

不登校児童生徒の対応について

鳥取県立精神保健福祉センター
所長 原田 豊 (精神科医)



独立行政法人教職員支援機構

目次

- 1 精神保健福祉センターにおける
不登校児童生徒の相談**
- 2 不登校のはじまり
エネルギーの低下と対人不安・恐怖
- 3 不登校への関わり
不登校の回復過程

精神保健福祉センターは、

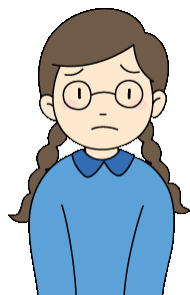
精神保健福祉法で規定される行政機関。全国47都道府県と20の政令指定都市に設置され、教育研修会の開催、技術支援、組織育成、精神保健福祉相談などを行う。

鳥取県立精神保健福祉センターは、精神科医、保健師、福祉職、心理職などの多職種で構成される。精神保健福祉相談にも積極的に取り組んでおり、大人から子どもまで幅広く対応している。

※都道府県によって精神保健福祉センターの特色は異なります。

当センターにおける不登校の相談

学校や医療機関等を通して相談来所



- 基本的に、本人と家族と別々のスタッフが面接
- 家族のみの継続相談もあり
- 必要に応じ、発達障害等の検査も実施
- 本人・家族の了解を得て、学校とも連携
- 卒業（中退）後も、継続相談
- 必要あれば、児童相談所、市町村等と連携

そのため、精神保健福祉センターでは、

中学校の時、通所していた生徒が、
数年後、社会人になって、再び来所する。

中学校の時、家族が相談通所していたが、
社会人になって、本人が相談に来所する。

高校の時、通所していた生徒が、
一度、社会に出たが、
再び、ひきこもりになり、相談に来所する。

高校の時、通所していた生徒が、
社会人になって結婚し、わが子のこと、
今後は親の立場で、相談に来所する。

不登校の相談は、

短期で改善することもあるれば、

- ・ 比較的、理由が分かっている
- ・ 早期に、介入が行われた
- ・ エネルギーが落ちていない
- ・ 対人不安・恐怖が高くない

この場合は、

相談来所に至ることは少ない。

⇒ 一方で、

一方で、不登校の状態が、

- 月・年単位で続くことも珍しくない。
 - この場合、
年度内で改善することは難しく、
年度をまたがった相談・支援が
求められる。
 - ときに、その背景には、
エネルギーの著しい低下や、
強い対人不安・恐怖が認められる。
-

