

不登校について

愛媛大学 地域医療再生学講座

四国中央病院 小児科

新野 亮治

今日のおはなし

- ①はじめに(こどものつらさは把握しづらい)
- ②不登校の現状
- ③不登校はダメなのか
- ④不登校で見逃してはいけない病気
- ⑤起立性調節障害について
- ⑥不登校の構造
- ⑦不登校に対する対応

はじめに

不登校に関しては、「学校に行くべきだ」という意見から「休ませたほうがいい」という意見に至るまで、様々な見解が存在します。また、個々のケースによって状況は多様であり、一概に正解が存在する分野ではないと考えられます。各個人の環境や性格によって、正解が異なるかもしれませんし、それを判断することは、神様でなければ分かり得ないでしょう。

この会においては、私自身の考えを述べさせていただきたいと思います。ただし、私の意見が全て正しいとは考えておらず、異なる視点をお持ちの方々には、ぜひその考えをお聞かせいただきたいと思います。

自分の学生時代は.....

このテーマについて話すにあたり、私は自身の経験を振り返りました。私自身は不登校を経験したことはありませんが、学校に行きたくないと感じた時期が二度ありました。一度目は小学校6年生の時で、中学受験が終わった後の残り3ヶ月間です。その間、急に友達が周囲からいなくなって、いつも、昼休みに一人ぼっちでいるのが辛くてたまりませんでした。もう一度は中学2年生から3年生にかけての期間で、クラスで突発的に誰かを無視することが流行し、誰もがいじめの対象になり得るという悪夢のような時期で毎日怯えながら、その1年間を耐えていました。

つらくても相談できない

当時でも半分程度の人間は無視のようないじめを経験していて不登校に関しては誰しもがなりうる状況であったと思います。多くの子供にとっては学校だけが自分の世界の全てであり、そんな学校でうまくいかなかったら、どうしようという思いが強く非常に追い詰められやすい状況だったと思います。

自分はホントにたまたま不登校にはなりませんでした、つらい時期のことは、**恥ずかしいとか、親に心配をかけたくない**という思いが強く、誰にも相談できませんでした。**子供の本当のつらさを大人が把握することは難しい。**

今日のおはなし

①はじめに(こどものつらさは把握しづらい)

