

# 居場所「ねいらく」における 不登校支援の一環としての保護者支援の実践研究

櫻井裕子・櫻井恵子・生田周二  
(奈良教育大学 教育連携講座)  
石川元美・大谷陽子  
(奈良教育大学附属小学校)

A Practical Research on Parental Support as part of School Refusal Support at Ibasho "Neiraku"

Yuko SAKURAI, Keiko SAKURAI, Shuji IKUTA  
(Department of Educational Cooperation, Nara University of Education)  
Motomi ISHIKAWA, Yoko OHTANI  
(Elementary School attached to Nara University of Education)

**要旨：**本稿は、奈良教育大学構内の不登校の子どものための居場所支援「ねいらく」と奈良教育大学附属小学校が連携して行った、不登校の子どもを持つ保護者の養育態度や心理的側面への支援についての実践報告である。本実践では、保護者会やペアレント・トレーニングセミナー等の開催を行い、不登校の子どもを抱える保護者の情緒的安定や養育態度の改善をはかった。またこの実践は、しんどさを抱える保護者同士の自助ネットワークの構築や、これまで専門機関や相談に関わってこなかった保護者に対して、カウンセリングや専門機関につながるきっかけともなっていた。

**キーワード：**不登校 Non-attending student at school  
保護者支援 Parental support  
ペアレント・トレーニング Parent training  
保護者会 Parent's association  
オンライン支援 Online support

## 1. はじめに

不登校問題には、子ども本人が抱える生きづらさだけでなく、児童虐待や貧困、ひとり親家庭、家庭不和、保護者の健康上の問題など、家族が抱える課題も複雑に絡んでいるため、その家族への支援や働きかけも重要な課題の一つである。

特に、保護者の情緒的安定や養育態度という側面については、保護者自身の精神的な不安定さが子どもの動揺を招いたり、心理的安定感が子どもへの対応にも変化をもたらしたりすることや(伊藤,2016)、親の養育態度が子どもの学校適応感や絶望感、友人関係に影響を及ぼすことが明らかにされている(谷口,2004. 大重,2009)。これらのことから、不登校の子どもを持つ保護者への心理的援助や養育態度への働きかけは、間接的に不登校の子ども達への支援につながるという点において重要である。

保護者の養育態度や情緒・心理面への働きかけについては、肥後ら(2019)や高橋ら(2020)の研究がある。肥後ら(2019)は、思春期や不登校状態の子どもの子育てに悩む保護者に対して、ペアレント・トレーニング

にコミュニケーションワークを加えたプログラムを実施した。その結果、参加者の行動分析に関する知識量の増加と、抑うつ度の軽減という効果が見られ、家庭において思春期の親子間の関係性にも肯定的な影響が確認できたと報告している。また高橋ら(2020)は、不登校の中学生を抱える親グループに対して認知行動療法のメンタルヘルス向上のプログラムを実施し、その効果を検討している。高橋らによると、抑うつや緊張感への働きかけは、親自身のQOLを高めるとともに間接的に不登校の子どもの情緒的症狀や問題行動の改善に効果があったと報告している。

現在、不登校子ども達への支援の主体は学校が担うことが多いが、実際に不登校の子ども達はその日常生活の大半を家庭内にて過ごすため、共に日常を過ごす保護者のありようは子ども達に大きな影響を与えることは想像に難くない。しかしながら、保護者の精神面や養育態度について学校が積極的に介入を行うことは難しく限界があるため、学校以外の外部機関などが学校と連携して介入することが必要なのではないだろうかと考える。

そこで、本研究では奈良教育大学構内の不登校の子どものための居場所支援「ねいらく」と奈良教育大学附属小学校が連携して、不登校の子ども達の保護者を対象に、

ペアレント・トレーニングや保護者会を開催し、保護者の養育態度や情緒面への働きかけを行っていく。

## 2. 本研究における実践

### 2.1. 支援実践の目的

奈良教育大学では、大学構内の民家風の施設（寧楽館）を利用し、不登校の子どものための居場所支援（以下居場所「ねいらく」）を行っている。ここでは、子ども本人のサポートを行うとともに、その家族や不登校の子どもを支援する教職員などの支援者へのサポートを並行して行うことを目的として、学校心理士による教育相談なども行っている（櫻井 2019）。

本実践では、この居場所「ねいらく」と奈良教育大学附属小学校が連携して不登校子どもの保護者に教育相談、ペアレント・トレーニングの研修などの支援を行い、保護者の精神的安定、親子関係や養育態度の改善を図ることを目的としている。

### 2.2. 支援の対象

本実践における支援の対象は、居場所「ねいらく」に來所する児童生徒の保護者と奈良教育大学附属小学校保護者の希望者である。

### 2.3. 支援の内容

#### 2.3.1 オンライン保護者会

まず、本実践では不登校の子どもを抱える保護者の心理的援助や孤立化防止のため、また同じ不登校という問題を抱える保護者同士の交流やネットワーク構築のために保護者会が行われた。本実践の実施時は、おりしも新型コロナウイルス蔓延により、対面式の居場所の中止が余儀なくされていたため、Zoom を使用してのオンライン保護者会となった。