小学校の不登校（例）

小学1年、2年はワイワイ楽しくして過ごす

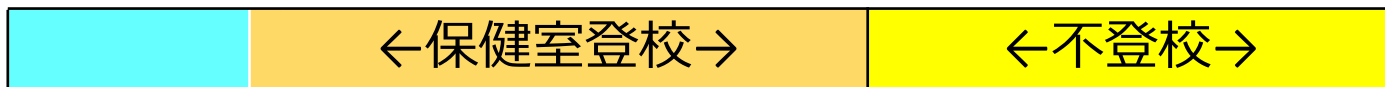


小学2



不登校▼（クラスになじめない、いじめ、友だちがいない）

小学3



←保健室登校→

←不登校→

（クラス分けに配慮）

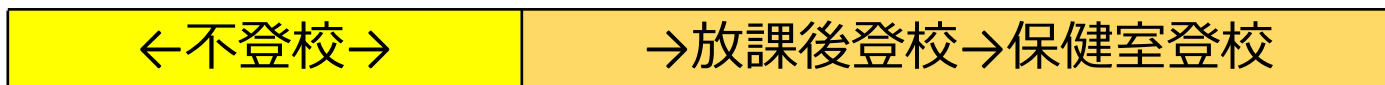
小学4



←不登校→

（クラス分けに配慮）

小学5

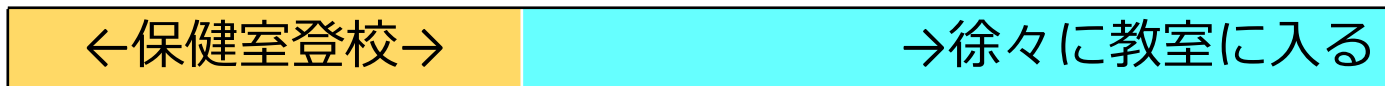


←不登校→

→放課後登校→保健室登校

（クラス分けに配慮）

小学6



←保健室登校→

→徐々に教室に入る

（五月雨登校で十分、中学でのクラスにも配慮）

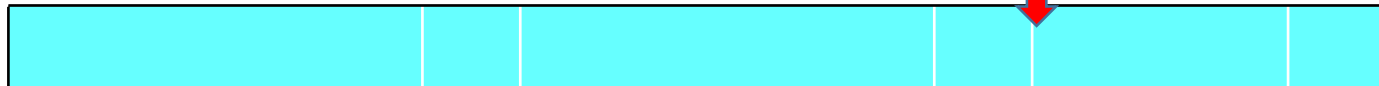


中学生の不登校（例）

このあたりから疲れを感じてきている。



小学6



不登校▼（クラスになじめない、友だちがいない）

中学1



←不登校→

エネルギーの回復

（クラス分けに配慮）

中学2



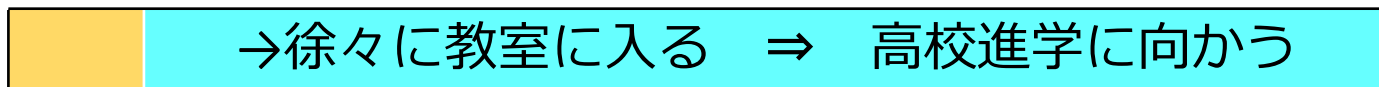
←不登校→

←相談室登校→

集団恐怖の改善

（クラス分けに配慮）

中学3



→徐々に教室に入る ⇒ 高校進学に向かう

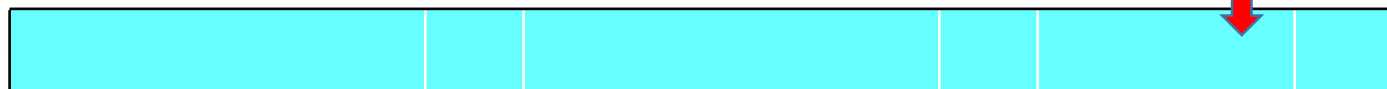
高校



高校生の不登校（例）

高校受験の頃から疲労が溜まっている。

中学 3



高校 1

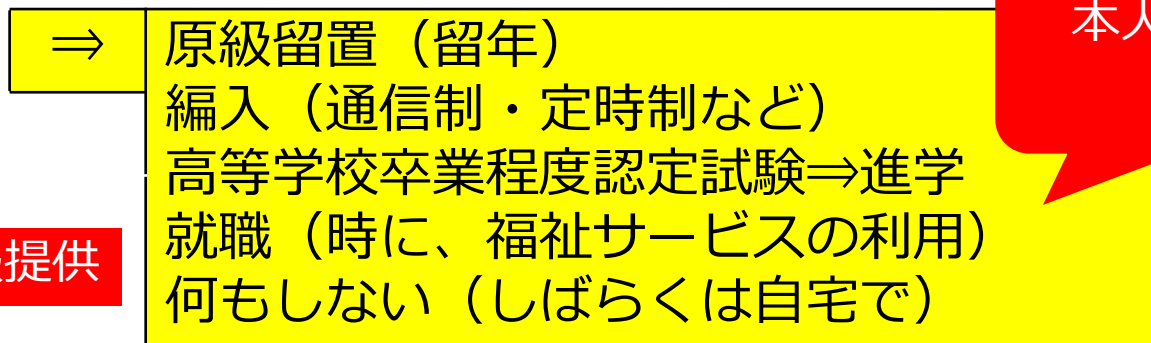