②不登校の現状

③不登校はダメなのか

④不登校で見逃してはいけない病気

⑤起立性調節障害について

⑥不登校の構造

⑦不登校に対する対応

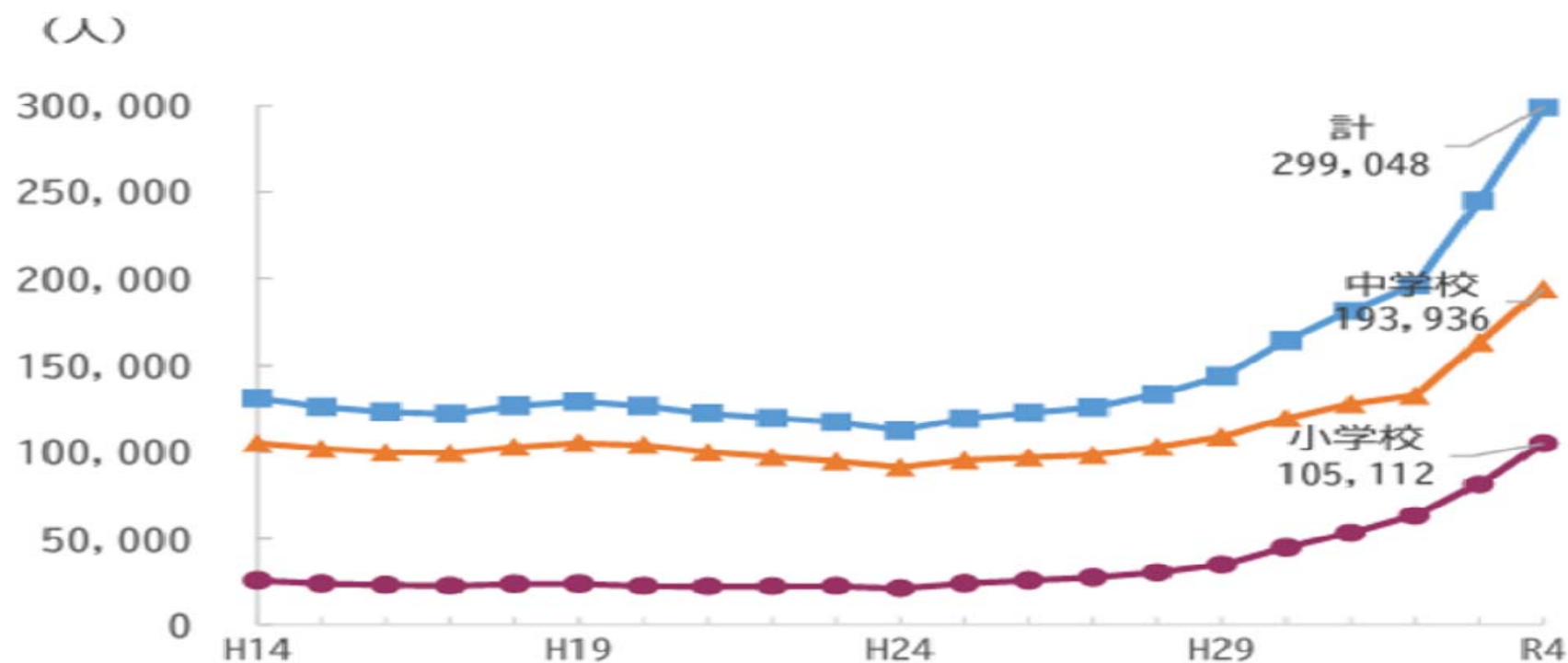
不登校の生徒数は、
すごく増えていきます

不登校の定義

- 長期欠席者（年間30日以上欠席者）のうち『何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にある者』
- ただし、病気や経済的な理由による者を除いた者をいう。

