

# 不登校の保護者への心理教育的支援による親子関係改善の取り組み

## —オンライン調査と参加型親の会の効果測定—

伊藤 美奈子\*・森下 文\*・山本 南\*\*・栗本 美百合\*\*\*

(\*奈良女子大学大学院生活環境科学系・\*\*奈良女子大学生活環境学部・

\*\*\*奈良女子大学キャンパスソーシャルワーカー)

要約：不登校の子どもをもつ母親の心理的負担や過大なストレスについては多くの研究で指摘されている。調査1では、全国の不登校の子どもを持つ保護者を対象にネット調査を行い、保護者の気持ちや気分、実際の支援ニーズを明らかにした。その結果、保護者は慢性的な高ストレス状態にあり、「先生やスクールカウンセラーとの面談」はもとより「不登校の親の会」のような多様な支援を求めていることが明らかになった。調査2ではコロナ禍でも実施可能なオンライン「不登校の親の会」を開催し、参加者(6名)に呼吸法(瞑想)と描画法、創作活動(デコパージュ)と茶話会といったリラクゼーションに参加してもらい、参加者の心身状態や気分の変化を一時的気分尺度(徳田, 2011)を用いて測定した。その結果、ほぼ参加者全員の気分改善が確認され、オンライン「不登校の親の会」において各種リラクゼーションを実施することの有効性が確認された。

キーワード：不登校の母親支援、不登校の親の会、オンライン、リラクゼーション

### 問題と目的

“不登校はどの子どもにも起こりうる”(文科省, 1992)と言われるようになって久しい。2016年9月、文部科学省は“不登校というだけで問題行動とみなしてはならない”(文科省, 2016)との通達を出した。不登校の期間は休養や自分を見つめ直すなど“積極的な意味を持つこと”とし、不登校支援に関しても“不登校児童生徒に寄り添い共感的理解と受容の姿勢を持つことが重要”との見解を示した。しかし実際に我が子が不登校になった場合、その母親が冷静に不登校という現実を受け止められるものではなく、心理的ダメージも大きい(三林, 2001)。不登校の子どもを持つ親と子どもの関係に着目した牧(2019)によれば、不登校の子どもの一番の相談相手は母親であり、母親の存在意義やその影響が大きいことが示されている。また保護者自身の精神的な状況が子どもの心理的状态に影響することや、保護者の心理的安定感が保護者の子どもへの対応にも影響することが伊藤(2016)によって明らかにされている。不登校の子どもを持つ母親の複雑な心理状態については、森下・伊藤(2019)が、母親を対象にインタビュー調査を行っている。それによれば、母

親は子どもの将来への不安やこれまでの子育てに対する自責の念、そして子どもが不登校という現実に対する悲しみといった複雑な感情を抱え、心理的に余裕のない状態の中で我が子をサポートしようとしていることが示された。また不登校の長期化に伴い、母親と子どもの関係は緊密化し、それが母親のストレスを悪化させ、慢性的な「子との葛藤サイクル」と「母親自身の葛藤サイクル」へと発展することも示された。さらには母親の気持ちの余裕のなさから家族や友人との軋轢も強まり(「周囲との葛藤サイクル」)、「学校をめぐる確執」を繰り返す経験し、その結果、母親が精神的に追い詰められていく様相が示された(森下・伊藤, 2019)。

我々は日常生活を送るうえでさまざまなストレスに直面し、そのストレスが過大になると不安や緊張、抑うつ、怒り、焦燥感などの心理学的な諸反応が生じるばかりでなく、心身の疾患の引き金になることもあると言われる(中野, 2005)。従って、不登校の子どもの保護者が自身のストレス軽減やストレス解消に取り組むことは、保護者自身の心身の健康のためばかりでなく、親子関係の改善にもつながり、間接的ではあるが不登校の子ども支援にもつながると考

えられる。そこで筆者らは、調査1において不登校の子どもを持つ保護者の気持ち・気分と現在の体調、そして保護者の支援ニーズについて調査した。

### 調査1 全国の不登校の子どもを持つ保護者を対象としたオンライン調査

#### 方法

不登校の子どもを持つ保護者の支援ニーズや気持ちを明らかにするためにネット調査を実施した。

調査対象：不登校の子どもを持つ保護者 534 人。

調査内容：現在の気持ちと支援ニーズ、実際に利用した支援機関とその評価について尋ねた。参加者の気持ちに関しては、徳田（2011）の「一時的気分尺度」を参考にし、特に「抑うつ」「怒り」「活力」について調査した。

調査方法：不登校親の会「未来地図」のHP上で調査協力を呼びかけ、オンライン上で調査を実施した。

#### 結果と考察

図1に不登校の子どもを持つ保護者の気持ちを示す。「体がだるかった」～「気がはりつ

めていた（緊張していた）」までの1つ目のグループは、「抑うつ」に関する値である。全ての得点が中央値 2.5 を超えており、保護者が日常的に高い「抑うつ」状態にあることが示された。また「不機嫌だった（機嫌がよくなかった）」～「腹が立っていた」までの2つ目のグループは、「怒り」に関する値である。「むしゃくしゃする」は中央値だったが、「不機嫌である」「腹が立っている」は中央値を超えており、日常的に「怒り」を抱えている状態が示された。「活力に満ちていた」～「生き生きしていた」までの3つ目のグループは、「活力」に関する値である。全ての項目が中央値を下回っており、日常的に「活力」のない状態にあることが分かる。このような結果から、不登校の子どもを持つ保護者は日常的に高ストレス状態にあり、体調もすぐれない状態であることが明らかとなった。