開催頻度	全8回開催（1回：50分間） 5月13日～8月11日までの土曜日
参加人数	9名（小学生の保護者2名、中学生の保護者3名、大学生の保護者2名）おおむね、一回4名程度が参加。

このオンライン保護者会においては、不登校の長期化、子ども同士の交流の機会の減少、学習の遅れや進路及び進路選択への不安感、他者に相談できないことへのしんどさや孤立感などについて多く話された。またこの保護者会で話された内容は、コロナ禍のさなかに行われていたことから、子どもの不登校とコロナ禍への漠然とした生活不安が交差しているという特徴があった。さらに、「子どもが苦しんでいるのに親が楽しい気持ちになってはいけないと思うことがある」「子どもの気持ち

に寄り添うことが大事だと言われてきたので、自分が癒されてはいけないと思う」といった保護者自身が抱える葛藤についても触れられ、お互いにしんどさを話し合い、共感するという活動が行われた。

そして、オンライン保護者会を開始した当初は堰を切ったように話していた保護者も、次第に自身の問題や課題を見つめるようになり、オンラインを通しての個別相談を望む人が増え、個々にスクールカウンセリングへとつながっていった。

オンラインにおける交流という点について、オンラインという場を好意的に受け止め、自身の詳細な内面を吐露する人がいた一方、交流をするならば対面の方が良いという人や、他の家族のメンバーに話を聞かれる恐れからオンラインの参加はしたくないという人もいた。後者の保護者は、オンラインによる継続参加にはつながらず、対面での参加あるいは個別相談の形をとることとなった。

#### 2.4.2 進路相談保護者会（2020年8月31日開催）

不登校の子どもの進路選択は特に中学生の保護者が持つ不安やしんどさの一つとなりやすい。この保護者会は、不登校の子どもの多様な進路選択について知識を得ることで、保護者の不安感を和らげ情緒的安定をはかることを目的に開催された。不登校経験のある当事者より、実体験をともなった中学卒業後の進路選択について話を聞く会であり、参加者は中学生の保護者4名、不登校の中学生4名であった。

保護者からは、「多様な進路があることを知り、ほっとした半面、もっと意欲的になって欲しい」「進路に漠然とした不安を持っていたが、いろんな選択肢があることを知った」「宇陀君のように自分で切り開いてほしい」「中学校の進路指導でもこういった話は聞けないが聞いてほっとした」といった感想が述べられた。

#### 2.3.3 アートセラピー

居場所「ねいらく」の一角において、保護者らの精神的安定や抑うつ感の軽減をはかるためにアートセラピーを実施した。

開催頻度	全3回（1回：1時間～1時間半程度） 10月20・27日、11月10日
参加人数	各セッション4名程度の参加があった。
活動内容	①ティッシュアートセラピー ②トランスパレントペーパーセラピー ③コラージュセラピー

参加した保護者からは、「このような作業は、学生時代からしたことがなかったので新鮮だった」「このような楽しい気持ちになっても良いのですね」「子どもと一

緒にやってみたら、楽しそうなのでやってみます」「上手くできなくても褒めてもらえたことがうれしかった」「夢中になって作業することで嫌な気持ちから逃れられた」等の感想があった。これらのことから、保護者は、子どもと一緒に悩み苦しんでおり、癒しとか楽しいとかいった気持ちから遠ざかっているということが分かる。またこのセラピーにより、保護者自身が支援される立場でもあるということを理解したという声も聞かれた。

### 2.3. 4ペアレント・トレーニングセミナー（2020年10月31日開催）

ペアレント・トレーニング（以下PT）は、ストレスや深刻な悩みを抱える家族を支援する方法の一つで、オペラント条件付けに基づく行動療法の技法の1つであり、不登校や発達障害の子どもたちの自尊感情を低下させることなく育てることを目的とした保護者のための子育てトレーニングである（岩坂,2012）。

本セミナーは、コロナ禍による三密を避けるため、対面受講とオンライン受講とが並行して行われ、対面受講25名、オンライン受講7名の計32名の参加があった。本セミナーは3講座からなり、①『PTの基礎・望ましい行動を増やす（行動の3分類<sup>1</sup>）』、②『効果的な指示の出し方・CCQ<sup>2</sup>とロールプレイ（以降RPと記す）』、③『好ましくない行動を減らす（ブロークンレコード・無視）とRP』が話された。セミナーの各講座はそれぞれ1時間半であった。

セミナーの参加者からは、「子どもが不登校になり悩んでいたが、子どもとの関係の再構築や子どもが生きやすくなれるためのヒントが分かった」、「RPを見て、トレーニングしてよりよく分かった」「今まで実践してきた子どもが穏やかになってきているのでこれからも頑張る」「子どもと売り言葉に買い言葉で喧嘩をしてきたが、反省している、冷静に穏やかにCCQで関わりを持って、親子関係を築いて行こうと思う」「自身も褒めて育ててもらえていないので、自尊感情が低い」「褒めることを大切にしたい」「親が関わり方を変えてやることで、子どもが変わっていくことや沢山褒めることを積み重ねることをRPしてもらい、その後トレーニングすることでよく分かった」等の前向きに取り組んでいこうとする感想が多く聞かれた。またそれと同時に、保護者自身が褒められて育てられていないという、自身の養育歴についてのしんどさも話された。

