレビを見ながら
- ・自分の言いたいことだけを一方的にまくし立てる、
- ・そもそも聞こうとしない、
- ・無視する、
- ・聞き切らない

などです。

簡単なやり方を書きます。

お子様が何か言ったら、親御様は手を止め笑顔で目を見て

「うんうん」

「そうかそうか」

「へえー」

「そうだよねー」

「なるほど」

とうなずいて、じっくり聞いてあげてください。

聞き切ってください。

それだけで充分です。

否定・反論・アドバイスは一切しないでください。

しつこいようですが、

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずに属します。新井てるかずの許可なき複製を禁じます。

否定・反論・アドバイスは一切しないこと。

否定反論は、もしあなたが会話の中で相手から
「いや、でも、だって、けど、しかし」
といつもいわれたら、どう感じますか？

いやですよ。
聞いてもらっている感じがしませんよね。

つまり、**安心**できないんです。

加えて、求められてもいないのに、アドバイスしないように注意して下さい。
「ああしたらどう、こうしたらどう」
「ああしたほうが良いんじゃない、こうしたほうが良いんじゃない」
など。
このアドバイスを、相手（お子様）が聞いてくれることはありません。

なお、アドバイスは相手から求められたときだけは OK です。

また、コミュニケーションで大変重要なことがあります。

お子様からの話しかけには、間を空けずに**即応答**して下さい。

早く返事してあげる程、お子様は**安心**します。
逆に間が空けば空く程、お子様は不安になります。

返事を後回しにする、
無意識のうちに返事しない、
意図的に無視する。

やってはいけませんよ。

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずにあります。新井てるかズの許可なき複製を禁じます。

もう一度ご自身の接し方を見直して下さい。

このコミュニケーションは、最重要といっても良いでしょう。

私をご指導させていただいたケースでは、ここをきっちり変えていただくだけで、**「3週間後に再登校を始めました」**などというケースが続出しています。
(もちろん個人差がありますが)