不登校▼（友だちがいない、学力不振など）

高校 2



高校 3



情報提供

本人の意思が
大切

不登校・学校不適應のパターン（小学～中学）

1 集団不安、母子分離不安？（低学年）

何となく集団に入れたい、学校に来てしまうとOK

2 いじめ

（低学年）不特定対象→（高学年）個人への無視、イジメ

3 気疲れタイプ

（低学年）集団に合わせる事への気疲れ→（高学年）人間関係の気疲れ

4 心身症（基本的には、他のタイプと混同）

腹痛、心因性発熱、起きられない

5 神経症タイプ

強迫神経症（高学年から、男子に多い）、食思不振（むしろ、食欲がない）

6 家庭機能不全タイプ

2次的学力低下、道徳性の欠如

7 被虐待児

解離、パニック、愛着障害、弱い者イジメ

8 発達障害

AD／HD、学習障害、自閉スペクトラム症



不登校・学校不適應のパターン（中学～高校）

1 何となく大儀

高校に来る意義、疲れた状態での入学、人間関係の不確立
⇒学業不振

2 グループからの離脱

女子のグループ化

3 心身症タイプ

身体症状が前面に。その背景は？

4 葛藤タイプ

完璧主義。

5 神経症タイプ

強迫神経症（むしろ、成績低下・遅刻）
摂食障害（やせ願望、肥満恐怖）

6 外泊、夜遊びタイプ

学校にも家庭にも居場所がない。愛着障害は？

7 発達障害

2次障害の防止



目次

- 1 精神保健福祉センターにおける
不登校児童生徒の相談
- 2 不登校のはじまり
エネルギーの低下と対人不安・恐怖**
- 3 不登校への関わり
不登校の回復過程

