

講演録

平成28年度 公開講座

認知行動療法からまなぶ —子どものやる気と力を引き出す遊び方

日時：平成28年7月2日（土）

講師：高橋^{たかはし}史^{ふみと}先生（信州大学学術研究院教育学系 准教授）

会場：京都女子大学J校舎5階525教室

下津：それでは、高橋史先生をご紹介します。

高橋先生は、早稲田大学大学院人間科学研究科の博士課程にて博士の学位を取得された後に、葛飾区の子ども発達センターを経て、現在は信州大学学術研究院教育学系に所属されています。専門は子育てで支援に関わる認知行動療法です。論文、著書をかなり多数発表され、複数の学会で学会賞も受賞されました。特に日本で一番大きな認知行動療法の学会で、内山記念賞を受賞され、日本における行動療法の若手リーダーのお一人です。研究活動だけではなく、長野県内において、さまざまな子育てに関わる支援施設で活動をされています。

この講演の内容を皆様と共有して、今後の取り組みに役立てていければと思っております。

では、高橋先生、よろしくお願い致します。

高橋先生：皆さん、こんにちは。ご紹介をありがとうございました、信州大学の高橋です。

今日は、大きく三つのお話をご紹介しますと思います。

まず一つ目は、子どものやる気とか力を私たちは引き出したいわけですけど、そもそもそれはどこから来るんだろうか。子どものやる気や力の種は、いったいどこにあるんだろうかということです。

二つ目は、その種が育つには、やっぱりいろ

んな土壌、土と、そこにあげる水といったものが必要になってきます。その土壌である余力が私たちには必要ですし、子どものやる気と力を引き出す、つまり、いまやる気がなかなか出ない、力がなかなか引き出されていかないところから、やる気が出てくる変化を生み出すということが、私たちが最終的には目指しているところなんです。その変化を生み出す遊び方は、いったいどんなものがあるんだろうか。そのあたりのことを最後のテーマとして皆さんと共有していきたいと思います。

その変化を呼び込む前に、まずやる気と力は、そもそもどこから来るんだろうかという一つ目のお話をいたします。

私がお会いしている方の年齢は、生後4カ月から、上は72歳の方のうつ病までという、揺り籠から墓場までの年齢層です。

例えば、1歳6カ月検診で「言葉が出ない」と心配を伝えると「発達相談に言ってください」と言われ、子どもは連れてこられます。

「行きたくない、行きたくない」と子どもは言っていて、お母さんが困った顔をしながら連れてきて、どうかしてください、どうしたらいいでしょうとなる。その時私たちは、泣いて連れてこられた子を、与えられた1時間の中で、なんとか泣きやませて、発達検査をし、笑顔でお母さんのところに返すという、仕事をします。

子どもを返して、お母さんに、最近の家でのお子さんの様子や園に行ってからの様子を聞きます。そうすると、その子どもの発達というか、それまでの成長の話が聞けるわけです。

お子さんも、特に言葉が出てきたようなお子さんですと、最初に「ママ」とか、「マ」とか、唇を使うような音から出てくるわけですね。それで、「ああ、出てきた」とか、「しゃべった」とか、いろんな新鮮な驚きがあるわけです。

その子が、例えば幼稚園や保育園に行きます。そうすると、お家の中だけじゃなくて社会でもいろいろ学ぶことがあります。子どもにとっての社会に、保育園とか幼稚園があるわけです。

そこで、保育園とか幼稚園に行きだすと、「ママ」とか言っていた可愛い子が「うぜえ。ふざけん」とか言いだして、何を外で覚えてきたのかしらと思うわけです。私たちが接しているお子さんは、私たちが接している、その瞬間だけではなくて、いろんなところでいろんなことを学んでくる。「うぜえ」とか、そういう言葉ではあれ、言葉が通じるようになってきますね。すると、私たちは、言葉で子どもに何かを伝えようとするわけです。

例えば、あるお子さんが夕方にテレビを見ています。このテレビの番組が終わりました。その次の番組を見ようか、それともご飯の前に宿題をやってしまおうかと悩むわけです。宿題を先にやりなさいと大人の立場としては言うわけです。子どもは「ううん」と生返事をする。

そこで例えば、すっと動きだして、「しようがない」と勉強し始めた。そうしたら、あっ、分かってくれたなと親は思う。勉強する必要性をちゃんとこちらから伝えたり、それを分かってくれたんだと、素朴に思います。私もそう思います。あるいは、ちゃんと勉強しないと、あしたになって困るでしょうと伝えたい。反対に「ううん」と生返事をして、そのままテレビを見続けていた。そうしたら、この子は本当に分かっているのかしら、と思います。

つまり、勉強する必要性が分かっていたら動くはずだし、分からないとテレビを見続けてし

まうのだ。だから、分かってくれるにはどうしたらいいだろうかと考えるわけです。

また別の例で、かんしゃくを起こして「やだやだ」となって暴れているお子さんがいる。私たちは、それをなんとかして諭そうとします。言葉で「こうでしょう」とか、「お兄ちゃんだから」と言うかもしれない。あるいは下のお子さんだったら、「お兄ちゃんが我慢してくれているから、今日は我慢しようね」とか「今日は午前中にもうアイスを食べたからね」とか、いろんな形で伝えるわけです。

それで落ち着いたら、納得してくれたかなと思うし、暴れ続けていたら納得してくれていないと思う。分かっているからこそうまくできる、そういうふうには私たちは素朴に考えます。

でも、はたと、いったい子どもに何を期待しているのだろうと考えます。理解、納得を求めること自体もちょっとハードルが高いと思いますし、理解、納得をしたら物事が変化するかと言われると、実はそうでもない局面があります。頭で分かっているでもできないこととかしないことは結構あります。

例えば、毎日30分宿題をする。これは分かっているでもなかなかできないですね。ちなみに、私も小学6年生のときに言われていました。担任の先生から、自分で選んだものを毎日30分は必ず勉強しなさいと。やっていかないと、みんなの前で叱られて、さらし者みたいな感じになるのです。でもやらない。

分かっているでも、できないこと、しないことというのは、子どもの場合は沢山あります。大人も結構あります。例えば、年明けの1月とか、英語とか、ボールペン字講座とか、すごく盛り上がるらしいのです。1月はすごく混みますが、2月には来なくなってしまいます。ダイエットとか、やらなきゃと思っても、いろんな理由を作ってやらない。

褒めて伸ばす言葉も、やらなきゃと思いつつながら、なかなかできないですね。子どものいいところを見つけて褒めたい。それも分かっているでも、できない。

これは私が小中学生を対象にデータを取って見た結果です。見通しを持って理解して、見通しを持って行動する。頭と実際の行動がどれくらいリンクしているかというのを、各学年別に分析してみたんです。上に行くほど理解したことをそのまま行動に移せる力があると思ってください。一番左が小学3年生で、1学年ずつ上がって行って、一番右が中学3年生です。だいたい小学校中学年から中学生ぐらいの年代で比較しました。赤い線が女の子、青い線が男の子です。

全体の傾向を見ますと、やっぱり年代が上がるほど頭で理解したことを行動に移す力は上がってきます。もう一つの傾向として、常に女の子の方が上にいますね。だいたい目安として、中1男子と小5女子が同じぐらい。女子の方が2年ぐらい先にいます。

ここでもう一つの情報を加えます。この色は何かというと、分かっているけどできないという部分です。この色が上に抜けた子たちは、わりと十分、頭で分かったことを行動に移す傾向がかなり強くなっているなと判断できるんですけど、この下の子たちは、ちょっとそこまではできない。分かっているけどできないんだと思ってください。

ある程度行動に移せるのは、女子でも小学5年生ぐらい、目安として10歳ぐらいですね。男子は、ちょっとだけ遅れて、中1になるまではなかなかできないんです。小学生ぐらいになる男の子は、分かっているけどできない生き物だと思っただけかというのかなと思います。すると大人側の精神的な健康が保たれますね。もちろん個人差があります。でも大きな傾向としては、小学生ぐらいの男の子と女の子だと、本人は本当に分かっているのに、なかなかうまくできないということがかなり多いと思っただけいいと思います。また、小さいうちは理解するのは結構早い。ただ、それが行動に移せないだけで、大人になってから効くと思っただけいいと思います。つまり小学生のうちは、後から効いてくるものとして言葉で伝えていく

のは良いと思います。

思春期ぐらいになってくると、ちゃんと言葉で伝えることで、少しやる気が出てきたりとか力が発揮されるということがあるかもしれないですが、また別の理由があって、目に見えた変化が起きにくかったりします。11歳以降、思春期ぐらいになってくると、自分で物事を決めたいとかいう気持ち、かなり強くなってきます。自分で決めようと思ったのに先に言われたら、取りあえず「嫌だ」と言っておこうというような、第二の「いやいや期」がくるわけです。

そうすると、子どもたちのやる気を引き出していくためには、言葉で伝えて何かをするというの、長い目で見たら効果があるんですけど、それ以外のやる気を支える何かというのが、必要になってくると考えられます。

実際、やる気とか力を出してくれる子もいるわけですね。例えば、叱られたときに、ちゃんと「ごめんなさい」が言える子もいますよね。できる子がいるのはなぜだろうか。そこに私たちの対応のヒントがあります。

