

Q.朝、登校しぶりをする子に対して、保護者の方が(仕事の関係もあり)とりあえず送り出すために「しんどかったら帰ってきていいから」と声をかけてくれ実際「しんどいから帰りたい」と訴える子に対して特に体調不良でもないのに早退させていいのかなと悩みます。保護者に連絡しても、「工作中なので迎えに行けません」ということもあり、対応や子どもへの声かけをどうすればいいのかなと思います。

---

<要点>

- ▼早退はさせるけれど、子どもの訴えを傾聴の機会と捉えて話を聞いてみる
- ▼事前に保護者と対応について話し合っておく

---

ご質問いただきありがとうございます。

内容からお察しするに、教員の方ですね。現場で日々、生徒さんや保護者の方と向き合っていること、尊敬いたします。

先生から見てその子は、特に体調不良というわけではなく一見、帰る必要性があまり感じられないのだとお察しします。確かに、そういう様子ですと早退させていいのか悩むのもごもっともだと思います。早退癖のようなものが付くことも心配されるかもしれません。

私からお伝えできることとしまして、その子の「帰りたい」という気持ちがどこから湧いてきたものなのかは分かりませんが、実は体調不良以外にも何か理由があるかもしれませんし(クラスに居場所がないなど)、「帰りたい」と訴えてくれたことを傾聴・対話のキツカケと捉えていろいろ話を聞いてみてもいいかもしれませんね。講演の中でもお話しましたが、一度のやりとりで全体像を把握することは難しいので、雑談を何度も重ねる内に見えてくることもあるかもしれません。

そして、「帰す」「帰さない」ということに関しては、見た目には分かりづらい形の体調不良の可能性も考えられますし、「勇気を出して帰りたいと訴えたのに信じてもらえなかった」とその子が思ってしまうと、今後必要以上の我慢をしたり学校に行けなくなるといった可能性も出てくるので、「帰らせるけれど、一旦まず話を聞いてみる」というスタンスでかかわるのはいかがでしょうか。

実際早退するとなった際に、保護者の方が対応できないとなるとそこにも課題が生まれますね。その子の年齢や特性などによっても変わってきますが、自宅で1人お留守番したりすることが難しければ祖父母の家に帰らせるなど、対応について事前に保護者と決めておけるといいかもしれませんね。保護者も安心するのではないのでしょうか。

その保護者とのやりとりの中でも、子どもの家庭での様子など見えてくるところがいろいろあるかもしれませんね。(保護者から見た子どもの様子子ども自身が感じている状況とでは乖離があることもあります。)

Q.とても素晴らしい内容なので、許可がでるならば、本日の講演をYouTubeで流すなどしてはどうでしょうか。私の周りにも不登校の子どもがおりますが参加できない方もいます。また、大人も例外でなく、部下等との関わりのヒントになると思います。この取り組みを最大限に活用してほしいと思います。

---

<要点>

▼私は流すことに対して賛成です

▼大人にも応用できます

---

ありがとうございます。

そう仰っていただけて大変嬉しく思います。

私としましては、ぜひお役に立てるようでしたら何よりです。

「部下等との関わりのヒントに～」とのことで、まさに仰る通りです。

職場環境の改善等でも今回お話をさせていただいた「サイン」など、気づいて声をかける対応は効果的です。悩んでいる方の早期発見・早期対応だけでなく、コミュニケーションが増えることによる信頼関係・チームワークの向上など、幅広い効果が期待出来ます。

加えて、「サイン」などの理解を普及させていくことは、当事者理解を普及することでもあり、偏見などを減らすことにも繋がります。周りがある程度理解してくれていることで、いざという時に助けを求めやすいのも大きなメリットですね。

Q.不登校気味の子どもがいます。先生は無理してでも登校させるスタンスです。別の立場として学校は強制するものではなく、安心してすごせる場所でありたいので対応の仕方に疑問を感じています。