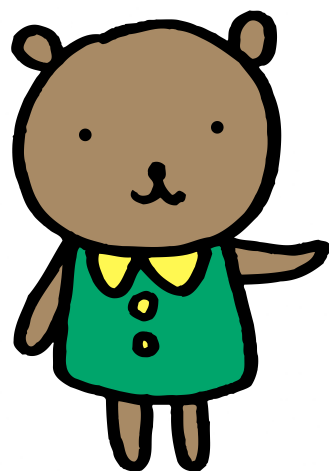
不登校の相談では、

「外に連れ出すには、
どうしたらいいのでしょうか？」

「学校に行かせるには、
どうしたらいいのでしょうか？」

と、よく聞かれますが、
なかなか、すぐには、
上手くいきません。

なぜなら・・・



不登校の子どもたちの多くは、

学校に行けるのに、
行かない、・・・のではなく、

学校に行けないから、
行かない、・・・のです。

この「いけない」背景に、
何があるのかを、
考えて行くことが必要です。

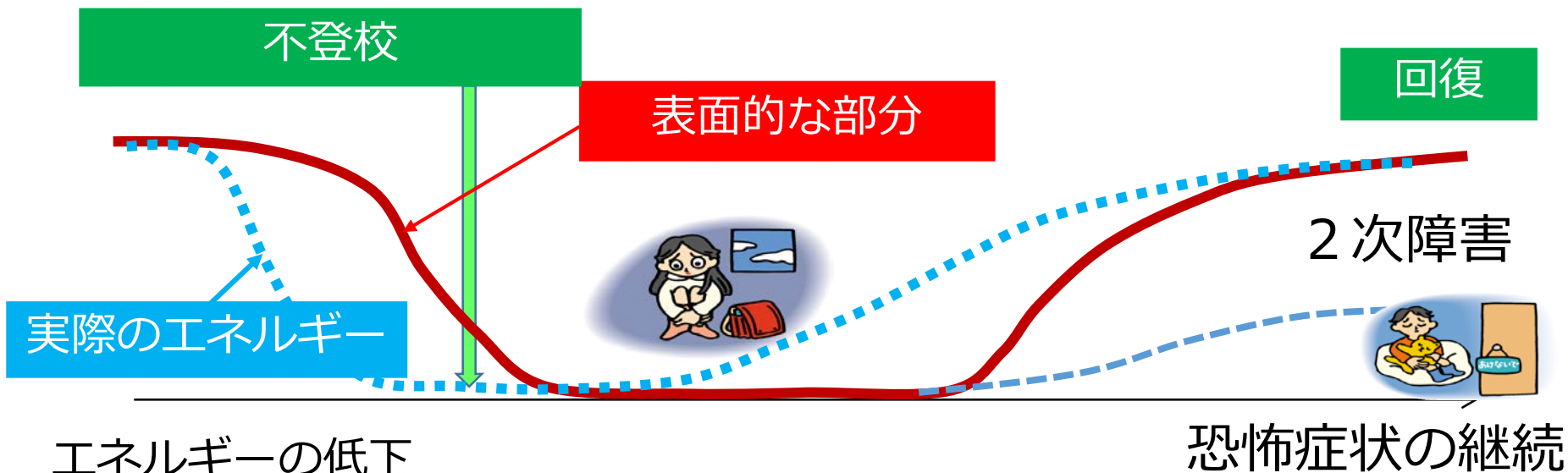
家族は、当初は
こう思っている。

家族
面接

家族は、少しずつ
理解ができてくる。



不登校からの回復過程



② 恐怖症状の軽減

① エネルギーの回復

安心／安全な環境の提供

理解してくれる人の存在

支援の
スタートは、
ここ！！

回復のためには、
できる限り恐怖症
状は深くない
ように早期の介入
が重要。

不登校の背景には ①

- 学校や家庭、日常生活で見られる、**身体的疲労、精神的疲労**が、
長期に続いた結果、**エネルギーの低下**が見られます。
- エネルギーの低下が強くなると、
思考力や集中力の低下、意欲の低下、
人と会うことへの不安などが高まり、
回復には一定の時間が必要となります。

不登校の背景には ②

- また、エネルギーの低下に加え、**強い対人不安・緊張**を持っている場合があります。

いじめ・虐待の持続的な体験
集団緊張の蓄積
(本人の特性の影響もある)

対人不信 (SOSを出したが助けてもらえなかったなど)

要
因

- 対人不安・緊張が高いと、回復に時間を要することがあります。

不登校のはじまり

- ほとんどの児童生徒は、「学校に行きたくない」と思って、すぐに、休むことはありません。
- 不登校は、エネルギーがかなり低下してからはじめて始まります。そのため、周囲が気づくことがむずかしい。
- 対人不安・緊張が高まっていることも。

エネルギーの低下のサイン ①

- 気分が落ち込んだり、元気がなくなったり、疲れやすかったり、

体に症状が出ている場合は、今以上の無理は効かない環境調整が必要

体の不調（頭痛、嘔気・嘔吐、発熱、腹痛・下痢など）

が見られるようになります。

- とくに、体の不調は、重要なサインです。



エネルギーの低下のサイン ②

- 帰宅したときの様子を見ましょう。
(帰宅時から夕食までの時間帯)
- エネルギーが低下すると、
学校から帰宅したとき、
元気が無い。ぐったりしている。
不機嫌、イライラしている。
家族や兄弟に怒りをぶつける。
(逆に) 甘えてくる。べたべたする。

エネルギーの低下のサイン ③

- 日常の生活の変化をみましょう。
- エネルギーが低下すると、
口数も減り、
人と会うことを避け、
何事にも関心がわきません。
- 外に出たがらない。
今まで、好きだったことにも、
興味がわかなくなってきました。



これらのサインが見られれば、

- まずは、コメントなしで、
1対1で、
本人の話を聞いてみましょう。
- 負荷になるものは避け、
一方で、
十分な睡眠と休養を
とるようにしましょう。
- 早期の介入が不登校の予防に。



目次

- 1 精神保健福祉センターにおける
不登校児童生徒の相談
- 2 不登校のはじまり
エネルギーの低下と対人不安・恐怖
- 3 不登校への関わり
不登校の回復過程**

不登校に至った場合、

- エネルギーの低下が著しいときは、
まずは、**エネルギーを取り戻す**
作業からはじめましょう。
- エネルギーの回復には、
自分のペースで、
のんびりした生活が必要。
(表面的にはわがままに見える)



不登校の回復段階

充電期

部屋に
いることが多く、
何を
するの
もイライラ
している。

家族も混乱している

エネルギーの回復

自分のペースで
のんびりと
過ごす。
声掛け程度。
(本人からの話は、
じっくりと聞く)

