

孤独・孤立対策研修会報告書

研修期間（令和4年7月～11月 5回シリーズ）

この研修会は独立行政法人福祉医療機構の助成金で行いました。



特定非営利活動法人 蜘蛛の糸

目次

- 第一回「児童生徒の引きこもり支援と対策」～不登校の背景を知る～ (p2)
講師 北島正人, 佐藤久男
- 第二回「思春期の敏感さと心の揺れ」 (p6)
講師 北島正人, 平澤和子
- 第三回「対人関係とコミュニケーション」 (p10)
講師 北島正人, 妹尾弘
- 第四回「大人の引きこもりと支援」～ひきのばされた思春期モデルから～ (p14)
講師 北島正人, 秋山裕美子
- 第五回「支援にたずさわる人のメンタルヘルス」(p18)
講師 北島正人, 菅原麻衣
- 資料 講演会の様子と各研修の参加人数 (p20)
配布チラシ

第1回



「児童生徒の引きこもり支援と対策」 ～ 不登校の背景を知る ～



秋田大学大学院 臨床心理学コース
北島 正人
(公認心理師・臨床心理士)

1

I. 「そもそも、学校適応」とは



○「学校適応」・・・

安定した対人関係と心を保ちながら、
学校環境(勉強と集団生活)に合わせられる状態

○「学校不適応」・・・

不安定な情緒と対人関係により、
学校環境には合わなくなる状態

4



「不登校」の背景理解



1. 不登校概念の変遷と定義 (滝川, 2005)

○不登校の始まり

1950年代末～1960年代初頭 …… **新たな形**の長期欠席

・小学校**低学年**～に出現

教育に理解があり養育にも**手厚い親**

大都市の中産階層以上の裕福な家庭

物心ともに恵まれた家庭環境

登校の際に**頭痛や腹痛**などの身体症状を呈して

学校に行けなくなる現象

5



教育支援センターの設置理由は
学校復帰支援
IT活用学習・フリースクール通所は
「**学校復帰**が前提」の場合は出席扱い
(平成28年文科初第770号通知より)

の背景理解



<教育の機会確保に関する基本方針>

「登校という結果のみを目標にするのではなく(中略),社会的に自立することを目指す

(平成29年3月 文科大臣決定)

1. 不登校概念

○不登校年代の拡大

1960年代半ば～……小学校**高学年**から**中学生**にも拡大

・**文部省(当時)**が **どの子にも起こりうる** との見解(1992)

11年後の同報告(2003)では,

学習障害, 注意欠如 / 多動性障害(ADHD) 等の児童生徒の問題や, 保護者による虐待と不登校との関連について報告 (江澤, 2006)

2018年7月「教育機会確保法」成立(2017)を経て

「**学校復帰**」「**再登校**」にこだわらない**不登校支援**へ

6



Ⅱ. 「不登校」の背景理解

5. 援助源の減少

※「援助源」とは・・・“心のイスの脚”

その人の「生きる意欲をささえているもの」

例) 子どもやペットがいてくれること、
自分の容姿, 能力, 仕事・・・など



「働き」へ「心」の
「心」へ「働き」の
「働き」へ「心」の
「心」へ「働き」の

① 対人関係の希薄化

・少子化, 核家族化, 地域の地縁的なつながりの希薄化

地域の仲間・所属集団・帰属意識(一): 学校のみ

「冒険」(探索的行動)(一)しない

他者モデル(きょうだい, 祖父母, よその家庭)(一)不在

不安↑



Ⅲ. 当事者から見た「不登校」体験

・「学校への蘇生」から徐々に
⇒ “詰まりの元”へのアプローチ

不登校の時間軸

2. 子どもの体験

※ 危機発生の流れ(例)

数ヶ月～数年

対人関係への違和感, 劣等感, 学校不全感
不自然な“いい子”状態
・前もって「行き詰まり」状態がまずある
・本人の努力で解消できない場合それが継続
・ごまかしたり対処したりしながら生き延びる
・いよいよ対処しようがなくなり, 行けなくなる

不登校スタート

・強い体調不良(頭痛など)
・友人関係の
(長期的)行き詰まり
・教室× ⇄ 部活動○



不登校スタート

数ヶ月～数年

<不登校試運転>
・散発的な体調不良
・時々行けなくなる
・ケガ, 体調不良が
きっかけで連続欠席
・断続的な欠席

不登校開始直後

・「学校に行かせる」ことに終始
・「どうして？」短期的理由に終始
・教室に戻れてもアフターケアが大切

不登校の兆候





【自力解決(努力と回復)が可能 or 否か】 の判断が大切

● “2つの切り口”

