

講演概要

こどもの心の発達

人が成長していくとは

他者との安定した関係を形成し、社会との折り合いを付ける。

成長のために大切なことは

「自己肯定感（自尊感情）」とその基礎となる「基本的な安心感」を持つこと。

- ・自己肯定感（自尊感情）～自分自身を認めることができ「自分はなんとかなる」と漠然と信じられる思い。
- ・基本的な安心感～「ありのままの自分でも周囲に受け入れられる（認めてもらえる）」という思い。

この基本的な安心感があれば、自信 希望 がまんすることができ、さらに自信につながっていく。

安心感の欠如による症状

- ・意欲低下による刹那的・自己破壊的活動（社会的問題行動）
- ・過剰適応（一生懸命がんばりすぎ）により、ストレスが溜まる 不安、抑うつ状態

自信喪失 不登校・引きこもり 社会不安の増大 自信喪失（悪循環）

安心感・自己肯定感はどうやって育まれるか

多くの成功と適度な失敗をバランスよく経験すること。

<安心感の形成に関わるもの>

- ・個人の素質～生来の過敏さ、不安の強さ、発達障害の存在
- ・乳幼児期～家族など身近な大人から愛情をかけてもらう（安心感の基礎）
- ・児童期（思春期）以降～家族以外の人間関係の中で周囲から認めてもらう感覚

不登校について

不登校とは

「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因や背景により、児童生徒が登校しない、あるいはしたともできない状況にあること」（文部科学省の定義）

病気や経済的理由以外で、年間30日以上学校を欠席している児童・生徒を「不登校児童・生徒数」として統計調査している。（H16年度で約12万3300人）

不登校の抱える問題

不登校に伴う社会との隔絶 子どもの社会的発達を大きく阻害する可能性がある。

不登校が低年齢になればなるほど、社会的発達を阻害する可能性が高くなる。）
将来的な「引きこもり」

できるだけ不登校状態に陥らせない。

何らかの形で（学校以外でもいいので）社会参加をすすめる必要がある。

不登校のタイプ（いずれのタイプも「心が疲れている状態」が基礎にある。）

心の疲れ = 疎外感・いじけ・あきらめ、強い不安や混乱、認められようと過剰に努力

A . 適応 障害 型	A 1 . 外因主体型	特に基礎的な問題はないが、学校でのトラブルによって登校できなくなったもの。	学校対応
	A 2 . 内因主体型	精神疾患や発達障害、強い不安や過敏さなどを基礎にもつもの。	医療対応
	A 3 . 過剰適応型	がんばりすぎて心身症や不安、抑うつ、疲労などの症状を呈しているもの。	医療対応
B . 未熟 回避 型	B 1 . 外向型	積極的なサボリや学校外での活動、あるいは社会的逸脱行動に伴い不登校となっているもの。	児童相談所 警察 学校対応
	B 2 . 内向型	消極的で意欲のなさが目立ち、面倒くさいからという訴えで何となく不登校になっているもの。	学校対応

A 1 : 外的主体型

トラブルが解決しても自信の回復には時間がかかる場合があることを考慮
環境変化への適応は、基本的に多大なエネルギーを要するため、転校は必ずしも解決には結びつかない。

A 2 : 内因主体型

- 子どもが無理なく参加できる場所を探す。
不安に関しては少しずつ段階的に慣らしていく。
低学年の場合は母子登校などをすすめ、できるだけ学校と切り離さないようにする。
段階的な登校をすすめる。
- ・ 登校場所（学校の近くまで、校門まで、玄関まで、教室まで など）
 - ・ 学校が無理なら（学習塾、フリースクール、適応指導教室、養護学校、通信制高校高 など）
 - ・ 登校時刻（放課後、午後から、2～3時間目から、正規の時間に）
 - ・ 登校形態（送迎、自力で友達と）
 - ・ 登校時間（短時間から少しずつ長く）
 - ・ どんどん次の段階に進めることを求めない。
 - ・ 次の段階に進むときには、子どもや家族とよく相談し、前もって約束する。
 - ・ 約束した目標以上には決して進まない。
 - ・ 子どもが強い不安を持っていることを理解する。

A 3 : 過剰適応型

今は意欲が低下しているように見えても、元気になれば必ず復活することを信じて待つ。
がんばりすぎない、医療機関では一時休養を進める場合もある。その後、リハビリをすすめていく。