安定期

自宅では
落ち着いてきたが、
家族以外
の人と出
会ったり、
外出すると
ひどく疲れる。

対人不安・疲労の回復

家の中で
できること
から、少
しずつ。

症状によっては
医療機関との連携

活動期

家族以外
の人と出
会ったり、
外出して
も、それ
程疲れを
感じなく
なる。

少しずつ、
自分のペース
で、外出を。
情報提供。
社会資源の
利用。

不登校の回復

充電期

部屋にすることが多く、何をすることもイライラしている。

家族も混乱している

安定期

自宅では落ち着いてきたが、家族以外の人と出会ったり、外出するとひどく疲れる。

活動期

家族以外の人と出会ったり、外出しても、それ程疲れを感じなくなる。

= 生活空間の広がり =

対人恐怖等が強いと、このハードルが高くその手前で、停滞、長期化することがある

自室

自宅

コミュニケーションを必要としない場所

コミュニケーションを必要とする場所

= コミュニケーションの広がり =

安心できる人と外出

保健室・相談室など

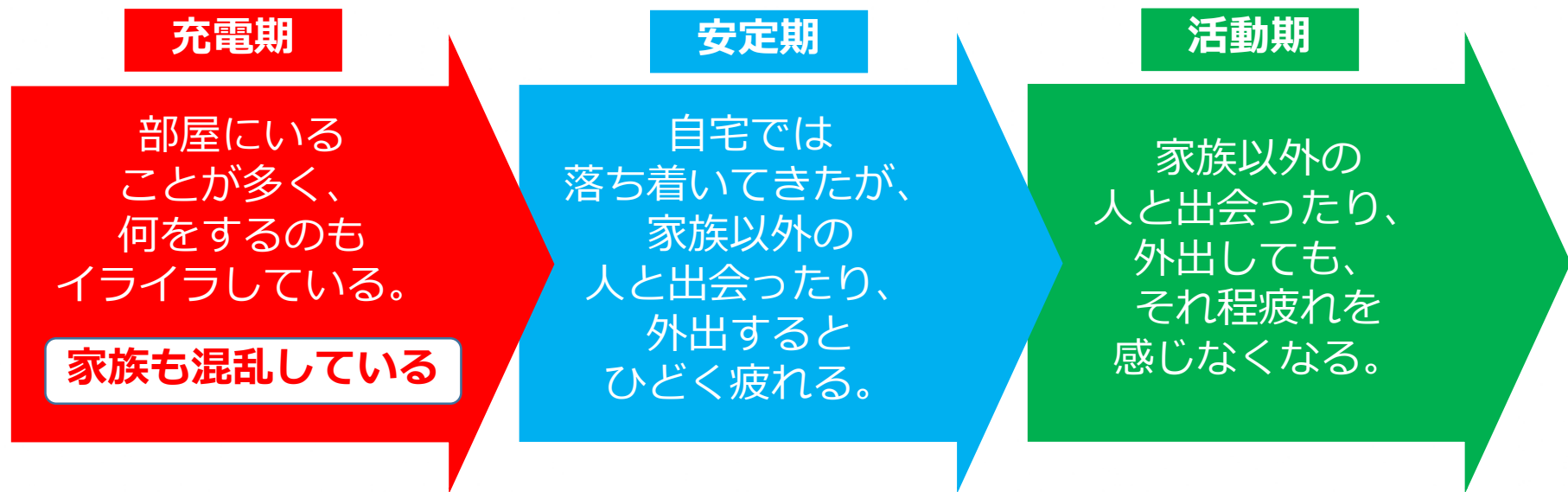
(最小限)

