

## 11月「クローバーだより」(全4ページ)



\* 「不登校の要因」についての正しい理解は、子どもへの適切な対応につながります！

**「心身の不調」が不登校の要因と回答する児童生徒は、7割！**

**安定した登校につながるには、「心身の調子」を整えることが大切**

令和5年度、文科省は、「不登校の要因」についての詳しい調査を、公益社団法人子どもの科学発達研究所に委託しました。(注1)

調査は、令和4年度に小3～高1だった不登校児童生徒とその保護者、および担任教師等に、直接回答を求めたものですが、公表された調査結果からは、  
それまでの調査では、見えていなかった子どもの苦しい状況が明らかになってきました。

特に注目すべきことは、・・・

**「心身の不調」が不登校の要因と回答している児童生徒が、7割近くもあったことです。**

今まで、不登校の要因として、・・・

**「心身の不調」がていねいに取り上げられることは、あまり、ありませんでした。**

### ◆ 不登校の児童生徒に、こんなにも多い「心身の不調」の訴え！

「心身の不調」に関する調査項目をピックアップしてみると、・・・

「体調不良の訴え」が不登校の要因と回答している児童生徒が、**68.9%**、

「不安・抑うつ」の訴え」が不登校の要因と回答している児童生徒が、**76.5%**、

「居眠り、朝起きられない、夜眠れない」と回答している児童生徒が、**70.3%**

・・・となっています。



児童生徒の回答をもとにすると、・・・

**不登校児童生徒の10人に7人は、「心身の不調」が不登校の要因になっている  
・・・ということになります。**

実際、「心身の不調」を訴えたり、起立性調節障害や自律神経失調症などの診断を受けたりする不登校児童生徒は少なくなく、・・・

**「心身の不調」に配慮した対応は、今後ますます重要になってくると思われます。**

## ◆病院へ行っても原因が分からない「心身の不調」、実は、・・・？

例えば、・・・

「朝起きるのがつらい」「いつも体がだるい」「いつも緊張してイライラしてしまう」  
「心配事が多い」「寝ても疲れがとれない」などの「心身の不調」は、・・・  
病院を受診して原因が分かれば、治療を受けることができます。

しかし、明らかに体調がわるいのに、  
原因が見つからないケースは、少なくありません。

そのような「心身の不調」について、  
精神科医の小林氏は、・・・

「病院へ行っても原因が分からない体調不良の多くは、  
自律神経の乱れが原因と考えらる」・・・と指摘しています。



小林弘幸（1960～）  
順天堂大学医学部教授  
精神科医  
自律神経の専門医

## ◆「自律神経」が乱れると、心や体に、困った症状が、・・・

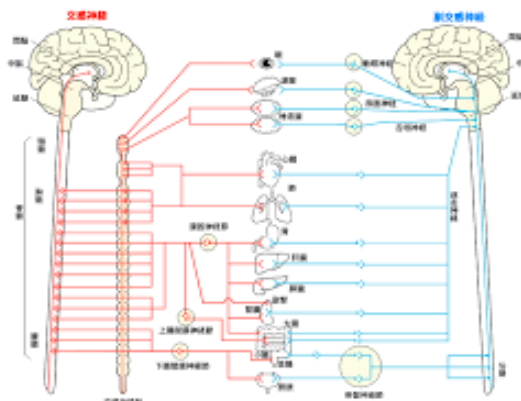
自律神経には、・・・

活動時に優位になる「交感神経」と、休息時に優位になる「副交感神経」があります。

それらの神経は、心臓や肺、胃などの器官、血管や皮膚などにつながっていて、  
意志とは関係なく、それらの働きを上手くコントロールしてくれているので、・・・  
わたしたちの心身の健康は保たれています。

ですから、もし、自律神経の働きが乱れると、上述した「心身の不調」の他に・・・

- ・疲れやすさやだるさ
- ・頭重感
- ・めまい
- ・胃の不快感
- ・食欲不振
- ・集中力の低下
- ・気分の沈み
- ・便秘が続く
- ・なかなか眠れない



・・・など、様々な困った症状が見られるようになると、小林氏は述べています。

## ◆「自律神経」は、ちょっとしたことで、調子を乱しやすい！

子どもの科学発達研究所が実施した調査の中で、  
不登校児童生徒の約7割が、不登校の要因と回答していた

「心身の不調の訴え」

「不安・抑うつ」の訴え」

「居眠り、朝起きられない、夜眠れない」は、・・・



医者に行っても原因が分からないのであれば、  
小林氏が指摘する**自律神経の乱れ**が影響している症状ではないかと、・・・私は思います。

**自律神経の乱れ**は、・・・日常生活のちょっとしたことで起こります。

小林氏によると、・・・

自律神経は、**心理的なストレス**で、いとも簡単に乱れてしまう・・・とのことです。  
児童生徒にとって、日々の学校生活の中には、心理的なストレスになりそうなものは、  
たくさんあります。ひよとすると、・・・家庭の中にも、あるかも知れません。