そこで、よく紹介させていただく心理学の考え方です。「動機付け」です。やる気の源というのは、大きく二つに分けられます。

一つは、やる気の源が内側にあるパターンですね。人が何かをしてくれるとかじゃなくて、やっていること自体が楽しいからということです。ゲームとか漫画とか趣味の類いは、それに入るかもしれませんね。それは充実感や達成感はあるかもしれないし、私たちから促さなくても自分で勝手にやっています。

勉強とか、謝るとか、お友達と外で遊ぶとか、大人がしてほしいと思うことが、ここに入ってくれたら一番いいですね。でも、私たちのモチベーション、やる気の源は、その内側にあるものだけじゃなくて、その状況、その環境におかれたからこそやる気が出るということも結構あります。

行動の目的が他人の動きの中にあるパターンです。僕を見てとか、好きな女の子がいる前では部活を頑張っちゃう中学生とか、嫌わないで

ほしいから話を合わせる男の子集団。あるいは、すごく嫌なことがあって、「やだやだ」とかんしゃくを起こして、あっちに行けと暴れている子とかいるかもしれないですし、逆に、僕のことを見てという意味で、わあっと暴れて、「どうしたの」と注意を引き付けるということもあるかもしれません。そういう場合モチベーションの源は、やっぱり外にあるわけですね。

内側にあるモチベーションと、外側にあるモチベーション、両方のバランスを取って、両方を使っていくということが必要になってきます。

それはなぜかという、私たちは、どうしても内側から湧き出てくるモチベーションをすごく大切にすることが多いです、すごくすきなものはあるんですけど、それをあまりにも大切にすると、外側からもらっているモチベーションが子どもたちにどんな影響を与えているか。つまり、私たちが子どもたちにどんなモチベーションを与えているかということに、少し気付きにくくなってしまいう傾向があるわけです。

例えば、「勉強する」と言っても、すぐ漫画を読んでしまう、うちの子は全然やる気がなくて、言っても分からないんですという、そんなご相談があった。

そこで、少しお家のことを教えてくださいと言いました。すると、この子のお部屋がリビングの隣にあるんですね。リビングの隣に和室があるんですけど、それを子ども部屋みたいな感じで使っていたご家庭です。「勉強する」と言って、すっと部屋に行く。ふと勉強機の隣にある漫画に手を伸ばして……。お母さん、勉強機の隣に何がありますかと聞くと、「漫画です」と。要するに、勉強機がこうあって、ここに漫画があるんです。すごく注意をそがれますよね。大好きなものがここにあって、面倒くさい勉強がここにあるんです。一番に提案したのは、もう家具の配置換えです。勉強机に座ったときに、他のものが見えないように配置換えをするという、全然心理学らしくない支援ですけど、この子には効きました。

また他の方で、弟、妹に意地悪ばかりする子がいる。意地悪ばかりしていて、この子は、人を敬う気持ち、優しく人に接するという気持ちがなかなか育っていないんじゃないかというご心配を抱かれていました。そこでこの子は、意地悪をしないでいるときは、どんなことをしていますかと聞くと、お母さんは分からなかったんです。

例えば、男の子がいて妹がいます。二人で遊んでいるんですよ。そうすると、何か妹が自分勝手なことをしたりするんです。そうすると、兄は嫌で「やめろよ」となる。

兄妹が二人で遊んでいるので、お母さんは安心して家事をしています。何せ、やらなきゃいけないことが一杯ありますから。でも、「やめろよ」みたいなトラブルが大きくなって、手ぐいっと押しのけたら、妹が転んじゃった。わあっと泣きだす。すると、「あんたたち、何をやっているの」とお母さんが来ます。そうしたら、「だって、こいつが」「だってじゃない」みたいなやりとりがあって、妹は、ちょっと泣きながらしめしめという顔をしていて、兄が「こいつ」みたいな感じになる。

「そんなことをするんだったら、一人ずつで遊びなさい」と言って、お母さんは、やらなきゃいけないことがあるから行く。この子は「ちえっ」とか思いながら、途中からうそ泣きじゃんと思いつつながら、遊ぶ。遊んでいたら、例えば、ゲームをしていると、妹も気になって入ってくる。「見えないから」とか、そんなふうにして、また手が出て、「お兄ちゃんが」と泣きだす。お母さんも、「何をしているの」と来る。「だって、だって」。お母さんが叱って出ていく。ゲームさえ禁止されてしまった。つまらない。妹と遊ぶ。泣く。お母さんが来る。「だって、だって」。関わる。お母さんが行く。また一人。

妹の頭がここにあるわけです。また何かやって、妹をばっとたたく。すると、お母さんが「何をやっているの」と来る。「だって、だって」。お母さんが去る。また妹の頭がここにある。

暇なんですよ。何せお母さんは見えていないで

すから。この子が暇にしているとき、何をしているのかは全然分からない。でも、ぼんとたたいたときにお母さんが来て、何があったかと聞くわけです。単純に構ってほしい。「お母さん、暇なんだけど」というのを、この子はどういうふうに解消していいか分からなくて、意地悪するようなことしかできなかつたんです。

故にこういうケースの場合には、定番なのは、意地悪した瞬間に関わるのはちょっと後回しにして、問題が起きていないときの関わりを、いかに豊富にしていくかを考える方が有効です。

つまり、このケースに関しては、まず先に、お母さんともっと関わりたいとか、もっと人と関わっていききたいというのを表現する手段がそれしかなかった、あるいはお母さんがその瞬間しか関わっていなかった。お母さんを見ていて、お母さんがモチベーションの源なんですけど、その欲しいものが意地悪した後にしか来なかつたら、どうしても意地悪しちゃう。やっちゃいかんなど思いながらもしてしまう、ということです。

途中でうまくいくケースもあります。「お菓子を買ってよ、お菓子を買ってよ」と言っても、「駄目と言ったでしょう」と取り付く鳥がない。あっ、このお母さんは何を言っても駄目だ、全然聞いてくれないというのを、子どもなりに肌で感じるわけですね。そうすると、行動するのをやめます。でも、その後のフォローも何もなしでいくと、我慢しても何もなし。それだと、この間に泣き叫んでいた男の方はお菓子を買ってもらって、なんで自分ばかり我慢しているのとも思います。子どもとしては、納得いかない。心にもやもやしたものが残ってしまうわけです。これを繰り返すと、「約束とிட்டって、お母さん、そうやって私を静かにさせたいだけでしょう」と、大人の言葉をあまり信じなくなってしまう。

「お菓子を買って」「行っても買わないわよ、我慢するのよ」という約束して、もしその子どもさんが、それは本当に欲しいのに頑張ったみたいなことがあったときに、私たちは、その力

をどうやって次に生かしていくか。あるいは我慢するのも大切なんだなというような力を引き出すには、どうしたらいいかというと、そのアフターフォローが大切です。「よく我慢したわね」と褒めるのも良いですが、もうちょっとご家庭の中の自然なやり方で結構です。

例えば、あるご家庭の場合には、お菓子を我慢してスーパーまで行きました。そうしたら、ちょっと家事が早く終わるわけです。そうすると、お母さんも子どもさんに関わる時間が少すことができます。それで今日は買い物も早く終わったし、ちょっと遅くまでテレビを見ちゃおう。お母さんもその子と一緒に番組を楽しむとする。子どもとして、お菓子を買ってもらえなかつたのは残念だったけど、今日1日、悪くなかつたかなと、我慢するのも悪くないなというのを、体でいろいろ覚えていくわけです。

子どもさんへのアフターフォローの仕方は、本当に人それぞれだと思います。直接褒めて欲しいお子さんも、おそらくいます。「頑張ったね」と一声掛けてもらった方がうれしいというお子さんもいますし、それを直接言われちゃうと、なんかくすぐったいというか、そんな感じがして、ちょっと嫌だなというお子さんもいたりします。それは、お子さんに応じて決めます。

やる気の出る子の場合には、大人からも楽しいなという関わりがあったり、お父さん、お母さん、ちゃんと私の頑張りを認めてくれているとか、そういう経験が結構多いのかもしれない。

または、やる気の出る子、あまりにもきちつとすることを聞く子の場合には、本当に大丈夫かと思うこともあります。言うことを聞かないと、お母さん、お父さんはパニックになっちゃって、「いいかげんにしろ」みたいな感じになると子どもは怖いから、ただ言うことを聞いているだけの場合、言うことを聞くことが本当にいいことだろうかと考えさせられる時もあります。

一方で、やる気が出ない子とか、大人が言ったことに対して、ずっと動かない子の場合には、言うことを聞かないで粘っていたら、それなり

に楽しかったかもしれない。あるいは「また私がやる前にいろいろ言ってきた」とか、先回り、先回りして、いろいろガードレールを敷いているがために、子どもとして遊びの部分、自由度がなくて、ちょっと息苦しいと感じているかもしれない。

こんなふうに、やる気、力、そういった種は子どもさんの中に確かにあるんですけど、それをどんな土壌で、どんな水で育てるか。そこに関しては、私たち大人にもできることがあるだろうと思うわけです。

1年ちょっと前、駅のホームで、前にお母さんらしき人がいて、おばあちゃんらしき人がいて、その子どもらしき人がいるわけです。お母さんは、スマートフォンをいじりながらしゃべるわけです。「電車に乗ったら静かにするのよ。電車がそろそろ来るよ」と話している。私は、この辺に立っていて、その辺のベンチに3人いてました。完全に職業病ですね。脇目で見ていました。