家族

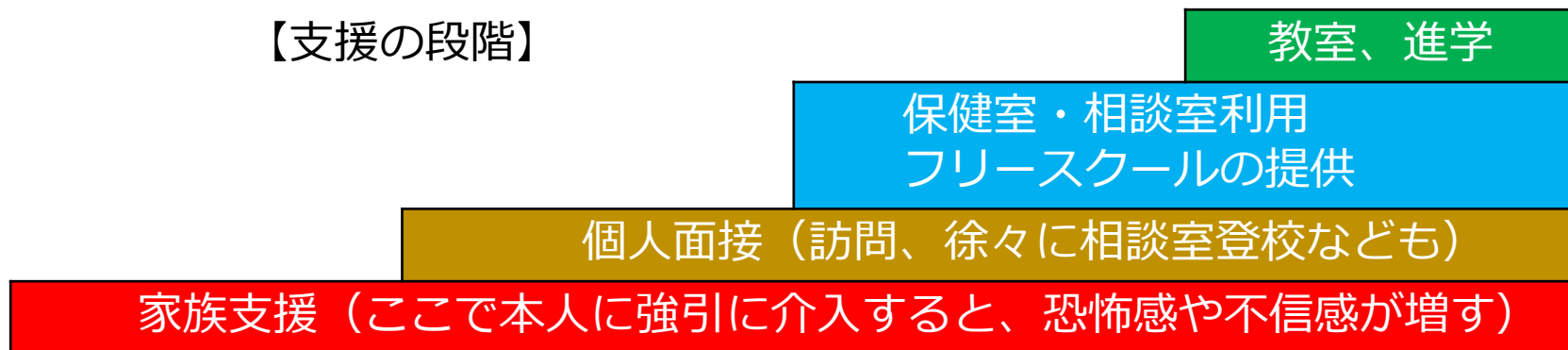
安心できる第3者(支援者等)

第3者

不登校の回復段階に応じた支援



【支援の段階】



当初、本人・家族は？

- 本人も、自分が不登校になるとは、思ってもいなかった。
今は疲れ切っている。話したくない。
どうすると言われても、分からない。
- 家族も、どうしてよいか分からない。
何とかして、学校に行ってほしい。
本人は、何を聞いても答えてくれない。
学校生活のことも知りたい。

まずは、本人・家族の不安を受け止めて。

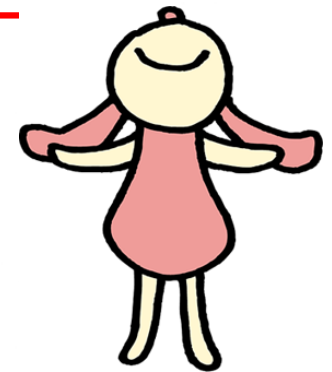
当初、重要なこと

- 本人と出会えなくても、学校と本人・家族が良好な関係を維持しましょう。本人に、学校（しいては集団⇒社会）が嫌なものだと思わせないことは重要です。
- 情報は本人・家族に与えるが、決定は本人に任せましょう。
- しばらくは本人のペースの生活を。
- エネルギーの回復とともに、徐々に、本人の変化が出てきます。

