

## 10月「クローバーだより」(全3ページ)



\* 安定した登校につなぐためには、・・・「**不登校の要因**」についての正しい理解が不可欠です。  
今月号では、公的教育機関が、不登校の児童生徒に直接回答を求めた調査結果をもとに、  
**安定した登校につなぐための手立て**についてお話しします。

**「心身の不調」が不登校の要因と回答する児童生徒が、7割も・・・**

**安定した登校につなぐためには、心身の調子を整えることが大切**

令和5年度、文部科学省は、「**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発達科学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しんどい状況が明らかになってきました。

特に着目すべきことは、・・・

**「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」**が着目されることは、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」**に関する調査項目の内訳は、・・・

**「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**を受けたりしているケースは少しずつ増えてきており、・・・

「**心身の不調**」に配慮した丁寧な対応が、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」の原因は、・・・？

例えば、「朝、起きるのがつらい」「いつも体がだるい」「夜、眠れない」「イライラしやすい」「憂うつ感がある」「心配事が多い」などの「**心身の不調**」は、病院で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、体調がわるいのに、・・・  
原因がよく分からないケースがよくあります。

そのような「**心身の不調**」について、精神科医の小林氏は、  
「**原因がよく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

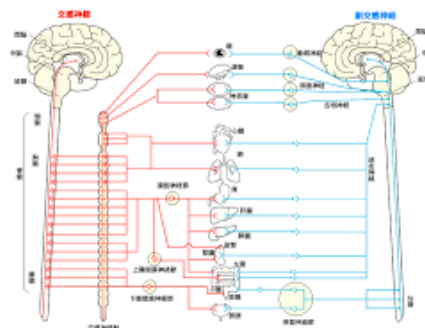
### ◆「自律神経」が乱れると、心や体に、つらい症状が、・・・

ところで、**自律神経**とは、一体、どのような働きをしているのでしょうか。

**自律神経**には、・・・活動する時によく働いている「**交感神経**」（図中の赤）と、リラックスしている時によく働いている「**副交感神経**」（図中の青）があります。

これらの神経は、・・・  
心臓や肺、胃や腸など、全ての器官につながっていて、あれこれ指示をしなくても、24時間、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、わたしたちの心や体の健康は、保たれています。

ですから、**自律神経の働きが乱れると**、上で述べたような「**心身の不調**」が出てくるといふ訳です。



このような「**心身の不調**」のメカニズムがよく理解されていないままで、不登校の児童生徒への対応がなされていることはないか点検してみることは、重要です。

## ◆「自律神経」が乱れる原因は、・・・何？

では、なぜ、自律神経の働きが乱れてしまうのでしょうか。

その原因は、・・・

**心理的なストレス、不規則な生活習慣、生活環境の変化、睡眠不足、偏った食事、スマホやパソコンの使い過ぎ**・・・などです。

とりわけ、自律神経は、**心理的なストレス**に弱く、いとも簡単に乱れてしまう・・・と、小林氏は指摘しています。（注2）（注3）

つまり、児童生徒は、・・・

自律神経の働きを乱しやすい学校環境や家庭環境の中で、日々の生活を送っている訳です。

## ◆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、とても大変なことなので、・・・  
「**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、・・・  
上で述べた自律神経の働きを乱してしまう原因を取り除くとともに、  
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**」を進めていくことがとても重要になってきます。

「**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、**自ずと、少しずつ学校の方へ向いていく**・・・と、私は、考えています。

**文責** 西村明倫 不登校カウンセリング「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

### 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

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