

## 保護者(1)思春期のころで身近におこる依存症を考える

### ①はじめに

思春期の心で身近に起こる依存症を考える、生きづらさにある心の成長を見るというテーマでお話をさせていただきたいと思います。この動画では、まずはゲームネット依存症のお話に入る前に、依存症というものはどんな問題なのかというところを、簡単に解説していきたいと思います。おそらくこの動画をご視聴されている保護者の皆様の間でも、思春期のお子様を抱えていらっしゃる、時には反抗期を迎えたりとか、ご苦労されたり困難を感じていらっしゃるお母様やお父様もいらっしゃるのかなという風に想像しながらお話をさせて頂いております。この思春期の問題と、この依存という問題はですね、ものすごく深く関わってきておりますので、是非、身近に感じられるように、そんな風にお話をさせていただきたいと思います。あとは、この依存という問題は、不登校の子の問題とも関わってきます。皆様の中で、不登校となって行き詰まりを感じていたり、関わりの中ですごく困惑しているお母様とかお父様がいらっしゃいましたら、このような方々へも届くように、お話をさせて頂きたいと思います。

### ②思春期の依存と自立

まず、思春期の依存と自立についてお話をしていきたいと思います。依存と自立という言葉に関して、結論から言いますと、反抗ではなく葛藤と捉えていくという視点です。10代の心の中では、いろんな気持ちや心が、複雑に合わさっていて、大人になっていく、そういった心が、どんな様子なのかについて簡単に解説させていただきます。またその反抗期という言葉が使われなくなってきた風潮もあります。反抗しているわけではなくて、本人の中で心の葛藤が起こっているというところ、それは本人だけではなくて、親子間でも葛藤が起こっていて、つまり本人だけの問題ではなく、親子間として考えるとより理解が深まっていきます。だからこそ反抗という言葉が使われない風潮になってきました。そこは解説していききたいと思います。

では依存と自立について、彼らが自立していくというのはどのようなプロセスなのか、まず左側の図を見ていただけたらと思います。これは乳幼児の子供が、お母様か

ら離れていって自立していくということです。上から1、2、3、4、5の円があると思うのですが、その中に、母と子というのがありまして、そこから子がだんだんとお母さんから離れていくというプロセスが書かれています。

1番目は、お母さんと一体化、生まれたばかりの頃ですね。おっぱいが欲しいと言えばおっぱいが飲めて。うんちしてしまったとしても、すぐにオムツを替えてもらえる、お腹が空いたとかそういった感情とか感覚も、気持ちや感覚でも一体化している状況です。子供がだんだん視覚とか知覚感覚が発達してくることによって、お母様からの分離が始まっていきます。3番目になり、歩けるようになってくるとその世界が楽しくて、お母さんからふと離れるような姿が、見られるようになってきます。4番目になってくると、離れてみたのはいいものの、あれ？お母さん後ろにいるのかなとちょっと振り返ってお母さんを確認して、時にはまた少し甘えたりして、お母さんのところに戻ってくる。戻ってきてはまた行って、戻ってきてはまた行って、この繰り返しですが、この4番の時期だったりします。この繰り返しを踏まえていくと、子供の中では振り返らなくてもお母さんは心の中にいるのだという感覚、お母さんのイメージが心の中に育っていて、だんだんと、幼稚園であり、小学校にあがり、一人で通えるようになっていく、これを分離していく、そして自分自身が自立固体化していく、分離個体化のプロセスという風に言われております。

思春期というのは、どのような時期なのでしょう。ある心理学者は、第二の分離個体期何ていう風にお話をしている人がいます。つまり第二のお母様やお父様からの自立分離していく時期、とも言われています。どういことかと言うと、小学校までは、大抵、お父様やお母様の価値観、そのような依存環境の中で育っていきました。でも本人の中でも、自分というものが芽生え始めていた、そして、お父様やお母様の価値観に対して、疑問を持ち始めたり、あるいは自分の自信につなげたり、いろいろな思いというのが心の中で起こってきます。そしてこれからの自分を作っていく時に、お父さん・お母さんの価値観から外に出て、これからの自分、いろんな人に触れ合いながら自分自身を確立していくというところですね。でもそんな時には、自分自身一人で立って行く時に、ものすごく心配だったり、不安になったり、先ほどの子供が、お母さんの元に戻ってきたように、時にはお母さんやお父さんのところにまた甘えとして戻ってきたりとか、自分自身はだめだというところからまた自立したりを繰り返ししながら離れていくという感じです。そこで、親子間での葛藤が起きていきます。