エネルギーの回復には ①

- 1) 安心／安全な環境
- 2) 理解してくれる人の存在

が、重要です。



また、回復には、
一定の期間が必要です。

焦らずに、
「待つ」「見守る」ことも重要です。

エネルギーの回復には ②

1) 安心／安全な環境 とは

↓
本人が、安心／安全だと
感じられることが大切です。

『自宅の居心地が良すぎると、
不登校・ひきこもりが長引く』
ということは、~~ありません。~~

エネルギーの回復には ③

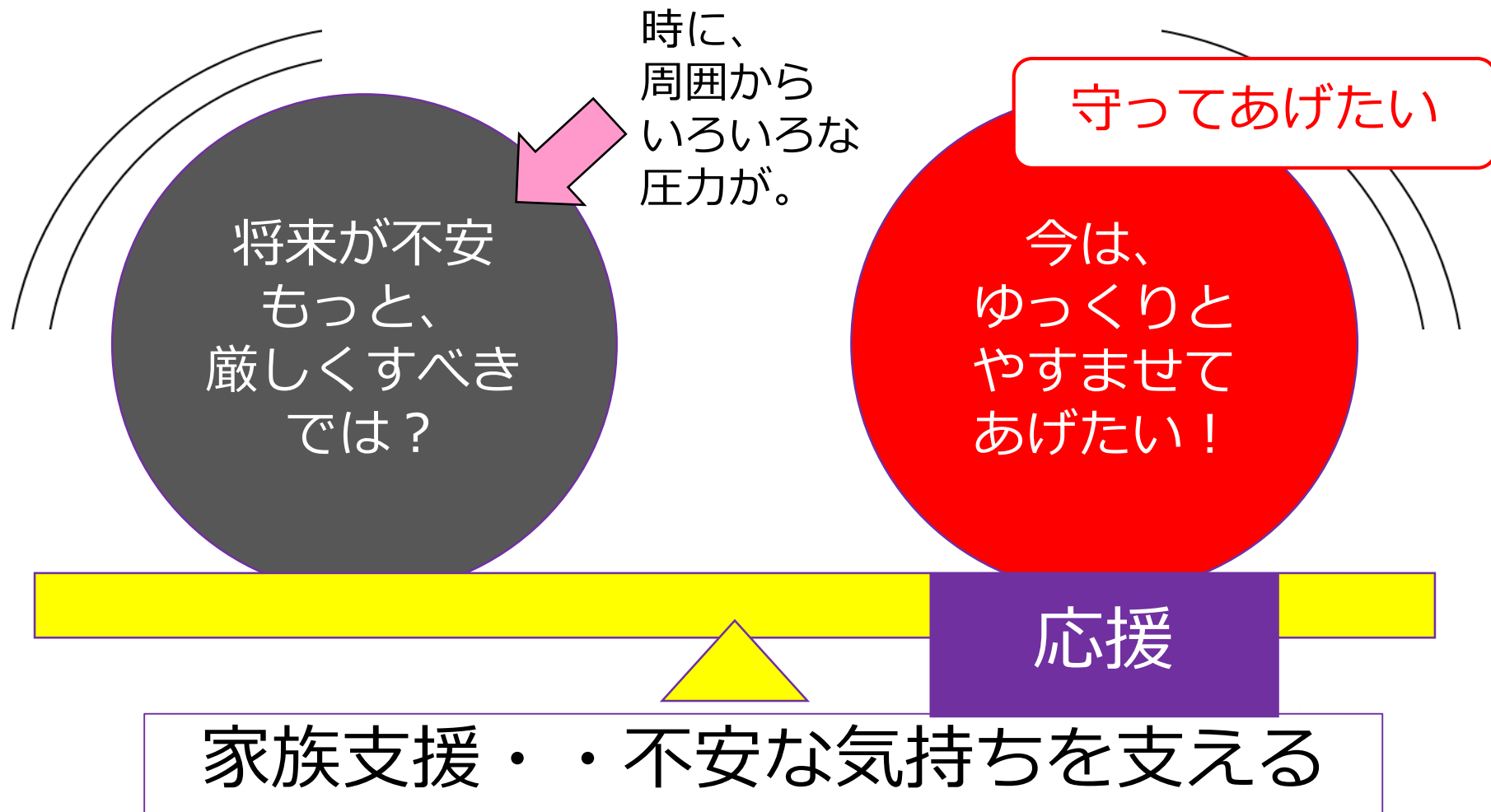
2) 理解してくれる人の存在



本人にとって、一番身近な**家族**が、
「**理解してくれる人**」
になってくれると、より、
回復につながりやすくなります。

そのためにも、**継続的な
家族支援が重要**となります。

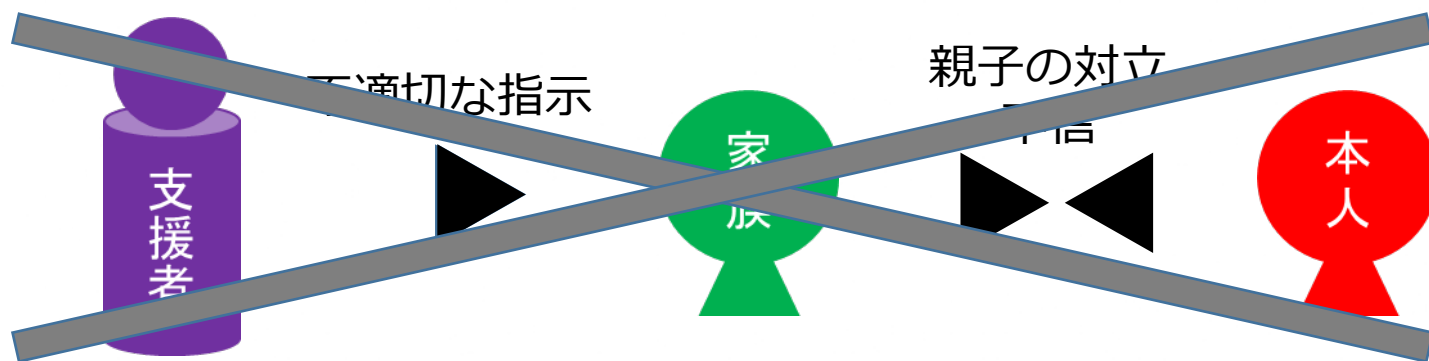
家族は常に葛藤・不安を抱いている



家族相談においては、



支援者は、家族と良好な関係を保つだけでなく、
家族と本人が良好な関係を維持できることを大切に。



支援者の不適切な指示・指導が、親子の信頼関係を
崩すことのないように。

助言が、負担になっていないか？

- 本人の気持ちを聞いて来て下さい。
- 次回は、本人を誘ってみてください。
- 食事は、一緒にとるようにしましょう。
- 本人にしている〇〇は、やめましょう。
- お父さん（お母さん）にも協力してもらいましょう。
- 毎朝、声かけをして、一緒に朝ご飯を食べましょう。

家族自身が
支援を拒否
することも

- ・ その助言は、何の根拠がある？
- ・ 親子関係を、安定させているか？
- ・ その助言は、
家族の負担になっていないか？

途中には、様々な疑問が

1 勉強は？

当初は、集中力・思考力が大きく低下しているため、無理矢理勉強させても、学習効果はない。

2 昼夜逆転は？