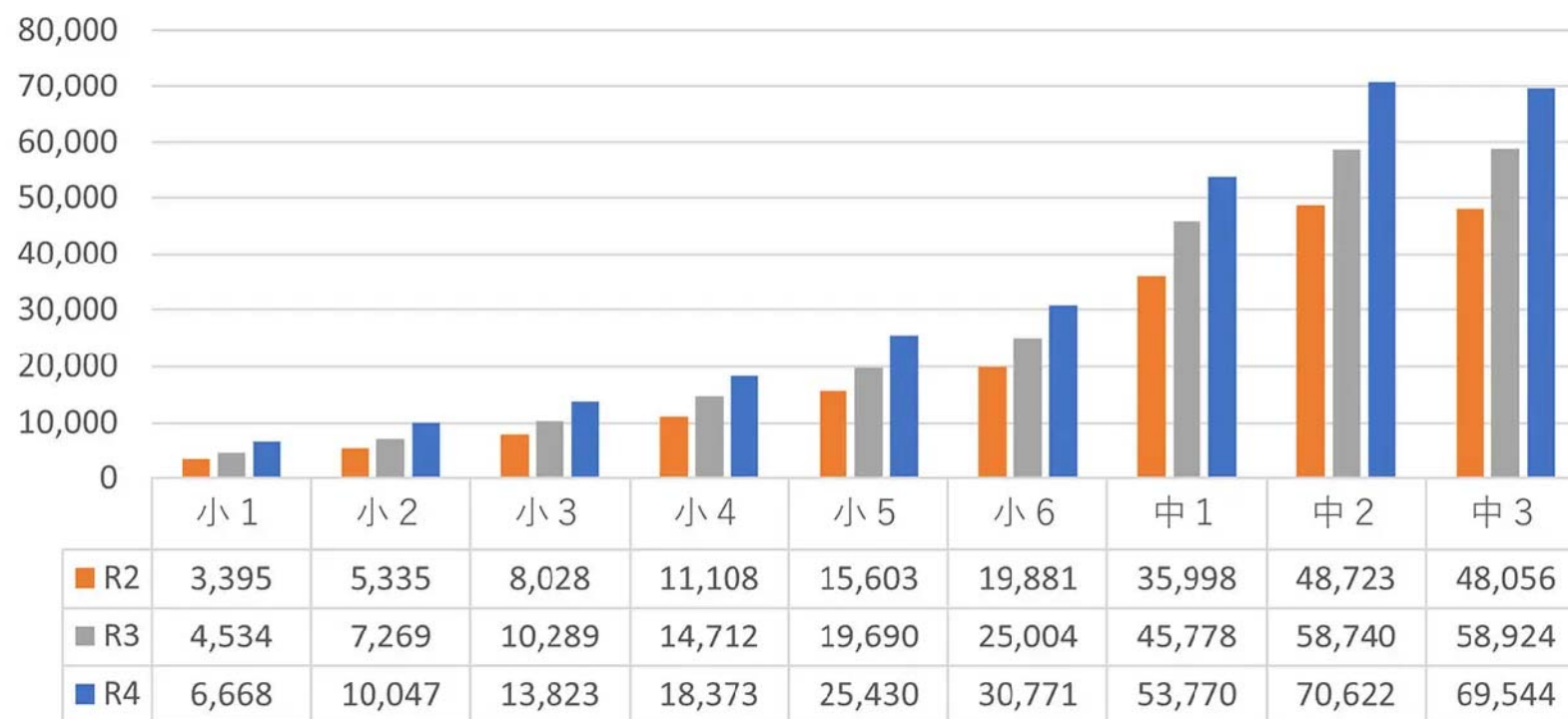
文部科学省の「学校基本調査」

小学校中学校における不登校児童の推移



COVID19感染流行後にさらなる伸びを
毎年20%前後の増加

学年別の推移



小学校で60人に1人
中学校で17人に1人

学校に行きたくない理由(複数回答)

- 体の不調 32%
- 勉強が分からない 27%
- 生活リズムの乱れ 25%
- 先生が怖いなど 27%
- 友達のこと(いじめ) 25%
- 友達のこと(いじめ以外) 25%
- よく分からない 22%

自分のこと

先生との関係

友達との関係

不明

あまりにも急激になにかが起きているが
不登校の概要が分からないので
臨床の経験と合わせて、自分なりに様々本を勉強してみました

不登校とはこういうことなのかな自分なりに考えてまとめてみました

真逆のことを書いている書籍もたくさんありましたので、
僕とは違う考えの方も多と思います、むしろ教えてください

今日のおはなし

- ①はじめに(こどものつらさは把握しづらい)
- ②不登校の現状
- ③不登校はダメなのか
- ④不登校で見逃してはいけない病気
- ⑤起立性調節障害について
- ⑥不登校の構造
- ⑦不登校に対する対応

不登校はだめなのか？ CHAT GPTに聞いてみた

①学習が遅れる可能性

授業についていけなくなる可能性があり、将来の進学や就職に影響を及ぼすことがあります。

②社会性が欠如する可能性

不登校の子供は同年代の集団の中でのコミュニケーションや集団生活の経験が不足し、社交スキルが育ちににくい場合があります。

③健康問題の可能性

学校に行かない生活が続くと、生活リズムが乱れやすくなり、不規則な睡眠や食生活によって健康を害する可能性があります。

④情報不足の可能性

まだ学校に行かない子たちの見通しのデータは少なく、先の見通しが立ちづらい

学校に行くことのメリット

- ①基礎学力の習得
- ②社会性の育成
- ③安定した生活リズムの確立
- ④将来の進路選択：情報が多い

上記ができれば学校に行かなくてもいいのかもしれない

学校に行くことが目標ではない

いきる力を身につけることが大事



小さな成功体験を増やして、自己肯定感を高め
自分自身に自信をもち成長できるような環境に身をおくこと



学校が向いていない つらい環境で身を削って
自信を無くし続けることは避けた

文科省の指針(学校の復帰よりも社会的自立を)

とはいっても

学校は一定のルールの強要であったり、
特性をもつ子供にとってはしんどいという反面もありますが、

経験できることや関われる人間の数も多いので、
行けるのであれば学校がいいのでは

個人としては不登校を推奨するわけではないです

まずは病院受診を

学校のことを考えると頭やお腹が痛くてたまらない
つらくて、つらくて仕方ない
死にたい
本当に学校が向いていない

こどもの言葉ではなく、表情で深刻度を判断して

→上記のような症状があるのであれば迷わず学校は休むべきで
そしてまずは、身体的な病気がないか
病院を受診してください

今日のおはなし

- ①はじめに(こどものつらさは把握しづらい)
- ②不登校の現状
- ③不登校はダメなのか
- ④不登校で見逃してはいけない病気
- ⑤起立性調節障害について
- ⑥不登校の構造
- ⑦不登校に対する対応

