No.61 62 63　3本のまとめ

義髙　互

私は民間企業の開発部門から教育界入りしました。教歴の中では訪問教育で福祉施設へ単身訪問し仕事をしました。教育界は学校の思考で単調になりがちです。

民間企業や福祉からの視点はまた学校の感覚とは違うものだと感じました。

福祉施設の訪問業務の仕事の中で、東洋医学（指圧・マッサージ）のライセンスを取得し ました。治療という視点から見ると特支教育、不登校がまた違うものが見えてきます。　原因を探り、在るべき姿に戻す、という感覚がその視点にあります。

ここでは原因を探る、という視点でまとめた資料を提示します。

2019年LD･ADHD等の通級教室の担当になりました。しかし実際には不登校傾向の子供が多かったです。医療の観点から不登校の原因にアプローチしようと考えました。

自分の指圧サイトから無料相談という形でストレス診断と相談を受けました。

対象はストレスで職場に行けない人や、学校に行けない人へのストレス相談です。

相談を行いながら、セルフ指圧指導やセルフマッサージの指導や気持ちの持ち方や生活改善を相談しました。約一年で職場や学校に行けない等のストレス相談は、問い合わせ27件･実際の相談16件･アンケート回答事例11件でした。アンケートを取らせていただけたのは11件だけでしたが、その資料は貴重なものだと思えました。そのほとんどがメールでの相談となりました。

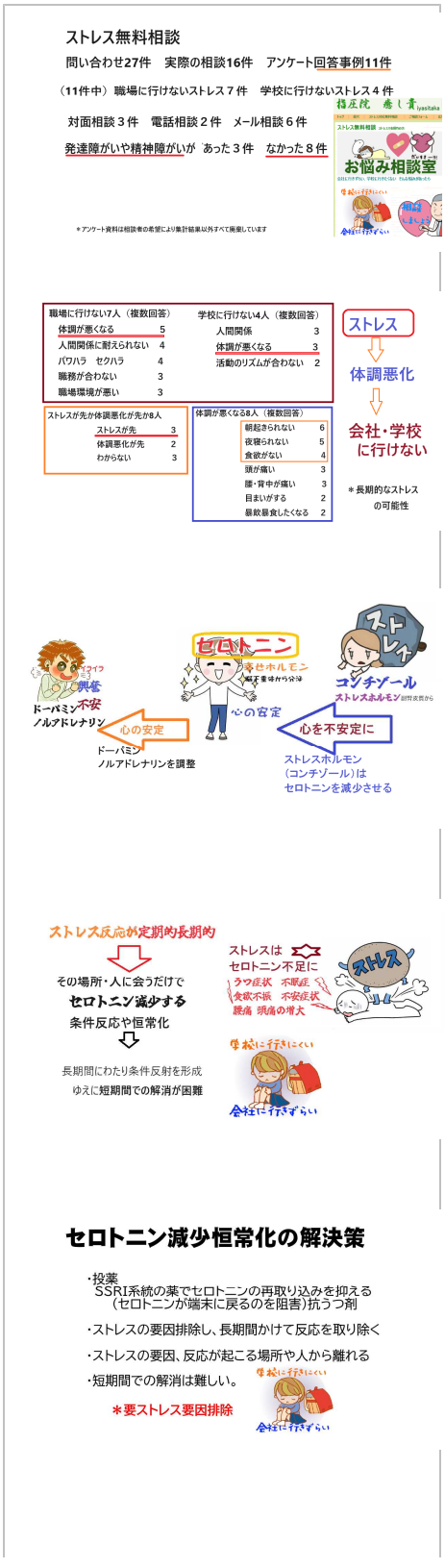
内訳はこのようになっていました。

職場に行けない、学校に行けない人の原因です。

複数回答でこのような原因の回答がありました

体調が悪くなる人の原因です。

これも複数回答で　こんな原因があると思われているようでした



体調が悪くて職場や学校に行けない場合より
職場や学校でストレスがあり体調が悪化して行けない場合が多いようです
このアンケート資料は集計以外残さないでほしいという要望があり廃棄しています。
学校や会社に行けいない人は何かストレスが与えられている可能性に至りました。
通級指導で制作したSACSのBシート③で不登校になった子供4人のうち2人ですが
図のような傾向がありました。
学校で与えているストレスとは何でしょうか。
どんな子どもにどんなストレスがあったのでしょうか皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

