

## 3月「クローバーだより」(全4ページ)



### 不登校児童生徒の約7割が、「心身の不調」で学校に行けてないと答えています 心身の調子を整え、4月からの安定した登校につなぐ！

春休み明けに、子どもが「学校に行きたくない」と登校をしづむることがよく起こります。どうして、このようなことが起こるのでしょうか。

その要因については、2月の「クローバーだより」で、友だちや先生との関係など、人間関係からくるストレスが影響しているケースが多いので、例えば、新クラスを編成する場合は、**人間関係の調整**がとても大切です・・・とお話しました。

しかし、**それ以上に**、登校しづりや不登校に大きく影響している要因があります。それは、・・・子どもの「**心身の不調**」です。

今まで、「**心身の不調**」が、不登校の要因として取り上げられることは、あまりありませんでしたが、・・・

公的教育機関が実施した「不登校の要因」に関する調査では、不登校児童生徒の約**7割**が、**心身の不調で学校に行けてないと**答えていることが分かりました。



#### ◆「心身の不調」とは、どんな不調ですか？

令和5年度、文科省の委託を受け、公益社団法人子どもの発達科学研究所は、・・・  
「**不登校の要因**」に関する詳しい調査研究を行いました。(注1)

その結果を分析すると、・・・  
不登校児童生徒の約**7割**が、「**不登校の要因**」として「**心身の不調**」をあげています。  
不登校児童生徒の保護者の約**7割**も、同様に回答しています。

「**心身の不調**」の項目を見てみると、例えば、・・・

「**体調不良の訴え**」と回答した不登校児童生徒は**68.9%**、保護者は**76.5%**でした。

「**不安・抑うつ**の訴え」と回答した不登校児童生徒は**76.5%**、保護者は**78.4%**、

「**居眠り、朝起きられない、夜眠れない**」

・・・と回答した不登校児童生徒は**70.3%**、保護者は**74.7%**もありました。

このような「**心身の不調**」がある状態で、学校に登校することは、・・・  
子どもたちにとって、とても大変なことです。

したがって、4月からの安定した登校につなぐためには、・・・  
子どもが登校することを支援・サポートする立場から、  
「心身の調子を整える」方向へ視点や力点を切り替えることも必要になってきます。

そこで、以下では、・・・

①**生体リズム**、②**自律神経**、③**ホルモン**といった生体機能の働きをおさえつつ、  
「心身の調子を整える」方法について、具体的に、考えてみます。

## ①「生体リズム」の乱れは、・・・春休み明けの「登校しぶり」に影響します！

私たちが夜眠り、朝起きるのは、体内に「**生体リズム**」（時計）が備わっているからです。  
私たちの1日周期の「**生体リズム**」は、24時間より少し長いのですが、  
朝、体温が上がる時、太陽光を浴びることで、日々、**24時間にリセット**されています。

しかし、春休みだからと言って**夜更かし**をしたり、**お昼近くまで寝ていたり**すると、  
24時間の「**生体リズム**」は乱れ、睡眠不足になったり睡眠の質が低下したりします。（注2）

その結果、**春休み明けの朝は、・・・**  
**睡眠不足で、体温も上昇しないため、眠気が強く、**  
**憂うつな気持ちも生じやすくなります。**  
それで、「学校に行きたくない」ということが起こります。



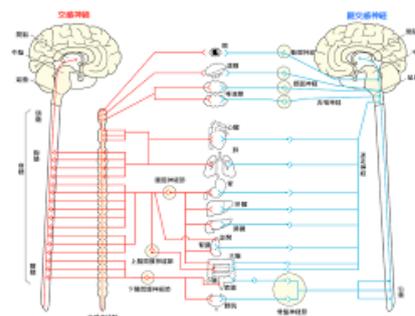
1日24時間周期の規則正しい生活が、いかに大切であるかが分かります。

## ②「自律神経」の乱れは、・・・春休み明けの「登校しぶり」に影響します！

私たちの心身の調子を整えてくれている「**自律神経**」には、・・・  
勉強したり運動したりするときに働いている「**交感神経**」と  
リラックスしたり眠ったりするときに働いている「**副交感神経**」があります。

それら2つの神経は、右図に示すように、  
体内のすべての器官につながっていて、  
意志とは関係なく、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ます。