その他に、・・・

**不規則な生活習慣**や**生活環境の変化**、**睡眠不足**、**季節の変わり目**、**気圧の変化**、**暑さ**、**寒さ**、**湿気**、**パソコンやスマホの使い過ぎ**なども、自律神経を乱す原因になります。（注2）

要するに、児童生徒は、**自律神経を乱しやすい環境**の中で生活しているという訳です。

## ◆安定した登校につながるには、「心身の調子」を整えることが大切です！

「**心身の不調**」を抱えながら、  
学校に登校したり、勉強したりすることは、とてもたいへんなことなので、・・・  
「**心身の不調**」の改善が進まなければ、安定した登校はむずかしくなります。

ですから、安定した登校につながるためには、・・・  
子どもの「**心身の不調**」の改善を図る「**生活習慣づくり**」「**生活環境づくり**」などに、  
力を入れて取り組んでいくことが大切です。

「**心身の調子**」が整い、**心の安定**と**心身の元気**が回復してくれば、  
子どもの心は、少しずつ、学校の方へ向いていく・・・と、私は、考えています。

★子どもの「自律神経」の整え方を学ぶには、小林氏の著書が参考になります。（次ページ）

★「自律神経」の働きを高めること等をねらいとした「メンタルヘルスセミナー」は、今年度は、11月のセミナーが最終となります。  
詳しくは、右のQRコードからアクセスしてください。



11/16 (土) は、倉吉未来中心にて  
11/23 (土) は、鳥取市さざんか会館にて開催しますので、ご希望の方は、どうぞおいでください。

小松弘幸 順天堂大学医学部教授

子どもが伸びる！  
自律神経の整え方

名医が教える  
食事法 睡眠法  
運動法 声かけ

✓ 勉強がはかどらない  
✓ 注意散漫  
✓ すぐイライラする  
✓ 引っ込み思案……

子育ての心配・不安が消える！

定価(本体1500円+税) きずな出版

体験を通して学ぶメンタルヘルスセミナー  
不安や緊張をやわらげ、心や体のリラックスにつなげる  
**呼吸法&マインドフルネス瞑想**

★11月セミナーの主な内容について ★内容は、一部変更することがあります

- ☑ 心と体のリラックスにつなげる「腹式呼吸」  
・「腹式呼吸」は、心や体のリラックス時に働く副交感神経を優位にします！
- ☑ 不安や緊張を和らげる「マインドフルネス瞑想」  
・「音」(6音)に注意を向ける瞑想のエクササイズ
- ☑ ネガティブな思考や感情を手放す「手動瞑想」  
・気づきを上げると・・・思考や感情は生まれにくくなる

日時・会場(東部会場)  
令和6年11月23日(土) 13:15~15:30  
鳥取市総合福祉センター(さざんか会館) 鳥取市富安2丁目104-2

対象及び人数 どなたでも参加できます 20名

参加費 200円(資料代)

講師 鳥取メンタルヘルスの会「クローバー」代表 西村明倫  
＜主な資格等＞ 公益社団法人日本心理学会認定心理士、心理カウンセラー  
一般社団法人日本TFT協会診断レベルセラピスト、HRV呼吸法コーチ

★11月のプログラムは、・・・Eテレ「今日の健康」などで紹介されたエクササイズです！  
・「マインドフルネス瞑想」とは、科学的・医学的な研究が積み重ねられ、その効果が実証されている瞑想法です。近年、瞑想がストレスを軽減させるだけでなく、脳を活性化させたり仕事のパフォーマンスを高めたりする効果があることも分かってきました。Google社やApple社などの企業は、先進的に社員研修プログラムに取り入れています。  
・「腹式呼吸」は、心や体がリラックスしているときに働く副交感神経を優位にします。アプリ「TenWave Pro」を活用し、腹式呼吸による効果も、可視化・数値化もしています。  
・11月のセミナーは、「手動瞑想(チャイルド・サイエ)」です。学生時代の瞑想をやり直すと、具合がわるくなるなどがあると書かれています。この「手動瞑想」は、集中力ではなく、気づき系の瞑想です。「手動瞑想」によって気づきを上げると、ネガティブな思考や感情は生まれにくくなります。

★お問い合わせ・申し込みについて ★事前に、申し込みをお願いします  
鳥取メンタルヘルスの会「クローバー」 TEL 090-8996-9883 (10:00~17:00)  
メールによる申し込みは、nyan3251@ppp-t.netへ  
①「11月セミナー参加希望」と書き、②お名前、③電話番号、④東部会場、⑤人数を、お知らせください。こちらへの返信があれば、翌日までに受付の可否について返信いたします。  
★鳥取メンタルヘルスの会は、「鳥取市ボランティア・市民活動センター」の登録団体として活動をしています。  
11月のセミナーは、本年度最終のセミナーとなります。多くのご支援とご協力、ありがとうございました。

文責 西村明倫 不登校専門カウンセリング「クローバー」代表  
公益社団法人日本心理学会認定心理士、心理カウンセラー  
一般社団法人日本TFT協会診断レベルセラピスト  
HRV呼吸法コーチ

参考資料

- 注1 「文部科学省委託事業不登校の要因分析に関する調査研究 結果の概要」 文科省 令和6年3月公表  
\*この調査は、文科省から委託を受けた公益社団法人「子どもの発達科学研究所」が実施した。
- 注2 「自律神経 今日から整う！ 1分体操大全」 小林弘幸 2021.9.15 文響社
- 注3 「子どもが伸びる！自律神経の整え方」 2022.3.10 きずな出版