

プロ心理カウンセラーが

そっと  
教える

ひきこもりや不登校と呼ばれてしまう人たち

との

かかわりかた



このたびは本無料レポートをダウンロードくださり  
誠にありがとうございます。

このレポートが、あなたのお役に立てれば幸いです。

なお、本レポートは小冊子「子育て奮闘中そしてサラリ  
ーマン生活 2 年のプロ心理カウンセラーがそっと教  
える『もう迷わない！子どもとのかかわり方そして疲れ  
ない人間関係入門』の中からの抜粋となっております。

もちろん、小冊子も無料で提供させていただいておりま  
す。

小冊子本編をお読みにになりたい方はコチラより、お申し  
込みくださいネ！

<http://www.formpro.jp/form.php?fid=42607>

心理カウンセラーからのプレゼント  
～ひきこもりもいいかも  
あなたの眼鏡は何色ですか～

「ひきこもり」と聞くとあなたはどう感じますか？

多くの方々は良いイメージでは無いはずですよ。

様々な「ひきこもり」とされているクライアントに接してきてわかったことなんですけど、**それぞれに理由がある**んですよ。

「家から出ない」「部屋から出ない」「不登校である」「出社拒否である」等々の状況だけを見て人はそれを「**ひきこもり**」という言葉で**ひっくるめてしまう**んですね。