普段の会話の中で、習慣化してみるといいですよ。

3) 洞察力を身につける

「洞察」とは、次を指します。

- ・相手の気持ちや感情を読み取ってあげること
- ・相手が何かしたらその動機を読み取ってあげること

これは大人であれば通常当たり前に身につけている能力ですが、不登校の親御様にはこの点にも充分気を配っていただきたい、と思います。

お子様の感情や動機を読めるようになって下さい。

何か言う前に、「これを言ったらどう感じるだろう」と推測する癖を身につけて下さい。

お子様が何か悪いことをしたら、「なぜこんな行動を起こしたんだろう、裏にはどんな動機があったんだろう」と推測する癖を身につけて下さい。

ご自身で推測できなければ、素直に聞いて下さい。「どうしてこんなことしたの？」と優しく。

「ハッキリわからないが、もしこれを言ったら何か悪影響があるんじゃないか」と疑念がわいたら、すっぱりやめてください。

これも接し方の基礎です。

この洞察ができているかどうかで、前述のコミュニケーションがまるで変わってきます。

お子様の気持ちがわかれば、当然対応が変わってきますよね。

洞察は、**コミュニケーションとペアになるぐらい重要だ**と思って下さい。

洞察力を磨いて下さい。

4) 優しい口調と言葉を使う

優しい口調・言葉を使って下さい。

優しく穏やかな言葉、口調で話して下さい。

1日24時間、1年365日ずっとです。

きつい言葉、汚い口調、冷たい言い方をもしなさっていたら、改めて下さい。

当たり前のことですが、できていない親御様も多いと感じています。

5) 敬意を持つ

一人の人間として、敬意を持って接しましょう。

尊重しましょう。

支配物ではありません。

あなたが敬意を持って接すれば、お子様も敬意を持ってくれます。

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずに属します。新井てるかずの許可なき複製を禁じます。

6) 家族の和を作る

お子様が「**ああ、この家にいたら安心できる、安らぐ**」と感じられるような雰囲気作りに注力してください。

これも愛着の重要な要件です。

- ・ **夫婦（両親）間の和、お互い笑顔でニコニコ目を見ながら穏やかに話をする。**
（ここ、大変重要です）
- ・ 祖父母様の世代は不登校に対して理解がない人が多いですが、キチンと話して理解を求め、**常に笑顔**でいてもらう。
- ・ 親御様と祖父母様は**アルコールをやめる**、少なくとも酔った姿をお子様に見せない。
（親のアルコール依存は、深くなるほど子供の精神に強い悪影響があります）
- ・ その他の**悪癖**をやめる。
- ・ **愚痴や他人の悪口**、批判非難を言わない。
（これらを聞かされて育ったお子様は、人格障害を起こす可能性が高いことをご存じでしょうか）
- ・ **お子様の前でカネの話をしな**い、お金のことを言わない。**損得勘定で判断しない**。
カネのことより、人間らしさ、心と優しさを優先させる。
（ここはちょっと簡単に書けない話になりますが。。。）
- ・ 兄妹姉妹にも理解を求め、「**何でコイツだけ学校行かなくていいんだ!**」などと変な妬みを買うことのないようにする。

ここがキチンとできていないと、他が空回りする怖れもありますので、それぞれのご家庭での事情に合わせて、考えてみて下さい。

7) 守る、保護する

我が子をストレスから守ってあげてください。
脅威にさらさないでください。

親に守ってもらうことが、子供の正常な生育に必要な、第一の条件となります。

いじめやトラウマ、学校の脅威から守るのです。
親御様が盾になって闘ってください。

この7つが**正しい愛情の伝え方**です。

「お子様の安心と安全の欲求が満たされる養育環境」です。

安心とは、心が安らぐこと。
安全とは、適切な保護を与えられること。

「我が子があるがままに受け容れ、愛情を正しく伝える養育環境」です。

これらの本質は、愛着理論の専門用語で、「**引き寄せ**」といいます。
一言で言えば、「お子様を暖かく受け容れる」ことです。

詳細は、文章のみでは説明しきれないので、カウンセリングで詳しくご説明しています。

お子様との良い向き合い方

これまでご説明してきた方法をまとめると、
「良い向き合い方」
が生まれます。

それは、

受容・ホンモノ共感・待つこと

です。

この3点セットはよく聞きます。正しい意味を3つの因子理論で説明すると、

受容

→お子様の現状や行動を受け容れてください（暴力などは別）。
学校へ行かなくても、朝起きなくても、1日中ゲームをしても、それでよしと
しましょう。
つまり、親と子の考え方のギャップをなくし、受け容れるのです。
当人の本意に沿った対応をすることが重要です。

ホンモノ共感

→お子様と感情を共有します。
お子様の気持ちを共に感じてあげます。
お子様が「つらい」「イヤだ」「こわい」などと言ったら、その感情に理解を示し、
親御様も共有を試みてください。
これによって親子の愛着関係が再構築されます。

