

第5回不登校相談会・交流会 実施記録



TOMIYA



宮城県富谷市 保健福祉部 子育て支援課
株式会社 トライグループ

第5回 不登校相談会・交流会のようす

開催日：12月13日（土）

開催場所：富谷中央公民館

第1部 相談会

講話テーマ 『病院を訪れる不登校の子どもたち
～これって子どもの心のSOS?!～』

講師のご紹介

医療法人東北会 東北会病院 副院長

村田 祐二 氏



不登校のこどもたちが訴える身体の不調やゲーム依存等について、さまざまな症状が起こる仕組みや、こどもたちとの関わり方・親子関係に関するアドバイスをお話しいただきました。

講話内容

- ・病院を訪れる不登校のこどもに多く見られる症状
- ・不登校になる原因について
- ・こどもが不登校になってからの対応
- ・目標をどこに設定するか
- ・メディア・ゲーム依存について
- ・不登校のこどもをサポートする上で大切なこと
- ・参加者からの質疑応答

赤文字：こどもとの関わりで重要なポイント

青文字・青枠：医学的な視点での重要なポイント

病院を訪れる不登校のこどもに多く見られる症状

1. 起立性調節障害

症状：朝起きるとフラフラする、全身倦怠感、立ち眩み、動悸、息切れ、顔色が悪い、食欲不振、睡眠障害等

《症状が出るしくみ》

寝ているとき

脳と心臓が同じ位置なので、楽に脳に血液が届く

起立時、自律神経の機能が低下していることに伴い
重力で血液が下半身にいくことで、脳に血液が届かないため
(脳貧血状態)、様々な症状が出てしまう

自律神経が弱ってくる原因

- ・ストレス
- ・睡眠障害（良い睡眠が取れていない）
- ・食生活の乱れ など



起立性調節障害の場合

**症状が午前中に強く出て、午後からは改善することが多く、
仮病（怠けている）と誤解されることが多い**

→こどもにとっては本当に苦しいんです

- 対応として、叱咤激励するのではなく、**共感の姿勢**で関わる
- 医療に繋ぎ、薬物療法とともに**生活習慣を整える**

起立性調節障害だけではなく、①②のようなさまざまな原因が複合して不登校がはじまる要因となる

①知的な凸凹

- ・ 黒板に書いた字を文字と認識してノートに写すことだけができない
- ・ 数字の概念が理解できない
⇒学校に対してストレスを感じる

②発達の凸凹

- ・ コミュニケーションが苦手
- ・ 落ち着きがない
- ・ 空気を読むのが苦手
- ・ 音に過敏（隣のこどもが教科書をめくる音が不快など）
- ・ こだわり…など



⇒こどもの特性や得意不得意を理解し、こどものストレスが減るよう周りがサポートしてあげる環境を整えることが大切である（合理的配慮）

起立性調節障害の症状を改善するポイント

- ・ 血液の量を増やすために水分や塩分（例えば味噌汁）を十分にとる
- ・ 適度な運動（足の筋肉を動かすことが大切）
⇒散歩したり、掃除など足を動かす運動をする
- ・ 昼間はだるくても、できるだけ横にならない
横になるとますます血液の循環が悪くなり、睡眠のリズムが狂ってしまう

