

## 【限定配布】不登校をひらく「15の知恵」 ～おうちと子どもとの「再構築」を始めるために～

改めまして、本書を手にとっていただきありがとうございます。『不登校をひらく(Team NO-MARK)』編集長の、スガヤと申します。

今回お渡しする『不登校をひらく「15の知恵」』は、不登校支援における「実践パターン集」です。不登校という複雑な問題を、ゼロから学ぶ必要はありません。ただ、疲れたり迷った時にふと、この「型(パターン)」を試してみてください。

「不登校をひらく」が目指すこと:

- 「必ず再登校」でなく、子どもごとに「最適なゴール」を設計します。
- 従来の「ただ待つだけ」の停滞を終わらせます。
- 「おうちじかん」を、親子が自分らしく過ごせる「安全基地」に再構築します。

最初の30個のパターン(Day 01～30)は、すべて保護者の「心の充電」のためのものです。子どものバッテリーを充電するには、まず保護者であるあなたの「エネルギー漏れ(後悔、期待、無理、ノイズ)」を止める必要があります。

今日から、あなたは孤独な観測者ではありません。迷った時は、スマホの中にあるこのお守りを見返してください。「はい、成仏(ちーん)！」の音とともに、少しずつおうちの空気を柔らかくしていきましょう。

※「おうちじかんアドバイザー」募集※

これら「60の知恵」は、約「100名」の「実践者(かつ不登校当事者)」により編み出されたものです。失敗を学びに、後悔を希望に変える活動のなかで、なにより「本人の人生が変わる」経験をした人たちの知恵と実践をまとめてきました。

次は「1,000名」と一緒に、さらなる知恵と実践(と何かしらの成果物)を編集していきます。ぜひあなたの力を貸していただけませんか？(……となにやら難しくなりましたが、まずはおうちで試して、その感想をみなさんと楽しくシェアするだけでOKです！)

↓詳しくは

[公式サイト:<https://no-mark.jp/meeting>]

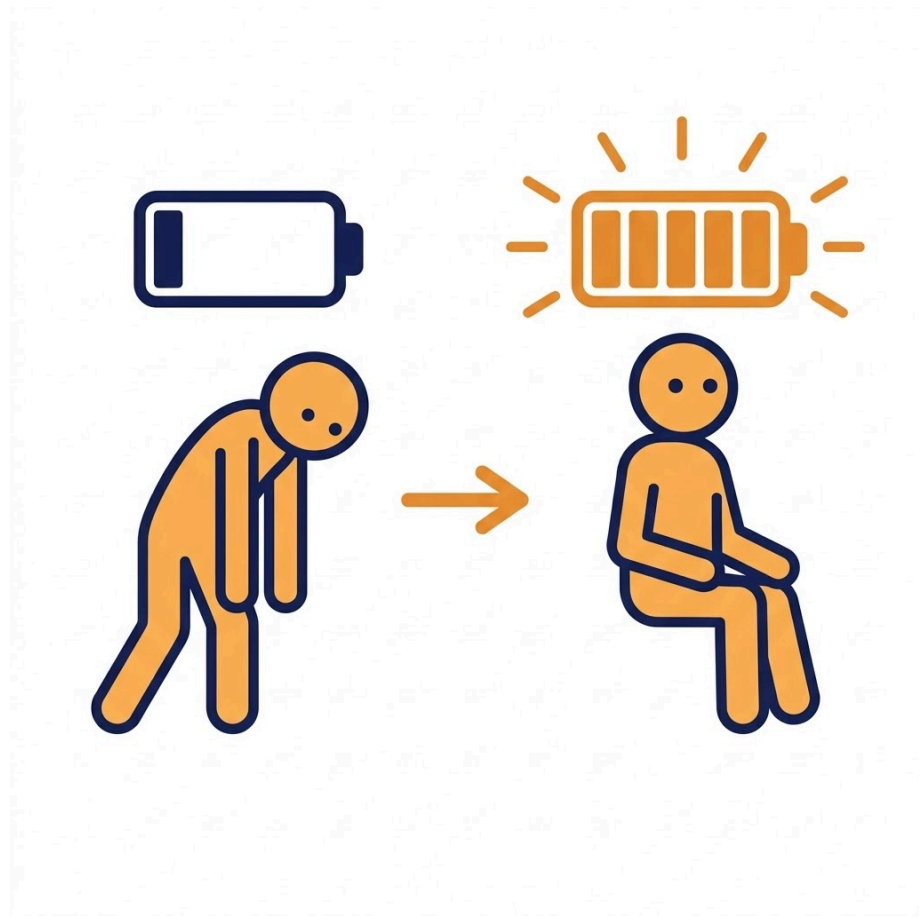
---

### 【No.01】感情の「実況中継」と温度計

状況: 深夜、静まり返った部屋で、過去の失敗や将来の不安が次々と湧き上がり、頭の中がぐるぐると同じ場所を回り続けて、眠れなくなっている。

問題：感情に「名前」をつけていないため、脳の扁桃体が過剰に反応し、「正体不明の巨大な危機」として不安を増幅させ続けています。このままでは脳がオーバーヒートしてしまいます。

解決：今の自分の感情を、まるで他人のことのように「実況中継」し、さらにその強さに「点数(温度)」をつけて書き出します。



実践のステップ：

- 実況：「おっと、今『後悔』という名のどろどろした感情がやってきましたね」と脳内で実況する。
- 点数化：その強さを100点満点で測る。「今は後悔レベル85点。さっきより5点上がっています」
- 排出：スマホのメモ帳や枕元の紙に「後悔：85点」とだけ書き出す。

期待効果(達成基準)：心理学で「感情のラベリング」と呼ばれる手法です。感情を言語化し客観視することで、脳のブレーキ役である前頭前野が活性化し、パニック状態を鎮めることができます。書き出した瞬間に、自分との間に物理的な距離(隙間)が生まれます。

## 【No.02】「自分いじめ」の強制終了

状況：スマホで他人のキラキラした育児SNSを見たり、棚に並んだ「かつて正解だと思っていた育児書」が目に入ったりするたびに、今の自分を否定したくなっている。

問題：社会比較理論(フェスティンガー)が示す通り、人間は自分と他者を比較して自己評価を決めようとします。不適切な比較対象が視界にある限り、無意識に「自分を責めるスイッチ」が入り、エネルギーを無駄遣いしてしまいます。

解決：自分を責める原因となる情報源を、物理的に視界から消去します。



実践のステップ:

- SNSの整理：焦りを感じさせるアカウントを「ミュート」または「ブロック」する。
- 育児書の封印：今の自分に合わない育児書や、過去の記録(成績表や通知表など)をすべてダンボールに詰め、押し入れの奥に隠す。
- 「見ない」宣言：「今はこれを必要としない時期だ」と自分に許可を出す。

期待効果(達成基準)：外部からの不要な刺激(ノイズ)を減らすことで、脳の「ウィルパワー(意志力)」の浪費を防ぎ、自分を立て直すためのエネルギーを確保できます。家庭内の「電圧(ピリピリした緊張感)」も下がります。

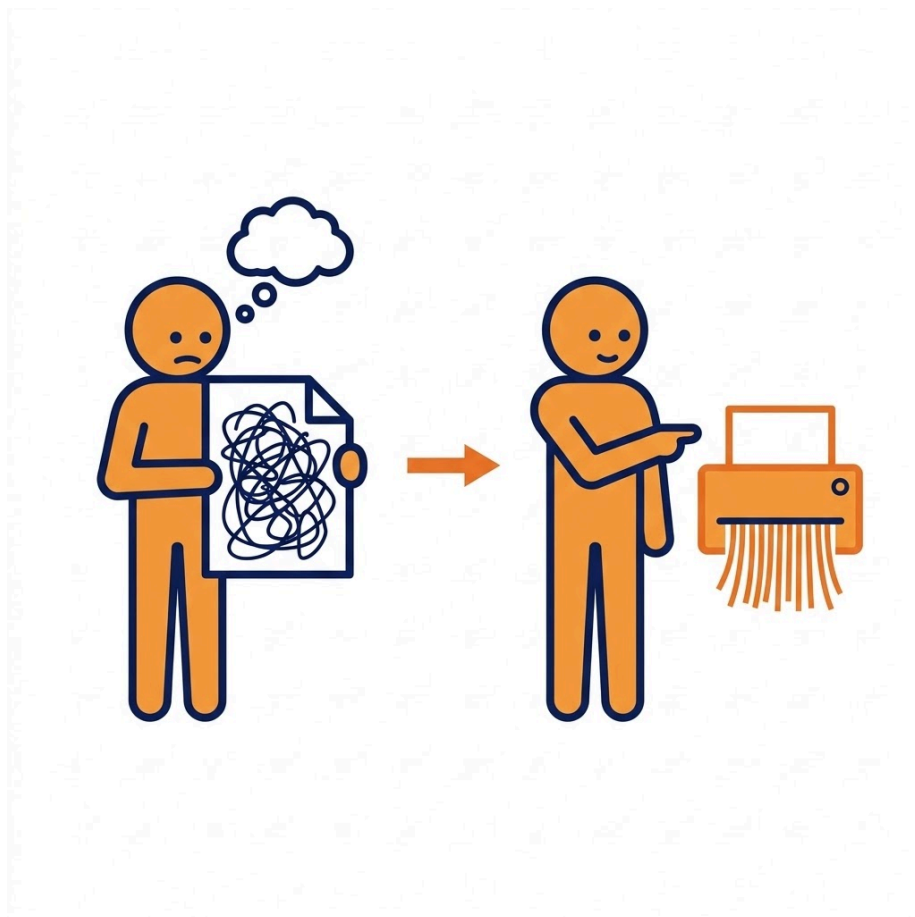
---

### 【No.03】自意識を粉碎する「呪いのシュレッダー」

状況：親戚や近所の目、職場の同僚の視線が気になり、「子どもが社会のルールから外れてしまう」「親として恥ずかしい」という焦燥感が抑えられなくなったとき。

問題：「～すべき」「～ねばならない」という世間体の呪縛は、頭の中にあるうちは増殖し続け、逃げ場のないプレッシャーを生み出します（認知行動療法でいう「イラショナル・ビリーフ」）。