＜障害モデルからの示唆＞

① 「症状」としての障害 (disorders)

○ 医学的・治療的支援

(治療・回復の可能性が見込まれるもの)



治療・回復可能であれば、
サポートを受けながら
元の生活(教室)へ

② 「能力」としての障害 (disabilities)

○ 福祉・教育的支援

(治療よりも < 生活の中でサポートするもの)

不登校によって、一般健
常児と異なる特徴、また
は固定的な困難さが見つ
かれば、環境を調整
(教室・学校、そしてそれ
以外のサポートも必須)



V. かかわり

3. さいごに

1) 複数の子どもたちに共通する「一般的事実」(不登校に関する
現況調査, 歴史背景など)の共通基盤を理解しておく

2) ひとりひとり異なる, 「個別的事実」, 「個々の優先順位」,
「主観的体験」, 「生物学的個体差」を可能な限り把握しておく

- ・個人ごとに異なる捉え方(認知)
- ・刺激への敏感さ(HSCを含む個体差)
- ・発達の偏り(発達障害)の理解



ひとりひとり, 各家庭にフィットした, 効果的な対応を考えるには

一般論



個別論

これからの時代は, 学校内に
“定番”メニューを増やす
ことが必然となる

店主「ラーメンですね」

お客「そのほかのメニューは？」

店主「うちはラーメンだけ。」

お客「ラーメンが苦手なら中華がゆ」

お客「他にないの？」

店主「うちのメニューはその2つだけです」

第2回

NPO法人 蜘蛛の糸 定期研修
「思春期の敏感さと心の揺れ」

秋田大学大学院 心理教育実践コース

北島 正人

(公認心理師・臨床心理士)



1. 思春期って、人生のどのへん？
(ライフサイクル)

- 思春期 … 12～18歳あたり
- 反抗期 … ①第一反抗期(3～4歳)
②第二反抗期(11, 12歳～)

このへん 12～18歳

第二次「反抗期」とも重なる

2. 「揺れる」思春期

15

「青年期」(思春期)

… “子ども” から “おとな” への「移行期」



蛹(さなぎ)としての準備期間(モラトリアム: 猶予)
= **必要なもの(子どもを守る容れ物も)**

「既成のものにならう」から「新しいものの習得」へ
「いうこと(命令)をきかない」 「新しい判断力の獲得」へ

大人(親・教師)
を超える
“おとな”
になるため



2. 「揺れる」思春期

18

○ 「不安定」と「反抗」

2) 第二反抗期(11歳~)

不安定な身体と心

- ・ 子どもの心 + 大人の身体
- ・ 思春期の不安定な精神状態(思春期病理)
(醜貌恐怖, 自己破壊, 他者攻撃)
- ・ (ムダに) 高い不安
- ・ 援助しても傷つけられる “ヤマアラシ”
- ・ 不定愁訴(頭痛, 腹痛, 吐き気, だるさなど)





2. 「揺れる」思春期

アンビバレント (ambivalent , ambivalentz)

= 「相反する意見や感情を，同時にかかえる状態」

- ・干渉するな 金は出せ
- ・勝手に外出 迎えに来て
- ・好きにさせて 困った，助けて
- ・こっち見ないで 私のこと，認めて
-
- ・知らねーよ ちゃんと伝えてよ！

極端で，択一的思考になりやすい(スプリット)

「矛盾してる！」

は
思春期の基本姿勢

その双方を行き来



「揺れるころ」



2. 「揺れる」思春期



24

思春期 = 独立運転の準備期間

親・・・いつの間にか「自分と同じ」人生を歩ませようとする
子・・・親とちがう生き方，経験をするもの

分かんねえよ

外 俺に聞くなよ

親の手を離れても生きていける力を身に付けるために
いろんなチャレンジをする年月

お母さんの病氣，
手術しますか？





3. 揺れに「付き合う」「支える」



1. 否定しないこと

○ 「ほめる」と「しかる」

- ・しかる ≡ 解決方法を知らせる手段 「～しない方がうまくいくよ」
- ・ほめる ≡ すでにできていて続けると良い事を教える手段

代替案のない「しかる」は追い詰めるだけ

「そう, そう」



“自分の有効な使い方”を見つけさせるための教育

○ 子どもが「揺れる」「ブレる」のは

心理構造, 発達経過として“当然”のこと ⇒ 批判しない



3. 揺れに「付き合う」「支える」

日本的な「よいこ」に育てなければというプレッシャーが強迫的な子育てを促進し、感情制御不全に加担している
(宮地, 2013)