2. 過敏性腸症候群

症状：朝起きるとおなか痛い、ゴロゴロする
下痢、便秘 等
※検査では腸に異常なし

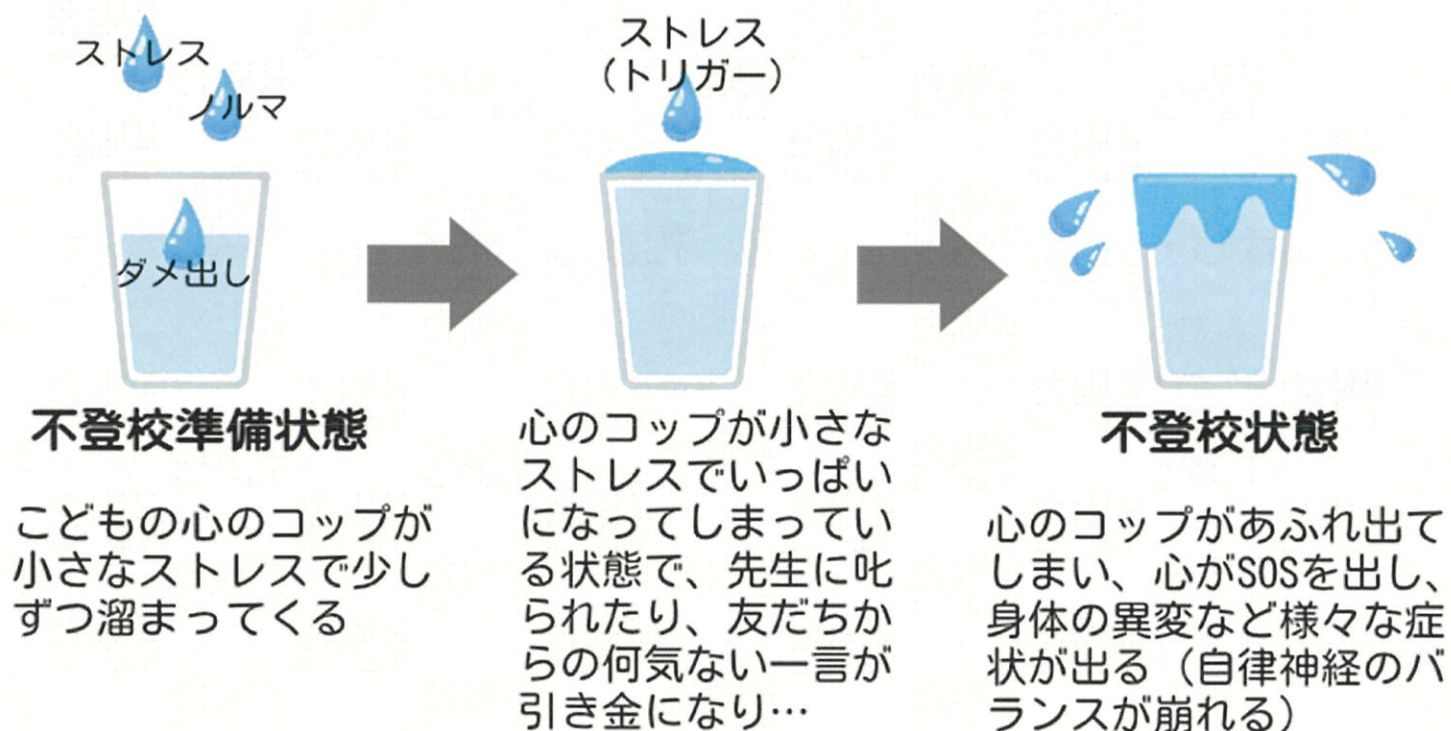


腸脳相関

⇒腸は第二の脳と言われ、「腸が整うとメンタルも安定する」と言われており、こどもが感じているストレスから自律神経機能が乱れ、おなかの不調として現れることがある

起立性調節障害も過敏性腸症候群も心身症のひとつである

不登校になる原因について



起立性調節障害
過敏性腸症候群
などの症状が出る

こどもに原因を聞いても言えない、
わからないことが多い

対応としては、無理に聞き出そうとしない

ポイント

こどもが言葉にできるのはかなり回復してから

考えられる原因

- ①学校とのミスマッチ（みんなと同じようにできないことがある）
- ②発達の凸凹がある（衝動が抑えられない、空気が読めない）
- ③安心・安全な居場所がない

こどもが不登校になってからの対応

保護者は自分を責めてしまいがち

こどもが学校に行けないことへの怒りや不安な感情が湧いてくる

しかし…こどもが相談ができるようになるためには、
安心できる居場所が必要⇒**家を戦場にしないことが大切**

こどもが相談できる環境を作るためには
あいさつ⇒雑談⇒相談と段階を踏んでいく必要がある

すぐに解決しなければと焦らずに

- ・今はしっかり休めばいいよ
 - ・勉強のことは心配なくていいよ
 - ・元気になればいくらでも取り戻せるよ
- という気持ちでまずは見守っていく



★保護者も一人で抱え込まずに、相談窓口を広げていく

目標をどこに設定するか

- | | | |
|----------------|---|-----------------------------|
| ・こどもが学校に行くこと | ＜ | ・こども社会と関われるようになること |
| ・勉強ができるようになること | | ・ 自分の力で生きていく 力をつけること |