解決：ドロドロとした本音や焦りを紙に書き出し、物理的に粉碎（破壊）することで、心理的な決別を行います。



実践のステップ：

- 書き出す：裏紙に「普通に学校に行くべき」「毎日勉強しなければ」など、誰にも見せないつもりで本音を書きなぐる。

- 粉碎する：その紙を家庭用シュレッダーにかける。なければ、自分の手で「粉々」になるまで細かく破り捨てる。
- 捨てる：破片をゴミ箱に投げ入れ、「はい、成仏」と口に出す。

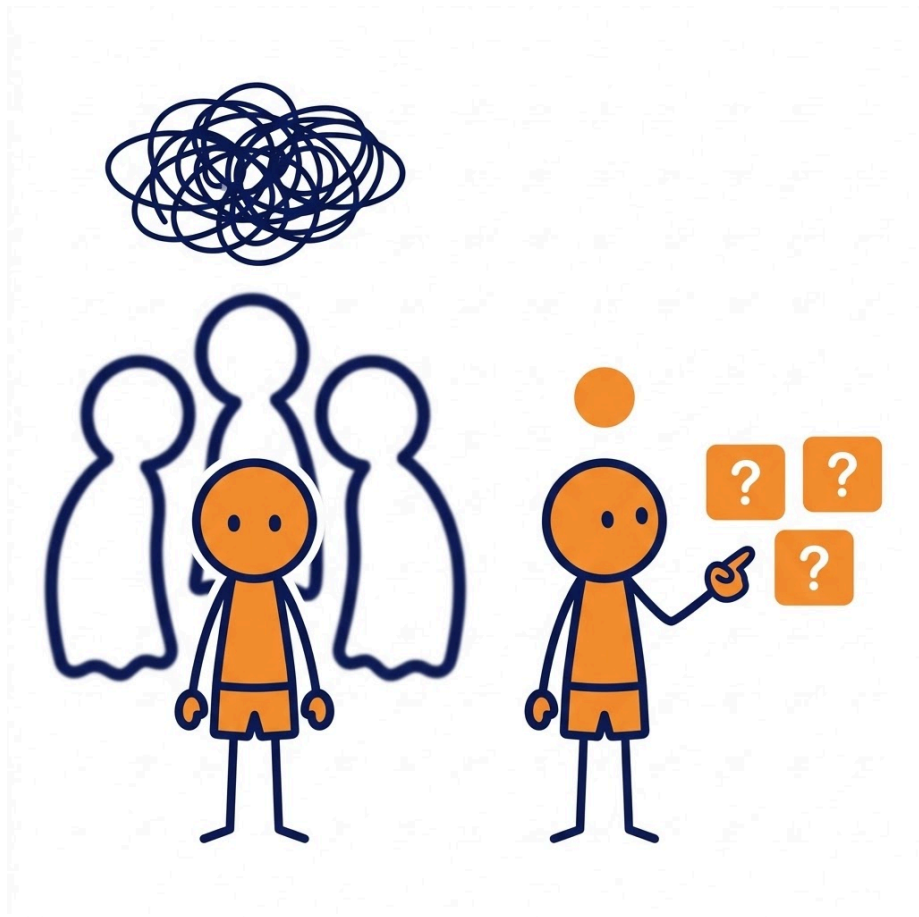
期待効果(達成基準)：ナラティブ・セラピーにおける「問題の外在化」を物理的に行う行為です。問題を自分自身から切り離し、シュレッダーというアクションを通じて、脳に「この思考は終了した」という信号を送り、心理的な区切りをつけることができます。

#### 【No.04】「みんな」というお化けの退治

状況：「みんなは普通に学校へ行っているのに」「みんな解決策を見つけているのに」と、自分だけが取り残されているような感覚に襲われたとき。

問題：心理学における「一般化の過剰」という認知の歪みです。「みんな」という言葉は、顔のない常識のお化けのようなもので、実体がないからこそ、無限に大きく、恐ろしいものを感じられてしまいます。

解決：「その『みんな』とは具体的に誰のことか？」と自分に問い、名前を特定することで、お化けの正体を暴きます。



#### 実践のステップ:

- リストアップ: 「みんな」と言いたくなくなった瞬間、ノートを開き、具体的に思い当たる知人の名前を書き出してみる。
- 検証: もし3人以上の名前がパツと出てこなければ、それは実体のない「イメージ上のプレッシャー」だと判断する。
- 思考停止: 名前が挙がらない「みんな」については、これ以上考えるのを「無駄な検索」としてストップする。

期待効果(達成基準): 抽象的な不安を具体的な事実に戻元することで、根拠のない焦りや同調圧力から自分を解放できます。他所の家庭という「外部の回路」ではなく、自分の家庭の現状(インフラ)に焦点を戻すことができるようになります。

スガヤ: 『物理的に粉碎(破壊)する』というのは、割と野蛮(?)にも感じられるかもしれませんが、しっかり根拠があります。とある実験で、怒りを感じた後にその状況を紙に書き出し、それを「ゴミ箱に捨てる」または「シュレッダーにかける」と、そうしなかったときと比べて怒りの感情がほぼ完全に消えたという結果が出たんです>(\*2024年 名古屋大学の研究)

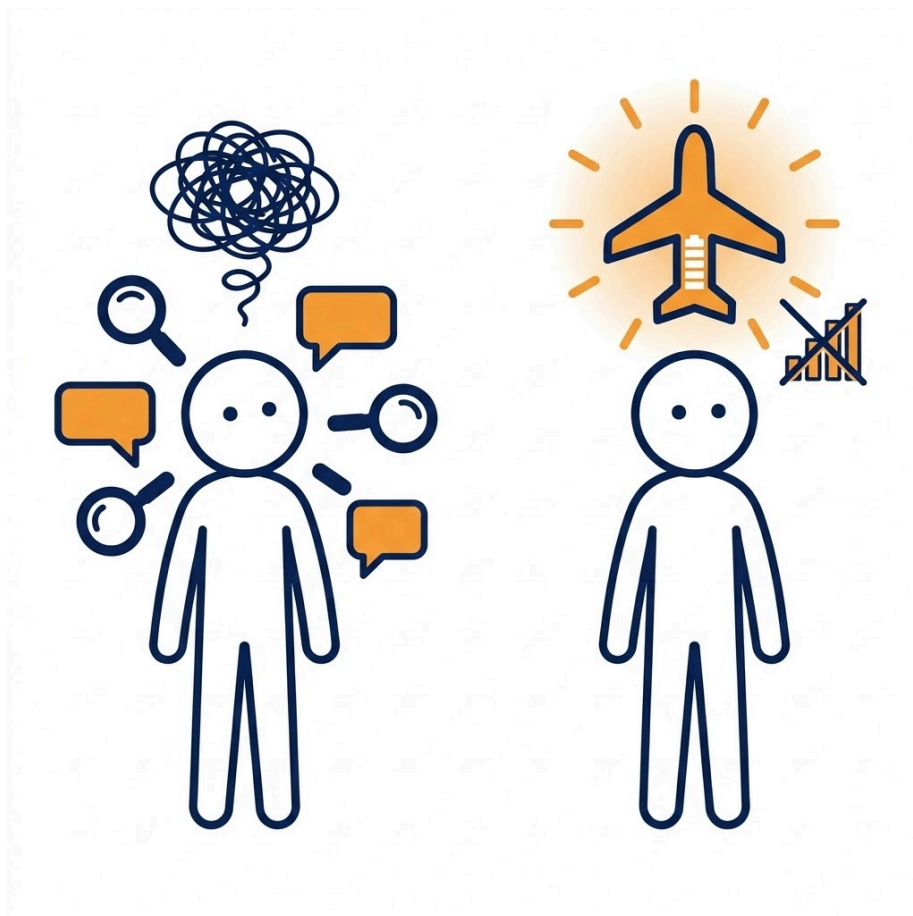
スマレ: 心理学では「身体化認知(Embodied Cognition)」といって、身体的な動作が心の状態に影響を与えると考えられています。紙をゴミとして扱う物理的な動作を、脳が「この思考はもう処理済みで、捨てていいものだ」と象徴的に解釈するそうです。このように、No.01-04で自分の「内側」と「視界」をスッキリ整えたら...次からは外から入り込んでくるさらに物理的なノイズを逃がす方法を見ていきましょう

## 【No.05】情報と期待の「機内モード」

状況：スマホで解決策を検索し続けたり、学校やママ友からの連絡に振り回されたりして、情報過多によって疲労困憊している状態。

問題：ネット上の溢れるアドバイスや他者からの期待は、親の焦りを誘発する強力な外部ノイズです。これらを受信し続けることは、脳を休ませず常に警戒状態(過覚醒)に置くことになり、家庭内の「安全基地」としての機能を損ないます。

解決：スマホを機内モードにするように、親を焦らせる外部ノイズを意図的かつ物理的にすべて遮断することで、回復に不可欠な「静寂」を確保します。



実践のステップ：

- 検索の断食：今日から不登校関連の検索を一時的にやめ、不安を煽る情報を発信するSNSアカウントをミュートにする。
- 情報の隔離：学校からのプリント類は玄関に置いた「読まずに一時保管する専用ボックス」に入れ、世間の期待をリビングに持ち込まない物理的な動線を構築する。

期待効果：外部情報との比較が物理的に不可能になることで、「唯一の正解」を探すという不毛な検索ループを強制終了させられます。結果として、家庭内に情報から切り離された安心できる空間(静寂)を確保できます。

## 【No.06】堂々たる「親の冬眠」許可証

状況：心身ともに限界なのに、「親なんだから家事くらいは」「バランスの良い食事を作らなきゃ」と、自分にムチを打って動こうとしているとき。

問題：疲弊した親が無理をして「良い母親」を演じようとする、家庭内の電圧がピリピリと上がり、子どもにとっても居心地の悪い空間になります。今は「稼働」すること自体が、回復を遅らせる要因になっています。