しかし、「**自律神経**」の働きが乱れてしまうと、  
心身に、様々なつらい症状が見られるようになります。



精神科医の小林氏は、

「**自律神経**」はとてもデリケートなので、日常生活のちょっとしたことで調子が乱れてしまいます。「自律神経」の乱れは早めに正すことが肝心・・・とおっしゃっています。(注3)

「**自律神経**」の働きが乱れてしまう原因は、・・・

- ・ 心理的ストレス (特に、ストレスに弱い)
- ・ 不規則な生活習慣、睡眠不足
- ・ 生活環境の変化
- ・ パソコンやスマホの使い過ぎ、ゲームのやり過ぎ
- ・ 偏った食事 (朝ご飯を食べないなど)
  
- ・・・・などです。



ですから、「**自律神経**」の働きをよくし、心身の調子を整えるためには、・・・  
基本的な生活習慣を整え、ストレスの少ない生活を送ることが大切になってくる訳です。

### ③ 「**ホルモン分泌**」の乱れが、・・・春休み明けの「**登校しぶり**」に影響します！

「**ホルモン分泌**」の乱れも、春休み明けの「**登校しぶり**」に影響を及ぼします。

例えば、・・・

脳の松果体から分泌される「**メラトニン**」というホルモンには、次のような働きがあります。

- ・ **体温**や**血圧**を下げて、**眠気**を誘う
- ・ **睡眠**の質を高める
- ・ 日々の**体温**、**ホルモン分泌**などのリズム調節 など

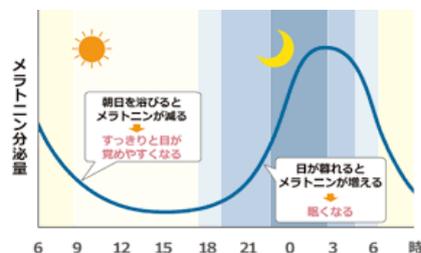
この「**メラトニン**」は、・・・

太陽光を浴びて 14～16 時間後に分泌され始め、睡眠を誘います。

しかし、**朝寝**をしていて、**朝、太陽光を浴びない**していると・・・

「**メラトニン**」が分泌される時間が遅れ、

その夜、入眠する時刻も遅くなってしまいます。



例えば、朝 9 時に太陽光を浴びると、・・・

睡眠を誘う「**メラトニン**」が分泌される時間は、23 時～1 時頃になります。

その結果、**入眠時間がおくれ**、翌日は、**いつもの時刻に起きるのがつらくなります**。

これでは、学校へ登校しようとする気持ちは、中々、わいてきません。

## ◆心身の調子を整え、4月からの安定した登校につなぐためには、・・・？

ここまで、お話ししてきたように、・・・



春休み明けに、子どもが「学校に行きたくない」と訴えるケースの中には、「**心身の不調**」を伴っていることがあることを、まず、理解しておく必要があります。

そして、**心身の調子を整え、4月からの安定した登校につなぐためには、・・・**

生体リズム、自律神経、ホルモンなどの生体機能の働きをふまえた適切な対応が必要で、**春休み中も**、例えば、次のようなことが大切になってくると言えます。

他にも大切なことはありますが、・・・まずは、この**3つ**を！

- |   |      |
|---|------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1 毎日、いつもどおり起床し、朝、太陽光を浴びる。<b>(重要)</b></li><li>2 毎日、3食を食べる。特に、朝食はしっかり食べる。<b>(重要)</b></li><li>3 夜更かしをせず、いつもどおりの時刻に寝るよう心がける。<b>(重要)</b></li></ol> | (注4) |
|---|------|

「そんなことは、当たり前のこと！」と言われそうですが、・・・  
その当たり前のことが、案外、できていません。

要は、**春休み中も、基本的な生活習慣を整えておく**・・・ことがとても大事です。

**文責** 西村明倫 不登校カウンセリング「クローバー」  
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

### 参考文献等

- 注1 「不登校の要因分析に関する調査研究」 2024.3.22 公益社団法人子どもの科学発達研究所  
注2 「睡眠と健康」 宮崎総一郎 林光緒 2022.7.20 放送大学教育振興会  
注3 「自律神経 今日から整う」 小林弘幸 2021.9.15 文響社  
注4 「快眠法の前に今さら聞けない睡眠の超基本」 柳沢正史 2025.2.1 朝日新聞出版