自分の中で、お母様やお父様が子供扱いしてくることに對して、ものすごく反抗的に接してみたり、大人扱いをしてみたものの、結果として何もできなかつたり、一方でできなかつたからまた子供のように甘えようと思つても、甘えられない感じというところ、子供の中でも葛藤が起きてくると同時に、その子供と接しているお母様やお父様の間でも葛藤がおきてきます。何で分かつてくれないのだろうかとか、何で自分でやらないのだろうかとか、あるいは、反抗してくるそれに対しても、わかっているながらも、こちらも感情が揺さぶられたり、場合によっては、自立していく本人に対して、いつものような息子や娘ではないその姿に対して嬉しくもあり、どこか寂しくもあるような、あの感覚ですね。そういった葛藤が親子間で起こっていくというところでは、大切なのは、ここは反抗しているからお父さんお母さんに対して、感情的に嫌いとか、恨みとかそういうことで反抗しているという事ではなくて、本人の中でもよく分からない葛藤が生じていて、イライラしたり、ぶつかつたり、ということが生じている、という考え方です。そう見ると、見る視点としては、反抗するからどちらが悪いではなくて彼の心の理解、彼女の心の理解をしてあげる事で、その状況が見えてくるという感じ方ですかね。彼の心の中、彼女の心の中を理解することによって、反抗だけではない、彼の心の中の葛藤を理解して、そして関わりを持つことができるという考え方。反抗としてみて行くのであれば、いつも喧嘩になつたり、ぶつかつていたのですが、葛藤としてみることによって、彼あるいは彼女に対して、ちょっと違うアプローチで、関わることができていく。そして、その葛藤の先にあるのは心が自立していく成長のひとつのプロセスだと見ていくと、一つ見通しが持てるのでお母様やお父様の、肩の荷が少しおりるのではないかなと思つて説明させていただきました。そしてこの心の葛藤というところが、依存症の症状にもものすごく関連してるところも解説していきたいと思つています。

### ③なぜ、依存症になるのか

思春期における依存症についてです。依存症はそもそもどんな病気か、症状かというところもご紹介していきたいと思つています。物質依存、行為依存、人間関係依存、この三つに分けられて行きます。右側の図を見ていただくと分かるのですが、依存症は文字通り、何かに依存してしまうことです。それが物質、例えばアルコールとか薬物とかそういった物質に依存してしまうのか、あるいは人間関係、人に依存してしま

うとか、あるいは行為依存、ギャンブルとか買い物とかインターネットゲームとか、そういった行為に依存してしまうのか。止めたくても止められない依存状態が、まず依存症の大きな特徴であったりします。でもアルコールギャンブルとか、最近になってゲームネット依存のような話題が上がったので、比較的身近になっていたのですが、よく思われがちなのは、お酒を飲みすぎるから依存症になってしまうのではなく、薬物はやるから依存症になってしまうのではなく、ゲームネットをやるから依存症になってしまうのではなくて、そこには本人の心が、その依存対象を必要としているからこそ、それが依存症になってしまうということがあります。

先ほどの心の葛藤から生きづらさがあり、そこで本人が立ち止まってしまう時に、依存対象があつたりすると、本人なりに気詰まりがあつたりすると、その対象を、必要としてくるという感覚です。最近この依存対象として明らかになっているのが、学習依存、勉強依存なんてところも、最近の研究では話題になっていたりします。あとはエクササイズ依存、運動依存だったり、マラソン依存、食べ物依存だったり、特に学習依存なんていうところはこんなの病気なのって思うかもしれませんが、勉強し続けてしまうことが、依存症になるという事ではなくて、彼の心の葛藤であつたり、彼の心のひとつの生きづらさ、成長に向かうための生きづらさというところで、勉強していないと落ち着かなくなってしまうたり、勉強していないと不安になってしまったり、それが少しやり過ぎてしまうというところが、学習依存です。ゲームネットが依存させるのではなくて、もちろんそれにも、依存させる要素はたくさんあるのですが、皆が皆それをやり続けていったら、依存してしまうのではなくて、やはりそこには心の何か葛藤や、心の中の行き詰まり、心の中の生きづらさがあると、その対象を求めて、依存症という形になっていくというところをぜひ知っておいていただけたらと思います。