病院で行う 検査の種類

第1段階

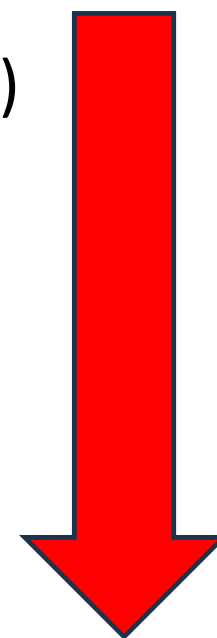
血液検査、尿検査、超音波検査、血圧検査(起立試験)
心電図検査、単純X線検査

第2段階

CT検査、MRI検査、脳波検査

第3段階

髄液検査、内視鏡検査



リスク、
侵襲が高い

不登校で見つかる病気

①頭痛→脳腫瘍、慢性頭痛

起立性調節障害

②腹痛→過敏性腸症候群 十二指腸潰瘍

→クローン病 潰瘍性大腸炎

③倦怠感 吐き気→血液腫瘍 貧血

甲状腺疾患

④コミュニケーションが難しい→発達障害(自閉症 ADHDなど)

⑤眠い 起きれない→睡眠障害(メラトニン異常)

⑥元気がでない→うつ病

今日のおはなし

- ①はじめに(こどものつらさは把握しづらい)
- ②不登校の現状
- ③不登校はダメなのか
- ④不登校で見逃してはいけない病気
- ⑤起立性調節障害について
- ⑥不登校の構造
- ⑦不登校に対する対応