4. 不快な感情（や不快な身体感覚 [痛みなど]）が「あってもよい」と、早いうちから伝えること

○ 知らない間に、これらを否定しているはず

「痛くないの！」 「そんなことにこだわってる場合じゃないでしょ」

「不安だなんて言ってもらえないよ？」 「お腹なんて痛くない！学校に行け」

○ 負情動・身体感覚を否定すると・・・

→ 「ガマンする」又は「爆発するか」の両極端な表出になりやすい

→ 成人以後の感情および行動のコントロール力を低下させる

第3回

第3回 蜘蛛の糸：孤独・孤立対策研修会

「対人関係とコミュニケーション」

秋田大学大学院 心理教育実践コース
(公認心理師・臨床心理士)

北島 正人

2. “コミュニケーション”とは

○ あなたはどっち派？

①「会って話す方がいい」派 VS. ②「手紙やネットの方がいい」派 (杉谷, 2010)

例：「笑顔がよくて言葉がつかない店員」と
「言葉がうまくて無表情な店員」



3. 人とかわる“コミュニケーション”

<「人を動かす」コミュニケーションとは>

○人を動かす技術・・・“テクニック”

1) 恐怖喚起コミュニケーション (Wロジャース)

2) 承諾獲得方略 (YESと言わせる方策)

A. 段階的要請法

B. 譲歩的要請法

C. 承諾先取法

10

3. 人とかわる“コミュニケーション”

<「人を動かす」コミュニケーションとは>

職場の操作的“テクニック”

副作用がある
長く付き合う関係では、通用しにくい

○心理的リアクタンス理論

考えを改めさせようとするような強引な要求をすると、
強い **リアクタンス(抵抗)** を生みやすい

⇒ 指図されたくない、言いなりになりたくない人は
その逆の、**「あまのじゃく的行動」** をとりやすい

上司や先輩から、部下に行えば
「パワー・ハラスメント」

リアクタンス(反感)を買うと
ますます人は言うことを
きいてくれなくなる



15

4. 「伝える」・「動かす」コミュニケーション

「一貫した態度」

「分かりやすい説明」



1) 「伝える」コミュニケーション

(1) 自分のことをよく知ること = 「セルフ・モニタリング」

- ・ 「何」を伝えるのか
- ・ 「どこまで」伝えるのか
- ・ 最小限の説明語
- ・ 自分が「今、どんな気持ち」なのか
- ・ 相手のことを「どう感じている」のか

- セルフ・モニタリング（自分で自分をきちんと観察している）ができると、
→ 自分に合った適切な対応ができる
- 自分の感情、表情、反応の仕方を知っている
→ コミュニケーションへの不安が少ない
→ 非言語コミュニケーションが統制できる
- 最小限の説明語
→ 自分の考えを把握しやすく、伝わりやすい

18

4. 「伝える」・「動かす」コミュニケーション

「一貫した態度」

「分かりやすい説明」

1) 「伝える」コミュニケーション

(2) 「協調の原理」グライス(Grice,H.P.,1975)



(= 言葉をゆがめず、正確に理解してもらうための条件)

- ① 量 … 必要なことを話す + 必要以上のことは話さない
- ② 質 … 本当かどうか確信のないことは最初から言わない
- ③ 関連性 … 関係のない、余計なことを口にしない
- ④ スタイル … わかりにくい表現やあいまいな表現は用いない
簡単な文ではっきり言う

19

4. 「伝える」・「動かす」コミュニケーション

「一貫した態度」

「分かりやすい説明」

3)DESC法

例) 散歩していたよその犬が、
庭先にフンをして困っている

- ① **D:** (describe 客観的な状況説明)
「あなたの犬が、毎日私の家の庭先で気持ちよさそうにフンをしてるんです」
- ② **E:** (expression それによる私の気持ち・状態)
「正直なところ、そのにおいが臭くて困っています」
- ③ **S:** (suggest 変えてほしいことと提案を具体的に)
「フンをしたら、袋などに入れて持ち帰ってもらえますか？」
- ④ **C:** (choose 選んでもらう)
相手の返事が「OK」・・・「じゃあ、それをお願いします。ありがとう」
相手の返事が「NO」・・・「では、別の場所で、お願いできますか？」



