

1 【対談】不登校生が抱える不安感と、その対応

対
談

心療内科医と臨床心理士による対談



鈴木 基司
(すずき もとじ)

医師（みどりクリニック院長 小児科・精神科専門）
群馬県子ども・若者支援協議会構成員



石川 京子
(いしかわ きょうこ)

臨床心理士（NPO 法人リンケージ理事長）
群馬県発達障害者地域支援マネージャー
群馬県教育委員会特別支援教育課専門家チーム委員等

石川 不登校・ひきこもり状態の子どもや若者が抱えている「不安感」や「気分の落ち込み」は、どのようなものなのか医療の視点から教えてください。

鈴木 ヒトは社会生活を送っていると必ず不測の事態が生じます。人間関係や課題、勉強やスポーツ・部活、大人になれば就労等、思うようにならないことに必ず出会います。

行き違いが起きたり、誤解が生じたり、とんでもない事態に出会ったり、それが繰り返されると、不快感情が続き、いわばストレス状態となります。さらに、思い通りいかない嫌な状態がいつまで続くのか、次もまた上手くいかないのではないかと「不安」が生じます。

<不安はどのように表出されるか>

鈴木 一つは、「嫌だ」「学校に行きたくない」と不安対応を自分のやり方で行う、行動を起こす。適応して欲しいと思っている周りの大人は焦ります。だから説得したり、無理やり、学校に連れていったりすることになります。

もう一つは少し真面目なタイプ、医学的にはこだわり気質が強い子。きちっと物事を考えてやろうとします。その領域をこなす能力が伴うとそこではスナリ結果も出てくるので、両親からは「手がかかりませんでした」と言う話が出て来ます。

しかし、このタイプの子は「学校に行かない」という選択肢をとり難い。不安にもかかわらず登校しようとする。すると身体症状が出て来ます。例えば、喘息がある人だと発作が増えるとか、アトピーが酷くなるとか、不安が自律神経やホルモンバランスを崩してしまいます。

<不安から現れる症状>

石川 受診したら「起立性調節障害」と診断されました。どのように対応したらいいですか。

鈴木 人によって症状が違いますが、睡眠が難しくなることが比較的多いです。寝付けない、途中で目が覚めてしまう。寝つけずネットやゲームに入り込んでしまうと、ますます眠れなくなります。

自律神経のバランスが崩れると、交感神経系だとドキドキする原因になります。副交感系だとシャキッとできず、布団の中からなかなか出られない。腸の動きを強めるためウイルス感染による胃腸炎と同じ様な症状が現れます。また、ストレスで胃炎の症状も現れます。

起きられない状態で消化器系症状が出ていると「起立性調節障害」、頭痛のほかさまざまな症状があると「自律神経失調症」や「偏頭痛」「緊張性頭痛」の診断が出たりします。

診断名を付けて、薬剤を用いて症状の悪循環を防ぎたいわけですが、本人のストレス状態・不安が症状を悪化させているので、負荷を緩和する視点で併行的に対応しないと症状はなくなりません。つまり「心身症」という視点で対応する必要があるわけです。

全日制課程（全日制高校）
で学ぶ

定時制課程（定時制・
フレックス高校）で学ぶ

通信制課程（通信制高校）
で学ぶ

高等学校卒業程度認定
試験合格を目指して学ぶ

資
料

ただ、「今は無理、学校に行くのは辛い」とは言えない子は症状によってある程度ストレス状態から救われている面もあります。ここを強調すると「仮病」と言われかねませんが、不安に伴って緊張が高まり身体的症状が生じるわけで、適切な薬を用いながら抱えている不安を上手く引き出し、周囲の方々が負荷緩和を意識することが課題です。

親御さんが、診断名から体の病気だと思い込んでしまうと、もっと良い薬はないか、もっと良い治療はないかとなってしまいます。その子にしてみると不安の緩和ができないまま、孤立してしまい、ますます自分だけで不安を抱えることになってしまいます。

<不安を言葉で表現するには>

石川 不安を言葉で表現できるといいなと話されましたが、不登校状態にいる子どもが自分らしく育っていくために必要なこととして、どのようなアドバイスがありますか。

鈴木 大人は「育つ」ことは適応していくこと、その子が主体的に生きていくことだとイメージしています。でも、ストレスがない人生はあり得ないので、不安に対処していく力を育てることも大事な子育て目標になります。

特に、順調に育って来ている場合、自分だけでやれて来たかと思っているので、不安に対処する力が育っていないことがあります。不安は一人で抱えるには重い荷物だから、他の人に少しは持ってもらえるよう、言葉で伝える、相談する、聞いてもらうことが必要です。

<言ってもいいと思えること>

鈴木 そもそも不安は陰性感情で言い難い。一人の先生が何十人も見る学校では、「頑張って、皆がやっているのだからしっかりやって」というメッセージが強く、真面目タイプな子は、それを真に受けて、陰性感情を話すことは恥ずかしいこと、情けないことと思ってしまう。

何か不安を言うのは、弱みを見せることになるので言いたくないという子がいました。ビックリしたのですが、「僕は安心しないとできないんです」と言い返してきた小学生もいました。

つまり、不安に思っていることを言ってもいいと思えないことが問題で、それを保障するようなシステム、学校であれば複数の先生が対応する等の制度を作るべきだと考えます。

<聞いてくれる人がいること>

鈴木 聞いてくれる人がいると思えないと、話さないという面もあります。「そんなぐらいで甘えているんじゃないか」みたいな話がつい出てきてしまいます。否定され、そうならば言いたくないですね。まして学校に行けなくなってしまったとなると、適応だけを考えている大人は不安になり余裕がなくなります。ですから大人側の不安を解消するための対処をしてしまいます。「学校に行きなさい。そんなことぐらいで、何考えているの」と、問題行動だと「とにかく止めなさい」となり、どうしてこのようになってしまったのかの視点が落ちてしまいます。

本人にしてみると、不安で誰かの支援が必要な状態、そこに追い打ちをかけられてしまい、誰も自分のことを分かってくれないと諦める、ひきこもり要因に繋がりがねません。大人は信頼できない、会いたくもない。一方で上手くいかない自分を人には見せられない、会わせる顔がないと感じていたりもします。

自分の気持ちを言っても良い、言えばわかってくれそうな人がいる、と思える中で初めて、言葉を用いて不安な気持ちを伝える力が育っていく。そういう視点が必要だと考えます。

石川 不安を表に出す力を育てていくには、そもそも言ってもいいんだなと思えること、かつ聞いてくれる存在が必要だということですね。

この対談はダイジェスト版です。全体の内容をご覧になりたい方はこちらへ

群馬県ホームページ https://www.pref.gunma.jp/cate_list/ct00002546.html