子育て中、高ストレス状態にある母親に対し、小野（2000）や小泉（2008）は集団リラクセーションを実施し、抑うつや不安、怒り、疲労感といったネガティブな気分が短期間で改善することを報告している。ストレス軽減に寄与するリラクセーション技法には様々な種類が知られている。松木（2004）によれば、リラクセーシ

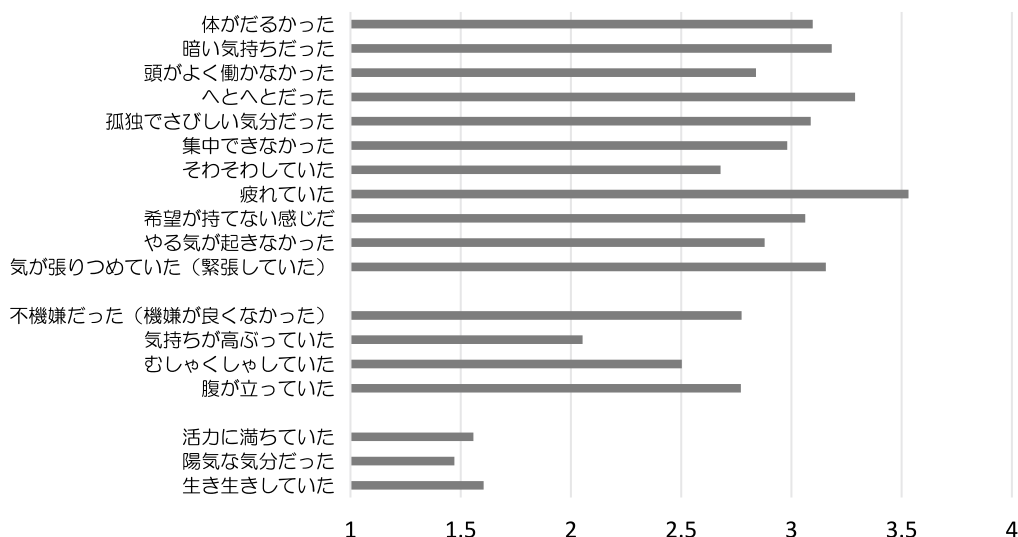


図1. 不登校の子どもを持つ保護者の気持ち

ン技法の中でも、身体的リラクセーション技法としては呼吸法、瞑想法が挙げられる。一方、精神的なものとしてはイメージ法等がよく用いられる。それぞれの技法には長所や短所があるものの、いずれも心理学的・生理学的効果があると指摘している。不登校の子どもを持つ保護者の高ストレスの状態が明らかになったことから、保護者を対象に何らかのリラクセーションを取り入れた支援プログラムを検討することも必要と考えられた。

次に、保護者の支援ニーズについての調査結果を図2に示す。

ここからは、全ての項目で中央値（2.5点）より高く、とくに「子どもへのカウンセリング」、「学習支援」、「進路支援」、「学習活動への経済的支援」といった子どもを対象とした具体的支援ニーズが高いことが示された。同時に「保護者へのカウンセリング」や「保護者が一人になれる時間や空間」、「くつろげる時間」等のニーズも高いことが明らかになった。

不登校の子どもの保護者に対する学校現場での支援は、多くの場合、担任教師やスクールカウンセラー等によって行われている。その内容は、保護者の話を聴き、保護者が抱える不安や怒り、

そして迷いに寄り添うといったものが多い。

そこで次に「実際に利用した不登校支援とその評価」を図3に示す。

図3から、「先生の家庭訪問・電話」「先生が保護者の話」「先生が子どもの話（聞く）」や「SCが保護者面談」といった支援の利用率が高いが、そのような支援に繋がっていない保護者も30～40%と少なくないことが分かった。また利用した支援の評価となると、各支援内容に若干の差はあるものの、「評価する」と「評価しない」はほぼ半々であった。

このような結果から、従来のように「先生が保護者の話をきくこと」や「スクールカウンセラーが保護者の話をきく」ことはそれなりに保護者の評価を得てはいるものの、それだけでは不十分、あるいは必ずしも保護者の満足にはつなげていない可能性があると考えられる。

森下・伊藤（2019）によれば、不登校の子どもをもつ母親は「不登校の親の会」等、同じ悩みを持つ保護者と交流したり、そのような場でいろいろな会話や情報交換をすることによって“気持ち楽になった”“いろいろな情報を得られて視野が広がった”と考えていることが示された。このような結果から、保護者は単に「担