解決：「今は休むのが仕事だ」と自分に許可を出し、家事のハードルを物理的に限界まで下げます。



#### 実践のステップ:

- 家事の低電力モード: レトルト食品、紙皿、割り箸を大量に使い、洗い物すらしらない環境を整える。
- 冬眠の宣言: 自分自身に「ママは今、冬眠中」と言い聞かせ、最低限の生命維持以外のタスクをすべて捨てる。
- 罪悪感の書き換え: 「手抜き」ではなく「システムの再起動中(メンテナンス)」だと認識を更新する。

期待効果: 完璧な家事を手放すことで、身体的・精神的な疲労を確実に回復させられます。「休むこと」への罪悪感を、物理的な「手抜き」の仕組みによって相殺し、自分を責めるエネルギーをカットできます。

スガヤ: 外部からの不要な通信をすべて遮断してココロの「発熱」を抑え、また無理な稼働も止める「省エネモード」への移行ですね。後に解説しますが、リビングを「学校や世間の情報が入ってこない聖域」にするのも極めて有効です。

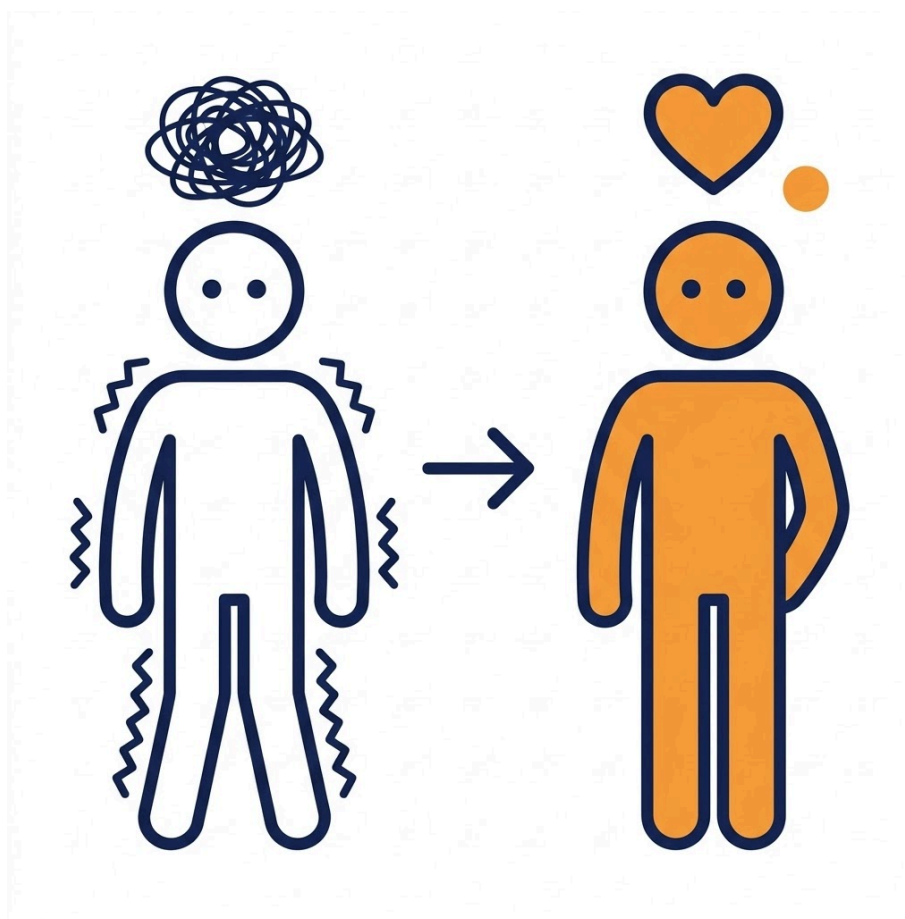
スマレ: 疲田さん、頭だけで考え続けていると、脳にばかり血が上ってオーバーヒートしてしまいます。次は脳から離れて「身体」や「物理的な場所」を使って、強制的に心を落ち着かせるパターンをご紹介しますね

## 【No.07】「からだ」への一時避難

状況：将来への不安から検索を続け、呼吸が浅くなったり、焦燥感に駆られたりして、居ても立ってもいられなくなったとき。

問題：脳がパニック状態にあると、どんなに良い解決策を読んでも正しく処理できません。まずは脳の「火事」を鎮めるために、身体の生理的な緊張をリセットする必要があります。

解決：「漸進的筋弛緩法(ぜんしんてききんしかんほう)」を行い、身体の緊張を物理的にリセットします。



実践のステップ：

- 力を入れる：その場で両手、両足、肩にギュッと10秒間、全力で力を込める。
- 一気に抜く：フッと一気に脱力し、20秒間、力が抜けていく感覚をじっくり味わう。
- 繰り返す：これを2、3回繰り返す。

期待効果(達成基準): 身体の緊張を解くことで、過剰な不安感やパニックを鎮められます。思考の堂々巡りを物理的な動作によって中断できます。

### 【No.08】自分だけの「トリガー(地雷)マップ」づくり

状況: 学校の横を通る、特定の人声を聞くなど、特定の刺激に触れるたびに心が激しく動揺してしまうとき。

問題: 心的外傷後ストレス反応に似た状態で、特定の「トリガー(引き金)」が過去の辛い経験を呼び起こし、エネルギーを急激に奪います。

解決: 自分の心が痛むポイントを事前に可視化し、それを避ける「環境設計」を行います。



実践のステップ:

- 書き出す: 自分が「不快」や「動悸」を感じる言葉、場所、人をリストアップする。

- ルート変更：学校の横を通らない、特定の集まりには行かないなど、物理的な回避策を決める。
- 事前予告：避けられない刺激には「今から危険地帯に入るぞ」と自分に心の準備をさせる。

期待効果：予測可能性を高めることで、突発的なショックから自分を守ることができます。生活の主導権を自分に取り戻せます。

### 【No.09】親専用の「絶対不可侵エリア(結界)」の構築

状況：家の中でも常に「親」という役割を降りられず、一息つける場所がどこにもないと感じるとき。

問題：パーソナル・スペースの侵害は、ストレスホルモン(コルチゾール)を上昇させ、情緒不安定を招きます。家族間でも適切な「境界線」が必要です。

解決：家の中に、自分一人のためだけの「物理的な聖域」を確保します。



実践のステップ:

- 場所の特定: 押し入れ、ベランダ、トイレ、あるいは車内など「一人になれる場所」を定める。
- 境界線の宣言: 家族に「ここにいる時は話しかけないで」というルールを共有する。

期待効果(達成基準): 心理的安全性を物理的に担保することで、過密な対人接触による疲弊を防ぎ、自己回復の時間を確保できます。

スガヤ: パニックが止まらない時、意識を「身体」へ移す。また感情を揺さぶる場所を避ける。動線管理による防御策ですね。ボクもよく、嫌なことがあったり機嫌が悪くなると散歩に出かけています。

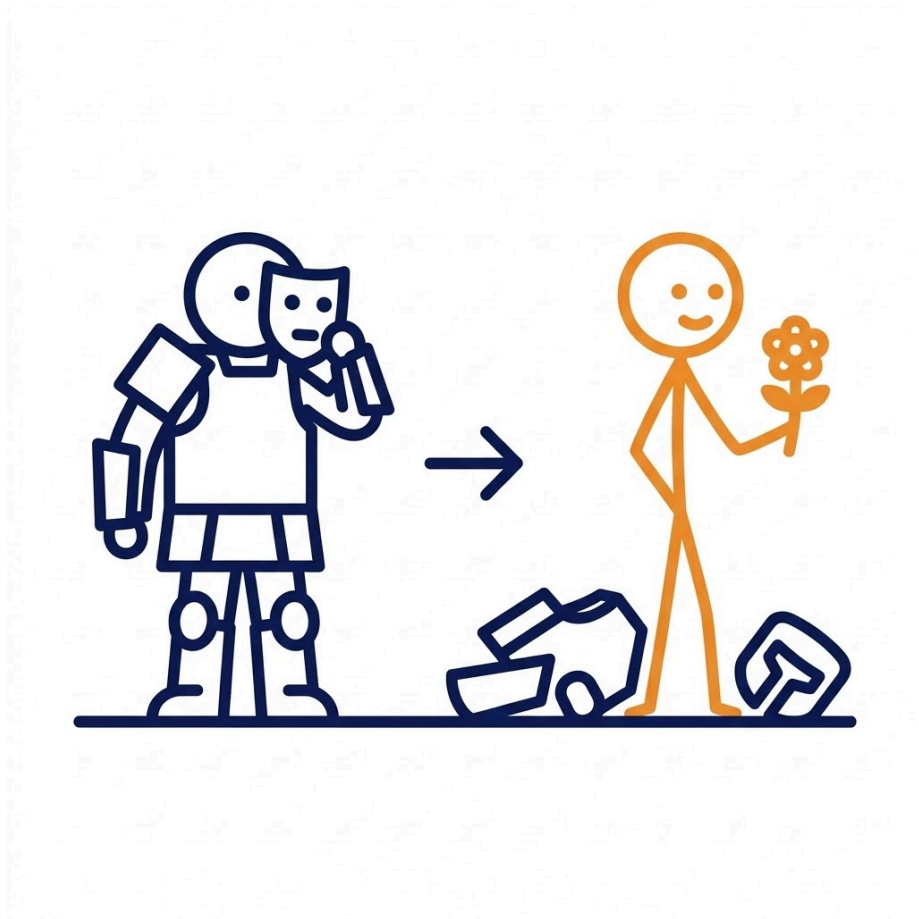
スマレ: その通りです。自分自身の「安全」が確保されて初めて、次のステップへ進めます。最後は、疲田さんが無意識に背負ってしまった「母親の役割」という重荷を下ろし、子どもとの適切な距離を再構築するパターンです