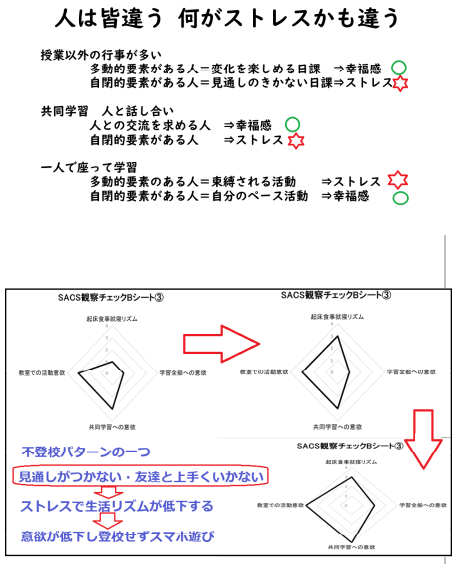
なぜ、教室や学校に入れない子供が増えているのか。ここではセロトニンという分泌物を中心に考えてみましょう。

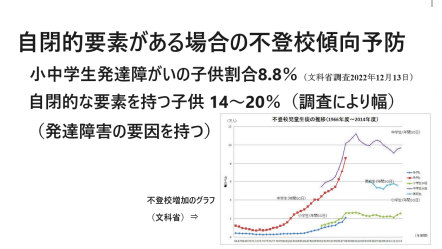
セロトニンは心身をリラックスさせる効果が高い脳下垂体から出る分泌物です。
セロトニンが分泌されると幸福感を感じやすくなるため、幸せホルモンとも呼ばれます。出典：厚生労働省「セロトニン ┆ e-ヘルスネット（厚生労働省）」

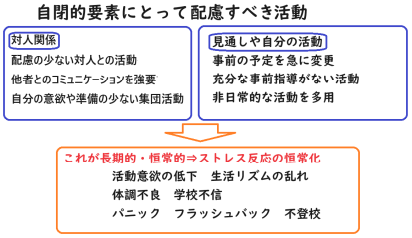
セロトニンはストレスを軽減して、精神をリラックスさせる物質です。具体的にいうと、ドーパミンやノルアドレナリンの分泌を抑制して脳の興奮を抑えます。ドーパミンやノルアドレナリンは神経伝達物質の1種です。脳を興奮させて意欲・集中力などを高める作用があります。

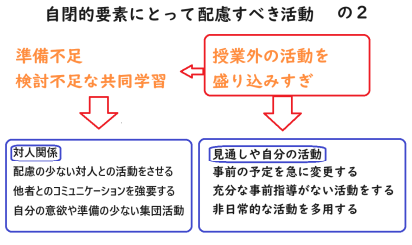
ドーパミンが分泌されすぎると、脳が興奮しすぎるためイライラしやすくなります。
通常は,セロトニンがドーパミンの働きを調整するので、脳が不安定に興奮しません。しかしセロトニンが不足すると、ドーパミン・ノルアドレナリンへの調整が効かなくなります。
そして、うつ症状　不眠症　食欲不振　不安症状
腰痛・頭痛などの痛覚増大
等の症状が出ます。ストレスはストレスホルモン（コンチゾール）でセロトニン減少させます。

ストレスが特定の場所、特定の人で定期的（長期









的）に起こり続けるとします。つまり学校や特定の人
からストレスを受け続けてきたとします。特定の場所･特定の人･特定の時間と合うだけで条件反射でセロトニンが減少します。かなり長期間にわたり条件反射を形成したので、短期間での解消は困難です。

解決方法 ストレスの恒常反応つまりストレス反応でその場所に行けない＝不登校の解決策を仮にいくつか挙げてみます。 ･投薬 SSRIという系統の薬によってセロトニンの再取り込みを抑える（セロトニンがセロトニン端末に戻ってしまい減少するのを阻害する）抗うつ剤の一つ

