

令和6年度 保護者向け教育講演会 記録

1 日 時 令和6年10月5日(土) 14:00~16:00

2 講 師 玉川大学名誉教授・東京経営短期大学特任教授
公益財団法人こども教育支援財団ディレクター 田原 俊司 氏

3 演 題 不登校児童生徒との関わり方

4 第一部：不登校を経験した高校生の体験発表

参加者 A…高校1年生女子生徒 B…高校1年生男子生徒

(1) Aさん：エピソードグラフを元にこれまでを振り返る

A…小6から中3まで不登校。小4のときに人間関係で悩みがあった。小5は担任との関係がよく、グラフが上がっている。小6にコロナが流行し、学校閉鎖に。外出もできず、学校に行けなくなってしまった。同時期に祖父が亡くなり、体も動かない、元気も出なくなってしまった。中1のとき、1週間は通ったが、不登校になった。中1の6月に中等部に通い始めたが、通えなかった。人と関わることもできなかった。中1～中2の秋ぐらいまでは、中等部にも通えなかった。中3で少しグラフが上がっているのは、やりたいことができたから。ずっと偽っていた自分の殻を破って、月1回から通い、週1回まで通うことができるようになった。現在は、休む日もあるが、全日制で通っている状況。

(司会者補足：中等部というのは、フリースクールのこと)

Q：小4で学校に思うようにいけなくなってどうだったか？

A：人間関係で悩んだ。裏切りがあった。人と関わるのが嫌になった。教室に行くことも嫌だった。人と話していると、自分を偽って、相手を不快な思いにさせないようにしないと…と思ってしまった。生きづらさを感じた期間だった。

Q：その時の保護者の方の対応で印象に残っていること、助けられたこと、辛かったことは？

A：小4のときは通えていたのは、話ができていたから。不登校になった小6のころは、部屋に引きこもっていた。親は焦っていた。「これやらなくていいの？」「大丈夫？」と毎日のように声を掛けられていた。ちょっと嫌だな…と思ってしまった。

Q：保護者の方にしてほしかったことは？

A：放っておいてほしかった。めちゃくちゃ心配してくれた。それが辛かった。心配してくれるのはうれしかったが、当時は何もやりたくない気持ちが強かった。「何かやっても成果を得られない」とネガティブなことを考えていた。だから、干渉しないで、遠くから見守っていてほしかった。

Q：「見守る」と言われても難しいと思うが、どのぐらいの関わりがよいのか。

A：やりたいことをやらせるのがいい。やっているときは「楽しい」気持ちになると思う。

Q：気持ちが上がったきっかけや後押しになったことは？

A：中等部(フリースクール)に通うようになったこと。英語を話す楽しさに気付いた。海外に興味をもち、英語を頑張るようになった。

Q：保護者の方は通えるようになってうれしさと不安があったと思うが、関わり方で印象に残っているものは？

A：きっぱりと「ほっといて」と伝えた。「やりたいことをやればいい」と言ってもらって、前より言われなくなった。

(2) 田原氏とAさんのやりとり

Q：フリースクールを探したのは誰？ A：母が探して、説明会にも行った。

Q：母からの提案に乗ったのはなぜ？ A：時間割があって、勉強できる環境がほしかった。

Q：時間割が必要だと思うのはなぜ？

A：時間が決まっていなくて勉強をやらないと思ったから。中等部に通えなかったのは人間不信だったから。

Q：中3で通えるようになって自分の中で何が起きた？

A：中3は自分が一番上。後輩にいいところを見せたいという気持ちがあった。進路を考えるようになり、自分がどうしたいのかを考えたときに、「このままじゃダメだ」と殻を破って通えるようになったと思う。

