

すこやか

2024. 9 第193号

発行：金沢市医師会
責任者：鍛冶 恭介
金沢市大手町3の21 TEL.263-6721
URL:<http://www.kma.jp>

不登校の背景にあるもの —子供たちからのメッセージ—

はじめに

不登校は決して子供たちの未来を閉ざすものではありません。行けなくなった子供の思いを拾いあげ、行けなくなった子を前にたたずむ親の思いに寄り添うために、小児科医や児童精神科医、心理カウンセラー、さらに文末にお示しする各種相談窓口の方々が、親と子、家庭と学校のつなぎ役となり、これからのことを一緒に考える役割を担うことが近年ますます重要になってきています。

増える不登校

不登校になりたくてなる子はいません。それに関わらず「学校に行けない」子供たちの数は増え続けています。令和4年度では全国で30万人、中学生では1クラスに2人相当にあたり、一方で低年齢化も進んでいます。その呼び名も1970年代の〈登校拒否〉から、その後の飛躍的な増加をうけて〈不登校〉と変わり、1992年には当時の文部省が「不登校は誰にでもおこ

りうる」という見解を発表しました。

不登校の原因

表1に令和3年の文部科学省が発表した不登校の原因分類、表2に専門外来を受診した子供たちの声をまとめた原因分類を示します。表1では、不登校の原因の約50%が本人の無気力、不安となっており、いじめはわずか0.2%、教職員との関係をめぐる問題が1.2%となっています。一方、表2では、対人関係による社交不安が19%、いじめが19%、ついで適応障害が13%、先生との関係が12%と、表1では目立たなかった項目が大きな比率を占めています。表1は教職員を対象に行われた調査ですが、「無気力」を原因の一番としている学校と、子供たちとの意識のギャップこそが不登校の最大の原因となっている可能性を考える必要があります。無気力になりたくてなる子はいません。それでも子供たちは、最後のエネルギーをしばって、あるいは抵抗する気力もなく専門外来を受診します。学校

表1 不登校の原因分類(令和3年 文部科学省)

令和3年度 児童生徒全体における不登校の原因 児童生徒の不登校等生活指導上の諸問題に 関する調査結果の概要(文部科学省)		
学校が原因の不登校 21.2%	いじめ	0.2%
	いじめを除く友人関係をめぐる問題	9.7%
	教職員との関係をめぐる問題	1.2%
	学業の不振	5.2%
	進路に関わる不安	0.6%
	クラブ活動、部活動などへの不適応	0.3%
	学校の決まり事をめぐる問題	0.7%
	入学、転校、進級時の不適応	3.3%
家庭が原因の不登校 12.3%	家庭の生活環境の急激な変化	2.6%
	親子の関わり方	8.0%
	家庭内の不和	1.7%
本人が原因の不登校 61.4%	生活リズムの乱れ、遊び、非行	11.7%
	無気力、不安	49.7%
上記に該当しないもの		5.1%

からは「来られる時に来てください、来てくれたら対応します」と、無理をしないようにという配慮の声掛けがあったとしても、その一歩が踏み出せずに目の前で苦しんでいる子に、親はなんと声をかけてやればいいのかさえ分かりません。

親へかける言葉

不登校診療には子供への対応はもちろんですが、親への支援が絶対に欠かせません。親御さんには以下のお話をしています。

- 1) お子さんは学校に「行かない」のではなく「行けない」こと。
- 2) お子さんがまず安全で安心できる居場所を確保してあげること。
- 4) 多くの子供たちは不安と葛藤と自責のなかにいること。
- 5) 精神のバランスを保つために、夜は眠れず、周りの子が登校している日中は眠ってしまう「昼夜逆転現象」が見られることがあること。
- 6) 本来子供は必ずエネルギーのあふれてくる存在であり、学校に行けない現在は「エネルギー切れ」の状態であること。エネルギーが溜まってくるまでは焦りは禁物であること。

表2 不登校の原因分類(専門外来)

原因分類	%
社交不安(友人関係、人付き合いが苦手、孤立感など)	19%
いじめ(いじめへの対応、複雑性PTSD)※	19%
適応障害(過剰適応、全員発表、残飯0作戦 など)	13%
先生との関係(怖い、不公平、否定的な声かけ など)	12%
学習困難(学習障害への対応、学習空白)	11%
不安障害(教室の雰囲気、赤面恐怖、人前で話せない など)	10%
分離不安(身近な人の死、親や兄弟の慢性疾患 など)	7%
発達特性(アスペルガー症候群、高機能自閉症 など)	7%
気分障害(気分調節症、易怒性、うつ状態 など)	2%

※ PTSD: 心的外傷性ストレス障害

- 7) 過去や現状をネガティブにとらえ過ぎず、お子さんと一緒に少し先の未来を考えてみることで、今の過ごし方にも変化がおりうること。
- 8) 親として悩んだ経験を語ることがお子さんの安心につながること。
- 9) 「エネルギー切れ」の時であっても、無理をしない範囲でお子さんを外に連れ出して五感に刺激を与えることが大切であること。

子供への対応

不登校への対応は、その理由を問うよりもまず子供たちへの共感と親子の信頼が出発点となります。あるお母さんの「元気ならいいと思えた時、私も子供もとても楽になり動き出せたと思います」という言葉がひとつの大きなヒントとなります。お子さんを信頼しながら焦らずに、エネルギー切れからの回復を待つことが必要な時期もあります。ある程度動ける元気が戻ってきて初めて登校に向けての手順を検討していくことになります。