･ストレスの要因を排除し、長期間かけて条件反射を取り除く。

･ストレスの要因を排除し、条件反射が起こる場所や人から離れる。

･いくつか解決に至る例を上げましたが、短期間での解消は難しいかもしれません。

いずれの解決策もストレス反応でセロトニン不足になっている子どもにとって困難でかなりの長期間対応になります。

解決には、まず必要なことがあります。それは、ストレスになっているものが何か、という判別をしてそのストレスを取り除くことです。

人はみな違う何がストレスになるかも違います。またストレスへの耐性も大きく違います。つまりストレスに耐えられる人と耐えられない人がいるのです。

例えば、授業以外の行事は多動傾向の人には良い事ですが、自閉要素のある人にはストレスです。共同学習も人と交流を求める人には良い事でも自閉要素のあるひとにはストレスです。逆に一人で静かに座ってする学習は多動の人にはストレスになりますが、自閉要素のある人には良い学習になります。全員を一つの活動で定期的または長期間強制するのは危険性があります。

義務教育学校で長時間同じ活動を一斉に強制することは実は誰かのストレスを生んでいるのです。さて学校に来れなくなるプロセスを考えてみましょう。これは不登校傾向の子どものSACSの変化です。今まで改訂生活が乱れたから学校に来れなくなったとみる見方もありました。

本当にそうでしょうか？

ではSACSであらわれた例をご紹介します。このような変化が全部ではありませんが今まで2例ありました。生活リズムが乱れる、が初めではないのです。でははじめの起点は何か。

学校で見通しがつかない、友達と上手くなれないというストレスが初めでした。

ストレスで不眠　食欲欲不振　不安　意欲低下が起こりそして学習意欲が落ちてきて不登校傾向が出たという例です。

義務教育小中学校では、まず全員が授業を受けるという教育の義務が何より優先です。学校に正常に登校できるようにどういう要素を持つ子供が何処でストレスがあり、どう支援をしていくか、というのはいまやるべき重要な課題だと考えます。

自閉的要素がある子どもの不登校傾向予防するためには何が必要でしょうか

２０２３年の文科省資料によると

小中学生発達障がいの子供割合8.8％　となっています。調査の種類により幅がありますが、自閉症ではなく、自閉的な要素を持つ子どもの割合は14％から20％で2割弱の子供が自閉的な要素があるようです。
40人学級だと8人弱ですね。
何がストレスになるかは子どもによって違います。行事を多くして共同学習を多くすれば、多動要素の在る子供には良い効果がありますが、自閉的要素の子供にはストレスになります。近年の不登校傾向がある子供は自閉的要素がある子供が多いと言われています。ここでは2割弱いるという自閉的要素の在る子どもについて考えてみます。
　自閉的な要素がある子どもに配慮･支援すべきことは何か、から考えてみましょう
自閉的な要素を持つ子供の特徴は
　①社会性と対人関係の障害
　②コミュニケーションの発達の遅れ
　③行動や興味の偏り
というものがあります。ですので
支援･配慮としては　　↓
　･対人関係やコミュニケーションに配慮
　･活動の見通しや自分の活動を理解させる
ということが適切だと思われます。
配慮のない対人活動やコミュニケーションをした場合には⇒強いストレスが子どもにかかります。急な変更や事前の見通しがつかない行事などの 非日常的活動した場合もそうです。そうした場合
　短期的にはパニック　フラッシュバック　不安感を持つという心配があります。
また長期的には不安感や不信感の増大、そして不登校傾向が表れる可能性があります。
それを防止するためには以下のことを避けるべきです
対人関係では、配慮の少ない対人との活動
他者とのコミュニケーションを強要
自分の意欲や準備の少ない集団活動
このような対人活動は避けるべきで配慮が必要です。
見通しや自分の活動では
事前の予定を急に変更する
充分な事前指導がない活動をする
非日常的な活動を多用する　このような活動は避けるべきで配慮が必要です。
もしこれらを配慮せずに行っているとしたら原因はなんでしょうか
こんなことが考えられます。
最も大きなものは、授業以外の活動を盛り込みすぎていることです。
その為　充分な事前準備のない活動が生まれ、　教師は準備不足な共同学習をしていることになりませんか。本来　自閉要素のある子どもの共同学習は十分な配慮の必要があります。また事前学習や見通し無しにいきなり活動をさせたり、急な変更をしたりするこ

とは自閉的要素がある。子供には多大なストレスになります。

　もし子どもたちに多大なストレスになる活動や準備不足な共同学習をせざるを得ない状態だとすれば、まず授業以外の活動を激減させて、自閉的要素があるい子どもも含めた、全員参加できる授業を目指すべきではないでしょうか。

END