そう、本人のところに目を向けず、その状況だけを見て・・・。

ひきこもっているひとたちはみんな同じだと思えますか？

みんなが同じ理由、思いからそうなっていると思えますか？

もし、そう思っていたなら今から「その見方」をちょっと変えてみませんか？

人はね、**どんな人でも、その人なりの価値観というのを持っています。**

その価値観を変えるのは、もしかしたら大変だと思います。

だから、それを変えましょうね、ってことじゃないんです。

僕が提案するのは「**あなたは何色の眼鏡をかけていますか？**」ってこと。

「いや、眼鏡なんかかけていないよ。」

いいえ、そういう眼鏡じゃなくて、**こころの色眼鏡**です。

どういふことかと言いますと・・・

たとえば、青色の眼鏡をかけて周囲を見渡した時、青色をしたものは見えなくなってしまうんですね。

赤色の眼鏡だと赤色が、黄色の眼鏡だったら黄色が・・・  
といった具合に。

あ！いいんですよ。その眼鏡を外さなくても。

ただ、その色の眼鏡を自分はかけているんだということ  
だけをいつも忘れずにいてほしい、そういうことです。  
それだけで偏見が無くなると思います。

ここで話をもとにもどしましょう。

「ひきこもり」をみてみますと次のように  
分析できます。

## 例：不登校や入社拒否症

状況を見ると（学校、会社に）行っていない。

「行っていない」というのはあくまで状況 ですね。

こころ（気持ち）にアプローチしてみましょう。

そう、**相手軸**で。

じっくりと聴いてあげて下さい。

「行きたい」のか「行きたくない」のかを。

その答えが「行きたくない」であれば問題は無いとい

うことになります。あくまで本人には。

なぜなら

本人は「行きたくない」から「行っていない」んですよ。

ね、**こころと行動が一致**しているでしょ。

問題にしているのは周囲の人たちですよ。

親だったり、上司であったり。

だから、もう一度いいますが、本人としては思い通りの行動となるんですよ。

**問題なのは「行きたい」のに「行けない」という場合。**

これは本人は「行きたい」という思いなのに行動がそれに反しているということ。

こころと行動が一致していない。

思い通りの行動がとれていない。

さあ、どうしましょう？

ここはあなたがしっかりとその子（その人）と向き合う  
ことです。

はい、ここで大事なことは何でしたか？

冒頭でもお話しましたよね。そう、**相手軸**でかかわる  
ことでした。

途中、腹立たしく感じることもあるでしょう。イライラ  
するかもしれません。

だけど、このかわりが大事なんです。

ここはしっかりとペルソナをつけてください。

あなたの望む結果がただ学校（会社）に行かせることにあるのなら、ちょっとその考えを心の片隅にしまっておいて下さい。すると必ず、「行けない」理由がわかります。

そこで、たとえば「行けない」理由が **いじめ** であるということがわかった。  
どういことが言えるかという、

もう **その子（その人）のカじゃ どうにもならなくなっている** ということなんです。

間違ってもあなたはその本人に、はげましたり、指示したり、働きかけてはいけません。

逆に**守ってあげる**。

でないと本人はますます、しんどくなるだけです。

あなたの働きかける先は、その「いじめ」をする相手です。

「行けない」理由が他の場合も同じことです。

では、ここで「行きたくない」から「行っていない」場合はどうなのか。

たしかに思いと行動は一致しているので問題は無いと

いいました。 が、本人のことを思うなら、この「行きたくない」という意味を把握する、させるというアプローチが必要でしょう。

「気づき」を与えるアプローチです。

これは・・・プロの心理カウンセラーの技術でも  
あります。

行きたくないのはどんな理由 からか。

行きたくないからひきこもっているのは  
行かないこと自体つまり、ひきこもっていること自体に  
は問題はない。

本人としてはね。

では、なぜ「行きたくない」のだろうか。

もしかしたら、ひきこもっているのではなく人生を考えている時なのかもしれません。

ひきこもりのメリットとは自分自身と向き合える、

情報収集・整理・振り返りなどができる。

その子（その人）はそういう時なのではないか？

ただ漠然と学校が嫌だという理由はないはず、**なにか**

ある。

面白くないというのには、ないなりの**なにか**が。

ただね、本人も気づいていないということはあるんですよね。

だからこそ気づきを与えるためにも

## 相手軸にたった聴き方

をぜひ、身に付けていただきたいのです。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。  
なにかしら あなたの お役に立てましたなら、とてもうれしく思います。

ぜひ、小冊子本編もお読みくださいネ！

<http://www.formpro.jp/form.php?fid=42607>

では、またお会いできる日を楽しみにしております  
(\*^\_^\*)

「著者プロフィール」

城野正富美（じょうの・まさふみ）

1963年福岡県生まれ。ヒューマンアシスト協会代表。

こころコンサルタント。プロフェッショナルサイコロジスト。心理  
カウンセラー。サクセスヒューマンクリエイター。メンタルカウ  
ンセラー。米国催眠療法協会認定療法士。日本アロマテラピー協会  
認定アドバイザー。日本ホリスティック医学協会会員。パーソナル  
ヒーリング協会特別顧問。

高校卒業後、公務員となる。同時に、かねてより憧れであった芸能  
界入りを目指し、タレント養成所へ入所。テレビ、舞台等のタレン  
ト業の傍らサラリーマン業をこなす。20世紀最後に今までの人生  
を振り返り、自分の存在意義が「家族や周りの人々、そして自分に  
対して、喜びを与え、役に立ち、してもらいたいことをしてあげる。

人生に成功するよう助ける。学んだ知識を提供する。常に新しい知  
識を吸収する。後悔しないようにやりたいことにチャレンジする。」  
ことだと発見する。今までやってきたことと存在意義が合致してい  
ることに気づく。多くの人の役に立ちたいという想いからカウンセ  
リングを修得。相手軸を基本に数々のオリジナル技法を生み出す。  
現在、個人カウンセリング、小、中学校や企業のセミナー講師、コ  
ンサルタント、養成講座等幅広く活動。ユーモア・情熱あふれる、

その人柄は評判である。またカウンセリングを身近なものにすべく  
テレビ等メディア出演多数。  
座右の銘「意志あれば道あり」「一生青春」。

## 参考文献

子育て奮闘中そしてサラリーマン生活22年のプロ  
心理カウンセラーがそっと教える『もう迷わない！子  
どもとのかかわり方そして疲れない人間関係入門』

---

著者 城野正富美

発行 ヒューマンアシスト協会

<http://hello.hu-manity.biz>

お問合せ [info@hu-manity.com](mailto:info@hu-manity.com)

\*ブログ <http://wakuukiuki.blogspot.com/>