お母さんが、がさがさっとバッグの中から卵ポーロみたいなのを出して、「うるさくしたら、これをあげといて」とおばあちゃんに渡します。もう予想がつかますよね。電車に乗る、子どもがうるさくする、おばあちゃんがお菓子をあげる、それで静かになる。

大人は、子どもがうるさかったのが静かになった、よかったと思う。子どもからしたら、お菓子をもらえた、よかったと思う。これは完全に交渉成立です。

その場合、静かに収まるかもしれないけれど、私たちは心配します。この子は、要求を通すためにうるさくするというのを覚えてしまうんじゃないかなろうかと考えます。

どんなやり方で自分の思いを相手に伝えるか、どんなやり方で生活をしていくか。その思いじゃなくて手段の方が良くないというときには、私たちは、どんなスキルを伸ばしたらいいとか、どんな習慣をこの子に根付かせていったらいいかという観点を持ち始めるのです。

そのスキルとか習慣というのは、基本的な部

分があったり、応用的な部分があったり、いろんなものがあります。応用スキルというのは、例えば、自分で判断するとか、臨機応変に対応するとか、嫌なことを我慢するとか、こういう私たちが大事だなと思うこと。この多くの場合は、応用スキル、つまり、最終的に身に付けていくスキルと考えられています。

もうちょっと基本的なスキルがあります。それは、身辺自立もそうですし、食事のマナーもそうですし、我慢するという点に関しても、ただただ嫌なことをじっと耐えるだけじゃなくて、嫌がっていることは、冷静にそのまま伝えるとか、伝え方はどんなやり方があるんだろうということも含まれてきます。いろんな対人スキルがあるわけです。それをいろいろ組み合わせさせて、私たちは応用スキルをふんだんに生かして生活しているわけです。

でも、こういうスキルを発揮するには、「衣食足りて礼節を知る」ということわざがあるように、やっぱり栄養が足りないとか、十分に睡眠が取れていないとか、必要な環境と必要なエネルギーがないとできなくなってしまいます。

実際、小学校で暴れてしまうお子さんで、この子は言っても全然聞かないとか、こだわりが強く発達障害じゃないかということで相談に来られたときに、暴れてしまう時間をプロットしてみたんです。何時ごろに暴れるかという記録を取って見たんです。そうしたら、そのお子さんは、だいたい3時間目、4時間目ぐらいにたくさん暴れていました。それはひょっとして、お腹がすいているんじゃないかなという推測もしました。

ご家庭もあまりこの子に関わっていないみたいで、朝ご飯をつくるというのは、学校から伝えてもたぶん駄目だということで、担任の先生にそのことを相談しました。担任の先生は奥さんに言って、ゆで卵を一つゆでてもらったんです。その子をちょいちょいと呼んで、朝、職員室でゆで卵をころんと口に入れて、水を飲ませて教室に戻す。それから授業を始めたら、落ち着いたというケースがありました。

食べ物は大事です。おなかがすいていると、誰でもいらいらしますよね。もちろん全ての発達障害のケースが食べ物を食べさせればオーケーとかというと、そういうことじゃないんです。本当に発達の特性で困っている子も一杯いますので、そこは分けて考えます。

栄養、睡眠、身の安全、こういった基本的なことがちゃんと足りているかどうかというのは、子どもにとってはすごく大事です。これがあって、いろんなスキルを学ばせることができるのです。力を引き出すためには、こういう環境エネルギーがやはり大事です。

この環境エネルギーを整えて、かつ、やる気、力を引き出していく。つまり、基本的なスキルとか、応用スキルとか、そんなものをいろんな場で発揮して、僕は頑張っているよ、私も頑張っているよ、楽しく過ごしているよとなってもらうには、やっぱり大人たちからのある程度のサポートは必要になってきます。

すべきことを、どんどん子どものためにしてあげたいなと思ってはいるけど、もう一つ、困ったことがあります。大人が分かっちゃいるけどなかなかできないことの一つに、褒めて伸ばす子育てというのがあります。なかなかできないのです。何故か。答えはシンプル。時間がない。あるいは余裕がない。結構皆そうおっしゃいます。

考えてみたら、子どものためにいいところを見つけて褒めてあげるとか、子どもの頑張りをねぎらうとかは、誰もがいつもできるわけではない。つまり、大人にとって結構応用編のスキルです。いってみれば、かっこよくアンパンマンのようにやってきて、「カバオ君、頑張っているね」「はい」と、頭の一部をぼこんと取って、「どうぞ」と言えるか。いわゆるエネルギーのお裾分けですね。実際、子どもと過ごしていると、食い荒らされるみたいな瞬間があるわけです。余力がないときでも、「くれくれ」と来ます。

それでリターンがあるかと言われると、例えば、運動会のときに頑張っている姿を見て、あ

あ、あの子ども成長しているなと思うかもしれないですし、楽しいなと思う瞬間もあるかもしれない。でも、こちらが割いている労力のわりには、そこまで返ってこないかもしれないんです。すると、やっぱりアンパンマンは駄目です。耐えられません。いくらヒーローとはいえ、エネルギーには限界がありますから、アンパンマンがふにゃふにゃになっちゃうわけです。

この後の展開、分かりますね。アンパンマンが、例えば、あんパンを食べられた。ばいきんマンに泥を掛けられて、ぐにゃぐにゃになった。その後は、ジャムおじさんが来るんです。おじさんが来て、しゅっと顔を投げて、元気100倍アンパンマンになるわけです。

あのジャムおじさんがいるかないかが、私たちにとって決定的に重要です。子どものために、例えば、褒めて伸ばすことをしようと思ったときに、一人でやったら、すぐアンパンマンはふにゃふにゃになってしまう。でも、そこでジャムおじさんがいるから、私たちはまた頑張ろうという気になれる。私たち大人にも、環境づくり、それからエネルギー補給が必要になってきます。もし環境づくりができたなら、そこで得られたエネルギーは子どもに還元しやすくなってきます。家事、仕事の負担軽減、どんなふうにも、どこまでできるだろうか。あるいは自分の時間を確保することをどれだけできるだろうか。

エネルギー補給でいうと、自分自身が栄養を取って寝るということを、どれぐらいできているだろうか。趣味、嗜好で気力を回復する。これはどれぐらいできているだろうか。ねぎらい、共感、配慮。こういった雑談とか、おしゃべりでエネルギー補給することもありますね。つまり、気力、体力の回復を、どうやって、どこから始めていくのか。

分かっちゃいるけどなかなかできないという、褒める子育ての正体は、大人自身が自分自身のためにエネルギーを補給していくということで、それがなかなかうまくいかないと、褒めて伸ばす子育てもなかなかうまくできない。そういう

ケースは非常に多いと思います。

つまり、大人の方が余力を持つ、遊びを持つというのは、ひいては子どものためでもあるということを、ほとんどのケースで私は強調しています。

今日のタイトルは「子どものやる気と力を引き出す遊び方」ですね。遊びというのは、もちろん子どものための遊びでもありますし、大人が余力を持つという意味の遊び方も、実は本当に大切なポイントです。

子どもさんのやる気と力は、まず大人が余力を持っていること。そして、その余力をうまく子どもさんに伝えるやり方、手段を持っていること。この二つが、これからの後半でお話しさせていただくところです。

第2部

後半の話は、まず、私たちが子どものために自分自身の余力をつくるには、どうするのかという話です。また認知行動療法のやり方から少し学んでいきます。

いろんなところで何かが起こります。その時に子どもだけでは、なかなか対応していく余力がなく、大人側にもエネルギーがないと、お裾分けするものがそもそもないわけです。

例えば、お金の喩えで、エネルギーの収入とエネルギーの支出があるとします。エネルギーの収入が足りなくなってくるのは、例えば、仕事が忙し過ぎて全然自分の時間が持てないとか、ほっとする時間がないとか、そういうことも入ってきます。

エネルギーの支出が増えるのは、例えば、家族でけんかすることが多いとか、子どもが外でけんかをしてきて、他の子をけがさせてしまって謝りに行かなきゃいけないとか。あるいは子どもたちが遊んで散らかしたものを片付けなくて、苛々するとか、毎日小さなところからエネルギーが取られていくということです。

気力、体力が、結構余力があるうちは、それで余裕を持っているんなことができますので、そこからまたいろんなエネルギーがもらえる。

なんか利息生活みたいなことができるわけですけれど、借金地獄になったら大変ですよ。余力がないからいろんな大変なことが起こるし、大変なことが起こるから余力がなくなって、さらに大変なことが起こってしまう。気力、体力の借金地獄になってしまうと、本当に自分自身でも何とも抜け出せなくなってしまうことがあるわけです。

そこで、私たち自身が、いまだれくらいストレスを感じているか。つまり、エネルギーをどれだけ失っているかというのを、振り返って気づく必要があります。

今日は皆さん自身のストレスの傾向サインがどれだけ出ているかをチェックして頂こうと思います。お手元の資料の一番最後のページに、ストレスのチェックリストがあります。18項目の質問で、ここ2、3日のことについてお伺いします。

付け方をご説明します。例えば、1番に「怒りっぽくなる」と書いています。皆さんの、ここ2、3日のことを思い浮かべてください。まったく違うと思ったら、右側のA、B、Cの白抜き部分。1番だとBですね。この白抜き部分に、まったく違うと思ったら0。いや、ここ2、3日は本当に怒りっぽかったです。そのとおりだと思ったら3というふうに、この白抜き部分に数字を書きます。