ただし、不登校のお子さんの中には、起立性調節障害などをはじめとする実際に体調不良を引き起こす病気を隠し持つ

ているケースも少なくありません。「お腹が痛い」「頭が痛い」「気持ち悪い」「疲れやすい」「眠れない」その他の症状がなかなか取れないお子さんについては、まずかかりつけの医師に病気の有無を確認してもらうことをお勧めします。

またお子さん自身の発達特性が学校への適応を難しくさせ、結果として不登校にいたるケースもあります。落ち着きがない「注意欠如多動症（ADHD）」、他者とのコミュニケーションが得意ではない、あるいは感覚の過敏さのある「自閉スペクトラム症」、読み、書き、計算など学習面のある一部分だけ極端に苦手さを持つ「限局性学習症（学習障害 LD）」のお子さんなどについては、専門医に相談の上で、もしそれらの診断を受けた場合は、学校での過ごし方について個別の対応を考えてもらう必要があります。

もちろん現在の学校に戻ることもだけが唯一の選択肢ではありません。他校への転校やフリースクールの利用といった解決方法もあります。「こうでなければならない」と思い込むより、柔軟な姿勢が解決の糸口にもなります。

学校へのお願い

学校の先生方には以下のことをお願いしています。

- 1) 今は学校に来られてなくても「あなたがクラスの一員である」というメッセージを送り続けていただくこと。
- 2) 教室に入れない子供たちのために、相談室など教室以外の居場所を確保していただくこと。
- 3) いざ登校を再開するにあたっては「いつ、どこに、どこから、またはどれだけの時間登校するのか、誰と何をして過

すのか、ギブアップの時のサインはどうするのか」と言った具体的な案を子供たちと一緒に考えていただくこと。

また、将来的にはさらに増加が予想される不登校児童生徒に対する対応策として

- 1) 子供に関わる多職種（教育、福祉、医療など）の連携を深め、不登校児童生徒への対応の経験や知識を互いに共有できるシステムを作ること。
- 2) （本来なら利用するにあたりいくつかハードルがある）各学校の特別支援学級をもっと利用しやすくすること。
- 3) クラスのすべての子供たちの声を担任の先生が余裕をもって受け止められるようにするために、少人数学級を実現していただくこと。
などが期待されます。

子供たちの声

あらためて子供たちからの言葉を聞きます。小学生たちからはこんな声が聞かれます。

- 1) 人が多いのがいや、みんなに合わせるのが苦手。
- 2) 母と離れたくない。
- 3) 友達を作ろうとして疲れ果てる。
- 4) 学校がこわい。（先生がこわい。友達がこわい。教室がこわい。悪口をいわれる）
- 5) 勉強が分からない。宿題が終わらないから行けない。

中学生たちからはこんな声が聞かれます。

- 1) 担任の先生や部活の顧問の先生と合わない。こわい。
- 2) 友達がこわい。先輩がこわい。
- 3) 教室が騒がしくて行っても勉強にならない。
- 4) 勉強についていけない。授業がつまらない。

- 5) 相談室に行っても何をしたいかわからない。(または)相談室が使えなくなった。
- 6) 体調が悪くても保健室で休ませてもらえない。

子供たちへかける言葉

そんな子供たちには、まず最初に安心安全でいられる環境を確保してあげた上で無理をしなくても良いことを告げ、これに加えて「(学校に) 行けない方がずっとしんどいね」「つらいのによく来てくれたね」と言った共感を示す言葉や、「友達は作るものではなくできるものだよ」「若いのに良い経験したね」「勉強は学校でなくてもできるよ、大丈夫だよ」といった現状を悲観せずポジティブにとらえる言葉、「新年度(新学期)はどんなスタートがいいかな」「これからどうするかいっしょに考えるか」「目標や方向がきまればあとは歩き出せばいい」「少しエネルギーがたまったらなるべく外にでて体を動かすとまた新しい考えが浮かぶよ」と

いった未来に向けて希望を抱けるような言葉をかけていくことが大切です。

おわりに

不登校の原因は様々であるため相談窓口の種類もまた多岐にわたります。しかしまず最初にかかりつけ医に体に不具合がないかをチェックしてもらって下さい。その上で体に問題が見つからなければ、以下に示した各種専門窓口へ相談することもご参考にして下さい。

不登校児童生徒数30万人のかけには、今この時もさまざまな辛さを抱えながら登校しているもっと多くの子供たちがいると考えられます。学校そのものの在り方に加え、個々の家庭の在り方、社会全体の在り方をもう一度見つめ直すべき時期に来ているのは明らかです。皆で意見を出し合い、互いにアイデアを取り入れ、子供たちが過ごしやすい学校、社会を築き上げていくことが今後の大人たちの責務です。

【不登校相談窓口】

金沢市教育プラザ おはなし電話

076-243-0874 (月～金 9:00～21:00) (土日祝 9:00～17:00)

金沢市こども相談センター(金沢市児童相談所)

076-243-4158 (月～金 9:00～17:45)

金沢弁護士会 子どものなやみごと相談

076-221-0831 (毎週木曜 12:30～16:30)

金沢地方法務局 こどもの人権 110 番

0120-007-110 (月～金 8:30～17:15)

石川県教員総合研修センター 学校生活等に関する相談

076-298-1682 (月～金 8:30～17:15)

石川県教育委員会 24 時間子供 SOS 相談テレホン

0120-0-78310 (毎日 24 時間) 076-298-1699 (毎日 24 時間)

石川県教育委員会 家庭教育電話相談

076-263-1188 (月～土 9:00～13:00)

石川県警察本部 いじめ 110 番

0120-61-7867 (毎日 24 時間)

石川県こころの健康センター 相談課

076-238-5750 (月～金 8:30～17:15) ※年末年始、祝日除く

石川県発達障害支援センター

076-238-5557 (月～金 8:30～17:15) ※年末年始、祝日除く