★1人で頑張るのではなく相談できる人をたくさん持つこと

＜親としての目標＞

- ・こどものありのままを受け容れる
- ・親（自分自身）の心を落ち着かせる
⇒こどもは親のことをよく見ています。
まずは、自分の気持ちに気づきましょう。
- ・「親が頑張らなきゃ」と思うのをやめる
⇒あなたは悪くありません！
まずは、自分の時間を大事にしましょう
(短時間でもOK)



《親子としての目標》

○こどもの話を最後まで聞く（こころの声をきく）

- ・「そうなんだね」と一旦こどもの気持ちを受け入れる
 - ・親が先回りして答えない
 - ・親がしゃべりすぎない
 - ・すぐに否定しない
- ⇒こどもがだんだん話さなくなる

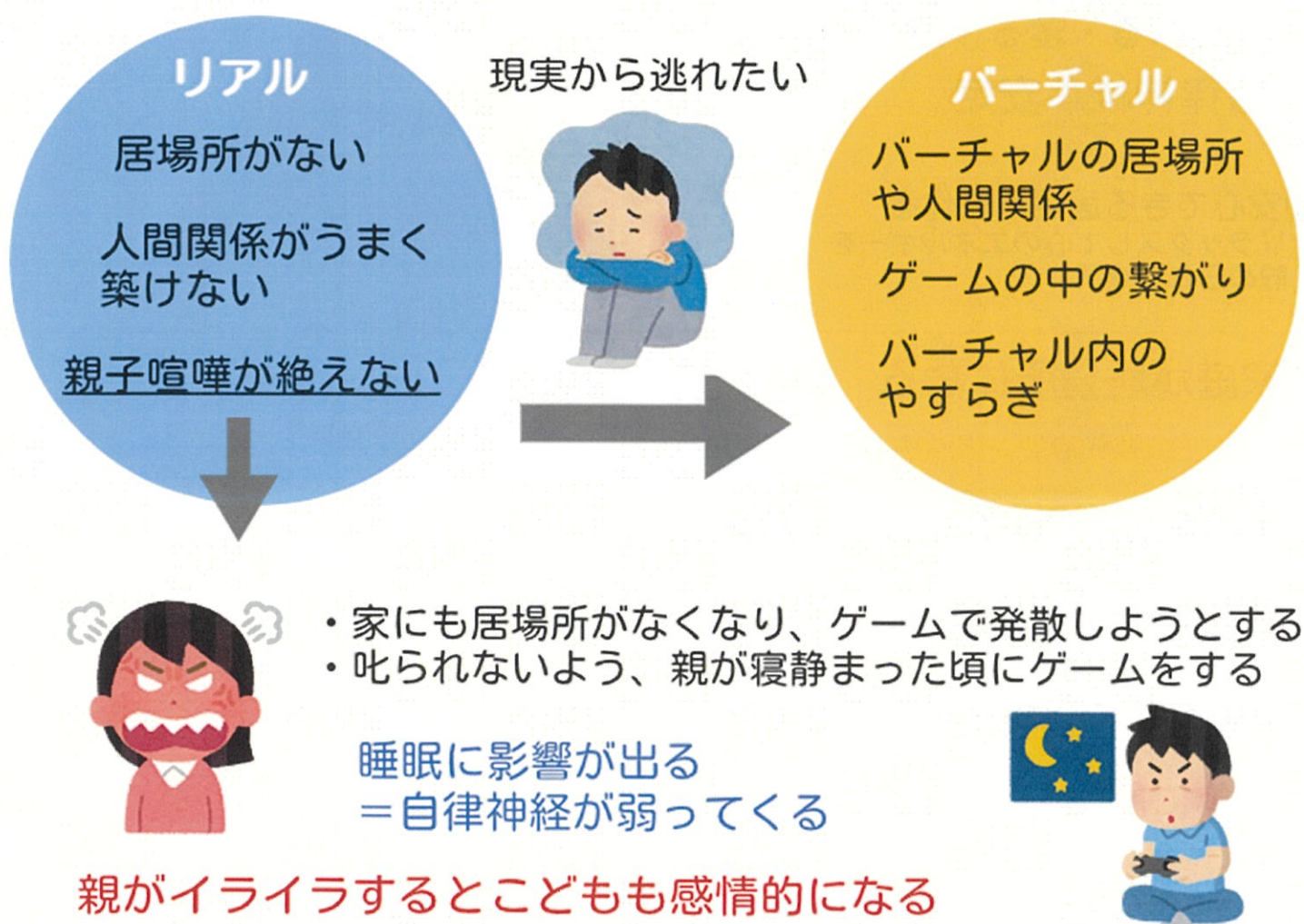
○こどもの困難に共感する

- ・特性を理解し、環境を整える
自閉スペクトラム症、注意欠如多動症、限局性学習症、
感覚過敏（音・におい・気圧・人の気持ち）等