## 【No.10】「良いお母さん」の鎧(よろい)を脱ぐ

状況: 子どもが不登校であるため、親自身が楽しむことに引け目を感じ、自分の趣味や好きなことを封印してしまっているとき。

問題: 親が自分の人生を犠牲にしている姿は、子どもにとっても重い罪悪感の源になります。親が自分のために笑えない環境では、家庭全体の緊張が緩みません。

解決: 「親である自分」の前に「一人の人間」としての自分を取り戻すアクションを意図的に行います。



#### 実践のステップ:

- アイテムの展開: 趣味の道具(手芸、本、ゲーム機など)をあえてリビングに置く。
- 「楽しむ」宣言: 子どもの前で堂々と自分の好きなことに没頭する姿を見せる。
- 役割のオフ: 「今日はお母さんはお休みです」と言葉にして、一人の人間に戻る時間を設ける。

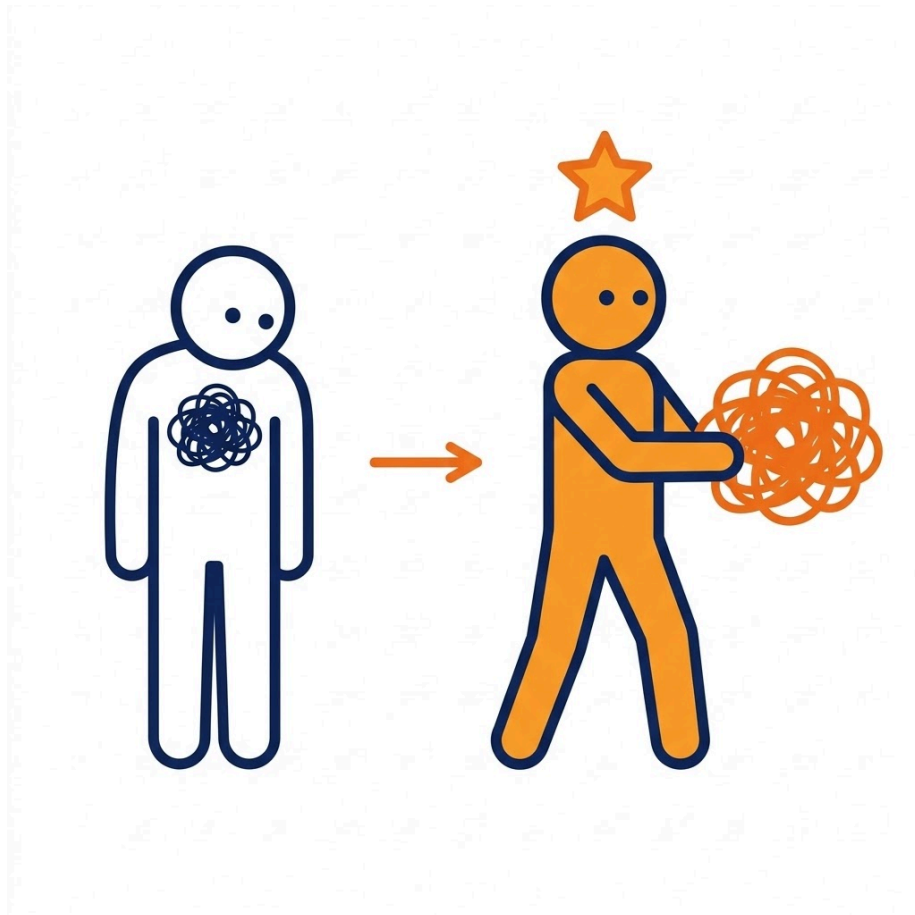
期待効果(達成基準): 親自身がリフレッシュすることでレジリエンス(抵抗力)が回復します。また、親がリラックスすることで家庭内の重苦しい空気が緩和され、子どもに対しても「自分の人生を楽しんでよい」という無言の許可を与えることができます。

#### 【No.11】「正しい怒り」を味方にする

状況: 心ないアドバイスや無理解な言葉を受け、怒りを押し殺してストレスを溜め込んでいるとき。

問題：怒りを無理に抑え込むと、予期せぬ場所で爆発したり、自分を攻撃するエネルギー（自責）に変わったりします。

解決：怒りを「自分を大切にしたいという健全なエネルギー」として認め、安全な方法で外へ放出します。



実践のステップ：

- 怒りの受容：「私は今、怒っているんだ。自分を大切にしたいんだな」と心の中で認める。
- 物理的発散：一人の空間でクッションを叩く、または布団をかぶって大声で叫ぶ。
- エネルギーの転換：怒りのパワーを、掃除や模様替えなど、物理的な環境を「変える」ための行動にぶつける。

期待効果（達成基準）：抑圧された感情を安全に解放し、心理的負担を軽減できます（カタルシス効果）。感情の爆発をコントロール可能な形で行えるようになります。

【No.12】「さみしさ」と「小さな私」の抱擁

状況：誰にも悩みを打ち明けられず、無意識にスマートフォンを操作し続けて時間を潰し、深い孤独を感じているとき。

問題：ネットサーフィン等の回避行動は、一時的に不安を紛らわしますが、根本的な「さみしさ」を癒やすことはできません。

解決：「セルフコンパッション(自分への慈しみ)」、すなわち大切な友人を思いやるような優しさで自分自身を包み込み、自分の本音を静かに労う時間を作ります。



実践のステップ：

- デジタルデトックス：スマホの電源を物理的に切り、視界から外す。
- 五感への集中：温かい飲み物を両手で持ち、香りと温かさをじっくり味わう。
- セルフコンパッション：「今日一日、本当によく頑張ったね」と自分に声をかける。

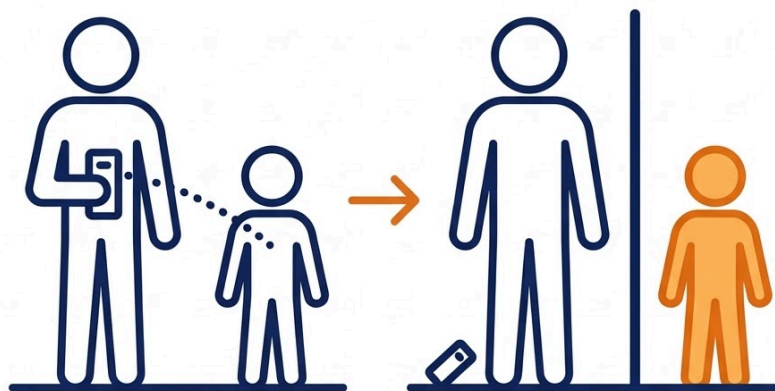
期待効果(達成基準)：無意識の逃避行動(ネット中毒状態)に歯止めをかけられます。自分自身の疲労や孤独感に気づき、労うことで、心の空洞を自分で満たす力が養われます。

## 【No.13】子どもの「コントローラー」を手放す宣言(課題の分離)

状況: 子どもを何とか動かそうと、良さそうなフリースクールの資料を集めたり、さりげなく進路の話振ってみたりして、結果的に激しく拒絶されて疲れ果てているとき。

問題: 「親の働きかけで子どもを変えられる」という思い込みがあると、親はエネルギーを「相手の領域」へ過剰に注ぎ込んでしまいます。しかし、他人の課題に土足で踏み込む行為は、親子双方にとって最大のストレス源(漏電)になります。

解決: 「その選択の結果を最終的に受けるのは誰か？」を考え、子どもの課題に介入しようとする一切の働きかけを停止します。



### 実践のステップ:

- 介入の停止: 子どもの机に置いたパンフレットや資料をすべて回収する。
- 境界線の確認: 「学校へ行くかどうかを決めるのは、本人の課題。私が肩代わりすることはできない」と心の中で明確に線を引く。
- 情報の提供のみに留める: 親からの「誘導」は一切やめ、もし本人が必要としたときのために、相談窓口のメモを冷蔵庫に貼っておくといった、事務的で静かなサポートに切り替える。

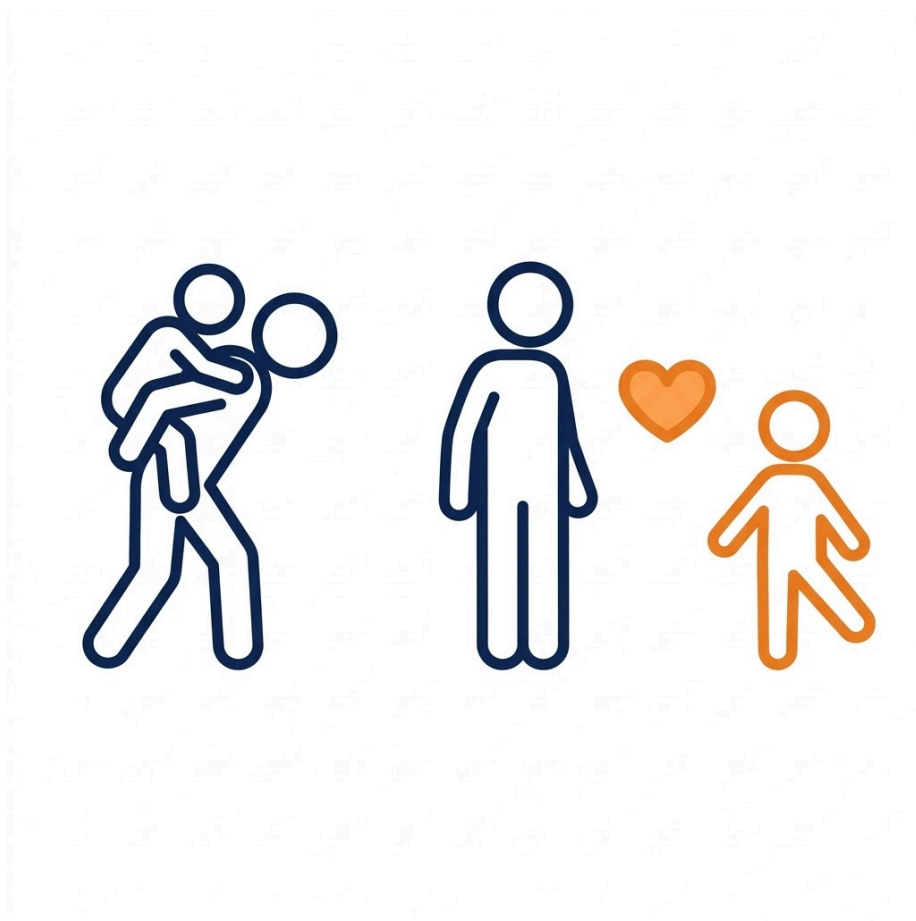
期待効果(達成基準): 子どもへの無言のプレッシャーを物理的に排除できます。親自身が「自分がコントロールできるのは、自分の行動だけである」という事実に戻ることによって、焦りが大幅に軽減されます。