---

<要点>

▼私も安心してすごせる場所であって欲しいと思います

▼今回の話が各学校に届いてほしいです

---

ありがとうございます。

そうですね。私も同じく、学校が「強制するものではなく、安心してすごせる場所」であって欲しいです。

講演前半の「行動のサイン」の話でもお話させていただきましたが、無理してでも登校すればそのスタンスの先生は「来てくれてよかった」と思うのかもしれませんが、その子本人からしたら…と考えると、余計に追い詰めてしまうことにならないかと心配になります。

強制されると「行けない自分はダメなんだ」という負の気持ちが余計に強くなったり、先生や学校そのものを信用出来なくなってしまうことがあるので(そういう声を実際いろんな子たちから届いています)、スタンスを見直してもらいたいですね。

ちなみに、今回の講演には、いろんな方がご参加されていた中で、学校関係者の方も多かったようです。もしかしたら今この文章も読んでいただいているかもしれません。学校関係者の方々、もしご覧になられていたら、どうかそれぞれの学校で講演の内容やこのスタンスの話についても共有していただけるとありがたいなと思います。もし必要とあらば、各学校にお話伺います。

Q.「親には言わないでほしい」と子どもに言われた場合はどのような声かけがありますか。

-----  
<要点>

▼言わないでほしい理由を聞く

▼親に言う必要があるならその必要性を伝える  
-----

ご質問いただきありがとうございます。

「親には言わないで」「誰にも言わないで」など、結構よく聞く言葉ですね。

ちなみに、いろんな子の話を聞いていると、同じような状況で「わかった。誰にも言わないよ。」と先生が子どもに約束をして、子どもから話を引き出そうとすることが少なくないのかなと感じます。ただ、それはよくはない対応だと思います。そのような対応を受けた子どもたちが後になって伝えてくれる言葉としては「先生に裏切られた」「もう誰も信じられない」が多いです。

その場では子どもに「言わないよ」と言っておいて、子どもの知らないところで大人同士で共有したことを、子どもは敏感に気がきます。もちろん子どもを守るために良かれと思ってしたことであっても、結果的には、その子に嘘をついたことになります。そうすると、子どもは不信感を持ったり警戒するようになります。「話したことは何でも他の人にまで伝わってしまうんだ」と思ったらこれ以上話したいことも話せなくなってしまいます。

ではどうしたらいいかですが、まずは”言わないでほしい理由”を子どもに聞いてみてください。「親に心配をかけたくない」「大ごとになってほしくない」など、その子の気持ちを知ると同時に、その子の状況もさらに見えてくるかもしれません。

中には、もし親に知られた場合、親から暴力を受ける恐怖心から「言わないで」という子もいたり、親自身が以前から精神的に不安定なために親への影響を不安に思って「言わないで」という子もいます。この時点で、新たな問題が見つかる場合もあります。うかつに言わない方がいい場合だってあると思うのです。

そして、他の大人にも共有する必要があるのであれば、その必要性を子どもに伝えることです。まず自分がその子の味方であること、そしてその子の力になるためにはいろんな大人の理解や協力も大切なこと、誰に、何のために、どういう風に言うのか、その上でどうしていくのか。親や他の先生に共有する際に誤解などが起きないように、その子の気持ちをしっかり代弁することも真剣に伝える。「そのためにもあなたのことちゃんと理解したいから教えてほしいんだ」と伝えることも出来るかと思います。

この時点でもう一度、親や先生に言うことに対して不安に思うことを聞いてみてもいいかもし

れません。

その子の状況や信頼関係の度合いなどにもよりますが、「●●さん(●●先生)がそう言うなら信じてみようかな」と納得する子もいます。もちろん全てがそういくわけではないと思いますが、「親に言わないで」と言われた時は、その子にどういう想いでどんな風に寄り添おうとしているか伝えられるタイミングでもあります。その時の反応を子どもはよく見ているので、真っ直ぐご対応いただけたらと思います。

Q.完璧主義で自分を追い込んでしまう子どもに対する良い声かけのし方が知りたいです。

-----  
<要点>

▼その子の考え方のクセを掴む

▼ありのままを受け入れる中長期的なかかわりを

-----

ご質問いただきありがとうございます。

完璧主義で自分を追い込んでしまう子、少なくないですね。

私もたまたま完璧主義のようなところがありまして、周りが「それでいいよ」と言っている自分  
は「いやこれじゃまだダメなんだ」と、必要以上に負荷をかけてしまうなんてことがあります。

