No90　ストレス相談のまとめ

2024年12月20日作成（2024年12月30日一部改訂）　　**義高　亙**

○ストレス相談の急増

　私は最上学園という施設の、施設訪問学級を担当して施設に通った時期があります。

その施設内学級で動作法という自立活動も行っていました。一見マッサージや整体、リハビリともみえる自立活動でした。当時の養護学校免許で行う事はグレーゾーンでした。動作法の実施には作業療法士、整体、マッサージの公認資格が必要だという専門家も多かった。私はその機会に指圧とマッサージの公認資格を取得して動作法を行いました。

　それからストレス相談、セルフマッサージやセルフ指圧の無料相談指導という形で、サイト上でストレス相談活動を行いました。県教育センターで当時の特殊教育課内に設置されていた電話相談業務を行った経験があったからです。

それまで稀にしか来なかったサイトでの相談でした。しかし予想外のきっかけでサイトでの相談が急増しました。

２０２４年７月に私の制作した東根温泉のサイトが大きく新聞に取り上げられ、そのＱＲコードからサイトアクセスが急増しました。そのサイトのストレス無料相談リンクのおかげで相談件数も急増しました。２４年７月から１２月までに相談件数は９０件を超えました。冷やかしと思われるアクセスも４６件ありましたが（計１３９）。一件２０日限定の無料相談であしたが、手が回らず、半年間の後１２月で無料相談を打ち切りました。

　新聞に掲載される効果は大きいものだと実感しました。

　９３件の申し込みのうち、すぐ辞めたり、自分の詳細を明かさなかったり、意思疎通が難しかった件数が３７件でした。しかし５６件の相談は詳細にストレスのありよう、原因、対策の結果などをまとめることができました。個人掲示板を設置して個別に掲示板を通してやり取りし、２０日後に個人掲示板を消去する形で行いました。

　このストレス相談と取ったデータ、やり取りをした掲示板のチャプチャは別表にまとめていますので参照してください。

○データのまとめ

（総数139　有効相談９３　記録できる相談５６＝４０％　不登校相談４７＝３３％）

その大半はストレスで体調が悪くなり、学校や仕事に行けなくなったというものである。このデータは、特にストレスで学校や職場に行けないという場合である。ここでは42件の学校に行けなくなった。または社会人でかつて学校に行けなかった場合の状況をまとめたものである。（メール相談５掲示板相談３７うち掲示板画面記録４１）

me-ru）

臨床動作法

最上学園で施設訪問学級を担当時

（最上学園内に開設した施設内学級）

動作法の実施の為
指圧とマッサージの公認資格を習得

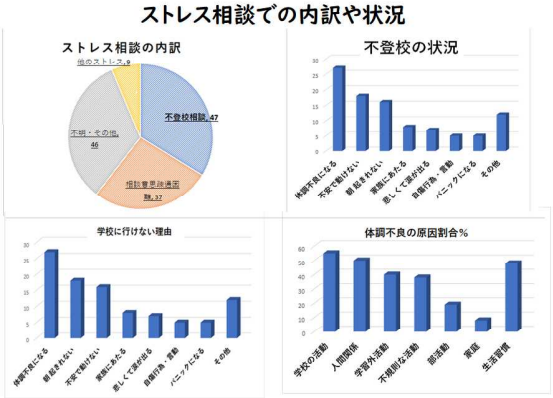
製作したサイトの記事が2024年7月に新聞掲載→リンクで相談サイトの相談件数が急増