メディア・ゲーム依存について

心のエネルギーが枯渇しているこどもにゆっくり充電させてあげたいと思うが…

家で過ごす時間が増えることでメディア・ゲーム依存の状態に陥りがち



＜＜脳への影響＞＞



メディア・ゲーム依存症になるとアルコール依存症と同じ
前頭前野という感情をコントロールする機能が低下
⇒ゲームを取り上げようとするすると暴れる

1週間で30時間以上ゲームをすると依存症になる
リスクが高まる



依存が進むと快感を感じにくくなるため、より強い刺激を求める
⇒長時間、より刺激的なゲームを求める

依存状態になってしまうと家庭内だけでは解決するのが難しい
⇒そうならないためには

- ・体を守るためにもゲームをやらない時間を決める
- ・しっかり睡眠時間（8～9時間）をとり、自律神経を整える

＜＜依存状態にならずに過ごすために＞＞

マズローの欲求5段階説

- ①前向きな思考になれるよう
生活リズムを作り直す
（食べる・寝る・遊ぶ）

自律神経が安定

- ②安心できる居場所を作る
リラックスして心のエネルギーを
貯められる場所

家庭が居場所になる

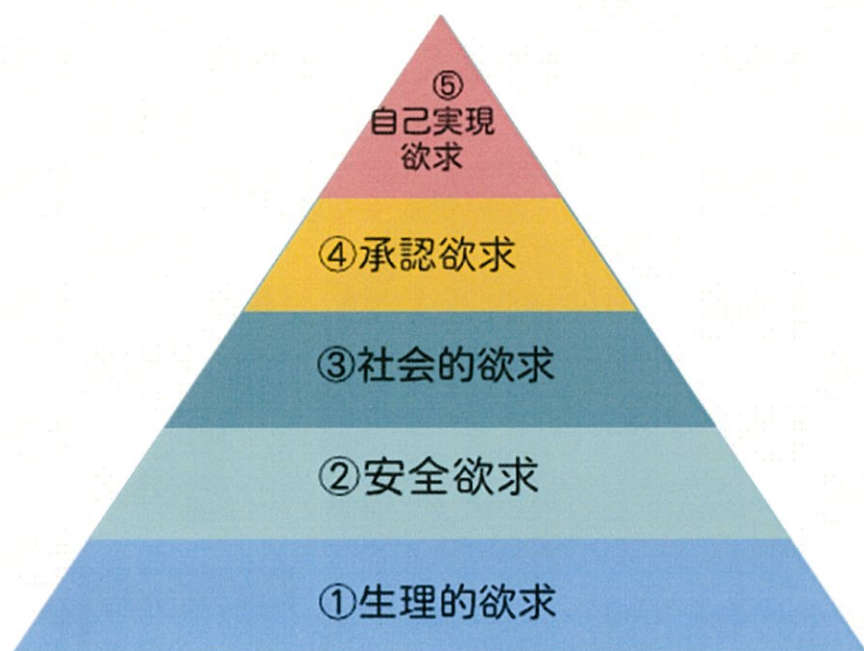
- ③人のために何かをする（目が外に向いてくる）

誰かに必要とされていると感じる

- ④人のために何かをすることでありがとうと言ってもらう

誰かに認められたいと感じる

- ⑤自分はこんな人間だと見えてくる（自分の夢や理想の道を見つける）



《家庭を安全な居場所とするために大切なこと》

良い眠りをとる

- ・寝る時間を決め、スマホはベッドに持ち込まない

一家団欒の時間を作る

- ・親も子もスマホから離れて、会話をする

親子で感動を共有できる時間を作る

例えば…

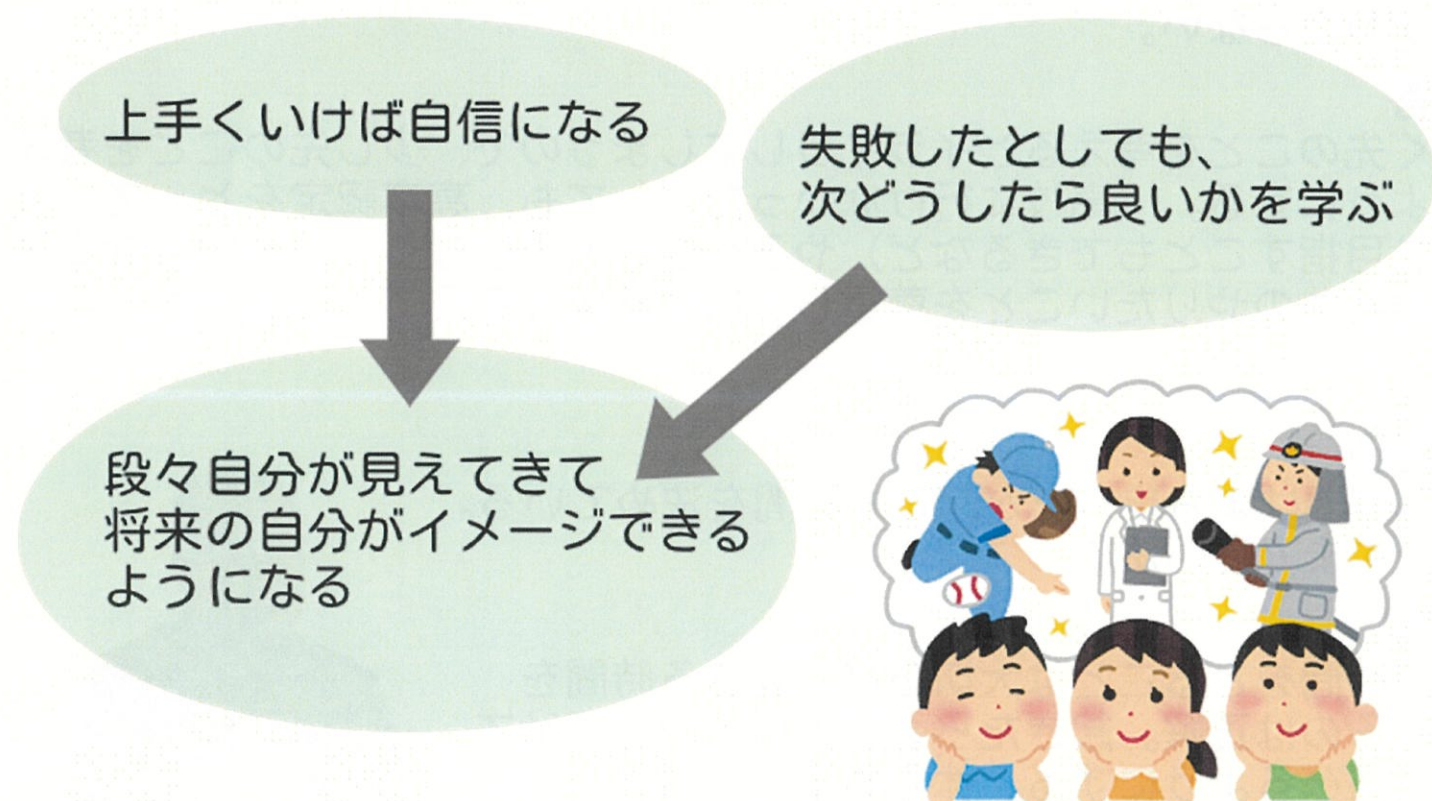
- ・親の趣味をこどもと一緒にやる（釣り、手芸、プラモデルなど）
- ・料理に興味があるのであれば、調理の手伝いをするなど