同じように、2番「悲しい気分だ」、3番「なんとなく心配だ」。ここ2、3日に限定してください。ここ2、3日はどうだったかというのを振り返って数字を付けていく。こんなふうにチェックをしていきましょう。

皆さん、お手元の資料で18番までチェックをしてみてください。付け方が分かりにくいという方がいらっしゃいましたら、私が近くへ行きますので、そのときに聞いてください。5分ほど時間を取りますので、各自チェックを付けてみてください。

(ワークショップ) 01:28:40~01:30:58

もう18番まで書けた方も何人かいらっしゃいました。18番まで数字を付けたという方は、真ん中あたりに太枠で、A、B、Cの合計点を書く欄があります。真ん中よりちょっと下で、A、B、Cの合計点を書く欄がありますので、縦に足していって、Aの合計は何点、Bの合計は何点、Cの合計は何点というふうに、A、B、Cの得点を付けてみてください。

(ワークショップ) 01:31:27~01:32:33

この数字の読み取り方は、下の方にも少し解説が書いてあります。A、B、C、それぞれの意味が書いてあります。

ちょっと皆さんにお伺いしてみましょう。あくまで、ここ2、3日のことです。A、B、Cのどれが一番大きな数字だったか。大事なのは、どれが一番大きな数字だったかです。何点だったかということですね。例えば、Aが10点で、B、Cが5点で、Aが一番高いのもそうですし、Aが1点で、B、Cが0点、それでもAが一番高いと、そんなふうに見てもらえればと思います。

今からAが高かったら手を挙げてください。もし、Aが3点、Bが3点、Cが0点みたいに、同率1位があるという方は、両方に手を挙げて下さい。

皆さんの中でAが一番高かったという方。ありがとうございます。3分の1から半分ぐらいですかね。じゃあ、Bが一番高かったという方。増えますね。半分ちょっとぐらい。Cが一番高かったという方。これが一番多い。B、Cが結構多い感じですね。

Aが一番高かった方は、気分の落ち込みとか、不安だ、心配だとか、そういうかたちでストレスが結構出ている。Bが高かった方は、いらいらするとか、そういうかたちで出ている、Cが高かった方は、やる気が出ないとか、何もしたくないとかいう感じの出方ですね。

今回は、皆さんに、ここ2、3日に限定して書いていただきました。大事なのは、何回か付けてみることです。1回だけではなかなか、自

分のストレスがたまっているかとか、癖はどんなふうになっているかとか分かりにくい。何回かなんかいつもAが高いとか、結構いいことが起きているはずなのに、全然ストレスの得点が下がっていかないとか自分の体の様子というのがよく見えてきます。

今回、18項目でストレスチェックするようなものを皆さんにお渡ししました。18個答えるのは多いという方が、今日のストレス度とか今日の調子を、例えば、10点満点で付けて、カレンダーにちょっと数字だけ書いておくとか、それだけでもストレスチェックとしては使えるかなと思います。大事なのは、まめにちょこちょこ、体温計で体温を測るみたいな感じで、自分のストレスの具合を見ておくということです。

ちなみに、Aを付ける方は結構、日本人に多い。Aが結構たまってくとBになるんです。不安とかを乗り越えて、だんだん攻撃的になってくるんです。それを乗り越すとCになる。皆さん、BとCが多かったですよね。ちょっとなんとかした方がいいかもしれないです。これからの話をよく聞いてください。

大人として過ごしていると、ストレスがない生活はなかなかないですね。では、余力をつくる日々の暮らし方はどうすればいいか。大きく三つに分けると、嗜好品、共感、ねぎらいと、達成感ですね。

嗜好品というのは、例えばたばこを吸うとか、甘いものを食べるとか、コーヒーを飲むとかです。嗜好品は身体を癒やしてくれますし、気力の面でも少し癒やしてくれます。血糖値がちょっと上がって頭がすきっとすることもあります。

あと、嗜好品と一緒に、共感、ねぎらい、おしゃべりみたいなことを同時にやるのが飲み会です。つまり、お互いがおしゃべりするとか、愚痴をちょっと言って頑張るとか、そんなことも気力を生み出すためにはよく使われています。

そして、達成感。これは、大きな仕事を成し遂げて頑張ったみたいなことも入りますし、それだけではなくて、自分はやることをやってい

ると思うというか、日々ご飯をつくるのもそうですし、あるいは毎日出勤する、これだけでもやることをやってはいます。

私たちが、できていることをちゃんとできたと自分自身に認めてあげられるかどうかで結構、心の余力、エネルギー補給ができていくかどうかが変わってくるわけです。

この辺りがうまくできてこない、やはり大人側も気力をだんだん失ってきてしまいます。こういうエネルギー補給は、やはり時間をかけて消化して自分の中に入れていくわけですね。食べ物、体の栄養と同じです。心の栄養も、ちゃんと時間をかけて体の中に取り入れていくわけです。

私たちの生活では、毎日の食事を味わっているでしょうか。共感、ねぎらいはどうでしょうか。子どものためにしていることもそうです。例えば、ご飯をちゃんと食べさせているところはうまくできているな、それはそれで達成感を味わって、そこで余力をもらって、じゃあ、身辺自立の方をあらためてどうしようかと考えられると、また少し気持ちの余裕が違うかもしれません。達成感を味わえているのでしょうか。

日々の楽しみ、よかったなと思う瞬間。それをあらためて思い出していくと、少し皆さんの中の心の余裕が変わってくるかもしれません。

これを逆に、心の余力を奪う生活をしようと思ったら、どうするか。いつだったか、半世紀ぐらい前に、だんなを糖尿病にする10のメソッドみたいなものを紹介されました。それと似た発想で、心の余力を奪う悪魔のメソッドというのがあります。

子ども以外の誰ともあまりしゃべらないこと。子育ての話となれば、人からの話は受け付けないというふうにして自分の正しさをできるだけ確かめる。子どもの将来のために頑張らなきゃ。そのためには趣味・嗜好とか自分の時間というのは、わがままなことで、エネルギーの全てを家事とか子育てとといった子どものために費やしましょう。

もう生きるのが嫌になってきますね。でも、

本当に余力がなくなってくると、こうしなきゃと正論で考えてしまう。子どもの将来のために頑張ろうって。でも、こうしなきゃとなると、本当に余力がなくなって、そうではない子どもの姿がちょっと見えるだけで、ああ、駄目だと大人の側が余力をなくしてしまう。むしろ子どものためには、自分自身が余力を持つことは子どものためなんだというのを、本当に私は何度も繰り返して今日はお伝えしたいと思います。

そこで、遊び上手になるための認知行動療法のテクニックがいくつかあります。ここで言う遊び上手というのは、自分自身がストレスをあまりため込み過ぎずに、少し気力体力を回復していくための方法ということです。大きく分けて二つあります。書くということ、それから楽しみ、喜びを味わう時間をほんの少しでもいいから取るということです。

いろいろ頭の中で、考えていることを紙に書くということなんです。書いて一回頭から取る。書いて頭から取る。そして目で見て、こんなことを考えていたなとかと一覧するようにすると、少し頭の中がすっきりします。筆記療法という名前が付いているものもあります。書くというのはすごく大事です。いろんなものを書いて振り返るだけでも、ずいぶん元気になっていかれる方は多いと思います。

その楽しみは楽しみとして自分もそれをしっかり味わう。日中、それはそれで帰ってからやるしかないから、取りあえず、今はこれというふうにしなすのところにしっかり意識を向けるというのは、これは練習が結構必要だと思います。

練習しても、どうもうまくいかんぞというときのために相談員としてカウンセラーという人がいますので、もしどうしても、書いて数えるとか、楽しみを味わうとか、自分自身の気力をつくるのに自分一人ではできませんとなったときには、カウンセラーに相談していただければ一緒に考えてくれます。

この書いて数える、あるいは楽しみ、喜びをしっかりと味わう、これを子どもために行うのが

認知行動療法の発想です。何にしても何か人が動かなきゃならないとき、例えば子どもが変化を起こしたいときには、子どもはその変化をなかなかできない。やろうと思っていることができない。それは子どもなりの事情があるだろうと思って、その事情を理解しようとする。

そして余力ができた段階で、私も多少の余力はあって、子どもと実際に関わっているんだけど、なかなかうまくいかないということもありますよね。そこで出てくるのが次のお話です。変化を生み出す遊び方は、いったいどんなのがあるだろうか。

認知行動療法は、いろんな心理療法、カウンセリングの手法がある中の一つです。カウンセリングの方法、これは私の分け方ですけれども、大きく二つがありまして、「癒やしのカウンセリング」と、「変化のカウンセリング」、この二つの方向性があります。

「癒やしのカウンセリング」というのは、べつに何かアドバイスが欲しいとかではなくて、ただただ話を聞いてほしいとか、ただ単に自分のやり方で本当に大丈夫なのか確かめたいとか、そういう時に利用します。

そのときには私も余計な口出しはしないうです。こういうふうにした方がいいですよとか逆に言おうものなら、やっぱり私のやり方は今までまずかったんだろうかと、お父さんお母さんが自分を責めてしまうようなことになってしまいますので、そこはしっかりお話を聞いて、一時的にエネルギー補給していただいて普段の生活に戻っていただくという、癒やしをメインにしたカウンセリングをすることもあります。