（24年7月～11月）

義高の運営する指圧院のストレス無料相談

＊2024年12月に終了しています

ストレス相談での内訳や状況

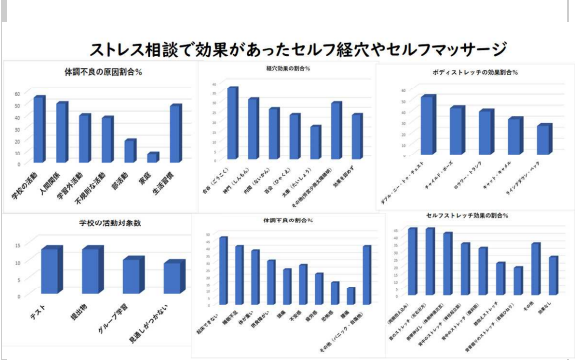


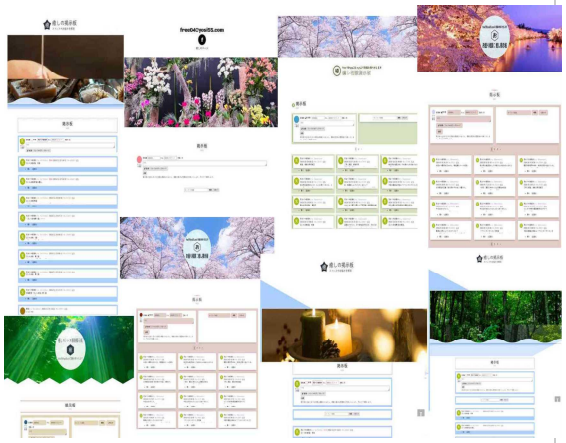
全体ー有効の中の不登校に関するもの９３件中　有効回答42件
現在学校にけない１９件　かつて学校に行けなかった２３件
以下複数解答
体調不良になる（苦しい）　２７　64%
不安で動けない　１８　43%
朝 起きれない（眠い）　１６　38%
家族にあたる。　８　19%
悲しくて涙が出る　７　17%
自傷行為・言動　５　12%
パニックになる　５　12%
その他　１２　29%

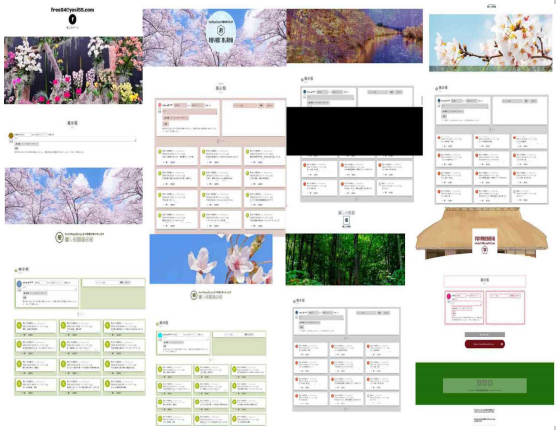
はじめに学校（職場）に行けない状態の時　（社会人２３）
小学生　１２　29%
（5）
中学生　７　17%
（4）
高校生　２　5%
（1）
職場（社会人）　５　12%
（5）
以前だが不明　１６　38%　（不明だが学校8）
学校から不登校傾向　約７８%
社会人になって職場に行けない２２%

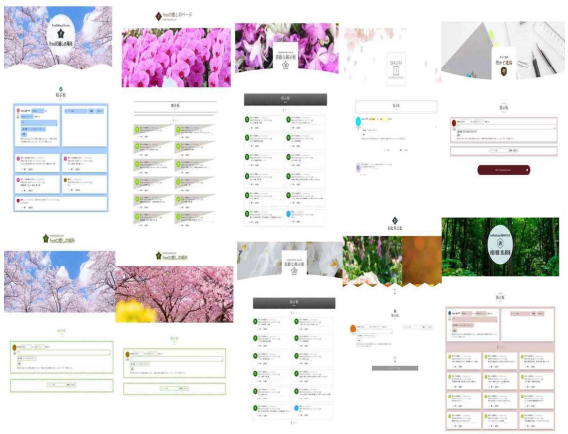
不登校の状態（複数回答　有効総数４２）
学校や教室に入るのが嫌（原因不明）　３２　32/42　76%
友達や先生の顔が見たくない（原因不明）１９　19/42　46%
生活時間（重複）　２０　20/42　48%
・睡眠時間　睡眠がとれない
・就寝時刻　寝る時間が遅い
・夜間活動　（ゲーム等）
・食事　不規則・過食・食欲不振

体調不良の原因と思われるもの
学校の活動
２３　23/42　55%
提出物を求められる１３
・ワーク提出などをしつこく催促される（先生）
・提出しない事をバカにされる（友達・先生）
・提出物ないと成績下がり進学できないと言われる（先生）
テストがある１３
・テストで進路影響する（先生）









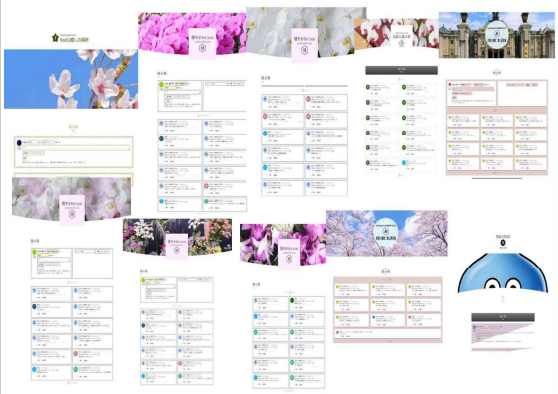
・ずっと何かのテストで苦しい
・常にテストがあると圧力がある（先生）
　グループ学習が苦しい１０
　　・出来ないと友達に怒られる・迷惑がかかる（友達）
　　・グループで行動（発言）が遅く文句を言われる（友達）
　　その他（勉強する目的がない・勉強がわからない等）
　見通しがつかない９
　　・学校で何をやっているかわからない
　　・次に何をやるのか見通しがつかない