いろんな子の話を聞いていると、こだわりが強くて完璧主義な子もいれば、周りからちよつと  
でもガッカリされたくない不安が常にあって完璧主義な子もいたり、いろんなタイプの子がい  
ました。

うまくいかないことがあった時に、それが一部分的なことであっても全てがダメになったと思  
って必要以上に落ち込んだり、全てを投げ出してしまう子もいます。

人一倍神経を遣っている分、疲れやすいのも特徴の1つですね。ですが、人一倍細かくいろん  
な点に気付いたり、完璧主義だからこその強みもいろいろあるんですよ。

前置きが長くなってしまいましたが、今回の講演の話でいくと、サインに気づいた時、そしてそ  
の子が完璧主義の一面がある場合のかかわり方ですね。

基本的に講演でお話したこととベースは変わりません。が、さらに意識するとよい点としまし  
ては、

① 雑談を通してその子の考え方のクセを掴む

完璧主義の一面が悩み(サイン)に関係している可能性も考えられるので、人や物事に対す  
るその子の考え方を雑談をしながら教えてもらってみてください。

例えば、朝支度が遅れてしまって遅刻すると気付いた瞬間に「全てが終わった」と思って学  
校を休む子がいます。「遅れてすみませんって謝れば、休む必要はないのではないか？」と  
思うかもしれませんが、そういった感覚、考え方のクセのようなものを1つ1つ知ること  
で、その子が”何に””どうして”苦しんでいるのか見えてくることがあります。

② ありのままを受け入れるかかわり

完璧主義の一面を持つ子の中には、いわゆる自己肯定感が低く他者からの評価にも敏感  
で、「わたしはもうダメだ」などと自虐的なことを言う子が少なくありません。それに対して  
「そんなこと言っちゃダメ」と言い聞かせる大人の方もいますが、①のように子どもを知る  
手がかりとしてむしろ関心を持って聞いていただけたらと思います。そして、その子からど

んなマイナスな話が出てこようと”その子を見る目は変わらないこと”、”関係性は変わらないこと”を実感させてあげてもらえたらと思います。変わらず温かく接するという事です。

「完璧じゃない自分でも認めてくれる人がいる」「人に良く思ってもらうためには、期待に応えなければならないと無理していたけど、無条件で優しく迎え入れてくれる人もいる」その実感が、完璧主義のマイルールを一時的に崩して自分自身を許すことができる感覚につながっていきます。そうやってきた時に、これまでは言えなかった悩みを言えるようになり、”50点の自分にマルをあげるような大人からの提案”を素直に聞き入れられるようになると、少しずつ変化が出てくることがあります。

ちなみに、子どもの目から大人が”間違いのない完璧な存在”に見えることがありますが、実際は大人だって誰しもが完璧ではないはずです。子どもの前で隙を見せないようにと気を張っている大人の方もいると思いますが、むしろ肩の力を抜いて、「大人だって失敗したり間違いはあるんだよ」と堂々とありのまま向き合ってもらえるといいなと思います。

Q.子ども達の悩みを受けている中でコロナ禍になって増えたことや特徴、傾向があれば教えてください。

-----  
<要点>

- ▼つらい状況がより深刻化したケースが少なくない
  - ▼中にはコロナ禍になって「救われた」という子もいる
- 

ご質問いただきありがとうございます。

だんだん世間のコロナに対する意識が薄まってきた中で、とても大切な質問をいただけて何よりです。

次のような話がコロナ禍に増えました。

① 親の喧嘩が増えてつらい

自宅で家族が一緒に居る・顔を合わせる時間が増えた結果、夫婦の関係性が悪くなり衝突が増えました。親が喧嘩していることが1番つらいと訴える子がたくさんいます。ピリピリした空気を感じ取りながら、離婚しないかと不安に思ったり、自分の部屋でモヤモヤした思いを抱えて過ごしている子が多かったです。