Q：ちょっと休んで余裕ができた？ A：できました。すごく楽しかった。

Q：どのように休んだ？例えば…家での過ごし方は？生活習慣のことは言われなかった？

A：動画を見る時間は決まっていて、約束していた。朝起きる時間は言われなかった。

(3) Bさん：エピソードグラフを元にこれまでに振り返る

B…小3までは普通に通っていた。グラフが斜めなのは、遅刻が増えたから。小4の夏に不登校に。親友が毎日迎えに来て月に1回は行っていた。小5は家にずっといる生活。10時、11時に起きて深夜に寝る。勉強のことを考えていなかった。親がフリースクールをすすめてくれた。週に1回、2時間だけ通い始めた。不安が解消されて将来に希望が見えた。

中1の夏ごろ。母の提案と自分の気持ちもあって週3回コースにした。途中から登校時間が遅くなっていった。中2のころに転校した友達と一緒に通いたくなって、毎日3時間目ぐらいから通えるようになった。中3になって主体となって取り組むものが増えて自信がついた。高1では学級長に立候補した。友人関係も学習面も順調で、土日に学校に行くことがあるほど。

Q：希望が見えるまでの間で保護者の方の関わりで印象に残っているものは？

A：自分が選択したものを肯定して、任せてくれた。興味のあるPCについて教えてくれたり、本を買ってくれたりして得意分野になった。生活習慣にも口を出さなかった。指示というより、「〇〇できるといいね」と提案してくれた。

Q：このままじゃいけないという気持ちはあったか？

A：勉強の進捗具合は知っていた。周りとの差を感じた。行きたいけど行けない、という不安。中等部に行くようになって、その不安が減った。

Q：中等部に行くタイミングは？

A：中等部に行く前に、時間割のないところに行っていたが行かなくなった。その次に通うところが必要かもしれないと考えて、通うことになった。

Q：グラフが上がってだんだんよくなってきたが、後押しになったことは？

A：登校時間にぐらつきがあったが、親は受け止めて、見守ってくれた。朝起こしてくれた。「この時間に行けたらいいね」と自然な流れで行けるようにサポートしてくれた。

(4) Aさん、Bさんからのメッセージ

学校に通えない状況は焦ったり不安になったりすると思うが、少し様子を見て「提案する」という形で優しく、強制はしないでほしい。強制されると反抗したくなる。「大丈夫だよ」と伝えたい。みんな強くて、強い意志をもっている。たとえどん底にいても変わるきっかけさえあれば絶対変わっていく。だから「大丈夫」と伝えたい。学校に通えなくても大丈夫。通いたいと言えば、サポートしてあげればいい。本当に大丈夫。でも少しは心配してあげて、やりすぎはよくないと思う。

5 第二部 講演会「不登校児童生徒との関わり方」(田原 俊司氏)

(1) 不登校からの回復に関わる必要条件「自立神経系を整える」

自律神経系は、交感神経系と副交感神経系の二つに分かれる。朝起きた瞬間に、交感神経に切り替わる。夜寝るときには、副交感神経に切り替わる。交感神経の働きが限界に来たときは休ませないといけない。

不登校で行けなくなるのは交感神経を頑張らせすぎている状態である。夜眠れないのは、交感神経が切り替わらないからである。ダウンしているときは休ませないと体が補修できない。細胞も傷ついた状態になっている。昼食後に眠くなるのは副交感神経が働いてしまうからである。夜、胃や腸は活発に動いて栄養分を全身に巡らせているため、寝ないと元気にならない。交感神経を制御しているのは、アドレナリンとノルアドレナリンという物質である。怒りが出てしまうのは、コルチゾールという疲労物質の影響がある。

疲れると副交感神経に切り替わる。疲労しても副交感神経に切り替わらないときは、ドーパミンが働いている。ゲームをやっても疲れずのは、ドーパミンの働きのせいである。副交感神経を動かすのはアセチルコリンという物質で、これを増やすとセロトニンが増える。セロトニンが増えると元気になる。セロトニンを増やすには、トリプトファンという必須アミノ酸が必要で、それを食べ物から摂ることができる。トリプトファンは絶対取らないといけない物質である。