27

5. さいごに

コミュニケーションの語源は
ラテン語の「communicatio」

= 「分かちあうこと、共有すること」

○ 背景となる考え方

- ・ コミュニケーションは「支配するか or されるか」ではない
- ・ 「他者に合わせる」だけでは長期的にはうまくいかない

○ コミュニケーション技術

- ・ 「メッセージ」が明瞭な人には反論しにくい
- ・ " 人は他者に操作されにくい

○ コミュニケーションの目的

- ・ 協調する、作業を完了する、などの「目的」がある
- ・ 「言った」だけでは伝わらない。人は動かない
- ・ 「分かる」(否認できない)という体験は拒否しにくい

対人関係を円滑に → 伝えるべきことを伝える

→ ガマンではなく、互いに「事が進む」メリットがあること

28

第4回

大人のひきこもりと家族支援

～「ひきのぼされた青年期」モデルから～

秋田大学大学院 心理教育実践コース

北島 正人

(公認心理師・臨床心理士)

1

1. ライフサイクルにおける青年期

死亡	段階	発達課題	生理的	対人関係	課題成功	得るもの	課題失敗
↑ ↓ 誕生	8段階	65歳～：成熟期・老年期	機能低下・死	人類・社会	自我の統合	英知	絶望感
	7段階	30～65歳：成人期		分業と共同	生殖性	世話	停滞
	6段階	20～30歳：初期成年期	生理機能完成	友情・競争	親密感	愛の能力	孤独感
	5段階	12～19歳：青年期	第二次性徴	仲間集団	同一性確立	忠誠心	同一性拡散
	4段階	6～12歳：児童期		学校	勤勉性	適格意識	劣等感
	3段階	3～6歳：幼児後期		家族	自発性	目的意識	罪悪感
	2段階	1～3歳：幼児前期	直立歩行	親的人物	自律性	意思力	恥・疑惑
	1段階	0～1歳：乳児期	誕生	母的人物	基本的信頼感	希望	基本的不信感

2. 「ひきのばされた青年期」とは

「青年期」・・・“子ども”から“おとな”への「移行期」



青年期 = 準備期間(モラトリアム: 猶予) = **誰にも必要**

「古いものの継承」から「新しいものの習得」へ

「戦後日本で達成された豊かさと平和がもたらした、
危機なき時代の心理構造」(小此木, 1980)

・・・“無関心”と“自己中心性”が特徴

→ 組織対応が苦手, パニックを生じやすい

15

2. 「ひきのばされた青年期」とは

○栗原(1980)の「青年期」から



・**管理社会**に対するアンチテーゼ(対立する考え)

① “社会に合わせようとする「**適応の努力**」”

⇔ ② “社会に吞まれない「**独立の努力**」の葛藤

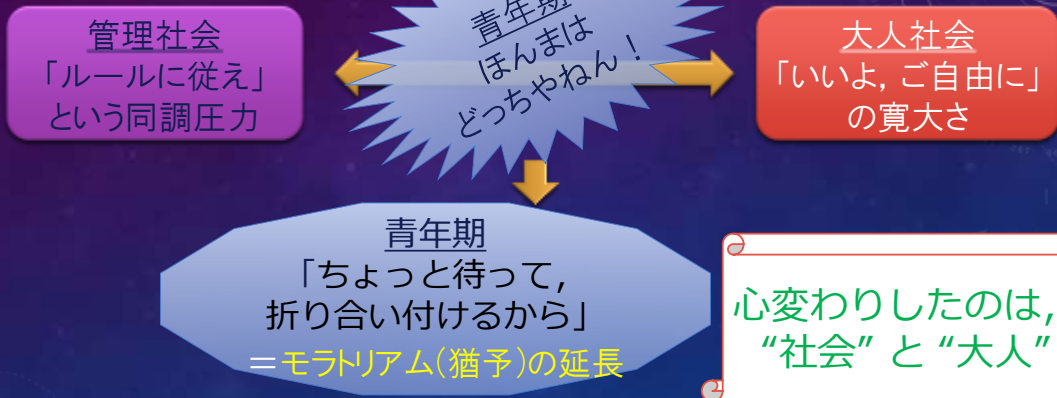
→ **自己実現を阻む, 高度な管理社会**

→ 社会に出ることを“延期” = モラトリアム(猶予)の延長

(心の中の[大事なもの]を失わずに, 社会を生き抜こうとする姿勢でもある)