## 【No.14】「あなたのため」という優しさを疑う

状況：脱ぎ散らかした服を拾う、頼まれていない世話を焼くなど、子どもの領域に過剰に踏み込んでしまっているとき。

問題：「子どものため」という名目の世話が、実は「親自身の不安を解消したい」という動機（過保護・過干渉）から生まれている場合があります。

解決：子どもの課題と親の課題を切り分け、物理的な「境界線」を引きます。



### 実践のステップ：

- 世話の停止：子どもの脱ぎっぱなしの服を拾わない。洗濯カゴに入れるのは本人に任せる。
- 一歩引く：子どもが自分でできるはずのことは、たとえ散らかっていても手を出さない。
- 自分に問う：「これは本当に子どものためか？ 私の安心のためではないか？」と確認する。

期待効果(達成基準): 親子間の心理的・物理的な境界線が明確になります。親自身の余計なタスクを減らし、子どもの自立(自己決定)を促すためのスペースを作れます。

## 【No.15】「バッテリー・ゼロ」の休養宣言

状況: 子どもが一日中、力なく寝ていたり、ぼんやりスマホを眺めている姿を見て、「ただサボっているだけではないか」と焦りが止まらないとき。

問題: 子どもの状態を「怠慢」だと捉えると、親は動かしたくなり、摩擦が生じます。実際には、心身のエネルギーが枯渇し、システムが強制終了(シャットダウン)している状態です。

解決: 子どもの状態を「機能停止による急速充電中」だと客観的に再定義(リフレーミング)します。

## 第2章 回復に向けた「環境／関係」を整備する

スガヤ: 「続いては、家野さんに登場いただきましょう。まずは保護者の方の『漏電』を無くし、今度はそのエネルギーが正しく循環する『システム』を構築していきます。ただし一度エラー(バグ)を起こしていますから、改めて『再インストール』の必要があります。詳しくみていきましょう」

家野さんの独白: 音ひとつ立てられない「張り詰めた糸」の家

疲田さんの話を聞いて、ハッとしました。私もまさに、自分を責めることでエネルギーを垂れ流しにしていた一人だったからです。同じように自分の心の漏電を止めて、少し冷静になって家の中を見てみると……改めて「課題山積」という眺めです。さてどこから手を付けるか?(笑)

特に息子が不登校になってから、わが家はまるで、息子のゲーム機にエネルギーを吸い取られる「ブラックホール」のようです。かつては当たり前だった「おはよう」や「今日のご飯何?」という挨拶や雑談すら、吸い込まれていきます。「腫れ物に触るような接し方」というのも、もう限界です。さてどうやってこの大きな穴を塞いだものか? どんな環境を構築すれば、以前のように……いえ、以前よりももっと風通しの良い、「安全な場所」に戻れるのでしょうか。今はまだ、真っ暗な穴を目の前に、吸い込まれずに立ち止まるのがやっと……という感じです

スガヤ: 家野さん、その「ブラックホール」は、実はシステムの再構築には欠かせないプロセスなんです。破壊なくして再生ありません。以前の古い、無理のある設定を一度すべて消去したからこそ、今の真っ暗な穴がある(片付けと一緒に、まず掃除機でゴミやチリを吸い取ってから、リビングを再配置していきますよね?)

第2章では、親自身の守りから一步踏み出し、「家庭環境」をどう整え、他者や学校とどう距離を測るか。その具体的な設計図を提示していきます」

スミレ：家野さん、その「吸い込まれそうなブラックホール」を解消するには、まずは家の中の風通しを良くし、積み上がった「期待という名の不用品」を整理する必要がありますね。第2章の最初のブロックでは、家庭を「ただ居るだけで心が整う広場」へと整えていく5つのパターンを見ていきましょう」

## 【No.16】不登校版「パブロフの犬」からの物理的脱却

状況：家の中に学校の制服やカバンが置いてあったり、カレンダーに行事が書き込まれたりしているのを見るだけで、子どもの表情が固まり、空気が重くなる時。

問題：不登校は「甘え」ではなく、生理的な条件反射です。「学校＝苦痛」と脳に深く刷り込まれた子どもは、学校を連想させるものに触れるだけで、パブロフの犬がベルで唾液を出すように、無意識に拒絶反応を起こして動けなくなっています。

解決：家の中から「学校のベル」となるトリガーを物理的に完全に消去し、脳のアレルギー反応を鎮めます。



#### 実践のステップ:

- アレルギー源の隔離: 制服、カバン、教科書、プリント類をすべて段ボールに詰め、物置やクローゼットの奥など「視界に絶対に入らない場所」へ封印する。
- 情報のハッキング: カレンダーに書かれた学校行事や予定をマスキングテープ等で物理的に消去し、上から「自由な日」と書き換える。
- NGワードの封印: 「明日はどうする?」といった、学校を想起させる言葉(登校刺激)を家庭内から一切排除する。

期待効果: 家庭内から「アレルギー源」が消えることで、子どもの脳が「今は戦わなくていいんだ」という安全信号をキャッチし、過覚醒状態が鎮まります。

## 【No.17】「エースピッチャー」の登板回避

状況：子どもが朝起きられず、力なく横たわっている姿を見て、「このままでは社会から脱落してしまう」という不安から、無理にでも動かそうとしてしまうとき。

問題：親が「なぜ行けないのか」と問うのは、肩を壊したピッチャーに「なぜ投げられないのか」と聞くようなものです。球数制限(心の限界)を超えて投げさせ続けることは、将来の選手生命(人生)を終わらせるリスクを伴います。

解決：親はわが家のエースを守る「監督」になり、勇気を持って「登板回避(完全な休息)」を戦略的に決断します。



実践のステップ:

- 監督としての決断: 「今日は行かないの?」ではなく、「今日は監督判断で登板回避(欠席)だ」と心の中で宣言し、登校の可能性をゼロにする。
- 球数メーターの導入: ホワイトボード等にエネルギー残量を可視化し、子どもが「限界」を示したなら、理由を聞かずに即座に「完全休養」を受理する仕組みを作る。

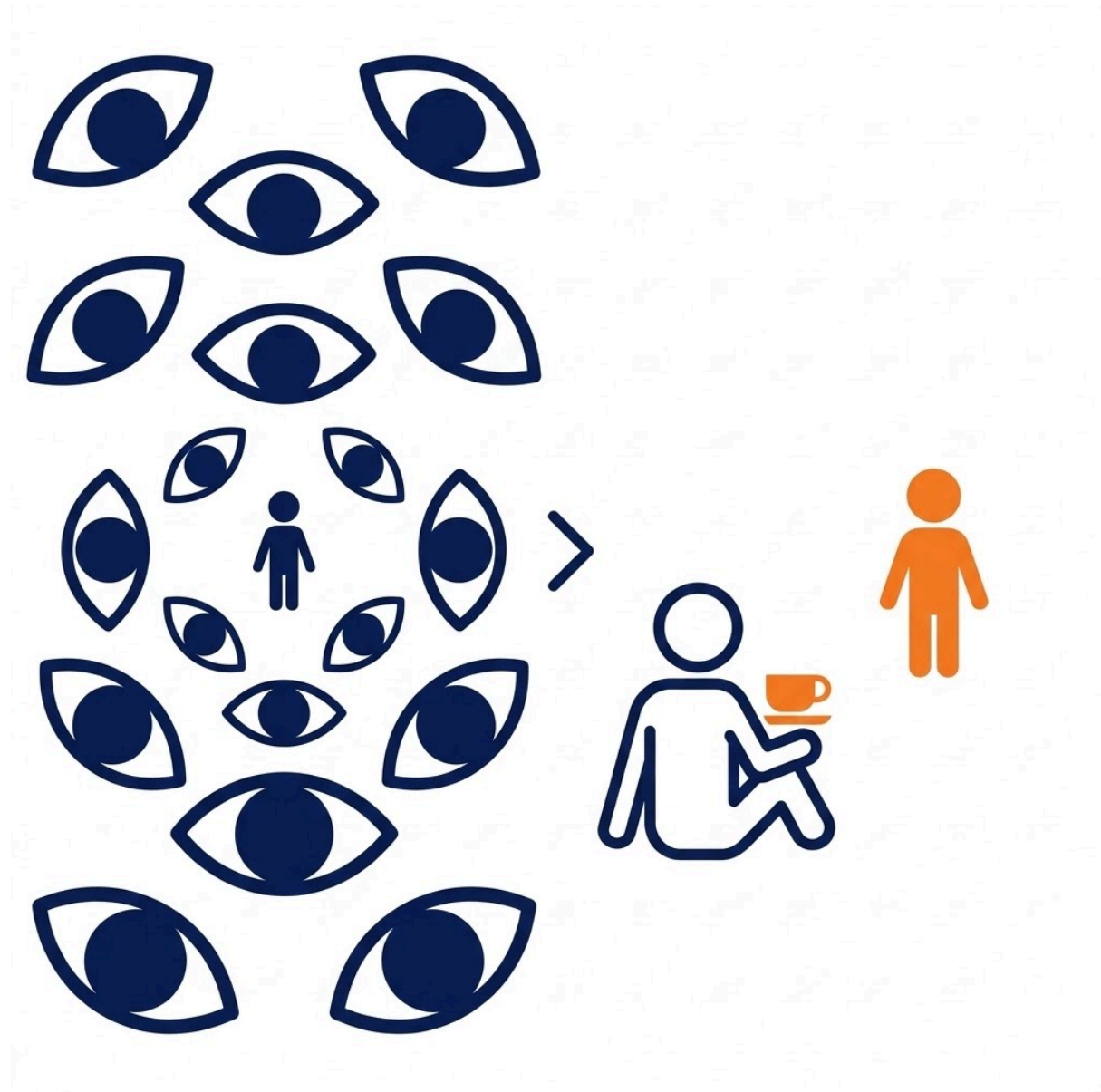
期待効果: 親が自信を持って休ませることで、子どもは「自分を守ってくれる味方がいる」という安心感を得て、罪悪感の悪循環を断つことができます。