起立性調節障害について



朝起き不良などの起立失調症状



全身倦怠感



立ちくらみ



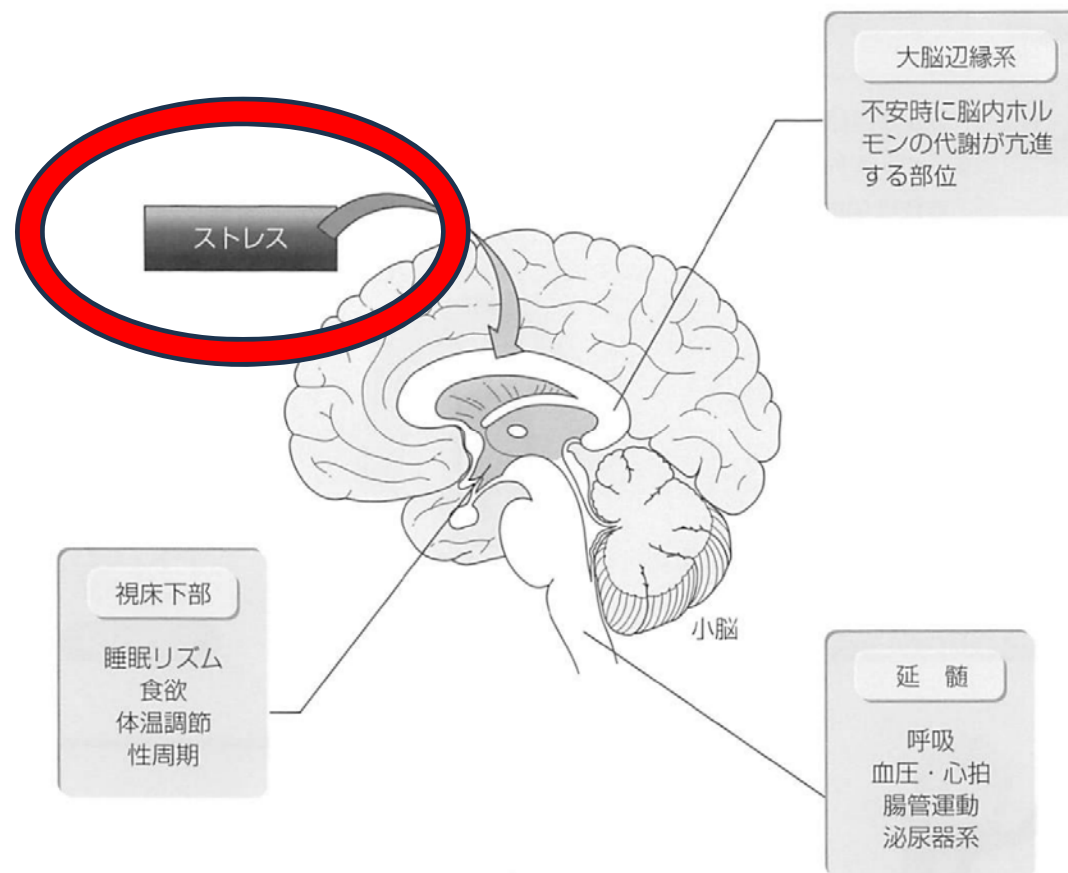
頭痛・立っていると
気分が悪くなる



食欲不振

症状は**午前中**に強いことが多く
夜は目がさえて寝られなかったりする

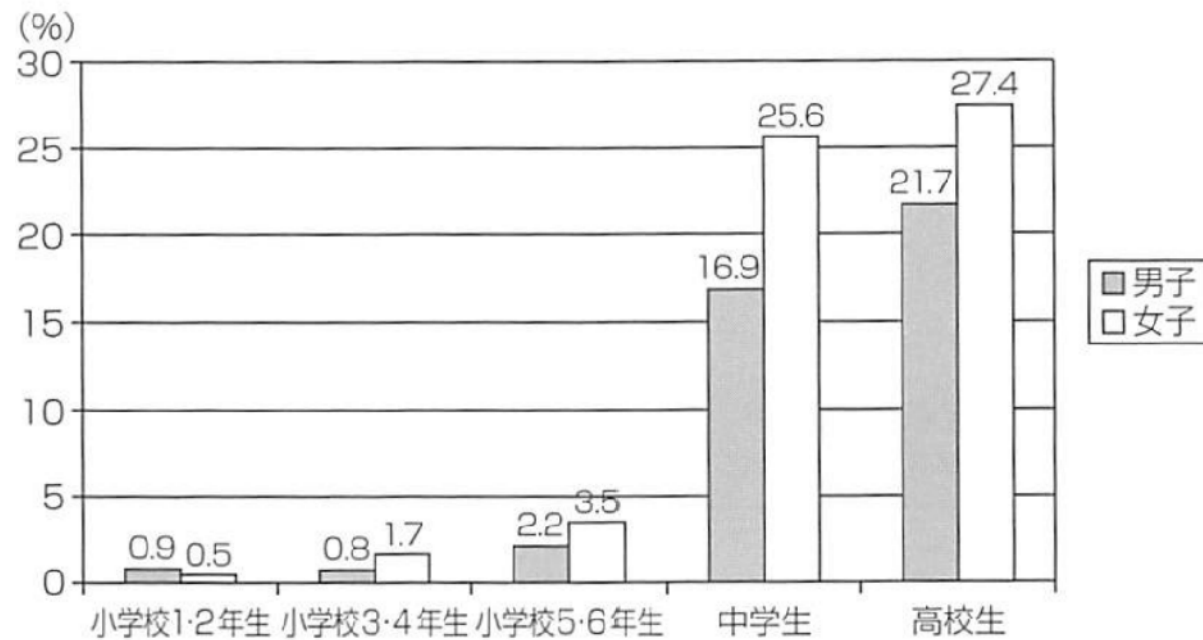
なぜ起こるのか



自律神経の異常
で脳に血流が行
きにくい

**ダラダラして
怠けている
わけではない**

起立性調節障害の有病率



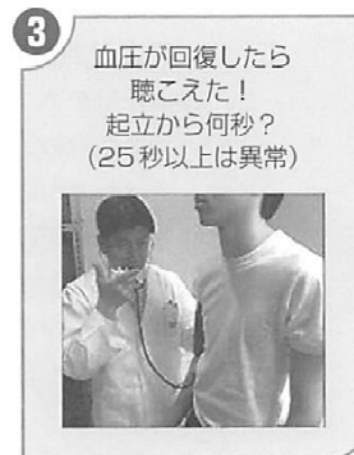
[日本学校保健会(編):平成22年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書,2012]

診断基準(11個中3つ)

1. 立ちくらみ,あるいはめまいを起こしやすい
2. 立っていると気持ちが悪くなる.ひどくなると倒れる
- 3 入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
- 4 少し動くと動悸あるいは息切れがする
5. 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い

