

# No.71 子供のストレスはどこからくる

義高 互

文科省や日本財団の不登校アンケート結果を提示しました。

日本財団の集めた資料は、私が集めた資料と同じ傾向にありました。著名な精神科医 杉山先生は「定期的なストレス反応は拡大していく。」と言われました。

意欲の低下や怠けではなく、ストレス反応だといわれるのです。それについて東邦大学医療センターで幸せホルモンのセロトニンを検出して生物学的に証明したストレス反応状態があります。資料をご覧ください。要はストレスがかかり、セロトニンが減少して、その場所に行こうとすると不調になったり、朝起きれなくなったりする事があるようです。

ストレス耐性を上げるのは難しい場合、そのストレスになっているものを何とかしないと改善しないと指導を受けました。

ではそのストレスになっているものは何でしょう。通級生徒の指導の中でとってきたスコアを基に原因を探り、授業以外の行事が二つ以上あるときに低くなり、行事等がない時に高くなることに気付きました。スコアを簡略化してイメージ図にするとこうなります。実際に通級の子供の4名がこの傾向にあり、その内3名がある日からスコアが上がらなくなり、教室に入れなくなりました。杉山先生は「定期的なストレスは反応が拡大することがある。」と言っていました。諺でいうと「坊主憎けりゃ袈裟まで憎い」から「坊主憎いので寺に入れない」状態に進んだ可能性があります。

ADHDが対象になる通級学級の子供たちは自閉的傾向がある場合が多いです。日程の変更や見通しがつかない活動、集団での交流が苦手です。行事など授業以外の活動が多く、変更も増えればストレスになります。そのストレス反応が拡大して教室への不適応反応が出た可能性が考えられるのです。さらに

**セロトニン(幸せホルモン)**  
が脳の中心をもつ神経

**快調な生活** → **ストレス**  
見通しがつかない  
忙しい  
人とうまくいかない

**ストレス反応**  
ストレスホルモンが分泌  
セロトニンが減少し  
・心配・不快感・動悸

**不適応反応で**  
通院→医師の診断  
支援が必要

**ストレスの恒常化**  
その場所や人などでストレスが定期的にかかる

**ストレス反応の拡大** → **不適応**  
その場所や人を見ただけでストレス反応が起こり  
その場所や人に見えない その場所で意欲が低下する等

**情緒に支援を要する子供の意欲 (イメージ)**

意欲 高い ↑  
意欲 低い ↓

↑ 行事がない  
↓ 行事で忙しい  
↑ 行事がない  
↓ 行事で忙しい  
↑ 行事がない  
↓ 行事で忙しい  
↑ 行事がない  
↓ 行事で忙しい

**友達と上手くいかなかった時**

24  
22  
20  
18  
16  
14  
12  
10  
8  
6  
4  
2  
0

2019年9月～12月 対象通級生6名中学生

**行事によるスコア (高次脳機能) の影響**

100  
90  
80  
70  
60  
50  
40  
30  
20  
10  
0

↑ 見通し ↓ 注意力

→ 見通し → 学習総合スコア → 注意力 → 実行機能

**行事**

○登校 授業 適度なストレスと達成感 満足感  
休み時間 リラックス  
授業 適度なストレスと達成感 満足感  
給食 リラックス  
授業 適度なストレスと達成感 満足感  
○下校 放課後活動  
適度なストレスとリラックスの  
リズムある活動

**行事外活動 増加**

○登校 授業 適度なストレスと達成感 満足感  
休み時間 授業外活動 過度なストレス  
授業 適度なストレスと達成感 満足感  
給食 授業外活動 過度なストレス  
授業 適度なストレスと達成感 満足感  
○下校 放課後活動  
リズムの崩れ 過度のストレス 見通しがつかない不安 友人とも摩擦

**ストレス反応**

自分の友人と  
摩擦が増える

定期的な  
この状態が続く

ストレス反応の  
拡大と恒常化

その場所に行けない  
意欲が落ちる  
生活リズム崩れ

二つの資料を加えます。まず行事のある週と無い週の平均スコアの違いです。行事があるとスコアが落ちてきます。

行事をたくさん行えば、特に課題がある子供は授業活動への集中力が落ちてくる傾向にあることがわかります。そしてそれは授業をしている教員にも当てはまるかもしれません。

行事や授業外活動での多忙により、教師の授業への準備や集中力が落ちてしまうのであれば、子どもの授業への集中力以前に授業の効果は落ちてきてしまうでしょうね。それが無いとは言い切れません。

これは教師が多忙である原因を調べた朝日新聞社のアンケート結果です。行事、部活動、生徒指導などに力を注ぎ、多忙であることが現れています。

さらに行事や授業外活動で忙しい時、支援の必要な子供の人間関係はどうなっているのでしょうか。これは友達とトラブルがあった時の聞き取り結果です。友達と摩擦が起きた時にその都度聞き取っていた資料です。友達と上手くいかなかった時が多いのは行事やその準備、練習の時なのです。

情緒的に課題がある子供は、授業以外の活動が混んで変更などがあると、見通しが持てなくなり、友達との摩擦も多くなってくる、という姿が見えてきます。それがストレスになって拡大し、教室に入れないなどの不適応反応に至る可能性は否定できないように考えます。さらに人は見通しを持ってストレスとリラックスのバランスを取ります。授業以外の活動増加は、図のようにバランスを崩すことも考えられます。

これらから支援が必要な子供を支援するための、学校課題が見えてくるかもしれません。



END