## 【No.18】「家の中も怖い」という絶望の可視化

状況：子どもが自室に閉じこもり、食事の時すら顔を合わせようとせず、家庭内でのコミュニケーションが断絶しているとき。

問題：子どもにとってリビングは「親の落胆の視線」が突き刺さる「針のむしろ」であり、家全体が自分の無価値さを突きつけられる場所になっている可能性があります。

解決：リビングすら「怖い」と感じている子どもの絶望を理解し、家全体を「監視の視線がない自由な広場」へと再構築します。



実践のステップ：

- 監視ビームの遮断：子どもが自室から出てきたとき、あえて顔を直視せず、テレビを見たり家事をしたりして「あなたを評価・観察していない」という姿勢を物理的に示す。

- 間接的同席：真正面で向き合わず、横並びの配置で座るなど、視線が直接ぶつからない空間を作る。

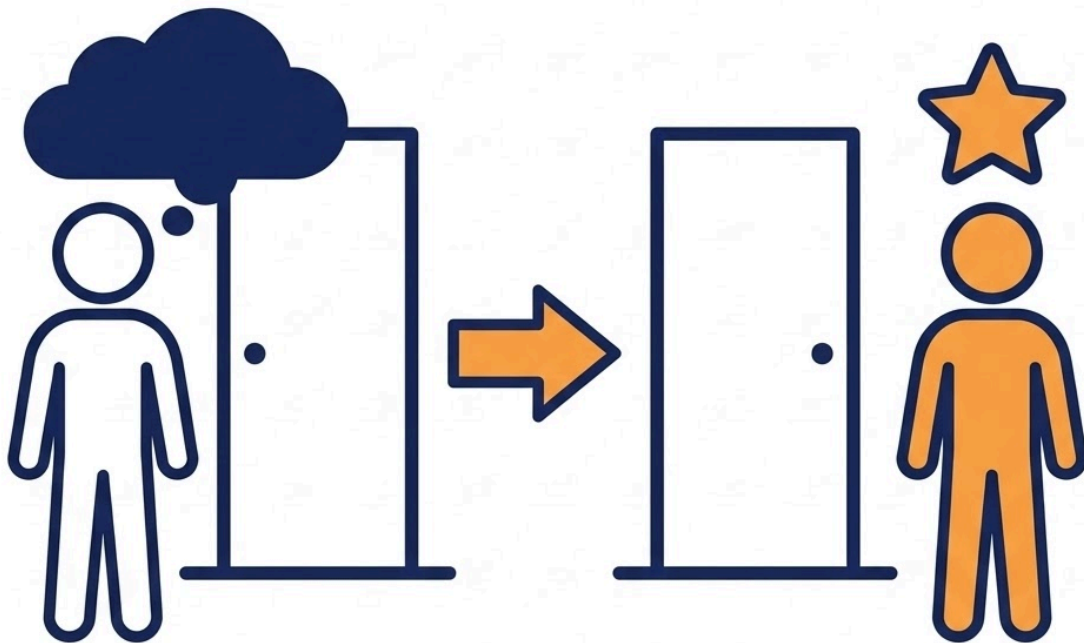
期待効果：「親の視線」というプレッシャーが消えることで、子どもは家庭を「安全なベースキャンプ」として再認識し、自室から出るハードルが下がります。

### 【No.19】「非言語を読む天才」への対抗措置

状況：部屋の様子を伺うためにドアの前で立ち止まったり、すれ違いざまに深いため息をついたりして、無意識に子どもの機嫌を探ってしまうとき。

問題：子どもは親の内心を読み取る「非言語の天才」です。親が口に出さなくても、不安げな気配やため息そのものが「自分は親を不幸にしている」という強烈な攻撃メッセージとして伝わってしまいます。

解決：親の「心配」という負のエネルギーを物理的に遮断し、空間全体の周波数を「私は大丈夫」というポジティブなものに塗り替えます。



実践のステップ:

- 動線の物理的制限: 子どもの部屋の前で立ち止まって気配を伺う行為を物理的に禁止する。
- 幸福のデモンストレーション: 親自身がリビングで趣味を楽しむ姿を展開し、「親は自分の人生を楽しんでいる」という視覚的メッセージを送る。

期待効果: 親の「監視圧」が消えることで空間の緊張感が緩和され、子どもは自分の殻に閉じこもる必要がなくなります。

## 【No.20】暴言暴力を「受け流す」作法

状況：子どもが暴言を吐いたり、モノに当たったり、親に対して暴力を振るうような兆候が見られるとき。

問題：暴力を「親の愛」で受け止めようとするのは逆効果です。親が傷つく姿を見ることは、子どもに「親を傷つける自分」という耐えがたい罪悪感を与え、さらなるパニックを招きます。

解決：暴力は決して「受けない」。物理的に距離を置くことこそが、子どもの罪悪感を増やさないための「最大のケア」とであると認識します。



実践のステップ：

- 緊急避難：暴力の兆候が出た瞬間に、一切の議論をやめ、無言で別の部屋へ移動する。

- 物理的遮断(結界): 鍵のかかるトイレや寝室に退避し、嵐が過ぎ去るまで絶対に接触しない。

期待効果: 親子が物理的に離れることで、感情の増幅を防げます。子どもも改めて冷静になり「親をこれ以上傷つけずに済んだ」という安堵を得て、沈静化が早まります。

スガヤ: 「条件反射」を物理的に解除し、『監視の視線』という不用品をリビングから一掃する。「システム再起動」に向けては、何をしないか?(何ではないのか?)をまず定義することも必要ですから、最初のステップとして重要ですね

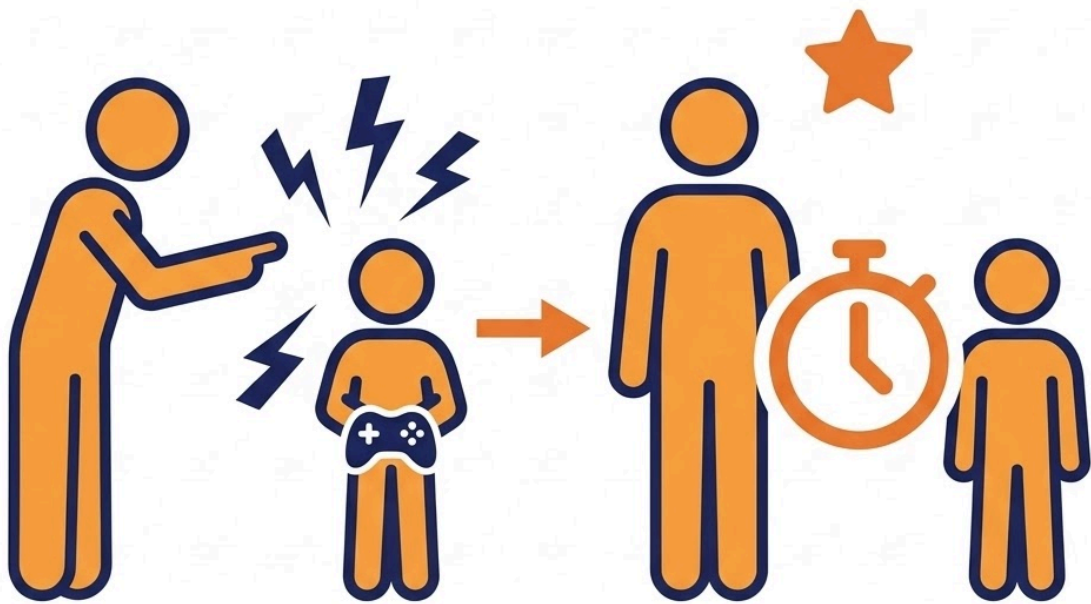
スマレ: はい、これで更地が整い、古い設定が書き換えられました。次は、この整った環境の中で、子どもの内側にある「小さな意欲」をどう拾い上げていくか、より能動的なステップへと進みましょう

## 【No.21】「性格」ではなく「仕組み」を見る

状況: 夜遅くまでゲームをやめられない、朝起きられないといった行動に対し、「だらしない」と性格を責めてしまい、親子バトルが絶えないとき。

問題: 困った行動を「本人の性格」のせいにする、解決策は「説教」か「努力」しかなくなり、関係が悪化します。

解決: 「本人の性格」を疑うのをやめ、「そうせざるを得ない仕組み」を物理的に変更することで解決を図ります。



#### 実践のステップ:

- 物理タイマーの導入: 言葉で注意するのではなく、Wi-Fiルーターの電源を夜10時に自動で切る物理タイマーを設置する。
- 責任の自動化: 叱る役割を「親」から「機械」に譲り渡し、親は「時間が来ちゃったね」と同じ側に立つ。

期待効果: 口頭での注意や説教による親子間の衝突を回避し、変えにくい性格ではなく「環境」に焦点を当てられます。親の感情的な疲労を物理的なデバイスに肩代わりさせることで、無駄なエネルギー消費を防ぐことができます。

## 【No.22】「剥がれたポスター」を直すケア(割れ窓理論)

状況: 部屋の壁紙が剥がれていたり、家の中に「荒れた気配」があることで、なんとなく心が沈んでしまうとき。

問題: 「割れ窓理論」が示す通り、小さな荒れを放置すると、その場所全体の「大切にされている感」が損なわれ、家族全員のエネルギーが奪われます。

解決: 5分で終わる小さな「物理的修復」を行い、環境側から「安心感の土台」と「場の尊厳」を整えます。



#### 実践のステップ:

- **5分修復:** 剥がれた壁紙を貼る、ポスターの角を直すなど、目に付く「小さな壊れ」を一つだけ直す。
- **共有スペースの水拭き:** リビングのテーブルだけを水拭きして、物理的な清潔感を取り戻す。