友達　２１　21/42　50%
・仲間外れにされる
・仲良しグループで動く
・汚い等バカにされる
・勉強ができないとからかわれる
・趣味が合わない
・会話についていけない
・提出物をからかわれる（重複）
・行事や部活で頑張らないと怒られる（重複）

不規則な生活　１６　16/42　３８%
/
・朝起きれない　・不安で夜寝れない
・暴飲暴食（過食）　・食欲不振
・学校が嫌で不規則な生活　・電子機器が手放せない

部活動　8　8/42　19%
・常に練習がある
・上達しない
・活動が楽しくない
・友達や先生から怒られる
・親に怒られる（重複）
・辞めるとチームが組めない
・嫌になってもやめられない

行事で苦しい事を言われる　１７　17/42　40%
・合唱歌わないと怒られる
・運動会の応援強制される
・役割強制される
・友達に活動強制される
・休み時間に休めない
・ずっと頑張れと言われる（先生・友達）
その他



家族　　6　　6/42　　8%
・学校に行けと言われる
・将来のことを説教される
・部活しろと怒られる（重複）
・提出物が出ないと怒られる（重複）

生活時間（重複）20　20/42　48%
・睡眠時間　睡眠がとれない
・就寝時刻　寝る時間が遅い
・夜間活動　（ゲーム等）
・食事　不規則・過食・食欲不振

＊生活が不規則な割合が予想より少ない
　相談するほど自覚ある人は生活環境の乱れよりストレス要因の方が多い可能性がある

病院を受診した19/42　45%

病名について記録に残さず（プライバシー判断）
2024は全体として起立性調節障害が増加傾向とみられる
SSRI と思われる投薬も多い。

現在状況の自己診断（重複）

体調不良を訴えた（重複解答）32

頭痛（目・耳・鼻・首痛含む）　8　　8/32　　25 %
睡眠不足　　13　13/32　41%
起床できない　　15　15/32　47%
疲れる　　7　7/32　22%
体が重い・だるい　　12　12/32　38%
不安感　　9　9/32　28%
恐怖感　　5　5/32　16%
摂食障害　　10　10/32　31%
（過食・食欲不振）
腰痛　　4　4/32　12%
　その他（パニック・自傷含む）　　13　13/32　41%

セルフ経穴で効果があったもの　対象数35
1合谷（ごうこく）　13　　13/35　37%
2神門（しんもん）　11　　11/35　31%
3内関（ないかん）　9　　9/35　26%
4百会（ひゃくえ）　8　　8/35　23%
5太衝（たいしょう）6　　6/35　17%

その他(労宮　少商　太陽　晴明)　10　10/35　29%
効果を認めず　8　8/35　23%

セルフストレッチ指導　対象数31
1首のストレッチ(両腕抱え込み)　14　14/31　45%
2首のストレッチ(左右卍方)　14　14/31　45%
3側帯伸ばし(体側伸張交互)　13　13/31　42%
4背中のストレッチ(脊柱起立筋)　11　11/31　35%
5背中のストレッチ(腹斜筋)　10　10/31　32%
6膝抱えストレッチ　7　7/31　22%
7背骨廻りのストレッチ(首組ひねり)　6　6/31　19%

その他　11　11/31　35%
効果なし　7　7/31　26%

相談で効果が認められたボディストレッチ　対象数31
ダブル･ニー･トゥ･チェスト･ストレッチ　16
チャイルド･ポーズ　13
ロウワー･トランク･ローテーション　12
ライングダウン･ペック･ストレッチ　8
キャット･キャメル　10

○まとめ

これらストレス相談サイトで得たデータは貴重でした。
ストレスによるセロトニン減少に効果がある経穴やストレッチが有効であることがわかりました。そのストレスに対する施術は対処療法です。いわば火事が起きた時のバケツの水のかけ方です。一時効果があっても根本的な解決にはなりません。では根本的な治療とは何か。そのストレスの原因になっているものに対応する。それができなければ一時の対処にしかすぎません。それは教員も同じです。ストレスの原因になっている過重労働を改善する。つまりは授業に集中し、その他の業務を大幅に削減する事が根本的な解決になります。
ストレス相談に来た方の多くが学校に行けない、会社に行けないという状況の方です。ストレスの原因を特定し、改善しなければ根本的な解決には至りません。
しかしこのストレス相談活動の中で成果もありました。不登校傾向の状態にある方の原因の多くがストレス反応によるセロトニン減少である可能性が高まったのです。またこの方達の中にSSRIというセロトニン減少を抑える抗うつ剤を専門医師から処方されていることから見ても、セロトニン減少の可能性があると考えます。

END