② 今まで以上に「つらい」と言いづらくなった

世の中全体が大変な状況になったことから、「自分の悩みなんてちっぽけだから…」とつらい気持ちを以前に増して吐き出しづらくなったという子が増えました。余程大きな事ではないと相談してはいけないように感じたり、SNSにつらい気持ちを投稿すれば「もっと苦しんでいる人がいるんだぞ」と叩かれるのではないかと思つてつらい気持ちを吐き出せず、余計にストレスを溜め込んでいた子もいます。

③ 家に居場所がなくてつらい

外出を控えなければならない状況で、家庭不和などが理由で家が安心していられる場所でない子にとっては「どこにも居場所がない」「もっとつらくなった」という声が多かったです。家にいられずお店などで時間を潰していると(その子たちにとってはある種の避難行為)、近所から学校に連絡されることもあり、周りの目を気にしながら居場所を探す子もいました。

④ 休校の悪い点・良い点

家が安心していられる場所ではなく、学校がある種の避難場所になっている子もいます。そういった子にとっては、避難場所を失ったことでよりつらくなったとの声が増えました。友達に会えないことを寂しく思う子もいました。その一方で、学校に行くことがつらかった子からは「正直救われた」という声も届いています。以前から不登校で、かつ休んでいることへの罪悪感を抱えていた子の中には、そこまで罪悪感を持たずに済むので少し気持ちが



楽になったという声もありました。

- ⑤ マスクを着けていても「外しなさい」と言われなくなった  
人から見られることに恐怖を感じていたり、コンプレックスを持っている子が、マスクで顔を隠すことで一定の安心感を得られることがあります。コロナ禍前からマスクを手放せず常に着けている子もいましたが、周りから奇異な目で見られることや外すように言われることが無くなり「よかった」という声が届いています。
- ⑥ 潔癖症がひどくなった  
以前から潔癖症だった子が、消毒液が手放せなくなったり、手洗いの頻度が増えたり、やむを得ず外出する際にこれまでよりも大きなストレスを感じるようになったという声が届きました。
- ⑦ 毎日コロナ関連のニュースを見るのがつらい  
テレビをつけても、スマホをいじっても、何をしていても毎日コロナのニュースが目や耳に飛び込んでくる状況に参っている子もいました。重要なニュースではありますが、精神的なダメージを及ぼすために医者からそういったニュースを見ないようにとされている子もいます。

この他にも、通院していた病院に行けなくなった、心の支えにしていたイベントが中止になって悲しかったなど、コロナ禍でいろんな影響が子どもたちの身の回りに及んでいることが感じられました。

<※私(悠々ホルン)自身の過去や立ち直りなどに関する質問を複数いただきまして、質問と回答をまとめる形にさせていただきました。皆様本当にありがとうございます。>

Q.ホルンさん自身で立ち直ろうと思ったきっかけは恩師の影響ばかりではないと思う。今ある姿になるまでの本人の変容(プロセス)を知りたい。

Q.本題とは異なるかもしれませんが、ホルンさんが両親との関係を克服した経緯や高校時代の問題解決に至ったプロセスについて差し支えなければ知りたいです。

Q.お話の中で「何年も経ってから悩みから解放された」と仰っていましたが、それはどのような事、きっかけがあったのでしょうか。何歳くらい？誰かのおかげ？今の活動の中で、等、プライベートもあると思うので差し支えなければ。子どもの頃の傷は一生引きずる事もあるので、どんな人に出会って何ができるようになるかの中で少しずついやされていくのではないかなと思います。

---

<要点>

▼周りの人・環境から受ける影響は大きい

▼自分を客観視できたことで整理がついた

---

皆様ご質問いただきありがとうございます。

今回、”身近な人が異変に気付くことで子どもが救われることもある”ということをお伝えするために、その一例として私の体験談を少しお話させていただきましたが、皆様が仰る通り、私が今に至るまでには実際もっともっというんな出来事、いろんな出会いがありました。