- 6.顔色が青白い
- 7.食欲不振
- 8.鱗脛痛をときどき訴える
- 9.倦怠あるいは疲れやすい
- 10.頭痛
- 11.乗り物に酔いやすい

起立負荷試験(午前中に行う)



その後
10分程度
起立のままで
血圧や脈拍を
2分間隔で
測定する

検査中の脈拍の変動(正常値)

寝ている状態から起き上がる
時は通常でも血圧は下がってしまう。

①通常は自律神経がしっかり機能して
頭に血流が行くように
手足の血管を収縮させたり、
脈拍の回数を適切に増やしたりする。

②患児の場合は
自律神経機能が低下しており
脈拍数が
上がりすぎたり、
血圧が下がりすぎたりしてしまう。

治療（生活指導）

①水分を多くとりましょう(1日1.5～2L)

②塩分は多くとってください.

いつもの食事に余分にとるだけで効果がでます
(1日塩分10～12g)

治療（生活指導）

寝た状態や座った位置から急に立ち上がってはいけません.

①30秒以上かけてゆっくりと 手足を動かして

②起きるときには、頭を下げたまま歩き始めてください

（注意）一度気分が悪くなると、なかなか治りません.

治療（生活指導）

①早寝早起きなど生活リズムを正しくしましょう

眠る時間 携帯管理

②だるくても日中は身体を横にしてはいけません

③毎日運動しましょう。

無理をせず5分程度の散歩からでも

内服薬

	7～9歳	10～12歳	13歳～
塩酸ミドドリン (1錠 2mg) 起床時と昼 or 夕食後 or 眠前, 分2	1～2錠	2錠	2～3錠
メチル硫酸アメジニウム (1錠 10mg) 起床時と, 昼または夕食後または 眠前, 分2	0.5錠	0.5～1錠	1～2錠
プロプラノロール (1錠 10mg) 朝食前, 昼食後, 分1～2	1錠	1錠	1～2錠

いつごろ治りますか？

①軽症例

数カ月以内に改善します。再発する可能性もあります。

②中等症（日常生活に支障）

1年後の回復率は約50%、2～3年後は70～80%です。

③重症例（不登校を伴うようなもの）

1年後の復学率は30%で、短期間での復学は困難です
重症では社会復帰に少なくとも2～3年かかることが多い
体力に見合った高校に進学した場合、
第2～3学年になると90%程度が治る