では次のスライド行きます。なぜ依存症になるのか、依存症になるプロセスについてご紹介させていただきたいと思います。その心が、なぜ依存対象を必要としてしまうのか、その成長のプロセスの中で検討していきたいと思います。依存症になってしまいがちなその成長のプロセスです。子供が、周囲にアンテナや、周囲にニーズを満たすという感覚、周りのことを気にしすぎたりとか、中には、周りが喜ぶことが自分の喜びであつたり、そういった形、結構少なくないのではないのかなと思います。すごくいい子だったりします。すごくみんなの期待に応えてくれたり、時に、その期待のプレッシャーに、ちょっと押しつぶされそうになったり、わがままを言わずに、こ

れが悪いことではないのだけれども、ここが中心になっていき、時には周りにアンテナを張り巡らして、周りのニーズが主になって、自分自身があとになっていたりすると、周囲にアンテナを張り、周囲のニーズを満たすことが、主になって自分自身がないがしろになってしまったりすると、自分の心に周りがないと満たされないという心理状況になっていたりします。特にお父様やお母様の顔色を見たり、友達の喜ぶことをしようとか、時にはですね、先生だったりとか、その評価を得ることで自分自身の気持ちや心を満たしていく感じ。繰り返しになりますが、こういう生徒っていうのは、自分自身それがないと不安になったりとか、それがないと自分自身心配になってしまうことを指しています。

その子の心情の中では、周りがいなくなってしまうとすごい空虚感が出ていきます。周りに置いていかれる感じとかですね、私には友達がない感じ、誰も私のことを信頼してくれないとか、すごく空虚感と心配。だったら自分を出せばいいじゃないって言いたくなるのですけれども、自分を出したところで周りを不快にさせてしまうのではないとか、自分を出したら、周りに迷惑をかけてしまうんじゃないか、迷惑とまでは言わず周りにつまらない思いをさせてしまうのではないかというところで、周りにアンテナを張り巡らしているくせをつけていくと自分らしさを出せなくなり、時にはそういった自分自身が分からなくなってしまうということもあります。空虚感や自己否定感はその心の中の生きづらさとして、くすぶってきます。その時に、思春期を迎えて新しい価値観を築いていこうとする、その時期に、自分自身がわからないということは当然起こりやすいことで、その思春期を迎えた時期に、この空虚感とともに、あれ私って周りばかり求めていたりするのかな、とか、周りと比べていたり、周りの目がすごく気になる、周りがないと自分が立ってられないとか、そこら辺に自分自身が気づいていく時期にもなっていきます。

そんな時には自分自身を自分の中で肯定することがなかなか難しく、何か今自分の空虚感を満たすためには、自分らしさを出してというよりも、外にあるもので満たすくせがついていくと、依存症が形成されていきます。だから何かを求めてしまう、その依存症の背景には、心の中の空虚感だったり、自己否定感だったり、自分がよくわからないそういった生きづらさを経験していく。そういうところが見え隠れします。

では次のスライド行きます。そういった心情になっていくと、自分自身ストレスを感じた時にどんな心情になっていくか、ストレスを感じると感情の揺れが起こりま

す。感情の揺れが起こることによって、どう対処していこうか、自分自身には、心を満たしてくれるものが外にある、それが食べ物であったり、ゲームネットであったり。自傷行為、よくリストカットという話もしていきませんが、あれはなぜするか、もちろんいろいろな理由があるのですけれども、自分自身の生きづらさにより、まだマシという考え方もあるという話を聞いたことがあります。勉強する事が何故異常になるのか、勉強することによって自分自身の不安感とか、見捨てられ感が、どこか満たされると、自分自身を満たしてくれていたものにそっと手が伸びてしまう感じ、それが繰り返し常態化していくと、自然に依存症そのものが形成されていきます。そう考えると、依存対象となるもの、依存行動というのはただ、やみくもに減らしたりとか、それを取り上げたりするものではなくて、その背景にある生きづらさとは何かということを考える必要があります。そうでないと、例えば荒波の海の中に放り込まれていて、その生きづらさという海の中で泳いでいて、ようやく見つけた浮き輪をうばわれてしまったり、取り上げられてしまったりするという事にも繋がっていきまします。そうでなくて彼が今どんな海を泳いでいるのか、つまり彼の生きづらさがどこにあるのかという視点がとても大切なポイントになっています。これは思春期の子供と同じように不登校の子でもそうだと思います。学校に行く行かないというところに集中してしまうと、本人が感じている、ご本人が抱えている生きづらさというところが見えなくなっていくます。思春期の、すごく感情が揺れているお子さんに対してもどうかかわろうか、本人の言葉、言動に注目していたり対応していたりすると、こちらも疲弊してしまいますし、時には傷ついてしまったりします。そうでなくて彼の心の葛藤はどんなものが起こっているのかな、そんな視点で見ると、彼らを見る目が変わってくるのかなという風に思います