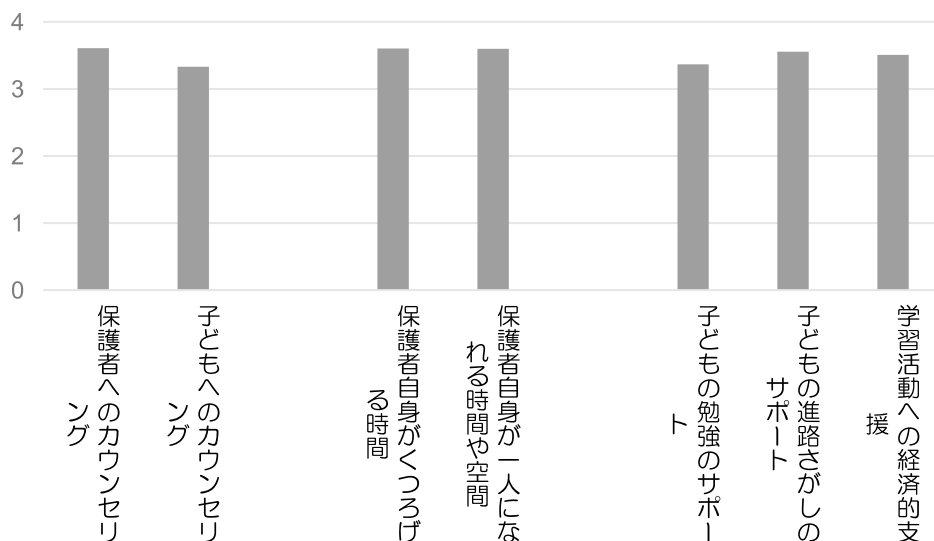


図2. 不登校の子どもをもつ保護者の支援ニーズ

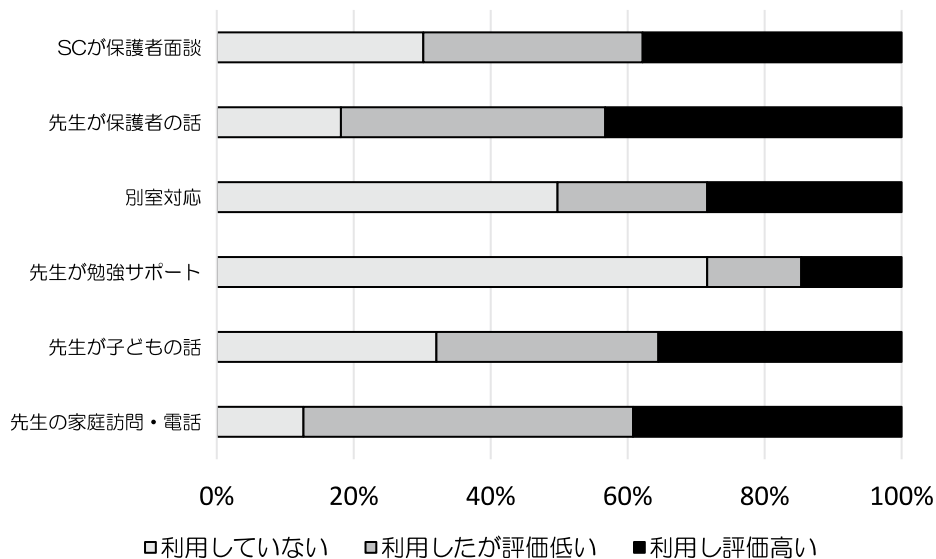


図3. 実際に利用した支援とその評価

任やスクールカウンセラーから話をきいてもらう」といった受け身の支援ばかりでなく、「不登校の親の会」等、保護者自らが能動的に参加するタイプの支援も必要としていることが推測される。このような保護者参加型の「不登校の親の会」は全国で展開されている。その内容も、不登校に関する講演会や研修会、不登校を経験した本人や保護者の体験談を聴いて質疑応答をするもの、子どもへの関わり方を学ぶワークショップ、通信（ニューズレター）の発行など多様である。

しかし昨今の新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、このような「不登校の親の会」のほとんどが開催中止となっている。子どもが不登校という同じ悩みを持つ保護者同士が集まり、我が子をめぐるさまざまな思いを共有する場が失われてしまったといっても過言ではない。加えて新型コロナウイルス感染拡大に伴う心理的な不安も強まり、保護者の心理的負担やストレスの増大が心配される。

そこで調査1の結果を受け、調査2では不登校の子どもを持つ母親を対象に、コロナ禍の中でも実施可能なオンラインによる「不登校の親の会」を企画し、参加型支援として呼吸法（瞑

想を含む）、描画法、創作活動（デコパージュ）、茶話会を実施する。それぞれ実施の事前と事後で参加者の一時的気分がどのように変化するかを明らかにする。この結果をもとに、このコロナ禍でも実施可能な不登校の子どもを持つ母親支援のあり方について検討することを目的とする。

## 調査2 不登校の子どもをもつ母親への支援の検討

### 方法

#### 「不登校の親の会」について

「不登校の親の会」（以下「親の会」）は、奈良女子大学伊藤研究室主催で、「不登校の子どもをもつ親のための心理セミナー」の一環として2021年9月に、2回オンラインで開催した。いずれも土曜日の午後から実施し、1回目と2回目の間隔は1週間であった。「親の会」の開会時に、本研究の概要について説明し、参加者全員から、調査協力に対して同意が得られた。実施プログラムは、1回目が「呼吸法・瞑想」と「イメージ体験として描画法」、2回目は「創作活動：デコパージュをつかった小物づくり」

と参加者同士の交流を目的とした「茶話会」であった。各プログラムの実施時間は60分～90分であった。各プログラムの詳細は以下の通りである。

「呼吸法・瞑想」:

参加者は呼吸法に関する資料を参考に、正しい姿勢の取り方とリラックスにつながる呼吸法について学んだあと、各自、指導者の指示に従って正しい姿勢を維持し、腹式呼吸を行った。その後、呼吸法の後に行った瞑想は、自分の呼吸の数を数えるなど、特定の対象へ注意を向ける訓練から、体の感覚、思考や感情など、幅広い対象へと注意を拡大していった。また、瞑想中に様々な思考が頭に浮かんでも、ただそれに気づき、ゆっくりと呼吸に注意を戻すことを繰り返した。

「イメージ体験としての描画法」:

ウォーミングアップとして、指導者の指示に従って描画し、各自の作品をオンライン上で見せ合った。その後、指導者の指示に従い、各自、風景構成法をつかった描画を行った。指導者は、各自の作品に対して個人的な解釈を行わず、簡単な描画の解釈の例を伝え、参加者が各自で自身の描画作品を鑑賞し、自己の内面と向き合う時間を持った。

「創作活動：デコパージュによる小物作り」:

デコパージュとは、創作技法の一つで、ペーパーナプキンの絵柄を切り取り、デコパージュ専用液を使って、コラージュのようにレイアウトしていく手法である。この活動をオンラインで行うため、事前に必要な道具（無地のマスクとかばん、模様つきの紙ナプキン、デコパージュ専用液、筆）を郵送。当日は、指導者がオンラインで作業手順について説明し、参加者は自宅で無地マスクと布バックに紙ナプキンの模様を転写し（デコパージュ）、それぞれのデザインを創作した。完成した作品を、オンライン上で見せ合い、工夫した点や制作途中で考えたこと、感じたことなどを自由に話しあった。

「茶話会」:

オンラインでの茶話会のため、参加者各自が茶菓を準備し、自由に発言するという内容とした。発言の有無やタイミングも自由とし、話す内容も参加者自身のことや子どものことなど自由とした。適宜、ファシリテーターがコメントを加えながら進行した。

調査対象者

「親の会」参加者6名が対象である。いずれも不登校の子どもをもつ母親である。

調査手続き

2021年9月に2回実施した。「親の会」において、2回のプログラム実施前と実施後の計4回、参加者の一時的気分がどのように変化するか、Google フォームのアンケートで回答を求めた。併せて「親の会」の事前と事後に、気分やプログラムに関する感想の自由記述を求めた。

調査内容

アンケートの構成

1) フェイスシート

母親のニックネーム、子どもの学年、子どもが不登校であった学年、子どもの現在の様子を尋ねた。参加者の中には個人情報（名前や住所等）だけでなく、子どもの年齢や学校名、さらには「親の会」に参加していることさえも、人に知られたくないというケースも考えられる。そこで参加者の心理的負担軽減のため、原則として、ニックネームでの参加を呼びかけ、母親の年齢も尋ねなかった。その結果、ほとんどの保護者が、ニックネームやイニシャルでの参加となった。

2) 一時的気分について

参加者の気分変化を敏感にとらえ得る質問紙として徳田（2011）の「一時的気分尺度」を参考とした。「緊張」、「抑うつ」、「怒り」、「混乱」、「疲労」、「活気」の6つの下位尺度から成り、各下位尺度は3項目ずつ、全体で18項目の尺度からなる。各項目について、今現在の気分

を「非常に当てはまる」から「まったくあてはまらない」の4件法で尋ね、得点化した。内的整合性、再検査信頼性、妥当性も確かめられており、被験者に与える負担と気分を評定すること自体による気分変化を最小限にしながら、治療的技法の短期的効果や、何らかの心理的作業が気分を与える即時的影響などを調べるために反復実施が可能な尺度である。本研究では伊藤(2021)にならい、参加者の一時的気分をより明確に把握するため、18項目の下位尺度を「元気さ」、「怒り」、「抑うつ」という3因子に整理して用いている。因子の詳細を表1に示す。

### 3) 自由記述

2回実施した「親の会」の事前と事後には、その時の気分に関する自由記述を求めた。さらに各回の事後にはプログラム内容に関する感想を求め、2回目の事後には、不登校の親同士の交流や「親の会」といった交流機会の有無や頻度や満足度、保護者が行っているリラクゼーション（日常的にしている趣味やエクササイズ等を指す）の機会の有無やその内容、頻度、経

験する気分変化についての記述を求めた。リラクゼーション機会がないと答えた方には、それ以上の回答は求めなかった。

## 結果と考察

参加者6名を、A・B・C・D・E・Fとする。Fは2回目だけの参加であった。参加者は全員が母親であった。不登校の子どもの内訳は、小学生が2名、高校生が3名、無所属が1名だった。子どもの状況は、「不登校継続」が3名、「別室登校」1名、「少しずつ動き出している」1名、不明1名だった。参加者のフェイスシートの内容を表2に示す。

### 一時的気分得点の平均値の変化

「不登校の親の会」の1回目、2回目の事前と事後の各因子の平均点を比較すると、「元気さ」値が上昇し、「怒り」・「抑うつ」値が低下していることが分かる。6名の3因子の得点と、全員の平均値を表2に示す。

「一時的気分尺度」を用いた、本結果と伊藤(2021)が実施した調査1の結果を比較したグラフが図4である。

調査1で得られた全国調査の平均と比較すると、本研究での「不登校の親の会」参加者は1回目、2回目共に事前の「抑うつ」と「怒り」値が低く、「元気さ」は高かった。全国の保護者と比べると、今回の調査対象者は、比較的健康度が高いことがわかる。また1回目、2回目共に事後の「抑うつ」「怒り」値は事前より低下し、「元気さ」は高くなっていた。このような結果から、「親の会」に参加したことで、参加者の気分は一時的に改善傾向にあることが分かる。

### 参加者の自由記述の結果

#### ① 1回目、2回目の事前の記述

A“心身ともに疲れている”やD“だるくて、首や肩がいたい”、B“ストレスで体調不良。頭痛や肩コリが酷い。歯のかみしめが酷く歯も痛い”、F“胃痛がある”のように、殆どの参加者がストレスや体調不良を抱えていることが明らかになった。またA“子どもとずっと一緒にい