また、本セミナーは、コロナ禍によりオンライン（Zoom）と対面の二通りの方法で開催された。この方法は、発達障害や不登校で悩むことを他者に知られたくないという思いを持つ人や、新型コロナウイルス感染に不安の高い人にとっては参加が容易であったとの感想も得られた。

### 3. まとめと今後の課題

本実践を行った結果、参加した保護者からは、自身の抱えるしんどさやこだわりへの気づきや、子育てや子どもの不登校という問題に前向きに対応していこうとする反応が得られた。また、これまで専門機関や相談に関わっていたなかった保護者に対して知識や情報を提供し、カウンセリングや専門機関等につながるきっかけとなった点も、本実践の成果としてあげられるだろう。

さらに、本実践の成果として保護者同士の自助ネットワークの構築という点もあげられるのではないだろうか。実践において、保護者達はお互いにオンライン保護者会で交流したり、アートセラピーのプログラムを行っている最中にたわいもない雑談を交わしたりすることがあった。そうして顔なじみになった保護者達は、子どもに付き添って居場所「ねいらく」に来た際には、自然とお互いの悩みや現在の状況について情報を交換しあうようになり、自然発生的に自助グループが形成されていった。このことから、アートセラピー等のプログラムは、不登校の子どもを持つ保護者同士をつなげるという役割も果たしていたと考えられる。不登校の子どもを持つ保護者達は、その悩みやしんどさを周囲に相談したりすることにハードルを抱えている場合が少なくない。そのため、親族や学校、地域社会から孤立しやすい傾向にある。今回のプログラムでは、そのような孤立しやすい保護者達がお互いにサポートしあえる自助ネットワークの一つを提供できたのではないかと考える。

本実践における保護者会やセミナーは、Zoomという双方向性のあるオンラインミーティングツールを併用して実施された。前述したように、不登校の保護者はその不安感やしんどさにより孤立しやすい傾向にある。しかしオンラインでの交流や参加は、物理的に知り合いに会うことはなく、誰にも知られずに匿名で参加できるというメリットが発生するため、自身を守りながら知識や情報に触れるためのファーストコンタクトの場として機能していた。そしてこの初回の接触を通してスクールカウンセリングや専門的な支援につながるという事例も見られた。

最後に、本実践は居場所「ねいらく」と奈良教育大学付属小学校とが連携して実施された。そのため、同じ小学校の保護者や担任に自身の悩みを知られたくないという思いを持つ保護者にとっては、学校以外の機関が関わることによって参加しやすくなるという側面があったのではないだろうか。

今後の課題として、本実践におけるペアレント・トレーニングの講座は1日のみであった。本来、このプログラムは複数回に分けて行い、効果を維持していくものであるため、今回の実践では保護者の意識の変容が一時的なもので終わってしまう可能性がある。そのため、効果

の維持を図るためには、フォローアップの回数を増やすことも検討する必要があるだろう。

#### 注

- 1) 子どもの行動を『ほめる・注意する・叱る』の三つに分類することを行動の3分類という。望ましくてもっとやって欲しい行動は褒め、やめて欲しいが今すぐではない行動を注意し、命に関わる行動に対しては叱る。
- 2) CCQ は、Calm Close Quiet の略語である。C (Calm) は、穏やかな声で、C (Close) は、近くで、Q(Quiet) は、静かに声掛けをするテクニックのことである。

#### 参考文献

伊藤隆 (2016) 「不登校の子どもを持つ母親へのグループ・アプローチ：参加者へのインタビュー分析と参与観察から心理的成長過程のモデルを考える」, 樟

蔭教職研究第1号, pp.17-25.

岩坂英巳 (2012) 奈良教育大学特別支援教育研究センター編『困っている子をほめて育てるペアレント・トレーニングガイドブック－活用のポイントと実践例－』じほう.

大重啓 (2009) 「親の養育態度が子どもの友人関係及び学校適応感に与える影響」, 法政大学大学院紀要 63, pp37-44.

櫻井裕子・櫻井恵子・生田周二 (2019) 「居場所「ねいらく」における不登校支援の実践報告」, 次世代教員養成センター研究紀要, 第6号, pp233-237.

高橋靖子・南谷則子 (2020) 「認知行動療法による思春期の不登校の子どもを抱える保護者への支援プログラムの実施報告」, 愛知教育大学教育臨床総合センター紀要, 10, p. 20-26.

肥後 祥治, 前野 明子 (2019) 「思春期・不登校状態の子どもの子育てに悩む保護者に対するペアレントトレーニング実施の効果」, 鹿児島大学教育学部研究紀要・教育科学編, 70, 105-114.