2. 「ひきのばされた青年期」とは

○栗原(1980)の「青年期」から



17

①“社会に合わせようとする「適応の努力」” ⇔ ②“社会に吞まれない「独立の努力」”の葛藤

3. 子どもと保護者の関係 (ひきこもり, 親離れ・子離れ)

○ 社会的ひきこもり(精神科疾患をのぞくひきこもり)

・ひきこもりを取り巻くシステム



20

3. 子どもと保護者の関係 (ひきこもり, 親離れ・子離れ)

○ 社会的ひきこもり と 不登校 の親と子

・特定の人, 特定の家庭に起こるものではない
(支援者の身にも起きる)

・ひきこもりのきっかけは, 仕事や就職, 学業での「挫折」が多い

・思春期・青年期は親離れの時であり,
親が気になる ⇒ 仲間と群れることで力を得る

⇒ 「仲間と群れること」に失敗すると,
親離れがむずかしくなる



4. 親と子を, 「責めない」サポート

○ 社会的ひきこもり と 不登校 の親と子

・完全さと服従を求める社会

⇒ 不完全なままでの(仮)社会参加を勧める

・「挫折経験」が入口

⇒ 心の折れた人を, 責めたり説教したりしない

・「本人が立てない」から, 「保護者が支えている」

・「本人が対処しない」から, 「代わりに対処」

・「周り(保健所)を頼ったが, 助からなかった」から, 「周り(保健所)に頼らない」

⇒ 過保護だと責めないで, 具体的な段階的自立を親にアドバイス



ムリな介入の例

第5回



「支援にたずさわる人のメンタルヘルス」



秋田大学大学院 臨床心理学分野
北島 正人
(臨床心理士・公認心理師)

I. 相談活動にたずさわる人のやりがい こころの「援助源」

○ 人が「生き生き」と生きるために
(構造：マズローの欲求5段階説)

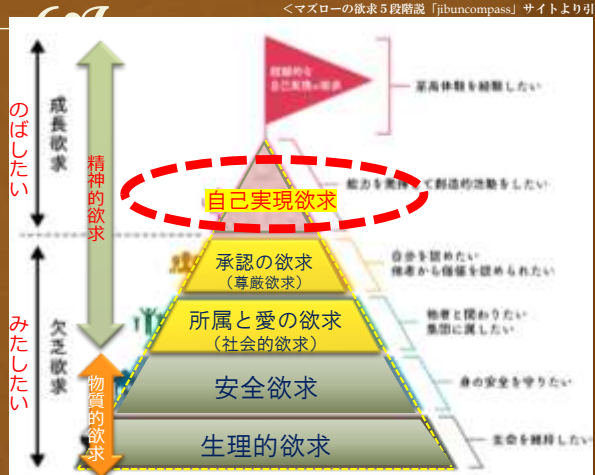
⑤第五段階：自己実現の欲求

能力や可能性を最大限に発揮し、
「あるべき自分になりたい」、
「生み出す力」
(売れる絵よりも、描きたい絵)

他者からの評価 < 自己の成長欲求

これが満たされる場合、人によっては
⇒ NEXT 「自己超越」へ

これが本当の「生き生き」



“こころ”にたずさわる仕事とリスク



1. 「感情労働」

- ① 肉体労働 …… 体に負担
- ② 頭脳労働 …… 頭に負担
- ③ 感情労働 …… 心に負担

“こころ”が仕事の重要な「道具」

心が“燃え尽き”たり,
“擦り切れ”たりして
動けなくなること

“こころ”にたずさわる仕事とリスク



2. バーンアウト(Burnout ; 燃え尽き) = 「感情労働」の副作用

「それまでは普通に、あるいは『熱心に』、『献身的に』といってよいほどに働いていた人が、あたかもモーターがバーンアウト(焼き切れた)したように、突然働く意欲を急速に低下させ、働けなくなることを指す」