表 1. 項目の因子分け

項目	因子
生き生きしている	元気さ
陽気な気分だ	
活力に満ちている	
腹が立つ	怒り
むしゃくしゃする	
気が高ぶっている	
ふきげんだ	抑うつ
気が張りつめている	
やる気が起きない	
希望がもてない	
疲れている	
そわそわしている	
集中できない	
孤独でさびしい	
へとへとだ	
頭がよく働かない	
暗い気持ちだ	
だるい	

表 2. 親の会参加者の得点

		1 回目 事前	1 回目 事後	2 回目 事前	2 回目 事後
A	元気さ	1.33	2.00	1.67	1.67
	怒り	1.50	1.00	1.00	1.00
	抑うつ	2.55	1.91	2.91	2.73
B	元気さ	1.00	2.33	1.33	2.00
	怒り	2.00	1.25	1.75	1.50
	抑うつ	4.00	1.82	3.55	2.82
C	元気さ	2.33	2.33	2.67	2.67
	怒り	2.00	1.75	2.25	1.25
	抑うつ	2.27	1.45	2.27	1.55
D	元気さ	1.67	2.33	2.00	3.00
	怒り	2.00	1.00	2.25	1.25
	抑うつ	2.45	1.36	2.73	1.27
E	元気さ	2.33	2.00	2.33	2.00
	怒り	2.25	1.75	1.75	1.50
	抑うつ	2.27	1.82	2.36	1.55
F	元気さ	—	—	1.67	2.00
	怒り	—	—	2.00	2.00
	抑うつ	—	—	2.82	2.09
平均	元気さ	1.73	2.20	1.94	2.22
	怒り	1.95	1.35	1.83	1.42
	抑うつ	2.71	1.67	2.77	2.00

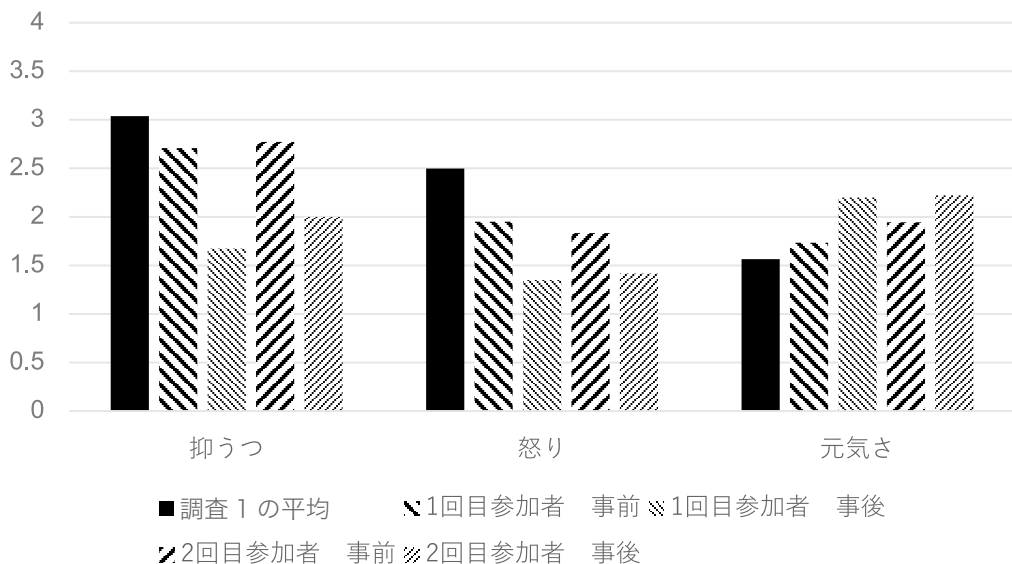


図 4. 気分得点の平均比較

るので、ストレスに感じる”，B“子どもと一緒に無言のなか時間がすぎるのを待っているのがとてもしんどい”，E“子どものことを考えるとシンドイ”というように、子どもと一緒にいることの辛さを3名の方が訴えていた。この3名は1回目、2回目も事前調査では同様の記述をしていた。この結果は、伊藤（2021）の不登校の子どもを持つ保護者が日常的に高ストレス状態にあり、慢性的な心身不調を抱えているという調査結果と一致する。

#### ②リラクセーション参加の機会についての記述

“ヨガや散歩”が2名（E, D），“ソーイングや読書といった趣味に没頭”が3名（A, B, C）の保護者が記述しており、頻度は様々だった。“ヨガや散歩”を取り入れている2人はいずれも“気分がすっきりする”“活力が沸く”と記述し，“趣味に没頭する”3人は、A“作品が出来上がって幸せな気分になる”，B“本を集中して読んでいる間は、不登校のことを忘れられる”，C“自分のやりたいことをすると楽しくなったり、気分が晴れたり、落ち着く”と記述している。このようなリラクセーションはすべて参加者が個人的に行っているもので、今回の「親の会」のように集団で行うリラクセーションの参加経験者はいなかった。

#### ③1回目、2回目の事後の記述

Aさんは1回目の事後には“新学期が始まって、気持ちがざわつくことがあります。不安定な状態”と記述しているが、2回目は“話を聞いてくれる人がいることで少し気持ちが落ち着いた気がする”と2回の「親の会」に参加したことでやや気分改善を自覚している様子が示された。またBさんは、1回目の事後には“普段しない呼吸法や描画をして大変でしたが、それほど疲れていない”と記述し、2回目には“子どもとデコパージュのデザインを考えていると、歯の痛みや学校の悩みのことを完全に忘れていた”と記述している。2回目は子どもと一緒に作業に没頭し、いつもと違う親子の時間を持てた様子が見て取れた。また1回目、2回目