B 1：回避型

サボりや問題行動にならざるを得ない背景を理解する。
学校の中に居場所を与えていく。

B 2：内向型

自分 1 人ではなかなか意欲を持って動けない状態。できるだけ訪問して学校に誘う声かけが必要
努力して何かを達成する喜びをよく知らない場合が多い。少しずつでも目標を持たせ、手助けしつつクリアさせていく。

心のエネルギー

エネルギーは活動によって消費されるが、休息や「楽しみ」によって補充される。しかし、不安や緊張が高い状態が続くと浪費され、うまく補充できなくなるために枯渇してしまう。

エネルギーが減少すると、さまざまな身体的 / 心理的不調が出現する。

心のエネルギー量と症状

80 ~ 100% 正常状態

60 ~ 80% 軽度低下 症状：疲労感（対応：気分転換、気晴らし）

40 ~ 60% 中等度低下 症状：不安・焦り（対応：段階的に不安を緩和）

20 ~ 40% 重度低下 症状：抑うつ・無力感（対応：まずは休養）

0 ~ 20% 危機的状況

強い不安や意欲低下は、単なる「わがまま」や「やる気のなさ」でなく、何らかの要因による心のエネルギーの低下があるのだと考えることが必要。そこを見極めずに厳しさだけを押しつけると、人はつぶれてしまう可能性がある。

不登校への対応

不登校の治療は「心の疲れ」を癒し、意欲を高めることにある。

- ・疲れが激しい場合には、まず十分に休ませる。その後、リハビリをすすめる。
- ・どんな子どもでも「何かに取り組んで自分を磨きたい」という思いをどこかに秘めている。そのことを信じ、動き出すきっかけを焦らず一緒に見つけていく。

不登校の状態（レベル）毎の対応

レベル 1：週 1 ~ 2 日休む。早退や遅刻が週のうち半分以上。保健室や相談室にしばしば顔を出す。

対応

- ・まずは現状維持
- ・ときには休養のための休みもよいが、連続して休まないように。
- ・早退や遅刻でも、欠席よりよい。
- ・疲れたときには上手に保健室や相談室を利用。
- ・できるだけ楽しみを増やしていく。

対応の要点

- ・自発的な行動、挑戦は積極的に応援しつつ、焦らず自然なレベルアップを待つ。
- ・明るい表情で現状維持 必ずレベルアップ可能。
- ・表情が暗く、徐々に遅刻、早退、欠席が増える レベルダウンしていく可能性がある。

レベル2：週3日以上休む。保健室・相談室登校が半分以上

対応

- ・まずは現状維持
- ・可能であれば、少しずつ学校や教室にいる時間を増やすようにする。
- ・欠席が増えるくらいなら、短時間でも保健室・相談室登校でもいいから欠席の日を減らす。

対応の要点

- ・明るい表情で落ち着いて生活 自然にレベルアップしていく。
- ・表情が暗く、イライラすることが増える 焦らず、レベルダウンをすすめることも考慮

レベル3：登校はしていないが学校以外の場所に定期的に通う。

対応

- ・ひとまず現状維持
- ・きちんと生活し、社会参加もできているのだから、自信を持つようにする。

対応の要点

- ・学校への拒否感が強ければ、このレベルをゴールと考えて構わない。
- ・学校への拒否感が強くなければ、学期や学年の節目をきっかけに保健室・相談室登校をすすめてみる。
- ・学校と完全に切り離さないように、先生に訪問してもらったり、放課後、先生や友達に会いに登校してみることをすすめる。

レベル4：登校はできていない。定期的に通える場所はないが、比較的自由に外出が可能。

対応

- ・ひとまず現状維持
- ・あまり生活リズムを乱さないように。
- ・家事手伝いなど、家庭の中での役割分担をすすめる。
- ・外出はできるだけする。

対応の要点

- ・表情が明るく落ち着いており、「退屈だ・・・」という言葉が聞けるようになれば、フリースクールへの参加や、保健室・相談室登校などをすすめる。
- ・あまり状況が変わらなくても、学期や学年の節目にはとりあえずすすめてみる。ただし、子どもの気が向かないならしつこく言わず、1～2ヶ月の間をおいて再度すすめる。

レベル5：登校はできていないが、家では落ち着いた生活をしている。しかし、外にはほとんど出ることがない。

対 応

- ・ひとまず現状維持
- ・あまり生活リズムを乱さないように。
- ・家事手伝いなど、家庭の中での役割分担をすすめる。

対応の要点

- ・機会があれば、できるだけ外に出るようにとすすめながら、自然なレベルアップを待つ。
- ・子どもの話をしっかり聴くこと。話に加わることで、子どもとの時間を共有し、一緒に楽しむ（感動体験を共有する。）ことが大切。