そのときには認知行動療法はあまり出てこないです。どちらかと言うと認知行動療法の出番は「変化のカウンセリング」の方です。ただ話を聞いてほしいだけではなくて、具体的にどうしたらいいのかが知りたいとなったときに認知行動療法が活躍します。

変化をさせていくというときに、どんな発想で一つ一つの物事を見ていくかを示します。これは一つの昔話みたいな例えの例です。

むかしむかし7人の賢者たちが獣医を育てる教育プログラムをつくるための会議をしていました。獣医、動物のお医者さんですね。今日は歯学の教科書をつくるために、イヌの歯が何本あるのかを調べることになりました。賢者たちは数々の古文書を開き、長老たちにも意見を問いました。しかし確たる結論には至りません。いろんな書物を開いてイヌの歯は何本かを調べます。書いていません。長老に聞いても、長老も知らないわけです。知らないのか、知らないということと言えないのか、結局イヌの歯は何本か分からなかったわけです。

やり取りを見ていて、お茶くみの若者が言いました。「イヌを1頭ここに持ってきて歯の数を数えればいいんじゃないですか」。皆さん、うんうんとうなずいていますよね。若者は異端者とされ焼死刑を受けてしまいました。古文書をばかにするのかとね。長老の意見を問うるのであって、おまえの意見は聞いていないというのです。

現代の私たちがであれば驚きます。イヌの歯の数を知りたいのであれば、数えればいいじゃないかと。実は現代でも似たようなことが一部で起きています。

その支援、子どもに本当に届いていますかと私は大学院生に問います。例えば、クラスの子と話すときに緊張してしまうと、なかなか教室に入れない不登校の中学3年生の女の子の相談です。週1回相談に通って、そこで好きな絵を描いている。気持ちを表現しようみたいな感じで絵を描きます。結果としてどうなりましたかと聞くと、相談員が、最近笑顔を見せてくれるようになりました、半年とかちょっと関わって笑顔を見せるようになったと言います。一番最初の原点に戻り、学校に行けないとか、クラスの子と話すときに緊張するとか、こちらの方はどうなったか聞くと、いまでも同学年の子とは話せない、不登校は継続中と言います。原点のところは何も変わっていない。そういうことは結構あります。

子どもだからとか、5歳だからとか、何とか

障害があるからでは、その子の興味・関心は分かりません。その子の興味・関心は、そこにしかないのです。その子のやっていることにしかヒントはないので、その子が何で遊んでいるか、何だったら食いついてくるか、そこを見ようよと伝えます。

つまり、さっきの古文書の話で言うと、イヌの歯を数えましょうという話です。その子の答えは、その子を見るしかない。すなわち、私たちがやっている仕事の中で、専門的に言うと仮説検証ということをしています。もう少し平たく言うと、自分が、これがこの子に伝わるのではないかなと思ってやった支援が、ちゃんとその子に届いているかどうかを、子どもの様子を見て、そこから教えてもらうということです。

例えば、この子の場合は、こういうふうに言ったら結構ずっと動くようになるかなとか、普段の様子を見たりして何となく当たりを付けますよね。それで、えいっとやってみる。この言い方ならどうだとやってみて、動かなかったら、やはり駄目だった、このやり方では駄目だったのかと考えてみるわけです。

その子とのオーダーメイドの関わり方を見つけていく。遊び方もそうです。この子との遊び方、どのような遊びを取り入れていったら、もっとずっと動くようになるかな、あるいは、今までできなかったことができるようになるかなと問います。

それを見つけていくときに一つ大事なキーワードがあります。「踏み込み具合」です。どれぐらいその子に、踏み込んで関わっていくか。それとも、どれぐらいずっと引いて見守るタイプで行くか。それはお子さんによっても違いますし、同じお子さんでも、誰が関わるか、大人によって結構変わってきます。

例えば小学1年生を連れてきた保護者の方が相談に来ました。事前の資料が、やはりあります。例えば信州大学の心理教育相談室ですと、電話受付の事務員さんがいて、電話受付の段階で、お名前とか、ご相談の概要を少しだけ伺いするんですね。

それが大学院生の担当者に渡されて、担当者が事前に目を通して、お会いします。名前も分かっています。一応その後にきちんと自己紹介をします。

そこで一番ミスをしやすい状況があります。例えば小学1年生の女の子が連れてこられるわけです。お母さんの脇にぴたっとくっついて、「何だ、ここ」みたいな感じで来ているわけです。そこで、その子の名前を知っている院生さんが、例えば、その子がハナコちゃんだとすると、「ハナコちゃん、こんにちは」と言ってしまう。これはアウトです。

なぜかって、子どもからすれば、何かよく分からないところに連れてこられて、全然知らない人が、なぜか自分の名前を知っていて、「こんにちは」と迫ってくるのか。怖いですよ。考えてみたら、子どもの立場になって考えると、それは踏み込み過ぎなんです。

第一声ですることは、最初にファーストコンタクトですることは、目が合ったときに、多少にこっとするぐらいにしておいて、一回お母さんなりお父さんとお話をして、やり取りしている様子を見せて、子どもの方にずっと行ったときに、高橋ですと、こっちから自己紹介して、お名前はと聞くぐらいが、ちょうどいい踏み込み具合になります。この程よい踏み込み具合がどこまでかというのを気にします。

見づらいかもしれないですけども、この一番濃い青のところ踏み込まれたくない領域です。いまの関係性では、そこまでは無理というところ。薄い青のところ、そこまでだったら応対できる領域です。

これは人によって、あるいは人と人の関係性によって形とか大きさがいろいろ変わります。例えば、私はいま講話をしていて、皆さん初対面の方とお話をするときと、例えば下津先生とお話をするときで、たぶん応対できる領域が変わってくると思います。私という人は変わらないのに変化していく。

お子さんによっては、応対できない、踏み込まれたくない領域が、わっと大きくて、オーケー

のところは薄皮1枚、ぎりぎり話せるか話せないかというお子さんもいます。

私たち認知行動療法のカウンセラーたちがやっている、その子との遊び方は、すごくシンプルに言うと、踏み込まれたくないところには行かない。でも、対応できる、オーケーなどころにはとどまり続ける。基本的には関わりはやめないんです。何らかのかたちで関わりをしている。でも踏み込み過ぎない。

もう少し具体的な話をします。この子との距離をどうするか、視線をどうするか。距離も、例えば、真正面から、こう向き合うのと、私がほかの人と話していて、この辺にその子どもがいるのでは、やはり踏み込まれ具合が違います。

例えば、皆さんが座っています。それが子どもの目線の高さだとしましょう。この高さで上から話すのと、しゃがんで目の高さを同じにするのとでは、どちらがいいか。一般的な観念としては、上から見るとはよくない。だから視線を合わせましょうという話になるわけです。

不安・緊張が強いお子さんの場合には、視線を合わせられると嫌だという子もいます。逆に緊張してしまうという子もいるので、上から見ると、この視線の形態はどうかと思ったなら、ちょっと体の角度を変えて、お母さんとかと話しながら、すっと横を見て、にこっとするような話し方にした方が子どもにとっても負担がないかもしれません。

身体接触の面積です。ボディークンタクトがあると、子どもは喜ぶこともありますし、嫌がることもあります。でも、この辺もタイミング次第で、本当に私を最初怖がっているのか、無視している感じのお子さんもありました。

例えば、園訪問に行くと、あの子のことが心配でと、2歳の子を先生が連れてくる。全然私の方を見ないんです。そこで遊びを止めて、何とかちゃん、こんにちはとやったら、もう私は邪魔な存在でしかないですね。邪魔をしない。どうするかと言うと、ちょっと様子を見て、へえ、何をして遊んでいるかなと、ちらっと見て、何だよと、こっちの存在に気付いたら、ああ、

こんにちはと、ちょっと去っていくぐらいの感じ。こうぐいっと行かずに、体を引きながら、こんにちはとするぐらいだったら行けるかなとか思ったりします。

踏み込み具合というのは、そんな感じですよ。相手の反応を求めない遊びの入り方をしたところから、ちょっと外してみても、その子から、ぐいっと来たときに、じゃあ、それだったら、こちらも返すよという感じで遊びをしてみたりとか、反応を求めない実況中継みたいなものをしてみたいと思います。

性別とか年齢とか、そういうのも刺激の強さは変わってしまいます。男性が苦手な女の子とかいますよね。それは、ただ男性であるというだけで刺激が強めですので、踏み込み具合を弱くしなきゃいけないかもしれない。年齢もそうです。年上の方が苦手な人もいれば、年下、若い人が苦手という人もいたりします。

コミュニケーションは結構、間合いの部分があります。大人同士のコミュニケーションもそうですし、もちろん子どもとの遊び方もそうです。ぐっと踏み込んでいくのか、それとも、ちょっと弱めにしていくのか。

テレビを見て集中しているときは、ぐっと踏み込んでいいのか。それとも一人で黙々とブロックをしているときは踏み込んでならん領域なのかを考えます。その子にとっての聖域かもしれないですよ。