とも事前には“子どものことを考えるとしんどくなる”と記述したCさんは、1回目事後には“リラックス出来ました”，2回目は“セミナー前より、気分がよくなりました！”と記述し、「親の会」に参加し、プログラムに参加することで気分が改善している様子が見られた。他の参加者も「親の会」の事後にはD“ゆったりした気分になった”やE“肩こりや首こりは残っているけど、楽しい気分になった”と記述し、「親の会」に参加したことで一時的であっても気分改善を実感していることが示された。

#### ④「親の会」に参加しての感想

C“絵を描くのは得意ではないが、頭の中を吐き出す感じで楽しかった”やD“呼吸法も良かったし、今日のデコパージュはもっとやってみたい。集中するっていいなあと思った。”と「親の会」に参加したことで気分が変わり、意欲的になっている様子が見て取れた。またD“悩んでいるのは私だけじゃないと思った”やF“皆さんのお話を聞けて、また自分の悩んでいることも話すことができ気分が少し楽になった。同じ悩みを抱えている仲間って大切ですね”との記述も見られた。このような感想は、参加者全員が不登校の子どもを持っており、同じ悩みをもつ者同士で交流することの心理的効果や有効性を示唆するものと考えられる。A“自分に向き合う時間が少しはとれたかな”やE“とても癒されました。自分の時間がとれて、創作意欲がわき、頭が動いた気がした！”といった自分の時間を確保できたことを評価する感想や、B“コロナの影響で親の会などが次々に中止になり、他の不登校のお子さんの保護者さんとうちの機会が減っていたので、ありがたかった”やD“不登校の母親がカフェに行くような感じに気軽に行って悩みを聞いてくれる場所があったらいいなあ”といった、今後も「親の会」の継続的な開催を期待する感想もあった。

その一方、Aさんは1回目の感想として“家では子供たちがいるので集中することは難しかった”，2回目も“ZOOMだったので子どもから完全に離れることはできなかった。別会場で開催できたら、もっと集中して楽しめたと思



う”と記述していた。このような感想からは、母親が常に子どもと一緒にいることによるストレスの高さや、自宅からオンラインで参加する「親の会」の限界について示唆するものと考えられる。

#### ⑤保護者同士の交流の機会についての記述

外の交流会に「初参加」はFさんのみで、他の方は「2,3ヶ月に1回参加」2名(A,E),「1ヶ月に1回程度参加」3名だった。頻度に関する感想は“ちょうどいい頻度”が2名(B,E),“やや少ない”が3名(A,C,D)であった。

### 総合考察

調査1・調査2の結果から、不登校の子どもを持つ保護者は慢性的な体調不良や強い心理的ストレスを抱えていることが検証された。それを受け、今回実施した「親の会」の参加者の一時的気分は、事前と事後を比較すると事後には「元気さ」値が上昇し、「怒り」・「抑うつ」値が低下していた。また事前の自由記述ではC“何をやってもうまくいかない気になる”, A“心身共に疲れている”, B“だるくて首や肩が痛い”, E“ストレスで体調不良”等、全ての参加者が気分の落ち込みや体調不良を感じていることが明らかとなった。しかし「親の会」事後にはC“リラックス出来ました”, D“気分がよくなりました!”, B“肩こりや首コリは残っているけど、楽しい気分になった”と、「親の会」のプログラム参加することで体調不良は残っていても、何らかの気分の改善を実感していることが分かった。

呼吸法に関しては“体が温くなった”や“とても眠たくなった”といった感想を殆どの参加者が述べていた。呼吸法のリラクセーション効果に関しては、柳ら(2003)が健康女性を対象に呼吸法を実施することで参加者の脈拍数減少と脳波の $\alpha$ 波増加を確認している。また瞑想の有効性に関しては、抑うつや不安障害の改善に効果があり(春木ほか, 2008), ネガティブ思考の繰り返しに距離を置くスキルを養う効果(杉浦, 2008)も報告されている。「親の会」参

加者が、呼吸法によって副交感神経が優位となり、また目を閉じて自分の呼吸に集中しながら瞑想を行ったことで気持ちが落ち着いたばかりでなく、いつも頭から離れない子どもに関する心配や不安から一時的に開放された可能性も考えられる。

描画法では、参加者に風景構成法を体験してもらった。この描画法は、中井久夫によって1969年に創案された絵画療法(芸術療法)の技法の1つである(皆藤, 1994)。当初は、クライアントの箱庭療法への導入可能性を捉えるために開発された心理アセスメント技法だった。その後、臨床実践の知見が蓄積され、その治療的有効性が注目され、現在は幅広く臨床場面に導入されている。岸本(2013)は風景構成法のメリットとして“描かれるプロセスや描かれた風景を共に味わうことで治療的な作用をもたらすことに真骨頂がある”と述べている。実際、参加者は、B“本当に絵を描くことが久しぶりで楽しかった”, C“数年ぶりに描いたのですが夢中になって描いた”と、描画行為自体に楽しさを感じ、描画作業に没頭することで一時的に子どものことを忘れたと言及している。またC“頭の中を吐き出す感じで楽しかった”という感想から、絵を描くことを通して自分の心の中を作品上に吐き出し、それを楽しいと感じていることも分かる。描画体験の気分改善効果については吉岡・蓮見(2013)が研究しており、描画体験によって参加者の気分が落ち着くばかりでなく、リラックスし、安心感が高まることが示されている。