朝起こしたほうがいいですか？

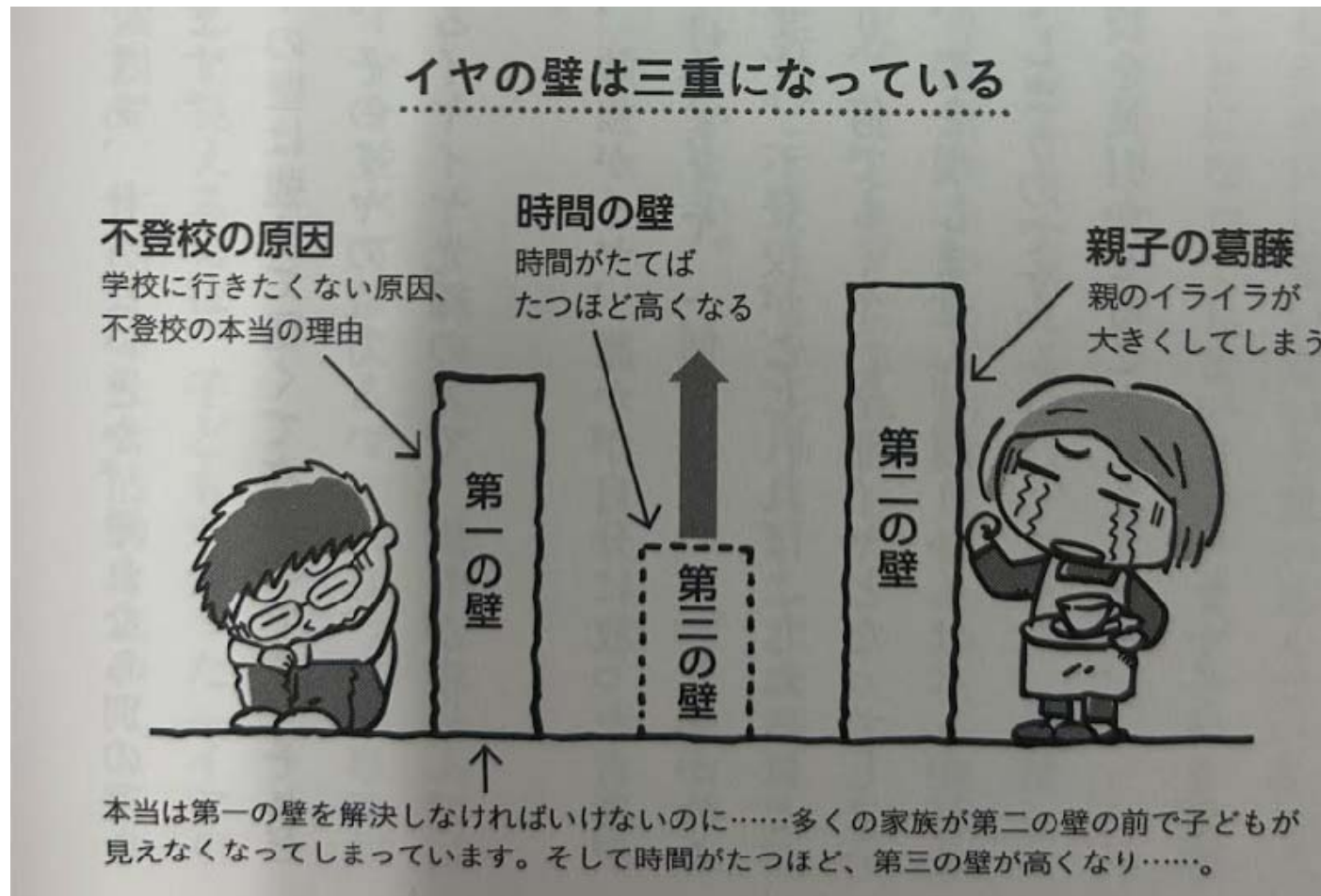
大きな声で怒鳴ってもよい結果になりません

- ①朝起こすとき、何回か声かけをする、でも怒らない
- ②カーテンを開けて朝日を部屋に入れる
- ③夜は眠くなくても日常就寝時刻より
30分早く布団に入るように努め、消灯する.

今日のおはなし

- ①はじめに(こどものつらさは把握しづらい)
- ②不登校の現状
- ③不登校はダメなのか
- ④不登校で見逃してはいけない病気
- ⑤起立性調節障害について
- ⑥不登校の構造
- ⑦不登校に対する対応

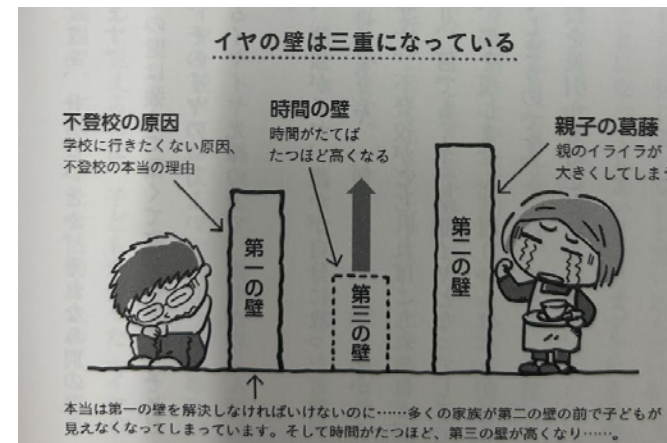
不登校の構造



不登校になったら最初に読む本 小林高子

不登校 イヤの壁

- ①第1の壁 学校に行きたくない原因
 - ②第2の壁 学校に行かせようとする親との摩擦
 - ③第3の壁 時間経過とともに高くなる
- (ゲーム依存 生活習慣 友達との距離 勉強の遅れ)



不登校の1例(1)