期待効果: 物理的な環境が整うことで家族の無意識のストレスが軽減され、親が言葉以外の行動で前向きな姿勢を示せます。停滞した空気に小さな変化をもたらすことが、安心感の土台作りに繋がります。

## **【No.23】「忍耐系のがんばり」の強制終了**

状況：無理に「明日は行く」と宣言したり、青白い顔をして机に向かったりする姿を見て、親が「少しは頑張らせた方がいいのでは」と迷ってしまうとき。

問題：日本社会で美德とされる「忍耐系のがんばり」は、エネルギーが枯渇している子どもにとっては、さらなる心身の故障を招く毒となります。

解決：家庭内から「無理」を推奨する空気を一掃し、忍耐することを物理的に「ストップ」させるルールを作ります。



実践のステップ:

- **NGワードの掲示:**「無理して」「とりあえず」という言葉を親の辞書から消し、冷蔵庫に「使用禁止リスト」として貼る。
- **ストップの代行:**子どもが無理をしようとしたら、親が「今はその頑張りはいらない」と明確にストップをかける。

【No.24】「良くなる予感」を口にする

状況：「このままで大丈夫だろうか」という不安が家庭内を覆い、どうしても暗い話題ばかりに目が向いてしまうとき。

問題：否定的な言葉ばかりが飛び交う環境では、脳が「悪い予兆」ばかりを検索してしまい、回復の微かな兆しを見逃してしまいます。

解決：形からでも「なんとかなる」という前向きな期待を言葉にし、ポジティブな変化のサイクルを物理的に作ります。



実践のステップ：

- 鏡の前での練習：朝、鏡に向かって自分自身に「なんとかなる」と声に出してつぶやく。
- 「予感」の共有：子どもに「今日は少し顔色が良くなった気がするね」と、微細なポジティブな事実だけを伝える。

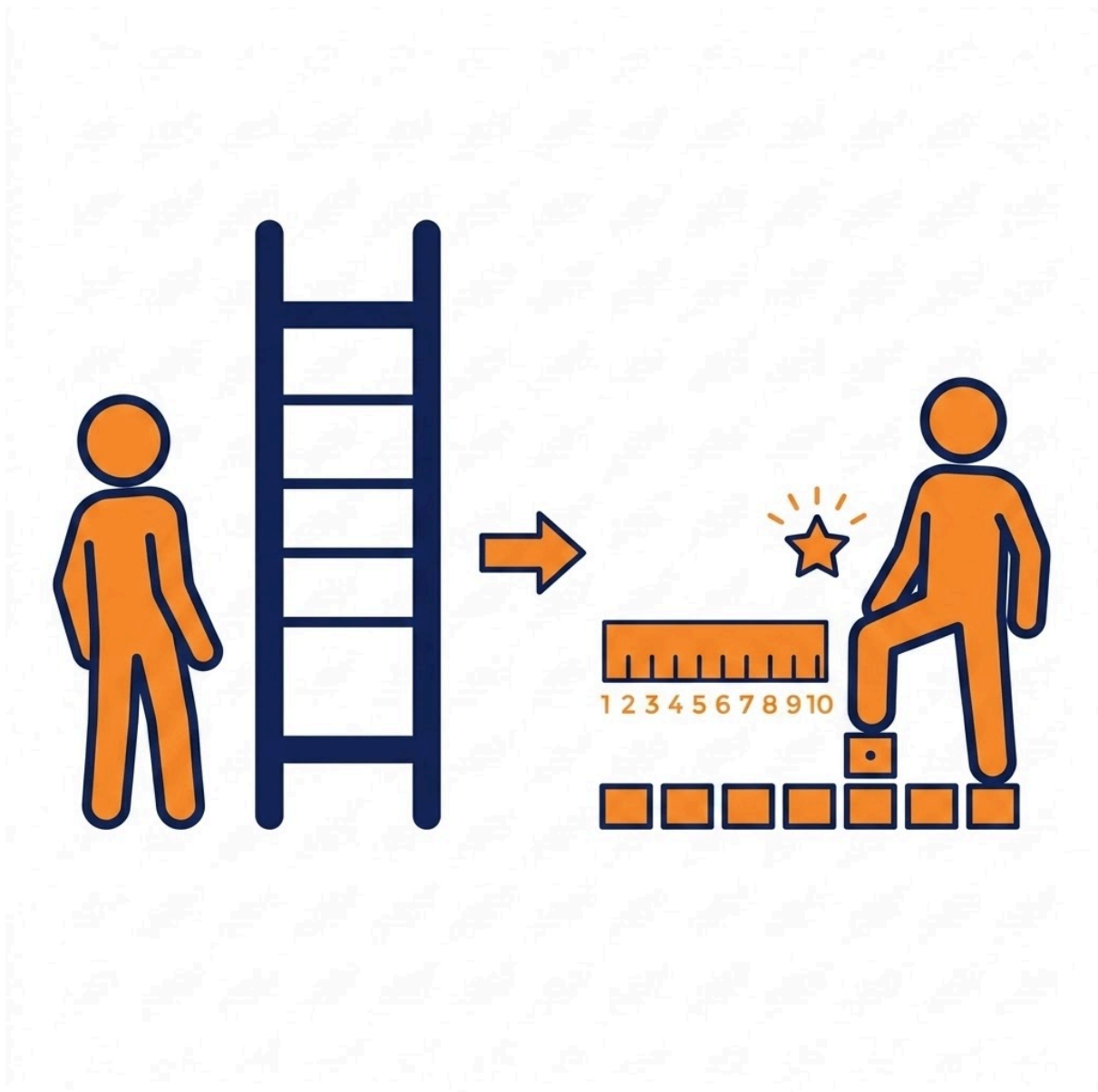
期待効果：無理な登校や学習によるエネルギーの致命的な枯渇を防ぎ、「休むこと」を正当化して回復に専念させることができます。親がストッパーとなることで、子どもが抱える孤独なプレッシャーを確実に軽減できます。

### 【No.25】スケーリングによる「1点アップ」の環境調整

状況：「学校に行けるか行けないか」という0点か100点かの極端な思考に陥り、身動きが取れなくなっているとき。

問題：目標が大きすぎると、脳はフリーズします。漠然とした不安を数値化できないことが、焦りを増幅させます。

解決：現状を1点～10点で数値化し、明日「1点だけ」上げるための、微細な物理的工夫にフォーカスします。



#### 実践のステップ:

- スケーリング:「今の気分は何点?」と問い、現在の点数を確認する。
- 1点の工夫:「遮光カーテンを10cmだけ開ける」など、数分のできる物理的変更を一つだけ行う。

期待効果: 漠然とした停滞感を数値化して達成可能な目標に細分化し、精神論ではない具体的な行動に変換できます。その小さな環境変化の積み重ねが、次なる成功体験へのきっかけとなります。

スガヤ： こうして見てくると、第2章のポイントが整理されますね。「舞台(リビング)をきれいに整え、良い予感を漂わせること(No.22, 24)」と、「役者の衣装(個人の持ち物や課題)を本人の代わりに着せてあげないこと(No.23)」。この二つの使い分けが重要なんですね

スミレ： 環境の質を保つことは「愛情」であり、個人の課題を尊重することは「信頼」です。この二つを仕組みとして使い分けることで、家庭は真の意味での「安全基地」へと近づいていきます。さて家野さん、空間が整ったところで、最後は社会としなやかにつながるための仕上げを見ていきましょう

## 【No.26】「嫌われ予報」のキャンセルと予行演習

状況： 近所の目や学校の先生の反応を深読みして、「自分たちはダメな親だと思われる」という不安で外に出るのが怖くなっているとき。

問題： 心理学でいう「マインド・リーディング(心の読みすぎ)」という認知の歪みです。根拠のない「嫌われ予報」を頭の中で流し続けることで、自分から社会との回路を遮断し、家庭内の空気をさらに重くしてしまいます。

解決： 根拠のない予報を一度キャンセルし、まずは安全な相手や場所で、社会とつながるための「小さなリハーサル(予行演習)」を行います。



#### 実践のステップ:

- 予測の破棄: 「どうせ嫌われている」という考えが浮かんだら、「これは根拠のない脳内予測だ」とラベルを貼って思考を横に置く。
- 表情のチューニング: 外出前に鏡の前で少しでも口角を上げる練習をし、自分の表情を客観的に確認する。
- 感謝のカウント: コンビニの店員さんなど、利害関係のない相手に「ありがとう」と言う回数を1日3回と決めて実行し、良好な反応を物理的に確認する。

期待効果(達成基準): 社会に対する過度な警戒心が解け、外の世界への心理的ハードルが下がります。小さな成功体験(感謝されること)を積み重ねることで、対人関係の自信を再構築できます。

## 【No.27】「鳥の目」でつながりを見る

状況：目の前の問題（欠席、昼夜逆転、学習の遅れ）に意識が集中しすぎて、まるで出口のない迷路にいるような閉塞感を感じているとき。

問題：感情の嵐の中にいると、どうしても「虫の目（近視眼的）」になり、問題の全体像や、実は自分たちを支えてくれているリソースが見えなくなってしまう。

解決：物理的に距離をとることで、家庭や地域全体を俯瞰する「鳥の目（俯瞰的な視点）」を取り戻します。



#### 実践のステップ:

- 物理的な離脱: 休日にあえて一人で少し遠くのカフェや公園へ行き、家の中から物理的に離れる。
- 資源の図解化: カフェのノートに、家族、友人、支援機関、趣味など、自分を支える要素をすべて書き出し、自分が孤立していないことを視覚的に確認する。
- 時間軸の移動: 「10年後の自分」になったつもりで今の状況を眺め、「あの時は大変だったけれど、これが転機だった」と言っている姿を想像する。