#### ④依存症を理解するポイント

彼らを理解するポイントとしては、この3つの視点で見て行くと、わかりやすいのかなという気がします。まず、目に見える症状は何か、そして関連する問題は何か、そして大事なのが本人の今抱えている生きづらさは何か、という視点です。

この目に見える視点、イライラしていたり、成績が低下していたり、ゲームネット依存だったら、ゲームをやりすぎていたり、そこら辺で目に見える症状が分かってき

ます。そこから関連する問題は何か、親子関係が悪くなり、このままいくと進学できなくなるよとか、そこら辺のプレッシャーがお母さんお父さんに、かかってきます。そうすると焦る気持ちだったり、余計にゲームをやめさせたり、なんとか早く学校に行ってもらおうとか、もちろんすごく大切な視点ですけども、何とかこう学校に早く行かせようとし過ぎてしまって、返って本人との間でぶつかってしまったり、そこから、もっと親子関係が悪化してしまって、なかには拒絶されて、お話し出来なくなってしまうというケースもあります。そんな時にはですね、そういった目に見えるところ、関連する問題は何かと、同時に本人の抱える生きづらさは何かという視点で見ると、本人の抱える生きづらさはどんなところにあるのかというところを想像してみると、今おこなっている、今、出てきている、今、目に見えている症状にどんな意味があるのかなというところが見えてきます。期待に応えられない不甲斐なさだったり、自分らしさが今わからなくなっているとか、友人との繋がりがなかなか作れなかったりとか、その所でイライラしていたり、そんなところで親のせいにしてきたり、そんなところで、ぶつかってきたりとか、そうしてみると、ただぶつかられるとか、ただイライラしているだけじゃなくて、意味がわかることによって、少し、こちらもかかわり方や、いろんなバリエーションが増えてくるという風に思います。

では、次行きます。そして、この生きづらさを、問題として見るのかどうか、そうではなく、課題としてみるというところを提案していきたいと思います。これをお話すると、大抵、この生きづらさを感じさせた保護者、特にお母様が、自分の育て方が悪いのではないか、自分の育て方が間違っていたのではないかなというところで、罪悪感を感じ、負担を感じられる方に本当に多くお会いしてきました。そうではなくて、この生きづらさを少し離れた視点で見に行きます。冒頭でお話しした通りですね、ここが分離してですね、自立していくプロセスというふうに考えていくと、この生きづらさは、もしかしたら彼の心の成長のひとつのプロセスっていう風に捉えられる事です。どういうことかと言うと、一番左の図です。これまでの価値観考え方は、保護者との関係性、お母様やお父様、そのような期待に応えたいし、その価値観の中で生きている考え方です。小学校4年生5年生ぐらいになると、自分ができ始めた時、特に何となく違和感を持ち始めています、多くの友達だったり、学友だったり、先生とも色々な方と関わる事によって、新しい価値観を作っていくと同時に、今まで持ってきた自分自身の価値観に対して少し違った目で見えるようになっていきます。自分の価値観、そして勉強する事が自分自身の生きがかった、勉強する事がお父様お母様に対する期待に応える一つの手立てになっていた。でも高校で急に勉強が

できなくなってしまう、分からなくなってしまうと、自分自身どうしたらいいかわからなくなってしまう、自己不全感が起こって、わからなさが起こってきます。その時に、わからなさが起こった時に、ゲームであり、他の依存対象というのは彼の生きづらさを支えてくれると言うか、助けてくれる一つの浮き輪にはなってくれるのです。けれどもその時に、やめるやめさせるではなくて、その生きづらさをちょっと離れた視点で見えていくと、この価値観が壊れて、また新しく作っていくプロセス、心の成長という風に見ることが出来ます。僕も、多くの子のゲームネット依存症の方々と関わってきて、生きづらさの中にある成長から、ご本人も含めてご家族も、変わっていかれる姿というのを、何回も目の当たりにしてきました。これからの価値観や考え方、自立的な関係性であったり、自分らしさを作り上げていって、大切にしていける心の成長というところが、生きづらさの背景にあるのではないかなというところなんです。生きづらさという問題が出た時に、陥りがちな保護者が感じるこの罪悪感であったり、どこかで保護者の中でお父様お母様の心の中で罪悪感、なんか自分が悪かったのではないかなという思いが、だんだん募ってくるのですが、そうではなくて、本人が新しい価値観を作っていく、あと考えていく課題として、捉えることです。親自身もこれまでの関わり方であったり、これまで子どもに見えていた本人が少し大人になっていく、でもまだ半分子供だったりする、そんな様子の中で、関わり方を改めていくと、本人とともに一緒に課題に取り組むことによって彼の、心の成長というところを家族全体で、支えて促すことができるのではないかなという風に思っております。