そのときに、ご飯だよと声を掛けても、うまくいかないかもしれません。大人がやってほしい動きと子どもがしたい動きは、どうしてもずれます。できることならば子どもに合わせて動きたいなと思うわけです。そのときの関わり方が大事です。例えば、踏み込み具合を弱めにしても声掛けはちょっとポジティブな感じで行くとか。ああ、うまくできたねとか、絵を描いたときには、格好いいじゃんぐらい、こういう声掛けが良いかもしれません。

あるいは、お母さんに怒られたときに、そういうこともあるねみたいな感じで返してあげることもできるかもしれませんし、本当に駄目

なことがあったときは、あ、ごめん、それは駄目だと、ばさっと切ることもあります。

ちょうど昨日、そういうことがありました。小学校に行って、特別支援学級のお子さんで、掃除をしていたんですけども、だんだん遊んで、エスカレートして、ほうきを振り回して遊び始めたんですね。あ、ごめん、駄目だと言って、私は教室から出ていったということがありました。

その子は最初、気持ちを落ち着けるのに40分くらいかかっていたんです。でも、昨日は5分で終わりました。結局切れちゃったんですけども、切れている時間が短い。つまり気持ちの切り替えがうまくなくてきているので5分でやんだときに、すっと戻って行って、もう一回関わりを始める。

そのときの関わりもまた難しかったんですけど、罰の悪い瞬間にどう関わるかです。本当に難しい。

この踏み込み具合をどのくらいの強さにするかということと、やっちゃいかんことをストップさせるネガティブな関わりと、それはオーケーだよという、行動を増やす、行動を促すポジティブな関わりと、いろんなパターンがあって、やっちゃいかんというときこそ私は結構、いなくなるくらいの方が、要は自分のストレスとしてもすごくいいですね。

気になるのが、ポジティブ、ネガティブも真ん中で、踏み込み具合も真ん中の同化というやつですね。この同化って何かと。これをお伝えするのに、一つケースをご紹介します。

一匹おおかみで過ごしていたケイタ君という男の子がいました。幼稚園の年長組の男の子で、ご両親と3人暮らしの子です。この子の場合にはプレの入園がありました。

母子分離のときに結構泣き叫ぶというのです。年長さんになっても園に行ってお母さんと離れる時に大泣きするといいます。週に1回から3回くらい。年少さんから見ている担任の先生と、ご両親以外の大人はすごく苦手みたいで、すっといなくなるわけです。

イレギュラーな集団活動には参加しない。つまり、予定されていたもの以外の、ちょっと時間が余ったから、これをやろうかみたいなものは参加しない。そのとき何をしているか。絵本を見て過ごしている。ほかの子との遊びには、なかなか入っていかない。一人での遊びか、もしくは担任の先生のところ話し掛けに行く。語彙も、どうやら少なくて、なかなか思っていることを言葉にできていないという感覚は担任の先生もお持ちでした。

ご自宅ではどうかとお父さんお母さんに聞くと、思い通りにならないとかんしゃくを起こすとおっしゃっていました。ご両親も対応に困って、園の先生に相談して、その園の先生が私の講演を受けていたことがあって、紹介で相談室の方にいらした。

間合いの測り方、ケイタ君の場合はどうだったかです。ケイタ君の場合は、さっきの間合い、踏み込みではいけない具合が濃い青で、対応できるところを薄い青にしました。ケイタ君の場合には、赤信号、青信号、黄信号みたいな感じで、関連する大人たちで踏み込み具合のアセスメントというか、見立てをしたわけですね。

赤信号はどうか。ケイタ君にとって、すごく負担のある踏み込み具合はどんなものがあるかと言うと、幼稚園でお母さんがいなくなっていくのを見送る、ですね。悲しさがあふれ出てきますので泣き叫んでしまう。あるいは、お母さんと担任以外の大人に近くで目を見て話し掛けられる。この辺も、この子は嫌だということでした。

開かれた質問をされる。“開かれた質問”というのは専門用語で、回答の幅が広いものです。「最近はどう」というのが典型的な“開かれた質問”ですね。どうとでも答えられますよね。「今朝、何を食べた？」という質問は、より回答の幅が狭いので、“閉ざされた質問”という言い方をします。

ケイタ君の場合には、この開かれた質問はちょっと嫌みたいでした。聞かれたときに答えずに、すっといなくなっちゃうとか無視すると

ということが結構あったわけですね。担任と母以外の大人に近くで目を見て話し掛けられるのが嫌ですので、当然私に対してもそれが嫌だったわけです。

黄信号はどうか。ぎりぎりオーケーなもの、それは、お母さんと担任以外の大人が2メートル以内の視界にいるということでした。これくらい結構具体的に、物理的に捉えています。何となく大人が苦手ではなくて、誰がどれくらいだと、どういう反応をするのかというふうに具体的に捉えることで、いまできる範囲というのを見つけていくわけですね。

だから認知行動療法は、かなり面倒くさいやり方です。面倒くさいけれども、これくらい具体的にしていくと、次に何ができるかという手だてが本当にいくつも思い浮かんできます。

母と担任以外の大人が約2メートル以内の視界にいるのが黄色ですので、この子が遊んでいるところの後ろを私がすっと通るのは、それ自体は、まあオーケーなわけです。でも視界に入ってくると、ちょっと嫌だなという感じになるんですね。

あるいは、遊びの中に同学年のほかの子がいる。この子が遊んでいる遊びの中に、ほかの子が入ってくると、オーケーな日もあれば、駄目な日もあるということでした。

青信号、だいたいいつも大丈夫だよねというのは、お母さんとか担任から話し掛けるのはだいたいオーケーですし、反応を求めない声掛けは大丈夫なようです。さっきの遊びの実況中継もそうですね。“さあ、ビルが出来上がってきました、3階ができた、4階ができた、つなぎ合わせるたびに新しい階層が出来上がっていつて、崩れた”とかです。

こんな感じで、できるだけ物理的に、その子との関わり方を捉えていくところから始めていきます。物理的に捉えるから、自分からの関わり方も、物理的にこうしようというふうに具体的に思いつくわけですね。

ケイタ君の場合は、先ほどの赤信号、黄信号、青信号という感じで、応対できる領域と踏み込

まれたくない領域はどこだろうかを紙に書いて整理していきました。

それからどこから関わるか考えます。信州大学の相談室は受付が1階にあって、2階が相談室です。だいたいいつも2階に上がって、同じ部屋で、お父さんお母さんとお話します。その子が遊ぶプレイルームという部屋も2階にあって、そっちに移動するという感じなんです。

ある時この子はぐずっていて、もう相談室に来るのも嫌だという感じでした。お母さんも何とかなだめて相談室には連れて来た。でも、受付の椅子にどかんと座って、そこから動こうとしない。院生さんも困っていたわけです。そしてお母さんはそれを見て困っているわけです。

私があると、すみませんとお母さんが言います。謝ることではないですよという感じで私は応対します。お母さんは、“ほら、先生が来たよ”とそわそわしておられました。でも、その子は、ずっとここで、プラレールのショベルカーで、かちかちとして、嫌だみたいな空気を出しているわけです。

私も少し見ていたんですよ。ほんの数秒見ている、どうするのかなと思っていたら、院生さんは困るだけでした。お母さんも動かなかったので、では私が動いてみようと思いました。

でも、行くよという踏み込み具合は、ちょっと強かったんです。この子の場合には反応を求めない声掛けは大丈夫でしたよね。原則としては大丈夫なところの関わりをまず続けるといいと思いました。

それで、かちかちしている隣に行って、同じ方向を向いて座って私が見るわけです。この子はずっとショベルカーでかちかちやっていますので、私も何か、持っていないですけど、持っていないなりに、かちかち動かしてみるんですね。まだ反応はなしです。

もうちょっと踏み込んでみようと思って。その子はショベルカーで、シュッシュッとね。ショベルカーって車にこれが付いているじゃないですか。これが可動式になっていて、それを動かしているんです。それをやってみようと思って、

手の形をこうして、その子はトミカで、かちつと動かしたら、私もシャッと、こう動かすわけです。

そうしたら、「何をやっているんだ、こいつ」みたいな感じでちょっと見るわけですね。その子の動きに合わせて、シュッシュッとやっていく。べつに、だからどうということではないんですけど、ただただ邪魔しない範囲で同じことをしたわけです。同化です。

これは専門的には並行遊びと言います。同じようなことをして、べつに関わりはないみたいな感じです。私はショベルカーというおもちゃがなかったから、自分の手でやっていただけ。

その子は、カチカチやるのではなくて、くるっと反転させるんですよ。そう来たかと思って、くるっと、こっちを向いて、シャッシャッとやる。その子はまた、くるっと反転させて、シュッとやる。

その子は面白くなってきたのか、ショベルカーをカチカチやらないで、シャッシャッと振るんですよ。だからもう『スリラー』みたいな感じになって、こうなって、疲れたみたいな感じで。それをショベルカーで遊んでいたんですけども、ちょっと私の方も疲れてきたというのもあって。

でも、この子は私の動きに注目していましたから、ベクトルがだんだん自分のおもちゃから、こっちに、私の方に向けてきているのね。そろそろ行けるかなと思って、ショベルカーは疲れたから、ほかのはないか聞いたたら、「ヴェルファイアのパトカーがある」とかね。車種はいいからとかと思いつつながら、パトカーを出して遊び始めるわけですね。パトカーか、よしと思って。