それを全て書き出すと本になるくらいの量になってしまうので、私自身の変化に大きく影響した3点をかいつまんでお答えいたします。

① 親が変わった<18歳>

私が高校を卒業するくらいのタイミングで、親の私に対する接し方が変わりました。その理由も含め具体的には伏せさせていただきますが、不適切な面が明らかに減ったのです。それによって、家族のいる家が「自分の居場所」「ここにいても大丈夫なんだ」と感じられるようになり、自然と体調も良くなっていきました。ただし、その後あらゆる症状が落ち着くまでには10年以上(発症からは20年くらい)かかりました。

② 居場所を見つけた<19歳～>

私は高校卒業後、都内を中心にバンドのボーカルとして活動を始めました。気付くと音楽仲間が周りにいました。家とも学校とも違う、自分にとってじっくり居場所になっていたように思います。仮面を着けて何かを演じなくてもそこにいられる、人と語り合える、誰

かにとっては当たり前のことかもしれませんが、その大切さを知りました。もしそれが無ければ、私は誰ともかかわることなく、ずっと部屋から出られなかったかもしれません。

③ 自分のつらさを客観視して整理できた<20代中盤～後半>

悠々ホルンとして活動を始めてからSNSなどを通じて応援メッセージと共に悩み事に関する話が届くようになり、次第に増えていきました。その方々の話の中には、私が体験していないことが含まれていることは勿論、今まで聞いたことのなかった病名など、私には分からないことが多々ありました。分からないことに対して適当に返事することは出来なかったため、私は本を読むなどして自分なりにいろいろ勉強するようになりました。医療、福祉、子育て…多種多様の悩みに合わせてその幅も広がっていきました。

本を読む以外には、学術集会に参加したり、当事者、支援者、専門家からいろいろ教えていただいたり、その目的はメッセージを送ってくださった方のことを少しでも理解出来た上でお返事がしたかったからですが、結果的に私自身にも大きな影響をもたらしたのです。

例えば、家庭不和や虐待に関する本を読む中で、親の言動の受け止め方が変化しました。昔は私に対する親の否定的な言動を「自分は愛されていないからそう言われたんだ」「自分は劣っている人間なんだ」と受け止めていましたが、落ち着いて客観的にいろんな角度から振り返ってみると「親自身の生きづらさが子どもの自分の身にそういった形で降りかかったんだ」と思えて、腑に落ちると同時に、どこか親に固執していた意識が自分自身を大切にしようとする方向へと変わっていきました。

これは私にとって大部分が癒しであり、セルフカウンセリングのような効果があったのだと思います。呪いのようにずっと心に棲みついていた言葉や光景が、少しずつ剥がされていくようでした。(もちろん、時間はかかりました。)

問題解決と言えるかどうかは分かりませんが、私の中で整理がついた感覚があったので、これをもって問題の終結としました。

Q.悠々ホルンさんのお名前の由来はなんでしょう。

---

<要点>

▼ホルンは吹けません

▼作りたい音楽のイメージを言葉にしたものです

---

ご質問いただきありがとうございます。

名前の由来、よく質問をいただくことがありまして、楽器のホルンのことかと思う方が多いようですが、実は1度もホルンを触ったこともなく、楽器のそれとは別物になります。

「悠々ホルン」という名前は、私が作りたい音楽のイメージを言葉にしたものでして、その言葉を探してある晴れた日に誰もいない田んぼ道を歩いていたところ、ふと突然浮かんだのです。「これなんだ」と思いました。

私自身、ずっと音楽に支えられてきまして、音楽からもらう音や言葉がどれほど生きる力や生きる道標となるかを知っています。それを生み出したいというのが、音楽創作の動機でもあり、私が作りたい音楽でもあります。

Q.普段、どこで音楽活動をしているのですか？

---

<要点>

▼ライブハウスからYouTubeへ講演へ

▼今現在は講演活動の比重が大きい

---

音楽活動に関するご質問ありがとうございます。

以前は、都内のライブハウスなどを中心に活動していたのですが、YouTubeを中心としたネット上の活動に移っていきました。10年程前からいろんなご縁があり講演活動などを行うようになったのですが、活動の根底には常に「音楽」と「音楽でつながったいろんな子たちの存在や声」があるので、講演を行う際も今回のように(一部を除き)演奏を入れています。

今現在は講演活動の比重が大きいです。