(2) ヒトヘルペスウイルスの関わり

ヒトヘルペスウイルスには全部で八つの型がある。これらのウイルスは一度感染すると、体の中で、一生生き続ける。疲れがたまると症状が出る。1型は口唇ウイルス、3型は水疱瘡、帯状疱疹を起こすウイルス、8型はエイズウイルスである。うつ病や不安神経症を引き起こすウイルスとして、6型が注目されている。6型は、ほとんどの乳児がかかる突発性発疹を起こすウイルスである。突発性発疹にかかった人は一生、6型のウイルスを持つことになる。疲れがたまってきたときに、このウイルスがうつ病や不安神経症を起こす。

(3) 自律神経を回復させるために一五つのこと一

① 適度な運動

一定のリズム運動、例えば、散歩や自転車、水泳、スクワット、ラジオ体操等を取り入れる。時間や回数を決めて取り組む。また、カラオケやギターも運動として効果がある。歌うことで声帯や肺を使っている。楽器を動かすだけでも運動になる。

② 昼夜逆転を起こさない睡眠

深夜12時までに眠るシンデレラ睡眠が理想。さらに入眠3時間前の食事、2時間前の入浴、1時間前のテレビ・パソコンの停止ができるとよい。しかし、不登校の児童生徒の中に

は深夜に活動をしてしまう子どももいる。概日性リズム障害（入眠時間がだんだんと後ろにずれてしまうこと）を改善するために昼寝をするとよい。ただし 30 分以内で、横にならず椅子に座って寝る。改善しない場合は、睡眠外来に行き、光療法を行い、睡眠リズムを整えるとよい。

③ トリプトファンを取り入れた食事

セロトニンの原料となるトリプトファンが多く含まれる食物は、大豆製品やバナナ、乳製品等である。また、GABA も効果的で自律神経を整える栄養素である。トマトやケール、パプリカ、バナナ等に多く含まれる。

④ 興味をもって取り組めることを見付ける

一緒に親子で楽しめるものを探す。漫画に興味のある子どもが、漫画にゆかりのある美術館巡りをして元気になった事例がある。歩くことで運動にもなる。

⑤ ストレスの低減

鏡の神経系と呼ばれるミラーニューロンがある。子どもは親の顔を見て、その気持ちを理解している。親が不安な顔をしていると子どもも不安になってしまう。子どもの前では笑顔でいることが大切である。不安なときは、笑う、入浴、ストレッチが効果的である。そして泣くこと。悲しみ、怒りなどを本心で感じて泣くことが大切。動画で泣く CM を見ることをおすすめする。

(4) 悩みに寄り添うために

相手の話を聞くときは、最後まで聞く。共感的に聞き、相手の気持ちを理解しようとする。しかし、その中で相手に抱くマイナスの感情（「またその話？」「嘘でしょ」「言い訳？」）は、素直に受け入れていく。外には出さずに心の中であってよい。この自己一致が重要である。

相手に話をするときには、I メッセージで伝える。まず、事実を伝え、次にそれによって起きる影響を伝える。最後に自分の気持ちを伝えるようにする。

(5) 心の居場所の確保

子どもが安心して過ごせる居場所をつくることが大切である。規則正しい生活をするために、時間割が決まっているところをすすめる。居場所は一時期のことであり、社会に出たらある程度のルールの中で生活していく必要がある。最初は短時間だけ参加できればよいが、やがて終日過ごせる場所があるとよい。同年代ばかりだと比較してしまうので、できれば異年齢の子どもとも過ごせる場所がよい。年上の子どもの姿を見て、自分がそのようにできなくても「年上だから」と思うことができる。年下の子どもには何かをしてあげようと思うことで楽になれる子どももいる。

学校であれば保健室（別室）登校でもよい。チャイムに合わせて活動する、定期的に学校行事に参加できるようにする等、関わりがもてるようにする。フリースクールであっても、学校に報告書を出していたり、学校関係者が訪問したりする等、学校との連携が取れるような場所がよい。