## ⑤依存状態から依存分散状態へ

では、この依存症という状態が、どのように回復していくのかというところ、例えば生きづらさを感じていた彼が何かに依存していく、何かに頼っている状況、ゲームネット依存でもいいです。SNS でもいいです。ずっと YouTube を見続けていくということでもいいです。その背景には、申し上げた通りで彼の生きづらさがあると思います。心の葛藤があると思います。その時には、お父様やお母様が心の中で感じる罪悪感として、それを受け取るのではなくて、彼が心の葛藤として、彼の成長のプロセスとしてみていくところを、ご説明させていただきました。でもそうは言うけれど、ずっと毎日ゲームばかりやっているその姿を見ていて、何もできないよねとか、そんな簡単なことじゃないのだよね、という事は、よくあつたりするのですが、だからこそ、そこで本人に対してどんなアプローチをしていけばいいか、その一つの回復

のイメージを最後にお話したいと思います。

今この図を見ていただくと、自分というところと依存先が一つになっている状態です。これがゲームであったり、そんなところで、逆に言うところを取っ払ったりとかですね。このゲームのせいで今こんな風になっているからというところで、ゲームの時間を制限したり、楽しいも大切だったりはそのですけども、取り上げてしまったりと、そこで喧嘩をしてしまって、すごく悪循環になってしまうということはよくあったりするのですが、ここでゲームを取り上げるとか、減らしていくという発想、この依存先を減らしていくという発想ではなくて、彼への依存先を増やしていくという考え方です。彼の依存先を増やして、お父様であったり、お母様であったり、友達であったり、先生であったり、スクールカウンセラーさんであったり、そこに自分の大好きな動物であったり、趣味趣向であったり、その依存先をたくさんしておくことによって、100%頼りすぎているゲームネットだったり、そこにかかる割合がぐんと減っていきますね。こういった、自分自身の依存先がたくさんあると困ったときには、ここに相談してとか、困った時にこの人もサポートの力を借りてというところで、依存先を持つこと自体は決して悪いことではなくて、依存先をうまく活用していくことによって、自立を促していくことができるようになってくると思います。ゲームネット依存とか、そういった何かに固執してる様子があった時には、それをただ減らそうとするのではなくて、その依存先を増やしていくというふうに、考えをシフトしていただくと、本人とぶつかることなく、関りが設けられるかなと思います

## ⑥まとめ

では最後に今回の話をまとめていきたいと思います。依存症は、思春期の成長のプロセスに関連があるという話をさせていただきました。だからうちの子供が、そういうところの問題がなかったとしても、多くの思春期を迎える子どもたちは、この依存と自立の葛藤を抱えているという視点を持っていただけるだけで、少し参考になったこともあるのかなという風を感じております。もしそれが、なにかに固執してしまっていたり、そこから離れられなくなってしまい、時にはお父様やお母様、本人との関係性がうまく保っていない時は、このようなところをご参考にさせていただけたらと思います。