Ⅱ. “こころ”にたずさわる仕事とリスク (教師の例)

ストレスが原因となって情緒
と行動に問題があらわれる



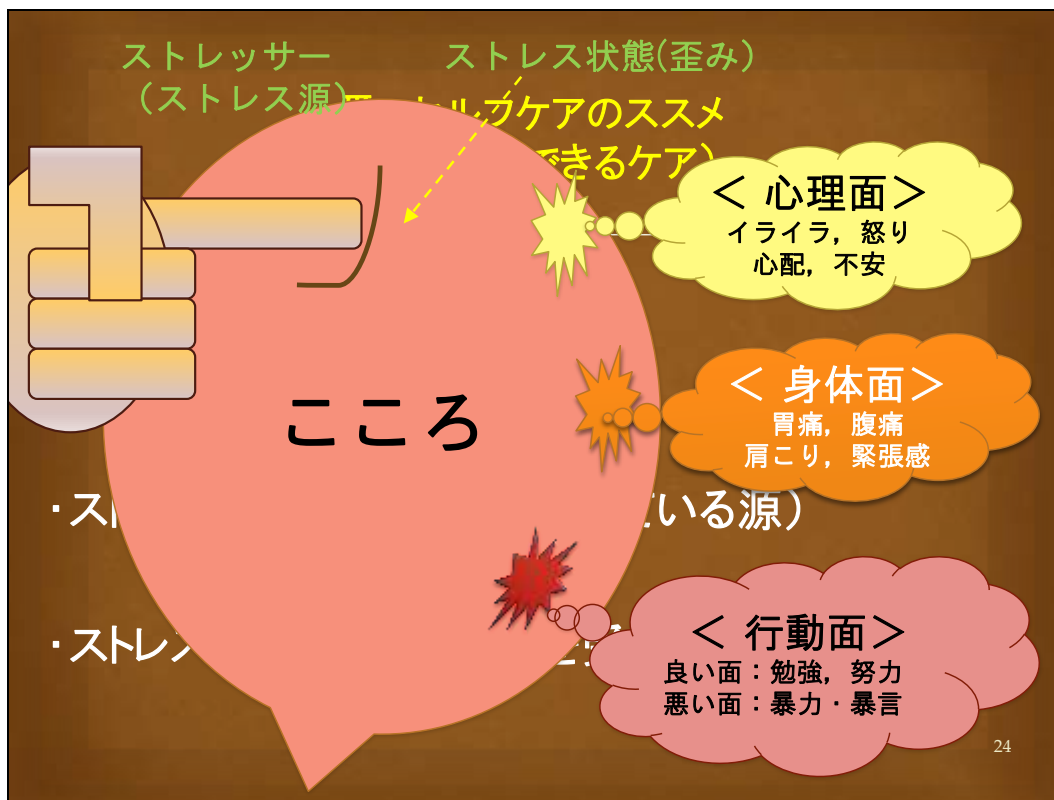
○適応障害 (主な特徴を抜粋)

- はっきりと確認できる**ストレス因に反応**して、そのストレス因の
始まりから3ヶ月以内に情動面または行動面の症状が出現。
- ストレス因、またはその結果がひとたび終結すると、症状が
その後さらに6ヶ月以上持続する
- 抑うつ気分、不安、または不眠
- または、**素行の障害**、

こわいのは、「**助ける側**」に生じる問題

1. 職場、家庭での人間関係が悪くなる
2. アルコール依存等の問題
3. 暴力的行動、反社会的行動など
望ましくない行動を取りやすい
4. イライラ、冷酷な気持ち

※参考：懲戒処分(H27
交通違反・事故(3,028人



Ⅲ. セルフケアのススメ (=自分でできるケア)



2. セルフモニタリング(自分をよく知る)

- ・支援の役割＝「足し算業務」→「**引き算**は苦手」
- ・他者ケアは、ストレス(イヤじゃなくても負荷になる)
例)介護, 子育て
- ・自分が**イヤなヤツ**になる → **危険サイン**
- ・×「あの人が喜んでくれるから」→他者で自分を説明しない
○「私は何が好きなのか」⇒「私が、どうなのか」で説明
- ・心の状態をセルフ・モニタリング(自己観察)
- ・**情緒的な共感**を多用しない



Ⅳ. ラインケアのススメ (仲間との共同ケア)