待つこと

→愛着関係の再構築によって、子供には探索行動が生まれます。
この探索行動が自発的再登校の原理となります。
この探索行動が生まれるまで待ってください。

最も重要なことは、**当人の本意に沿った対応をする**ことです。

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずに属します。新井てるかずの許可なき複製を禁じます。

ホンモノ共感

ではここで、ホンモノ共感について、初歩をお教えします。

共感を間違えた例（共感をできてない例）を元に、簡単なホンモノ共感の実例をいくつかご紹介しましょう。

	共感できてない例	ホンモノ共感
<p>実例 1</p> <p>子供が入試関係の書類に記入しようとしている。</p>	<p>息子：「何も読めないよ、記入欄小さすぎて」</p> <p>母：「読める読める！」</p>	<p>息子：「何も読めないよ、記入欄小さすぎて」</p> <p>母：「そうだね、こんな小さかったら読めないね。小さくて汚い自分の字って、誰にも読んでもらえないって思うよね。」</p>
<p>実例 2</p> <p>娘と母が学校のことを話している。</p>	<p>娘：「学校めんどくさい」</p> <p>母：「何がめんどくさいのよ」</p> <p>娘：「行くまでがめんどくさい」</p> <p>母：「でも行ってしまえばなんとかなるでしょ？」</p>	<p>娘：「学校めんどくさい」</p> <p>母：「そうなんだ。何がめんどくさいの？」</p> <p>娘：「行くまでがめんどくさい」</p> <p>母：「ああそうか、行くまでが面倒なんだね。何が面倒に感じるんだろうね？」</p>
<p>実例 3</p> <p>食事で何を食えるか聞いている。</p>	<p>母：「何食べる？唐揚げと野菜炒めだけど」</p> <p>娘：「唐揚げ 2 個と米少しだけでいい。・・・何？」</p> <p>母：「それだけ？いや、あの、おかずさーもうちょっと」</p> <p>娘：「だから言ってんじゃん！一回言ったら聞けって！」</p>	<p>母：「何食べる？唐揚げと野菜炒めだけど」</p> <p>娘：「唐揚げ 2 個と米少しだけでいい。」</p> <p>母：「わかった。それだけね。」</p>
<p>実例 4</p> <p>友達のルーズさの話をしている。</p>	<p>娘：「気になるっていうか普通に考えてヤバくない？」</p> <p>母：「ふーん」</p>	<p>娘：「気になるっていうか普通に考えてヤバくない？」</p> <p>母：「うん、ヤバい！ヤバいぐらいルーズだよね」</p>

<p>事例5 子供が紙で指の皮膚を少し切った。</p>	<p>息子：「いったー」 母：「じゃあここにこれ使ったら？（痛いという言葉が無視し、別の話をしている）」</p>	<p>息子：「いったー」 母：「どれ、どうした？何が痛いの？」</p>
---------------------------------	--	---

ホンモノ共感の感覚がわかりやすい事例を挙げてみました。
いかがですか？

子供の感情や考え、価値観に寄り添い、それを受けるのです。
否定したり、プラスに転換してはいけません。
無視したりもせず、素早く反応します。

初歩をご紹介すると言うことで、子供のもっと難しい言葉への、ホンモノ共感の方法は、今回は割愛します。

この初歩だけでも正しく毎日続けられれば、必ずお子様は改善します。
ホンモノ共感されることで、子供は自分の気持ちや考えに自信を持てるからです。

向き合い方の極意

一言で言うならば、「**赤ちゃんに接するように**」です。

みんなニコニコ笑顔で抱きしめ、全てを暖かく受け容れます。

赤ちゃんが泣いたら素早く「どうしたの？」と優しい応答をします。

無視したり、「うるさい、泣くな、わがままだ」などという人もいません。
赤ちゃんに要求する、否定反論する、怒鳴る人なんていません。

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずに属します。新井てるかずの許可なき複製を禁じます。

「子宝」ですね。宝物を乱暴に扱う人はいません。

これを大きくなっても続けられればいい。実に簡単です。

なお、「子供扱い」とは区別して下さい。
親の威厳を捨てろという意味でもありません。
先回りとお膳立てはしてはいけません。

この方法の改善効果

以上の8つを誠実に地道に実行すると、

自発的な再登校へ導くことができます。

それのみならず、

- ・ **自発的に物事に根気強く取り組む**
- ・ **社会と関わる意義を自ら見出す**
- ・ **他人と健全な関係を安定に築くことができる**
- ・ **精神が健全に発達する**
- ・ **身体が健全に発育する**
- ・ **知能が健全に発達する**