まず身近にある依存症として、考えてみる、そんなふうに考えてみていただけたらと思います。それを本人一人で、抱え込むのではなくて、家族関係を振り返って変え

ていくという感じです。本人を変えていこうとすると、すごく反抗心・抵抗心が出てくるので、だからといって自分が悪いという感じで見るとはなくて、これまでの関係はどうだったかなっていうところを、振り返っていただく、そんな視点で、この問題を家族だけでも抱え込まないで、外部とつながっていただくことが大切になっていきます。外部と繋がって担任の先生だったり、スクールカウンセラーさんだったり、あるいは、専門機関につながっていただく。そうすると、たとえば本人を連れて行こうとするとなかなか繋がらなかつたりしますが、家族の中で困った人が繋がると良いです。困った人の多くが、お母様やお父様ですので、その家族が外部とつながることによって、先ほど話したような家族の関係性であったり、本人の理解というところ、家族の中の悪循環で、本当に、嫌な気持ちを向けられると、こちらも嫌な気持ちを返したくなるし、反抗されるとこちらもイラッとして反抗したくなってくると思うのです。家族の中でこういった問題を抱えてくると、感情にすごく巻き込まれてしまい、本当に冷静に物事が見えなくなってしまう。あとよくありがちなのが、お母様がいろんな方から責められてしまう構図にもなりがちだったりします。また、全て父が悪いみたいな形でお父さんが犯人扱いされてしまって、そんな中で家族関係がギクシャクして、ずっとその悪循環の中で停滞している家族関係もよくあります。それはやはり、家族で抱え込んでいると、家族の問題だから、外に話すのは恥ずかしいなどで、家族の問題だから家族で解決するものとか。その考え方はもちろんあるんですけども、その巻き込まれた感情のスパイラルから外れていくためにも、誰かに話してみる、それが担任、スクールカウンセラー、専門機関、友人でもいいですし、話してみても家族自身が外と繋がっていくことによって、また違った循環が出来上がってきます。

あと、親子間葛藤と成長というところで、ご本人または外部と対話を通して理解を深めていく事によって、本人または家族が、外部との対話を通してつながっていることによって、本人を含む家族の理解がだんだん深まっていきます。もちろん本人の理解も深まっていきますが、実はすごく傷つきを感じていらっしゃっていたのは保護者の方であったりします。傷つきを感じつつ、そこを見ないようにしていたり、時にはすごく罪悪感の中で押しつぶされそうになっていたり、そんな理解を深めていく事によって、自分自身の心の葛藤が見えてきます。葛藤というのが、もしかしたら家族あるいは本人の成長と繋がっていく一つの大切なプロセスなのだという理解にも繋がっていくかもしれません。

外部とつながっていくことによって、対話を通して、彼の依存先とつながっていく

ことになっていきます。対話を通して外部の方々と繋がっていくことによって、それ自体が、本人を理解するネットワークを広げていくことにつながっていきます。例えば本人が登場しなかったとしても、家族が外部とつながっていくことによって、本人の理解者が増えて、そして本人の理解をしてくれるネットワークができてきます。理解のネットワークですね、理解のネットワークの中で直接的、間接的に本人の生きづらさを理解していくような方に相談していくと、時には専門家に相談していくと、専門的に何が起きているのかなというところを見立てて、見解をお伝えしていただくことが可能になっています。決して治してくれるとか、全て解決に導いてくれるというよりも専門機関というのは、専門家の見立てだったり、考え方を聴きながら、こちらの理解を深めていく、ということも有効であったりします。いろんな方たちと取り組むことによって、辛さであり、家族が感じている今、課題になっているところを意識することができて、それが皆で取り組めるようになっていきます。理解の輪を促すことによって、本人が孤立していたとしても、それに理解のネットワークができていきますので、本人にとっての居場所ができていくという感覚ですね。学校に行かなかったとして、地域から孤立していたとしても、家族がいろいろな地域と繋がり、本人の理解を促す。担任の先生だったり、学校の先生とお話をしたり、専門機関でお話ししたことを共有しておくことによって、より彼を理解していく人が増えていき、彼を理解するネットワークができていき、彼の依存先を増やすきっかけにも繋がっていきます。そして、家族の課題を意識して、家族それぞれが家族関係を振り返っていくことによって、生きづらさが問題としてではなく、これからどういう風が変わっていくか、とかこれからどういう風に対応を変えていくかなというところ、そのヒントがその振り返りの中から、見いだせるかもしれません。

最後にまとめます。家族が繋がり、対話を通して、本人、家族のことを理解していく、そして理解のネットワークを広げて生きづらさの課題を皆で取り組んでいく、あるいは不登校であったり、思春期のお子様が感じている抵抗感だったり、反抗感だったり、そういった問題に関わる時にも、このような考え方というのは使えるかもしれません。ご参考にしていただけたらと思います。この後は、是非事例の動画をご視聴いただけたらと思います。そこでは、心の葛藤を抱えている男の子が登場します。それに対してどういう風に家族が変わっていったのか、そしてどういう風に周りの専門機関、学校と繋がっていたのか、そのプロセスを踏まえて理解のネットワークができ、どのように彼の心が回復していたというところを事例を通して話をさせていただきます。