3. 周囲と協力して対応すること(ラインケア)

- ・一人で抱え込まず、すぐに“**仲間**”に相談
- ・相談対応について、外部から**専門的助言**を受ける
- ・重い仕事は複数引き受けない。担当者を分ける、
など同じ**心理的負担**を重ねない
- ・過去に**辛かった仕事**や**立場**, 次は「断る」か「頼む」
- ・「私は休めない」という洗脳を解き、「**長めの休み**」を
- ・「**やりがい**」は、私をのびやかにしてくれているか、振り返る
- ・支援者の仕事は「**生き残ること**」、つまり居なくならないこと

資料

講演会の様子



各研修の参加人数

	全参加者数	オンライン参加	会場参加	市町村参加
第一回	33	21	12	7 市町村
第二回	28	22	6	6 市町村
第三回	30	21	9	5 市町村
第四回	44	32	12	8 市町村
第五回	29	20	9	5 市町村
合計	164	116	48	

孤独・孤立 対策セミナー

～5回連続シリーズ～

日時 2022年7月6日(水)
13:30～16:00

場所 遊学舎 研修室2号

講師 北島 正人氏

秋田大学大学院 心理教育実践コース 教授

テーマ「児童生徒の引きこもり対策」

佐藤 久男

NPO法人 蜘蛛の糸 理事長

テーマ「コロナ禍後の孤独・孤立支援」

～自殺対策の3回目危機～

Zoomによるオンライン中継も行います
参加希望の方は問い合わせ先にお申し出ください

問い合わせ
特定非営利活動法人 蜘蛛の糸
TEL 018-853-9759
E-mail kumonoito@email.plala.or.jp



孤独・孤立 対策セミナー

～5回連続シリーズ～

日時 2022年8月2日(火)
14:00～16:30

場所 遊学舎 研修室1,2号

講師 北島 正人氏

秋田大学大学院 心理教育実践コース 教授

テーマ「思春期の敏感さと心の揺れ」

平澤 和子氏

NPO法人 あきた就労サポートone 理事長

テーマ「ひきこもりからの就労支援」

Zoomによるオンライン中継も行います
参加希望の方は問い合わせ先にお申し出ください

問い合わせ
特定非営利活動法人 蜘蛛の糸
TEL 018-853-9759
E-mail kumonoito@email.plala.or.jp



「ひきこもりとその背景 について考える」研修会

第3回

日時 9月6日(火)
14:00～16:30

場所 遊学舎 研修室3号

講師 北島正人氏

秋田大学大学院 心理教育実践コース 教授

テーマ「対人関係とコミュニケーション」

秋山裕美子氏

きららホールディングス

テーマ「生活困窮者就労準備支援
とある事例(仮)」

zoomによるオンライン中継も行います。
参加をご希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ
特定非営利活動法人 蜘蛛の糸
TEL 018-853-9759
E-mail kumonoito@email.plala.or.jp



「ひきこもりとその背景 について考える」研修会

第4回

日時 10月4日(火)
14:00～16:30

場所 遊学舎 研修室1,2号

講師 北島正人氏

秋田大学大学院 心理教育実践コース 教授

テーマ「大人のひきこもりと家族支援」

秋山裕美子氏

きららホールディングス

テーマ「生活困窮者就労準備支援
とある事例(仮)」

zoomによるオンライン中継も行います。
参加をご希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ
特定非営利活動法人 蜘蛛の糸
TEL 018-853-9759
E-mail kumonoito@email.plala.or.jp



「ひきこもりとその背景
について考える」研修会
第5回

日時

11月1日(火)
14:00~16:30

場所

遊学舎 研修室1,2号

講師

北島正人氏

秋田大学大学院 心理教育実践コース 教授

テーマ「支援に携わる人のメンタルヘルス」



菅原麻衣氏

ひきこもり相談支援センター 相談員 臨床心理士

テーマ「ひきこもりについて:秋田県

ひきこもり相談支援センターの関わりから」

zoomによるオンライン中継も行います。

参加をご希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。



問い合わせ

特定非営利活動法人 蜘蛛の糸

TEL 018-853-9759

E-mail kumonoito@email.plala.or.jp

あきた自殺対策センター

N P O 法人 蜘蛛の糸

〒 010-0921

秋田市大町三丁目2-44 協働大町ビル3階

Tel. 018-853-9759