- ①こどもが休むと言い出す
- ②風邪なのかなと思い休ませてみる
- ③数日たって状態が安定して、どうして行かないの、何かあるのと聞いてみるが、明確な答えは返ってこない、家ではゲームしたり元気そう
- ④休養もとったしそろそろ行けるんじゃないの？と思い、何をしてるの学校はと問いかけが倍増する
- ⑤だんだん声を荒げ始める
- ⑥これはわがままかも、これでは学校にいけなくなってしまうと思いさらに力がはいっていく

不登校の1例(2)

⑦もっと子供の拒絶が強くなり、泣きわめいたりご飯を食べなくなる

⑧親がこどものことを心配すればするほど、子供との軋轢が増える

(第2の壁の完成)

⑨休んでいる間にゲームや漫画が入り込む

友達との距離ができてしまう

勉強がおくれてしまう

(時間経過とともにできる第3の壁の完成)

→本来対応しなければならない根本原因である

第一の壁に向かうことすらできない

今日のおはなし

- ①はじめに(こどものつらさは把握しづらい)
- ②不登校の現状
- ③不登校はダメなのか
- ④不登校で見逃してはいけない病気
- ⑤起立性調節障害について
- ⑥不登校の構造
- ⑦不登校に対する対応

各壁に対する対応 の前に...

まずは、家族の心が健康であることが大事

余裕がない、冷静でない家族に子供を救うことは難しい

- 自分を責めすぎない
- 過去の後悔よりも「今できること」に注力する
- 他人を変えることより自分ができることだけを
- 家族自身が楽になるように同じ境遇の人とつながる
(ex不登校の親の会など)

第1の壁（不登校の直接原因）

子供の中でずっと嫌だったものがある日爆発する
こどものぼそっと話した、ちょっとしたことで学校に行けなくなったわけ
ではないし、こどもが言った理由が本当かも分からない。
深刻な、いじめ問題が隠れているのかもしれないし
子供自身でも理由が複合的すぎて分からないのかもしれない。
原因をしつこく詮索するとこの時点で子供が心を閉ざしてしまうので
（第2の壁を高くしない）

一度理由の詮索は保留する

第2の壁（家族との軋轢 ストレス）

→まずは子供の信頼を勝ち得ること

圧倒的に子供の味方であることを示す

①話を聴いてもらえると認められていると感じる

あいづちは目を合わせて、しっかりうなづく

こどもの話を全肯定してあげる

②本人の存在を認めてあげる

名前をよんでから話かける 変化にきづいてあげる

肉体的な接触 ボディタッチなど

③あらゆる悪口をやめる

こどもはすべて自分に向けられていると思ってしまう

第3の壁(時間が経過して学校に行けなくなる)

規則正しい生活を崩さない

朝ごはんは家族で食べる

(難しければ、ごはんは必ず家族が作る)

一緒に好きなテレビをみる(ルーティンの確立)

第1の壁に立ち向かう

学校や社会に合流する実力を身に着けること

子供は希望がほしい

毎日ちよつとずつでも前に進んでいるという実感

これならできそうだということを積み重ねる

小さな成功体験を積み重ねてあげて

こころを強くしていくことが大事

本当に自分が将来やりたい夢を見つけることができれば最高

(学校に行っても行かなくても、今の自分の現在地が分かるから)

こころを強くするために

小さな成功体験の積み重ねが大事

毎日できるようになったことをノートに記載していく

(例) 英単語を3つ覚えた

オンラインゲームでほかの人とコミュニケーションが取れた

食事の準備、掃除をお手伝いしてくれた(役割を全うする)

親はそれをほめてあげる

自分なりのsmall stepで前に進んでいる実感をもつ

それが自信となり強くなる自分ができるんだというきっかけになる。

対応まとめ

①まず家族の心が健康か確かめる

②第2の壁を高くしないために

愛情を伝える 子供の信頼を得る

家族は常に子供の味方であることを上手く伝える

③第3の壁を高くしないように

規則正しい生活できることならほんのちょっとの

宿題などできることは継続していく

④第1の壁に挑むために

自分自身が自信をもてるようにする

小さな成功の積み重ねをノートに

最後に

自信を持つには成功体験が必要

少しでも何かをほめてあげることが大事（ありがとうを伝える）

傷ついてしまって、頑張れない中で、一度しっかり休んで

子供にできそうなことを聞いて 自分でできることをしてもらう

自分なりのSMALL STEPを感じて

前向きな気持ちをもって行ってほしい