という効果・メリットがあります。

ちょうどこの原稿を書いているときも、ある親御様から「昨日から短時間ですが登校を自発的に始めました」というメールをいただきました。

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずにあります。新井てるかズの許可なき複製を禁じます。

いずれも、原理をしっかり理解してポイントを押さえて実行すれば、**1-2 ヶ月で子供に変化が現れます。**

もし、ここに書いたことがまだうまくできていなければ、毎日必死になって真剣にトレーニングして下さい。

上記以外に注意すべき点

お子様の自発的行動を無理に伸ばそうとするか、もしくは抑え込もうとしたり、方向性を変えようとする、必ずお子様がゆがみます。

お子様の行動に干渉しないように注意して下さい。

詳しく言うと、次の2つになります。

1) ギャップを与えない

ギャップとは、次を指します。

当人の本意や意志とギャップがあること

当人の自信やイメージとかけ離れていること

これらを押つけられる度合いが強い程、お子様の精神が不安定になります。具体的にご説明しましょう。

- ・ 当人のその時点の自信やイメージ力に比してがんばらせすぎない。
- ・ 当人の本意に沿わないことを強制、強要、要求、期待しない。
- ・ 登校圧力や登校強要、登校誘導、働きかけをしない。
- ・ 登校できないことに対して身内が口撃（攻撃）しない。
- ・ 命令指示指図「〇〇しなさい」「ダメ！」「早くしなさい！」などを発しない。
- ・ 本心や感情を抑圧させない。
- ・ 管理しない。

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずにあります。新井てるかズの許可なき複製を禁じます。

- ・（当人の本意であっても）高すぎる目標を持たせない。
- ・親御様と他人の希望を叶えるため（他人の目に適うため）にがんばらせない。
- ・他人と比べない。「お兄ちゃんは〇〇できているのに、どうしてあなたはできないの」「お姉ちゃんは〇〇だったのにあなたもちゃんとしなきゃ」
- ・「今日どうするの、行くの行かないの？」と選択や決断を迫らない。
- ・「こうしたほうが良いんじゃないか、ああしたら…」というアドバイスもしない。
- ・交換条件で動かそうとしない。

ギャップを与えないだけでも、お子様は苦しみが減じます。

重要な点は「親御様や他人の期待で動かそうとしない、当人の本意のみで動かしてあげる」ことです。

言い換えるなら「**お子様の自発的行動（探索行動）を無理に伸ばそうとしない**」ことです。

「理想の子供像」を捨てることです。

2) 子供に失敗経験を積ませる

先回りとお膳立てをしない。

準備をしてあげない。

ルールを敷かない。

誘導しない。

教えない。

アドバイスしない。

不安と危険を先取りしない。

管理しない。

干渉しない。

口出ししない。

転ばぬ先の杖を与えない。

「自分で考えさせてもらえない」「失敗させてもらえない人生」「危険から遠ざけられる人生」は、お子様の精神が病み（闇）に直結する恐ろしい生き方です。ものすごく危険です。

自分で考え、自分で判断し、体験したことこそ、血肉となり身につき地力となります。

痛い目を見せて下さい。失敗させて下さい。

広い世界で多くの経験をさせて下さい。

それで苦しんだときこそ、親御様が愛着で助けてあげればいいのですから。

この経験も、将来人生で自立できる基礎になります。社会を生き抜く力となります。
(命の危険があるようなことに対してなどは、当然この限りではありません)

ちなみにこれは一見上記「極意」に反するよう見えるかもしれませんが、意味が全く違います。

重要な点は「失敗経験はとても大切だと考えてあげる」ことです。

言い換えるなら「**お子様の自発的行動(探索行動)を抑えようとしない**」ことです。

おわりに

私は 14年間 1,500 件の相談事例の研究で、「**役立たず不安**」が不登校の真の原因になっていることに気づきました。

「自分は**人の役に立たない**ダメな人間
だから、みんなから必要とされない。
みんなの**心が離れていく**。
この不安、孤独に耐えられない。
だから学校へ行けない。」

