

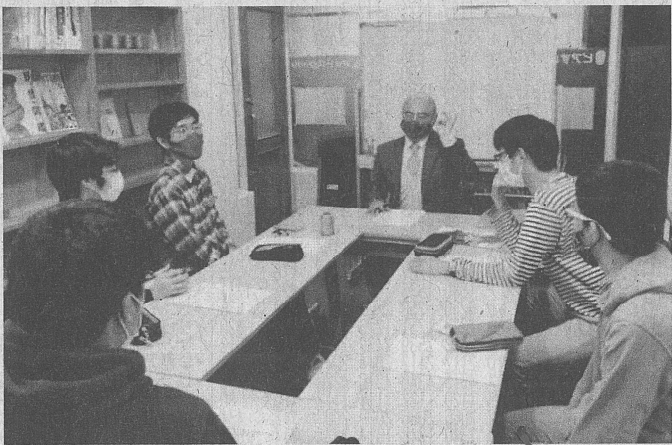
小さな目標で達成感を

十人十色

3

子どもたちの今

大学を卒業後、10年余りにわたってひきこもっていた青年がいました。就職活動で10社以上受けたものの面接がうまくいかず、全社とも不採用になって自信を失ったのがきっかけです。私が相談で大切に行っているこ



学校や社会で立ち止まった時期を経て、自立に必要なスキルを学ぶ若者たち（草津市で）

1年先の自分を思い描いて

この一つに、過去の失敗体験にとらわれないようにするため、未来に目を向けてもらうということがあります。

ひきこもりや不登校の状態にある子ども、青年の多くは、自尊心や自己肯定感が低下し、対人不安や社交不安に陥っています。そんな彼らに「こうした方がいいよ！」と助言するのは、初期段階では負担になる可能性があります。

まずは今の自分のありのままを客観的に捉えること。「好きなこと、安心できること、何か」「苦手なことや不安になること、何か」をじっくり考え、自己理解を深めることが大切です。

アドバイスとして実践しているのは「自分が一日の中で出来たことに『○』をつけよう」というものです。例えば▽午前中に起きた▽顔を洗って歯磨きをした▽洗濯物を取り込んだ▽夕食の手伝いをした▽コンビニに買いものに行った――など。些細なことでもよいので、日常生活で出来ていることを箇条

書きにして「○」をつけていく。

当たり前と思うことでも、今の自分が出来ていることを確認することで、現在と未来の視点を持つことができます。具体的な目標を達成できていると実感することで自尊心が高まり、新しいことへ挑戦する気持ちが湧いてきます。スモールステップ（小さな階段）を一つずつ上っていくことが大切です。

1か月ほど「○」がついた項目は、新しい項目に変更します。「週2日は登校する」「アルバイトを始める」など、半年先や1年先の「なりたい自分」を思い描き、箇条書きしてみるのもよいでしょう。

冒頭にご紹介した青年も、自分に「○」をつけ続けた結果、現在は学童保育の現場で子どもたちにかかわるアルバイトに励んでおり、1年後は一人暮らしをしたいと考えています。

年齢や状況に応じて実現できそうな目標を設定し、必要なことを考える。そして、それを実行することで自信が芽生え、学校や社会につながる懸け橋となっていくます。

（発達支援教室アットスクール 代表 鈴木正樹）