無理矢理昼夜逆転を治すことは難しい。安定して、1日の中にすること（放課後登校など）ができてくれば、徐々に昼夜逆転は改善する。

3 発達障害の可能性は？

当初は、受診や診断を急がない。支援者が、発達障害者の特性、生きづらさを理解していることは重要。

4 ゲーム依存では？

ゲームへの没頭が、不登校を作っているわけではない。ゲームを無理矢理やめさせようとする行為は、失敗する。安定してくれば、ゲーム以外の行動も増えてくる。

5 虐待の可能性はある？

児童相談所・市区町村等と連携。一時保護をどうするかなどは、児童相談所の判断に。

6 高校生の欠席、中退の可能性はある？

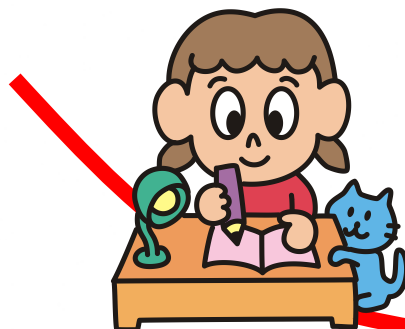
欠課時数の情報は適時与える。編入など情報も与えるが、決定は本人・家族に任せる。

回復には、時間が必要

回復のための「待ち」の時間が、およそ7割を占める



最初は、本人ペースで



勉強はあせらず、
集中力が戻ってから

まずは、「安全・安心」を

まずは、家の手伝い

家族と外出



安心できる大人との出会い



同世代集団へ

不登校の回復

- 多くの場合、時間の経過の中で、エネルギーの回復が見られてくると、本人自身からの動きも見られます。
- 対人不安・緊張の様子に気を配り、本人への情報提供を行っていきます。
- 急いでステップアップしなくても、ある時点で、状況が変化することもある。
- 周囲があせりすぎず、あくまでも、本人のペースを大切にしましょう。

ありがとうございます。



まだ、ぬくぬくしてたい

鳥取県

「眠れてますか？睡眠キャンペーン」
キャラクター 「スーミン」



<参考>

原田豊「支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック

～8050問題、発達障害、ゲーム依存、地域包括、多様化するひきこもり支援～

(福村出版、2020/10/5)