パトカーはどこにいるって言うと、警察署に構えていますので、事件が起こったらすぐ行きますみたいな感じで言うので、よしと言って。ウウ、ウウと、あの柳沢、『警察24時』みたいに、ウウ、ウウとか言ってやると、ウウとね。行くときは、こうやって、ウウって、片方だけ付けるのはなしとかね。

こんなふうに遊んでいて、“事件が起きた、

出発します”と言って、ウウってやって、その子はショベルカーを持って、ぱっと走るわけですね。走って、階段の方に連れて行って相談室に連れていきました。そうしたら、お母さんもチャンスと思って、すっと相談室へ行って、そこで相談をスタートさせるみたいなことでした。

こちらに余力があったからできたというのはあります。時間的な余力があったこと。それから、私の方に気持ちの余力があったこと。言い換えると、余力があれば子どもに合わせた関わり方はできるんだと、改めて考えさせられた瞬間でした。

それから幼稚園の先生とも相談し、プレの段階で段階的に幼稚園の流れに乗れるように、少しケイタ君用にアレンジしてもらいました。お母さんと離れて園で過ごす時にプラレール遊びができるように決めていきました。

つまり着いたら、まずプラレールで遊ぶ。お母さんは話しているからプラレールで遊んでね、というふうにして、その子はどの準備もしないままプラレールで遊ぶ。お母さんが話しているうちに、そろそろお片付けして準備するよとかと園の先生から言われて、その子は無視するわけです。お母さんは、その隙に「じゃあ、お願いします」と言っていなくなって、その子はお母さんがいなくなるのは寂しいけれども、プラレールがあるみたいな感じで、そのとき持っている感情が、悲しさだけではないんです。

それで、「プラレール。ううん、お母さん」と、プラレールをやりながら頑張れる日が増えて、ぐずりが減ったんですね。その後、先生とプラレールをしながら、その子が頑張れたねという話も、そのときに声を掛けられますし、あと、お母さんがお迎えに来たときに、「ケイタ君、泣かずに格好よかったですよ」みたいなことも、やはり言いやすいわけです。

園の先生には、少なくともケイタ君にとって成長したところ、よかったところはどこか、達成感を感じられるところはどこかというところに注目して、泣かずにケイタ君は楽しそうにしていましたよというところに注目してフィード

バックで返していただいた。

こんな大人同士でも、ジャムおじさんとしての声の掛け合いも含め、そしてケイタ君にとって母子分離しやすいような環境づくりも含めて、ケイタ君が一匹おおかみではなくて園にもっとなじんでいけるようにという、そんな関わりからスタートしていきました。

ケイタ君の場合は、まだほかの子と関わるというところまで行っていません。園に行ったら、まず遊んでいますので、自分のお着替えをしてというところまでできていないんですね。つまり私たちが求める姿に全然たどり着いていないんです。でも変化を求めるときのスモールステップという発想が大事なんです。

だいたい私たちが求める姿が、例えばステップ2だとして、園に行ったらすぐに全部、自分でお着替えをして、そしてお友達と仲よく遊ぶ、それがステップ2だとすると、それを両方一気にやるのは難しそうだから、まずお着替えのところからしましょうかとか、そんなふうに小さなステップを私たちは作ろうとします。

でも、うまくいかないケースは結構多いんです。私たちが人のためにつくるステップは、本人にとっては大きいということが結構あります。ほかの人に何かのアドバイスを求めたときに、こうしてみたらと言われて、「でも」と思っちゃうことも結構多いかなと思います。

アドバイスをする側からしたらスモールなステップだと思って提案した。でも、本人にとってみたら、いざやる側からすると、それなりに大きなステップであるというのはよく起こります。ですので、スモール過ぎるステップぐらいの意識でステップをつくっていくわけです。こんなのでいいのというぐらい小さなステップをつくる。

それでも、ひょっとしたらうまくいかないかもしれない。基本的な路線は、もっと小さいステップをつくります。

それでも、スモール過ぎるステップから始めていくことで、確かに変わってきたぞという実感が持てたりとか、生活習慣に変化を起こす

て、こういうふうにするんだと勝ちパターンが見えてきたりとか、そういうのが最初の段階ですごく大事になってきますので、子どもさんの変化を起こしていきたい、もっとやる気が出るようになってほしいとか、もっと力を発揮してほしいと思ったときに、今より、ほんの少し違う、スモール過ぎるステップから始めていくというのが、変化をしていくってこういうことだと分かるためには、とても大切だと思います。

これは子どもさんの例ではないんですけども、生活習慣を変えなきゃいけないというのでご相談にいらした方のケースで、昼夜逆転のお子さんでした。もう高校生でしたけれども、完全に昼夜逆転していて学校にも行けないというご相談でした。

通信制の高校でしたので、スクーリングの機会が少なく、いざ行かなきゃいけないときに休むと結構大打撃なわけです。行かなきゃいけないときが少ないので、どうしても昼夜逆転になっちゃうんだと。どうしたらいいかというご相談でした。

最終的に目指すのは、睡眠のリズムを変えて、夜寝て、朝起きて、日中活動をするというところを目指していたわけです。でも、それが全然できていなかったです。夜起きる、朝寝る、夕方午後起きてくる、そんな感じになっていました。

生活習慣を聞いていったんです。そうすると、寝ているときも、やはりたまにあるんですよ。どういうときと言ったら、「眠いとき」とね。そうだよ。眠いときはどんなときかなとか、じゃあ、寝ないときは、いつも眠くないのとか聞いたりすると、眠かったりするんだけれども、全然寝ずに済んじゃうとか、いろんなパターンが見えてくるんです。

さらに聞いていいたら、寝ちゃう、夜更かしをしちゃうときって、全然寝ていないわけではなくて、実は夕方ごろに少し眠くてリビングのソファで寝ちゃうんですね。例えば8時ごろにリビングのソファで寝て、10時ごろに起きる。そうすると夜に眠れなくなっちゃうんですね。

夜に眠れないものだから、パソコンとかテレビをつけて、いろいろ動画を見たりして、そうすると朝になっちゃう。そんな感じで昼夜逆転していてという話でした。

夜に寝るときもあるというので、そのときはソファで寝ないのと聞くと、「寝ない」と。何でと言ったら、「眠くないから」。もうちょっとそこを詳しく聞かせてと聞くと、ご飯の後にソファで寝ちゃうんですね。

でも、ご飯の後でベッドに行くときもあるんですね。眠くてベッドに行って、そこで、すやすやと完全に寝て朝を迎えるというときもあるんですね。それは何が違うのと聞いても、本人はまだ分からないんですねけれども、生活の流れを聞いてみると、ベッドに行くときは、だいたい眼鏡なんだそうです。寝る準備をしている。

寝る準備がばっちりだから、もうベッドに行く。寝る準備がばっちりでないときは、ちょっとソファで軽く横になるぐらいにして、すぐ起きようと思うみたいなんですね。結局すぐ起きられずに寝ちゃって、その後に夜更かしをしちゃう。

その違いは何かと聞くと、眼鏡。つまり、その日コンタクトをしていて、それを外して、眼鏡を掛けているときは、もう寝る準備ができてからベッドに行くと言うんです。そこで決まったホームワークは、夜に晩ご飯を食べる前にコンタクトを外す。大きく目指しているところは昼夜逆転を直して日中に活動をするんですねけれども、そのとき決まった活動は、「夜寝る前にコンタクトを外す」だったんです。

結論だけ言うと、それが目的にどうつながるのとは分からないぐらいなんですねけれども、でも、その方の生活からすると、夜にご飯を食べた後に眠くなっちゃうのでコンタクトを外さないで、夜に寝る前にコンタクトを外して、眼鏡を掛けるとしておけば、ご飯食べて眠くなったときにベッドに行きやすくなるんですね。そういう生活の流れがつくれるわけです。

これはお子さんを支援するときもそうです。勉強をしなきゃいけないとか、活動しないとい

けないというときに、そこに漫画があったら勉強できないですね。それで漫画を下に置くとか、それと同じような発想でした。スモール過ぎるステップで、ちょっとずつ変化を起こしていくという、そんなことをいつも考えているわけですね。

これは普段から全部地道にやるのは、なかなか難しいですけども、一つ一つやっていくという発想自体はすごく大事なかなと思います。一つ一つやっていくことで勝ち癖が付いていきますし、うまくいったという達成感を子どもさんも、そして大人側も持つことができます。

楽しくて頑張りたくなる演出というんですか、子どもさんと遊ぶときに、私はこういう小道具をよく使います。シールとか。これは100均で買ったようなシールですね。最近はこの辺のをよく使います。小学生相手には。頑張ったねというのは、単純に言葉で伝えるだけではなくて、シールにして渡すとか。

シールを渡すときも、できるだけ楽しくしていきます。頑張ったね、はいよ、と機械的に渡しちゃうともったいない。私はここにも遊びを入れるんですよ。

こういうポケモンのモンスターボール、これはご存じの方はご存じですね。このボールからポケモンが出てくるわけです。この三つの中に普通のシール二つとピカチュウが入っていて、どれがいいと選んでもらうわけです。そうすると、ピカチュウが当たるかどうか分からないので、この選ぶこと自体が遊びになったりとか、いつもピカチュウをもらっていると、もういらなくなってしまうので、飽きさせないためにも、こういう遊びを入れたりしますね。

ちなみに、これなんかは、いろんなポケモンを、三つに入れるのか、一つだけに入れるのかと、こういうので子ども心をあおるみたいな技を若干入れます。でも、これだと確実に何かか手に入るんですねけれども、飽きちゃうんです。なので、多少ゲーム性を入れるというのがよくやるやつですね。