またデコパージュによる小物作りといった創作活動の効果に関して、栗本(2021)は“創作を通して本人のこころの表現やストレスの解放、などを促すだけではなく、素材や創作過程そのものが心身両面に働きかける要素がある”と指摘している。今回のデコパージュの体験についてはC“どの模様を組み合わせでどこに貼り付けるかを悩みながら作る過程が楽しかった”と物づくりの楽しさに触れ、B“子どもと一緒にデザインを考えていたときは体の痛みや学校の悩みのことを完全に忘れていた”と作業に没頭でいた様子を述べており、一時的では

あってもストレスから解放される効果を実感していることが分かった。またF“とても楽しんで製作できた。遊びの大切さもわかったので、もう少しゆとりを持って私自身が動いていけるようにしていきたい”という感想もあった。デコパージュのような「アート活動」は単なる「遊び」に過ぎないと捉えられることもあるが、栗本（2021）や清水（1983）は「アート活動」の中の「遊び」の中に、子どものみならず大人にとってもこころのセルフケアや気づきなどといった重要な要素があることを指摘している。今回の描画体験とデコパージュによる小物づくりは、心理療法におけるプレイセラピー的な要素もあり、参加者の心のケアに貢献したと考えられる。

保護者の茶話会に関しては、参加メンバー間の親密性と自己開示を促進する効果について、小野（2000）や籠橋・中野（2003）によって報告されている。参加者はC“自分の悩んでいることを話せて気分が楽になった”，A“話を聞いてくれる人がいることで少し気持ちが落ち着いた”というように、悩みを語ることによる気分改善効果を実感していた。またF“悩んでいるのは自分だけではない”，C“同じ悩みを抱えている仲間って大切ですね！”という感想も見られ、小野（2000）や籠橋・中野（2003）による茶話会の効果が再確認された。また2回目の事後感想でF“もう少しゆとりを持って私自身が動いていけるようにしていきたい”といった、今後の自身の行動変容に関する感想も見られた。不登校の親の自助グループに参加する母親を対象とした調査（肥田・大久保, 2006）でも、自助グループで他の参加者の経験談を聞くことや不登校に関する様々な情報を得ることによって、子どもの将来に対する視野が広がり、母親としての意識変化や行動の変化が生じることが報告されている。今回の「親の会」の参加者が、他の参加者の発言から何らかの刺激を受け、これまでの自分の生き方を振り返る内容の感想を語っている点も、肥田・大久保（2006）の研究結果とも一致する。

保護者同士の交流に関して、C“リアルな親の会に参加し始めました。それまではラインの

オブチャやネット掲示板で気持ちを吐いたり共感したりしていました。1か月に1回以上こういう会をもって欲しい”といった感想から、参加者は何らかの形で交流の機会を必要と感じ、実際にいろいろ探して参加していることが示された。このような感想は、伊藤（2021）が明らかにした「保護者が一人になれる時間や空間」や「保護者自身がくつろげる時間」といった保護者のニーズを裏付けるものと考えられる。B“コロナの影響で親の会や親の会主催の講演会が次々に中止になり、他の不登校のお子さんの保護者さんたちとお会いする機会が少なかった”ので（このような会が）ありがたかった”，C“不登校の母親がカフェに行くような感じの気軽に行って悩みを聞いてくれる場所があったらいい”といった感想からも、不登校の親同士の交流を親自身が強く望んでいることが確認された。また参加者が実際に行っているリラクセーションに関する記述から、多くの保護者は個人的に自分の趣味や散歩、ヨガ等を行うことで気分転換を図っていたが、今回の「親の会」のように、指導者やファシリテーターのもとで、不登校の子どもを持つ親といった同じ悩みをもつ者同士が集まり、様々なリラクセーションプログラムに取り組むといった形式の会への参加経験者はいなかった。参加者のF“とても癒された”，D“得るものがたくさんあった。本当に参加してよかった。良い時間を持てた”等、参加者全員が肯定的な感想を記しており、様々なリラクセーションプログラムを取り入れた「親の会」の有効性が示唆されたといえよう。

### 今後の課題

調査2は、保護者のストレス減少や体調改善を目的に開催した「親の会」であったが、参加者が5～6名と少なく、グラフ上で一時的気分の改善は確認されたが、統計的検証ができていない。今後は、「親の会」参加者の人数を増やし、さらに検証していくことが必要である。

コロナ禍でも実施可能ということから1回目、2回目ともにオンラインによる「親の会」を開催したが、参加者からはオンライン開催に

関する率直な意見が寄せられた。肯定的なものとしては、コロナ禍以前は、月数回（あちこちの市の親の会に）参加していたというBさんが“コロナ流行後は月1回ぐらい、オンラインで、親の会で知り合った保護者さん数名とメールなどのやり取りをする程度だった。このような会に参加できてとてもありがたかった”という意見も述べていた。

一方、A“今回はZOOMだったので子どもから完全に離れることはできなかった。別会場だったら、もっと集中して楽しめたかな～と思います”や、C“自分のやりたいことをしているとときは楽しいが、子どものことを考えるとしんどくなる”といった、オンライン開催の問題点を指摘する感想も見られた。肥田・大久保(2006)は、不登校児を持つ親の自助グループ活動が母親の意識や行動に変化をもたらすことを明らかにしている。その一つに「子どもと母親の人生の分離」という意識変化を挙げ、母親が子どもから一時的に離れ、自助グループに参加することで、従来の母親役割最優先という意識から、一人の女性としての役割を強く意識するようになることが確認されている。子どもとの関係が緊密になりがち那不登校児の母親は、子どもと一緒にいることにすらストレスを感じる（伊藤，2016，森下・伊藤，2019）。今回のオンラインによる「親の会」では、参加者は子どもと一緒にいる自宅からの参加とならざるを得なかった。そのため子どもの存在が常に意識から離れず、「親の会」への参加によって期待される一時的な母子分離の効果も得られないどころか、「親の会」に参加すること自体がストレスとなる可能性も考えられた。