レベル6：登校できず、家でもほとんど自室から出ず、家族と関わることもあまりない。心理的に不安定で、生活リズムの乱れ（昼夜逆転）も大きい。

対 応

- ・少しだけ生活を律しよう。（せめて午前中には起きて、夜は寝る。十分な睡眠をとり、バランスのいい食事をするようにしよう。）
- ・家族とあいさつができるようにしよう。

対応の要点

- ・この段階では、学校に行けないことを責めるのではなく、しばらくは休養の期間と考えることが大切。しかし、まともな食事をせず、十分な睡眠をとらないような状態なら、いくら時間をかけても休養にはならない。そのため、まずは生活を律することが大切。
- ・「今は行けなくてもいい、でも、人間らしい生活だけはしよう」と親子が納得して取り組むことが必要。それができるようになれば、除々に心理的にも安定し、自然な形でのレベルアップにつながる。

自信をつけていくために

ほんのちょっとしたことでも「できた」という経験をさせ、それを周囲が認めていくことの繰り返しが必要
子どもの状態にあわせて、少しだけ頑張ればできそうな目標を立て、到達できたらほめる。それを根気よく続けていく。

登校刺激をどう考えるか

「学校に来なさい」という命令ではなく「できれば来て欲しい」というメッセージを伝えることは必要
できるだけ定期的な関わり（訪問、手紙など）を。ただし、子どもによっては、学校のことをイメージするだけで不安定になる場合もあるので注意
高校生の場合には、留年の指標などの情報を伝えることも大切。

子どもの見守りかた

極端な昼夜逆転を避ける。バランスのよい食事をとる。できる範囲の外出、運動を。表情よく暮らせる状態を維持する。

いい状態を維持することで心のエネルギーは回復していく。元気になれば退屈はストレスとなる。再スタートが切りやすいように、動き出す手助けをしながら見守ること。

人の気持ちは簡単には変わらない。じっくり時間をかけて関わりながら待つことが大切。しかし、関わらないと何も変わらない。

質疑応答概要

Q 不登校児童・生徒に対してこれだけはしづらい、言っづらいなどの留意点は？

A 生活リズムが極端に乱れている児童・生徒に対しては、それを是正するよう働きかけることが必要だが、それ以外の児童・生徒には、焦らず現状維持を心がけることが大切だと考える。

Q 不登校を病気と考えるのか？

A 社会との関わりができないのは病的な状態だと考えてよい。しかし、学校に行けない状態が全て病気というわけではない。社会と関わることに不安が強い場合には、対人関係の不安を軽くするための治療（＝リハビリ）が必要である。

Q 不登校児童・生徒と学校の校長、教頭、養護・担任の先生の関わり方は？また、保護者との関わりの中での留意点は？

A 校長、教頭、養護・担任の先生の関わり方

- ・養護の先生～ソフトに対応（保健室でもいいから、とりあえず来てくれたらいいなあとという程度）
- ・担任の先生～学校での生活に乗せるように働きかける。
- ・校長、教頭～温かく見守る。型にはめるような働きかけはしない。

保護者との関わり方

- ・学校も保護者もお互いの大変さを共有することが大切。そのためには、頻繁に連絡を取り合い、時間をかけて話し合うことが必要である。
- ・保護者や子どもに対して学校側は少人数で対応すること。多人数で対応すると、保護者や子どもは強い圧迫感を受けてしまう。

Q 民間のフリースクールに求められるものは？

A 公的な適応指導教室には、子どもを「学校に戻す」という目標がある。また、通級できる地域や年齢の縛りがある。しかし、民間のフリースクールでは、そういった縛りがないことがメリットだと考えられる。また、指導にあたっては、その運営者や指導者の得意分野を生かして活動プログラムを組んでいくとよい。

Q がんばって疲れた子どもを大人は見極めることができるのか？

A 子どもの育ちの経過を詳しく聞いていくことで、どのようなタイプの子どもの場合は、ある程度判断できる。

Q 学校卒業後、上手く社会参加できる子どもとできない子どもの境目は？
また、社会参加できない子どもに対して、今からの社会のアプローチ方法は？

A 子どもの対人不安が極端に強いと、卒業後の社会参加も難しくなる。その場合、社会の側が経済原理だけで行動せず、そういった子どもを受け入れ、少しずつリハビリさせてくれるシステムが必要となる。例えば、アルバイトまではできないが、ボランティアはできるといった子どもを社会が積極的に受け入れる就労支援システムなど。