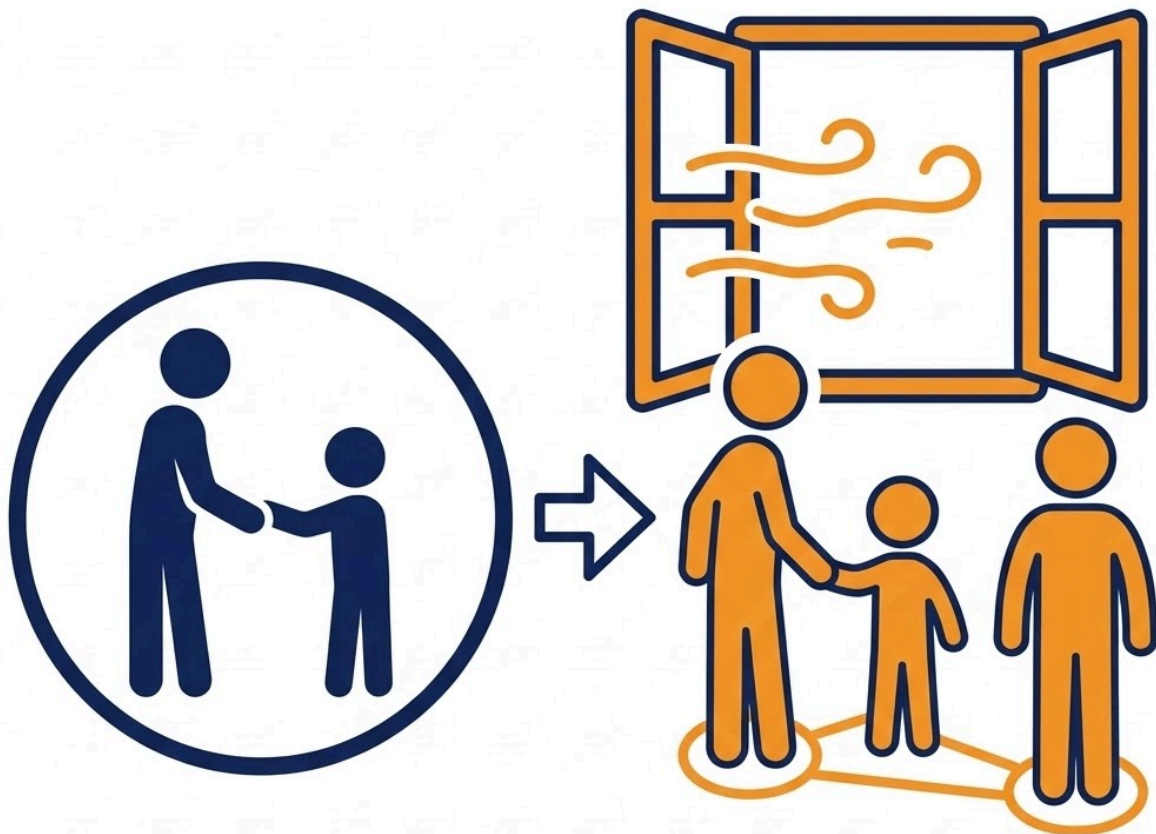
期待効果(達成基準): 物理的な距離をとることで、高ぶった感情を沈静化させられます。問題を「解決すべき巨大な岩」ではなく、「人生という長い道のりの一部」として捉え直すことができ、心の余裕が生まれます。

## 【No.28】「魂の家族」・「ナナメの他者」との遭遇

状況：親子二者、あるいは夫婦間だけで問題を抱え込み、同じ会話がループして、家の中の空気が濁りきっているとき。

問題：家族という閉じたシステム(クローズド・システム)では、エネルギーが滞り、互いに消耗し合ってしまいます。親子という「タテ」でも、教師という「ヨコ」でもない、利害関係のない第三者の存在が不足しています。

解決：評価や競争のない「ナナメの関係(第三者)」や、同じ悩みを持つ仲間という新しいノード(結節点)を回路に追加します。



#### 実践のステップ:

- 受動的な参加: 親の会やオンラインコミュニティを検索し、まずは「カメラ・マイクオフ」で、ただ話を聞くだけの一步を踏み出す。
- ゲスト・スペースの準備: 親でも先生でもない「少し年上の存在(メンタルフレンド)」などをいつか迎え入れるための、ゲスト用マグカップやスリッパを見える場所に準備しておく。
- 専門家とのホットライン: 自分の「つらさ」をそのまま話せる、信頼できてノイズにならないカウンセラーや支援機関と、定期的な連絡ラインを確保し、「外の風」を定期的に入れる。

期待効果(達成基準): 外部の風を取り入れることで、家庭内の異常な電圧を外へ逃がせます。「自分たちだけではない」という連帯感が、親の孤立感を解消し、子どもにとっても「親以外の大人」という新しい居場所の予感を与えます。

## 【No.29】悪循環を物理破壊する「非日常フレーム」の導入

状況：毎朝の「行く・行かない」の問答や、特定の場所での沈黙など、負のルーチンが固定化し、何をしても状況が変わらない行き詰まりを感じる時。

問題：特定の場所や時間(フレーム)が、脳にとって「トラブルの開始合図」になってしまっています。原因を追求するよりも、この「予測された流れ」を壊すことが先決です。

解決：物理的な「フレーム(場面)」を破壊し、いつもの喧嘩や沈黙の文脈を繰り返さない、新しい相互作用を強制的に生み出します。



#### 実践のステップ:

- 朝食のレイアウト変更: ある朝突然、ベランダや庭にアウトドア用の椅子を出して朝食を食べるなど、食事の場所を変える。
- リビングの様様替え: 机の向きを変える、床にクッションを並べて座るなど、いつもの「話し合いの配置」を物理的に不可能にする。
- 突飛なDo Something Different: 深刻な空気になったら、あえて全員でスクワットをする、あるいは変な帽子を被るなど、日常の文脈にない行動を差し込む。

期待効果(達成基準): 脳の「いつものパターン」が中断され、親子間の硬直した空気が一瞬で緩みます。深刻な対立が「おかしい状況」へと上書きされ、新しい対話のきっかけが生まれます。

### **【No.30】誰かのための「小さな出番」と「ありがたい」の循環**

状況：子どもが「自分は誰の役にも立っていない」「家族のお荷物だ」と自信を失い、家庭内での存在意義を感じられなくなっているとき。

問題：回復には「自分は必要とされている」という自己効力感が必要です。親が先回りしてすべてを世話しすぎると、子どもの「出番」を奪い、ますます無気力にさせてしまいます。

解決：家庭内にあえて「小さな役割(出番)」を作り、感謝の言葉(エネルギー)を循環させることで、子どもの心のエンジンを再起動させます。



#### 実践のステップ:

- 役職の任命: 「Wi-Fi管理大臣」「お風呂掃除担当」「猫のブラッシング係」など、本人が負担に感じない程度の具体的な「役職名」を与える。
- 仕組みとしての依頼: 「やってくれたら助かる」ではなく、「この役割はあなたに任せた」と明確な責任領域を渡す。
- 報酬と感謝の可視化: 役割を果たした際、「助かったよ」という言葉と共に、好物の提供やお小遣いなど、目に見える形での感謝(報酬)を渡す。

期待効果(達成基準): 「自分も家族に貢献できている」という実感が、子どもの自己肯定感を底上げします。家庭が「守られるだけの場所」から「自分を発揮できる場所」へと変化し、外の世界へ踏み出すエネルギーの貯金が始まります。



#### 実践のステップ:

- 充電中の認識: 部屋で横たわる姿を「サボリ」ではなく「今は生命維持のための大事な充電中」と自分に言い聞かせる。
- 非言語の安全宣言: 部屋のドアの前を通る際、ため息をついたり、探るような気配を消して、そのまま通り過ぎる。
- ゼロの受容: バッテリーが溜まれば人間は必ず動き出します。メモリが「1」になるまで、親は干渉せず待ちます。

期待効果(達成基準): 子どもの現状を「悪いこと」ではなく「必要な回復期間」として受容できます。親の監視の目が緩むことで、家庭内の電圧が下がり、子どものエネルギーが溜まりやすい環境が整います。

スガヤ: 「相手の課題」に踏み込むのをやめることは、冷たさではなく、相手信じて待つという高度な技術なんですね。疲田さんが「自分ができること」に集中し始めたとき、ようやく家庭の回路が正常に回り始める気がします。

ラインホルド・ニーバーの「平安の祈り」を引用すれば、「神よ、変えられるものを変える勇気を、変えられないものを受け入れる冷静さを、そして、それらを見分ける知恵を授けたまえ」この第1章の15のパターンは、まさにこの「見分ける知恵」を身につけるためのレッスンだったと言えます。

スマレ：ママにとって「変えられないもの」とは、子どもが明日学校へ行くかどうかや、その心の内側です。そして「変えられるもの」は、ママ自身のレジリエンスであり、今日何を食べて、何時にスマホを置くかという自分自身の行動なんですね

スガヤ：さて疲田さん、まずはここまでが、あなたの「漏電」を止め、心を絶縁して守るための基本パターンでしたが……いかがですか？

疲田さん：ありがとうございます。提示してくれたパターンを踏まえれば、自分がこれまでいかに「非効率な努力」を重ねていたのか、ようやく腑に落ちた気がします。私はこれまでずっと、息子が動かないのは「私の入力(努力)が足りないせいだ」と思って、さらに強い電圧をかけようと必死でした。でも、実際には回路そのものがショートしていて、私がアクセルを踏めば踏むほど、大切なエネルギーをただ垂れ流していただけだったんですね。

事務の仕事でも、他部署の領分に勝手に手を出して、かえって現場を混乱させるのは一番やってはいけないミスです。私は、息子の人生という「他人のデスク」を勝手に片付けようとして、自分のデスクをボロボロにしていたのかもしれませんが。「変えられないものを受け入れる」というのは、最初は親として「負け」を認めるようで怖かったです。でも、今の私に必要なのは、根性論で奇跡を起こすことではなく、まずは自分の心の「絶縁処理」をすることなのだと分かりました。

今夜はまず、スマホを玄関の隔離ボックスに置いてみます。そして、夜中に「たられば」しようとしたときは、「これは過去への誤送電だ」と実況中継して、無理にでもシャットダウンしてみます。そうだ！ずっと気になってたあの小説でも読んでみようかしら まずは自分のバッテリーを「10%」から「30%」に引き上げること。そこから始めてみようと思います！

※パターンNo.16に続く