また主催者側が感じたオンライン開催の難しさについても挙げておく。各リラクセーションの指導者やファシリテーターから参加者の様子は、画面越しに見えてはいた。しかし、オンラインでは参加者の気持ちやそれぞれのいる場所の空気感のようなものを共有することが難しいと感じた。また指導者やファシリテーターは質問や発言を希望する参加者に、偏りなくその機会が持てるよう配慮することが必要となる。しかしオンラインでは対面での実施より参加者

の雰囲気がつかみにくく、参加者の発言のタイミングを上手くつかまえない点もあった。また「親の会」に参加することで、辛くなってしまう参加者がいた場合、画面を通してでは参加者の微妙な様子がわかりにくく、フォローすることも難しいように感じた。

これまで「親の会」は対面で実施という主催者側の固定観念があり、オンラインで開催することに危惧もあったが、多くの参加者の意見からオンライン開催のメリット・デメリットが確認できた。今後は、これらのメリット・デメリットを吟味し、開催方法や参加者の希望に応じた参加場所の確保等を工夫し、より参加者に寄り添った「親の会」を開催することが課題である。

付記：本研究の調査2には、第3著者の卒業論文（2022年3月卒業）のデータが含まれている。なお、本研究の一部は、福原心理教育研究振興基金の助成を受けて実施された。調査に協力いただいた「未来地図」の皆さま、ならびに「不登校の親の会」に参加いただいた保護者の皆さまに、心よりお礼申し上げる。

## 引用文献

- 春木 豊・石川 利江・河野 梨香・松田 与理子 (2008). マインドフルネスに基づくストレス低減プログラム—健康心理学への応用—, 健康心理学研究, 21, 57-67.
- 肥田幸子・大久保義美 (2006). 不登校児を持つ親の自助グループ活動が母親の意識と子どもに及ぼす影響, 小児保健研究, 65, 540-546.
- 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, 1, 17-25.
- 伊藤美奈子 (2021). 不登校の保護者への心理教育的支援による親子関係改善の取り組み—オンライン調査と参加型親の会の効果測定— (福原心理教育研究振興基金報告書).
- 皆藤章 (1994). 『風景構成法—その基礎と実践』,

- 誠信書房.
- 籠橋美知子・中野明德 (2003).不登校児をもつ親への サポートについての研究, 福島大学教育実践研究紀要, **44**, 113-20.
- 岸本寛史 (2013).ストーリーとしての風景構成法 岸本寛史・山愛美 編『臨床風景構成法』, 誠信書房, Pp.20-24.
- 栗本美百合・澤京子・市来百合子・大谷陽子・小野はぎ (2021).こころの成長やセルフケアとしての「アート活動」-「アートアズセラピー」における「遊ぶこと」を通しての一考察-, 次世代教員養成センター研究紀要, **7**, 143-50.
- 小泉晋一 (2008).高機能広汎性発達障害の子どもをもつ母親に対するリラクセーションの効果の検討, 岐阜聖徳学院大学紀要教育学部編, **47**, 189-202.
- 松本 繁 (2004).ストレス・マネジメント教育とは, 松本繁・宮脇宏司・高田みぎわ (編) 教師とスクールカウンセラーでつくるストレス・マネジメント教育, あいり出版, Pp. 7-12.
- 牧由奈 (2019).奈良女子大学生生活環境学部臨床心理学コース卒業論文.
- 三林真弓 (2001) 不登校児の母親用ストレス尺度・コーピング尺度・ソーシャルサポート尺度作成の試み, 日本性格心理学会発表論文集, **10**, 156.
- 森下文・伊藤美奈子 (2019).不登校児の母親に対する支援過程についての検討, 日本教育心理学会第61回総会発表論文集, 388.
- 文部省初等中等教育局長 (1992) 登校拒否問題への対応について (通知)
- 文部科学省初等中等教育局長 (2016) 不登校児童生徒への支援の在り方について (通知)
- 中野敬子 (2005).ストレス・マネジメント入門—自己診断と対処法を学ぶ—, 金剛出版.
- 小野 修 (2000).子どもとともに成長する不登校児の「親のグループ」- ファシリテーターのためのマニュアル-, 黎明書房.
- 清水美智子 (1983).遊びの発達と教育的意義, 児童心理学ハンドブック, 三宅和夫他編, 金子書房.
- 杉浦 義典 (2008).マインドフルネスにみる情動制御と心理的療法の研究の新しい方向性 感情心理学研究, **16**, 167-77.
- 徳田完二 (2011).一時的気分尺度 (TMS) の妥当性, 立命館人間科学研究, **22**, 1-6.
- 宇野敦子 (2003).不登校児をもつ母親の意識の研究—外部の相談機関に関わる以前の母親のストレスの特徴—, 日本教育心理学会発表論文集, **45**, 744.
- 柳奈津子・小池弘人・小坂橋喜久代 (2003).健康女性に対する呼吸法によるリラックス反応の評価 北関東医学, **53**, 29-35.
- 吉岡聖美・蓮見孝 (2013).画像鑑賞と描画作業の体験における気分評価 デザイン学研究, **60**, 95-100.