「**役立たず不安**」の心理的原因を深く分析すると、4つの法則があるのがわかりました。

- 1 相手に得をさせる、有益な何かをもたらさねばならない、損させてはいけない
- 2 自分がしてもらったことは相手に返さねばならない（等価）
- 3 相手を心地よくさせねばならない、不快にさせてはいけない、損させない
- 4 相手の問題を目に見える形や数字に表れる形で即解決するか、良い方向に変化させねばならない

相手は個人だったり、集団だったり、世間や社会であったりします。

この「**役立たず不安**」は、不登校のお子様とともに、親御様、またそのご両親の祖父母様が、もっていることが、ほとんどです。

だからこそ、お子様が幼児期から、子供の正常な発達には不適切な言葉がけと接し方が多かったのです。

本レポートは、10の言葉がけと接し方をそのまま実践することで、お子さんが、最短3週間で再登校できるようにまとめています。

ご活用いただき、大切なお子様の不登校問題、引きこもり問題の解決の一助となることを心から願っております。

不登校セラピー代表
新井てるかず

—不登校・引きこもりに改善効果がある10の言葉がけと接し方—
※本レポートの著作権は新井てるかずに属します。新井てるかずの許可なき複製を禁じます。

・なぜ、不登校に専門家の導きが必要なのか？

多くの親御様は、自力でなんとかするとお考えかもしれません。

不登校問題は正しい知識と考え方を知らないと、時間とお金と労力をムダにすることがあります。

先日、3年間も自力で何とかしようとされた親御様が、もう自分たちでは、どうにもならないと私のカウンセリングに来られました。

このお子さんは3年間で、高校を2つ退学、予備校もやめ、バイトも辞めていました。

お子さんは、しょっちゅう口走っていました。

「死にたい。自分なんて、死ねばいい」

特に理由はなく、生きることがすべてめんどうになると言っていて、突発的な自殺の危険があったのです。

3年間、悪化していくお子さんに、親御様は何の役にも立てませんでした。

親御様自身も、役に立たない親であることに悩み、苦しんでいました。

そして、3年間で、お子さんの問題はかなりこじれていきました。

対人緊張、対人不安、夜眠れない、恥ずかしいという感覚、強すぎる完璧主義、人と衝突できないなど、精神的にかなり危険な状態でした。

1年間の私のカウンセリングで、丁寧に問題を解きほぐしていき、親御様に適切なご指導をさせていただくことで、問題はほぼ消え、彼は今、大学受験に向けて、頑張っています。

生活もとてもきちんと立ち直っています。
現在は、わずかに残った「役立たず不安」の解決に力を注いでいます。

この様な一歩間違えれば、取り返しのつかない事態になる前に、一度、専門家の正しい導きを得てください。

専門家の正しい知識と導きを得ることは、次のようなメリットがあります。

- ・ 不登校の解決を早める
- ・ 子供の行動変化が早い
- ・ ゲームをやめさせることよりも、本質的な変化を早く導ける
- ・ 時間、お金、労力のムダを最小限に防げる
- ・ 親御様自身も、自分が無能で、役立たずな親だと感じずに済む

このため私の 14 年間 1,500 件の相談事例をもとに、お子さんの不登校の解決のガイドを提供するために、現在、不登校解決率 100%の魔法ことばベーシック講座を年 2 回、開催しています。

また同じく不登校解決率 100%の私の個人カウンセリングも、大変好評いただいております。現在、定員を超える方に受けていただいております。

個人カウンセリングの人数には限りがありますので、毎月末に先着 3 名様限定で、無料電話相談を受付しています。

個人カウンセリングは、東京中野でのリアルの対面方式の他、電話、ZOOM のいずれでもお受けいただけますので、詳細と無料電話相談の申し込みはホームページでご確認ください。

<http://xn--1ck7b2cxds17qqy6a18u.jp/consulting/>

よろしく申し上げます。

— 不登校・引きこもりに改善効果がある 10 の言葉がけと接し方 —
※本レポートの著作権は新井でるかずに属します。新井でるかずの許可なき複製を禁じます。