妖怪ウォッチの場合にはモンスターボールは

出てきませんので、別の容器に入れたりとかしています。

あとは、こういうスタンプも私はいろいろ持っています。結構、小道具類を使っていますね。頑張ったねと伝えるときのミッキーのスタンプ、ポケモンのスタンプとか、これはちびギャラリーというイラストのスタンプ、トトロのスタンプとか、色々持っています。

これはご家庭で全部用意するのは、なかなか難しいかもしれないですが、そのお子さんに応じた好みで、だいたいやっていますので、その子に特有なものだけ、その子が好きなものだけそろえるので、ご家庭の中ではオーケーだと思えます。

これで、遊びの中でいろいろやる気を引き出していこうというやり方ですけれども、これも逆転の発想で、やる気を奪う悪魔のメソッドが、やはりあります。

例えば、子どもの興味・関心は脇に置いておきなさい。遊びには付き合いません。やるべきことだけをやりましょう。子どもの現状よりも、これぐらいはできるべきという正論を期待して、そして実際問題がなければ会話はしない。

あるいは、子どもに伝えるべき意味のあることを本とかで勉強して、それを一生懸命子どもに伝えていって、子どもが頑張ったら、それは当たり前、あるいは、頑張ったね、でも、ここはもうちょっとうまくできるよねと、失敗を中心に据えるみたいな、駄目なところをなくしていけば、いい大人になるだろうみたいな感じで行くと、見事に子どものやる気を奪うことができます。

これは怖いですね。ついやってしまうんですよ。勉強をしている方ほど正論をよく知っていますので、それで行っちゃうことがあるわけですね。そんな、やる気を奪ってしまったなということがありながらも、でも、できるだけ子どもにやる気を与えたなという瞬間が増えていくように日々奮闘しているという感じですね。

どうでしょう。皆さんがイメージしている、あの子の場合はどうだろう。どれぐらいの踏み

込み具合がいいかな。あるいは、どんな踏み込み方がいいかな。うちの子の場合はどうだろう。あるいは、何が好きかな。どの遊びには食いついてくるかな。大人側が褒めた方が喜ぶ子かな。ええってびっくりするのに喜ぶ子かな。

あの子の場合にはどうだろうかと、そんなふうに考えていただくことができると、認知行動療法の具体的に考えるというところに直結していきますので、まさに、これを考え始めたら、認知行動療法がそこからスタートすると思っただいていいと思います。

ここで専門的な言葉も交えてまとめていきます。子どもと関わるという意味での遊びを上手にやるための認知行動療法のテクニック。キーワードは「踏み込み」と「成功体験の演出」、この二つです。

どれぐらいの踏み込み具合で行くかなと、今日かなり時間をかけてお話しした内容と、うまくできたなとか、この子なりに頑張ったなと思ったときに、成功体験として悪くなかったという感じで終われるような演出の仕方、それを周りの大人がどれぐらいできるかで、子どものやる気、力がどれだけ引き出されるかが変わってくるわけです。

何かまずいものをごりごりと削り取っていくというカタチだと削られるので、削られる側は少しやる気を失っていくわけですね。でも、まずいものがあるなと思いつつも、いいところを増やしていこうという感じで成功体験の演出をしていくと、どちらかという、その子にとって大人が自分のいいところを引き出してくれる、増やしてくれる人になるので、やはりその大人に近づいていきます。

なので、いざ駄目だというときに、叱っても、やはり入るんですよ。それぐらい成功体験の演出をするというのは、いざ失敗したときに、叱る効果を高めるし、そんなことがなくても普段から子どものやる気を引き出すことができるという意味で、ぜひ演出者、演出家としての力を磨いていただけるといいかなと思います。

この辺りのことは、認知行動療法の本もそう

ですし、あとは応用行動分析（ABA）とか、そういう言葉でも、いろんな解説書が出ています。私がよくお薦めしている本で三つほど紹介します。

『叱りゼロで「自分からやる子」に育てる本』とかね。これは子育て相談とかでよく出合う事例を基に、多様な基本をかなり分かりやすく解説してくれた本です。お手元にも、その情報が資料に載っています。この本がたぶん入門編としてはいいかなと思います。

あるいは、もっと具体的に、例えば、うちの子は発達の障害があって、障害がない子とは少し違うんだという思いがありながら関わっていらっしゃる方の場合には、この『発達障害の子どもを伸ばす魔法の言葉かけ』。これは臨床心理士ではない方が書かれています。

自分の子どものために、あるいは周りの子どものために、どんな関わり方があるか、具体例だけを、かなりふんだんに入れたような本ですね。理論はあまり書いていないんですけども、こんな関わり方があるのかという具体的な例はすごくいっぱい書いてありますので、そういうのを知りたい方には、ぜひお薦めしたいですね。

ただ、具体例だけを書かれていても、一個一個やみくもにやっても、なかなかどれがいいか分からないというときには、ある程度判断力というか、知識を身に付けていく必要性が出てくるかもしれません。

判断力を磨く、知識を付けるというときには、この『うまくやるための強化の原理』という本。これは事例もありながら理屈の方もちゃんと丁寧に教えてくれていますので、考える力を養うには、すごくいい本だなと思います。

この本、もうお気付きの方もいらっしゃるかもしれませんが、副題がここに書いてありまして、「餓いネコから配偶者まで」と。子どものことも見るけれども、まずだんなが靴下を洗濯機に入れられないのをどうやって洗濯機に入れさせるかとか、そんな例も書いてあったりします。そんなところから見ていただくのもいいかもしれませんね。

今日のような内容をお話ししていると、よくいただくご質問もいくつかあります。遊びに関するお話をしたときに、よくいただくご質問ですね。

「自分が遊んであげるのも大事だけれども、子どもがどんな遊びをしたら、やる気のある子に育つのが知りたい」。こういうおもちゃを与えたらいいとか、おもちゃでなくて外遊びをした方がいいとか、どんな遊びをしたらいいのを知りたいんですというご要望もあります。

それに関しては、すみません、私は答えを持っていないんです。でも、大人側が関わるときに、少なくとも、どんなやり方だと子どものやる気が引き出されやすいか、自分としてできることは何かと、その発想であれば私からも何かお手伝いできることがあるかなと思って、自分から遊ぶときの関わり方というところを集中的にご紹介させていただきました。

一般的な、どういう遊びの方が脳の発達にいいとか、ちょっと、すみません、私はそこまで守備範囲がないもので、そこに関してはごめんないというふうにお答えしています。

二つ目ですね。「余力を持つ、遊ぶ、もちろん大切。でも、子どもに正しい道を教えてあげることも大人がなすべき大切なことですよ」と。そうだなと私も思います。

今日のお話で最初のところを振り返ると、大人がなすべき正しいこと、子どもに正しい道を教えてあげる、それがちゃんと子どもに届くかどうかは、普段の遊び方とか、その伝え方、問合いの測り方、それによってだいぶ効果が違ってきますので、今日の内容を踏まえて子どもに正しい道をぜひ教えてあげてくださいねと、こんな感じでお答えしています。

三つ目ですね。これが一番多いんです。「環境づくりもエネルギー補給もなかなかできていない。私はどうしたらいいでしょうか」。せっかくこれだけの人が集まっていますので、今日、帰りに、お疲れさまでしたみたいに、一言声を掛け合って帰るとか、そんなのでもずいぶん違うかなと思います。

エネルギー補給の手段がないなというときには、例えば、身近な方と多少のあいさつから始めるでもいいかもしれないですし、本当に困ったら相談室に相談するのもありますので、自分自身にとっての環境づくり、エネルギー補給が大事なんだな、そのために今日から何をしようかなと、そんな思いで今日おうちに帰っていただけだと、私としても、ここに来たかいたがよかったかなと思います。

ということで、お時間が来ていますので、今日のまとめをしたいと思います。今日のお話は大きく分けて三つでした。

まず一つ目、やる気、力の種はどこにあるのだろうか。それは結論としては、普段からの環境づくりと下ごしらえ。自分自身のエネルギー補給ですね。それが子どものやる気と力を引き出すときには大きな種に、種火になっていきます。

そして、それを増やすため、種火である余力を増やすためには、大人自身がどんな遊びをしていくか。ストレス状態、自分自身がしたいこととかを書いて確認して、日々ある楽しみとか、今日これから食べる晩ご飯がうまいとか、その一言、その一瞬一瞬を積み重ねていくことが、すごく大事なポイントになってきます。

そして最後ですね。余力が出てきて、それを子どものためにお裾分けしていこう。どんなやり方がいいかというところでポイントになるのは、踏み込み具合と成功体験の演出ですね。この二つを意識してやっていただけるといいかなと思います。

意識するだけで具体的な手だてがなかなか思い浮かばないという方は、先ほどご紹介した本とかも見ていただくと、具体例もいっぱい書いてあるので、ぜひ手に取っていただければと思います。

私の話はこれで終わりにしたいと思います。
(高橋先生終了)

下津：高橋先生、ありがとうございました。

さまざま具体的な支援の仕方や視点をいただ

きましたので、お子さんたちと接する機会の多い皆様にとっても、日々の実践に役立てていただけの内容であったと思います。

本日は誠にありがとうございました。
(終了)