

支援者向け資料

家族支援の現場で伝えたい ～親の言動が子どもに与える影響と具体的な関わり方～

（山根俊恵氏の実践に基づく視点）

■ なぜ親の関わり方が重要か！

子どもが不登校やひきこもりになる背景には、自己否定感や社会的なつまずき、心の傷つきなど様々な要因があります。

その中で、親の何気ない言葉や態度が、回復を支えることもあれば、逆に子どもの心をさらに閉ざす要因にもなります。

家族支援では、「親のかかわり方の変化」が支援の出発点であり、回復の土台とされています。

■ 支援者が家族に伝えたい「具体的な言動アドバイス」

状況	よくある親の言動（NG）	支援的な言動（OK）
子どもの無気力・停滞	「いつまでこのままにいるの？」「何か始めないと」	「あなたのペースで大丈夫」「今は休む時間なんだね」
状況を聞き出したいとき	「何が原因なの？」「どうして？」	「今こうして一緒にいられて嬉しい」「聞かせてくれてありがとう」
価値観の違いに戸惑うとき	「そんな考え方は間違ってる」「もっと前向きに」	「あなたはそう感じたんだね」「そう思うのも自然だよ」
親が不安を抱えているとき	（無言・ため息・態度で圧をかける）	「私も不安だけど、一緒に考えていこうと思ってるよ」
子どもに何かさせたいとき	「これやってみたら？」「外に出たほうがいい」	「何かあれば力になるよ」「いつでも話せるからね」

■ 支援の視点：親の姿勢を変える4つのステップ

1. 評価・指導から共感・尊重へ

→ 「正す」より「理解する」ことが信頼関係の出発点。

2. 原因探しよりも今を受けとめる

→ 「なぜ？」ではなく「どう過ごしてる？」「何か伝えたいことある？」

3. 期待よりも安心感を伝える

→ 「こうなってほしい」ではなく「いてくれて嬉しい」という存在の承認。

4. 変えようとせず、待ち、寄り添う

→ 子どものタイミングを信じ、先回りせず伴走する。

■ 支援者の役割とは

- ・ 家族を責めず、親の気づきと変化を支援する。
- ・ 家族の焦りや不安に耳を傾ける。
- ・ 「親も支えられる側である」ことを家族に伝える。
- ・ 小さな変化（表情・言葉の変化）と一緒に喜び、継続を励ます。

家族のみなさまへ

子どものために、いま大切にしたいこと
～ 親のことば・まなざしが、子どもを支えます ～

■ 子どもに「どう関わればいいのか」悩んでいませんか？

不登校やひきこもりの状態にあるお子さんに、

「どう声をかけたらいいのかわからない」

「このままで大丈夫なのか不安」

そんな思いを抱えるのは、とても自然なことです。

でも実は、“何かしようとする” より、“そばにいてくれること” が、子どもにとって大きな支えになることがあります。

・その一言が、子どもの気持ちに届きます

親の言葉が、子どもの回復を支える大きな力に

よくある言葉（つい言ってしまう）	こんな言葉にしてみませんか？
「いつまでこのままでいるの？」	「いまは休む時間なのかもね」
「何か始めたら？」	「ゆっくりでいいよ。あなたのペースでね」
「ちゃんと理由を教えて」	「今こうして顔を見られてうれしいよ」
「そんな考え方じゃダメ」	「そう感じたんだね。話してくれてありがとう」
（無言やため息でプレッシャー）	「私も不安になることがあるけど、一緒に考えていけたらうれしいな」

・子どもは、“安心のまなざし” を求めています

子どもにとって一番の土台は、否定されないこと・せかされないこと・認めてもらえること。

親が「変えよう」「導こう」とするのではなく、「理解しよう」「そばにいよう」とする姿勢が、信頼と回復への道をつくれます。

・親ができる4つのこと

1. 評価より「共感」を

→ 子どもの感じ方をそのまま受けとめてみる

2. 焦りより「安心」を

→ 今の状態でも、いてくれてうれしいと伝える

3. 原因探しより「今を大事に」

→ 理由を探るより、今どうしているかに目を向ける

4. 「動かす」より「待つ・寄り添う」

→ 子どものペースを尊重し、焦らない気持ちを育てる

・ひとことメッセージ

あなたの「何もしていないように見える時間」は、
子どもにとって「安心を感じる時間」かもしれません。
親の変化が、子どもの一歩をそっと支えます。

【困ったときは、一人で抱えこまずに】

支援者や相談機関と一緒に、ゆっくり進んでいきましょう。
親御さん自身も、安心して話せる場があることがとても大切です。