不登校のこどもをサポートする上で大切なこと

生きる力＝人間力を育てるサポートが必要

○自分のことは自分で考えて自分で決める

○決められないことは大人に相談して良いが、最後に決断するのは自分



第2部 交流会・個別相談 《質疑応答（一部抜粋）》

質問①

こどもを褒めるタイミングについて、たくさん褒めようと思ってもなかなか出てこない時はどうしたら良いか。

回答

いいことを褒めようと思うと出てこない。
少しのこと、あたりまえのことでも「ありがとう」と言うようにする。

質問②

YouTubeやゲームばかりしているこどもへの対応について

回答

今は、それをやらないと時間をつぶせない状態。漫画本を読むなど余っている時間をなくすサポートを試みる。30分経過したら、遠くを見たり、身体を動かすなどのルールを決めることも必要。
取り上げる、制止するのではなく、あくまでも「あなたの体が心配」というスタンスで。

質問③

中3のこどもが会話をしてくれず、昼夜逆転の状態である。受験する意欲はあるようなので、応援したい気持ちはあるが、どこまで期待して良いかわからない。

回答

すぐ先のことを考えるとイライラしてしまうので、少し先のことを考えるようにする。（高校に行けなかったとしても、高卒認定をとって、大学を目指すこともできるなど）やるべきことではなく、いろいろな方法でこどものやりたいことを尊重していけるよう考えていく。

質問④

寝る時間はまちまちだが起こす時間を決めている。
このままで良いか。

回答

睡眠時間をとることは大切だが、起きる時間を決めるのは正解。起きたら必ずカーテンを開けて光を浴びるようにする。休日も平日とのズレは1時間以内にした方が良い。



＜個別相談＞

不登校支援コーディネーターや運営担当者が個々の状況を聞き取り、参加者と一緒に今後のこどもとの向き合い方について考えたり、アドバイスをしたりしました。

アンケートの感想

- ・心にゆとりを持とうと思えた
- ・他の参加者の方がいたことで、自分だけじゃないと思えた
- ・ネットや身近なところでの情報を日頃から気にして見るようにしていたが、実際に小児科の専門の先生のお話を聞くことができ、きちんとした情報を知ることができて良かったです
- ・自分のやってきたこと、考えたことなどを相談することができて、気持ちが楽になりました
- ・高校のことで今後どのように進めば良いか少し見通しがつきました
- ・富谷市にも相談できることを知れて心強いです
- ・学校に行けない理由が少しわかったような気がしました
- ・講師の先生に個別に回答いただき、参考になった

第5回目は、小児科でたくさんの不登校のこどもを見守ってきた経験をもとに医学的な視点からの情報を知ることができました。また、不登校のこどもたちが身体の不調を訴える理由や、その症状との向き合い方などを具体的に知ることができ、周囲の大人がこどもにどのように寄り添うことが大切かを学ぶことができました。交流会では、講師の先生から参加者一人ひとりに声をかけていただきながら、それぞれの不安な気持ちを打ち明け合う貴重な時間となりました。

今後の開催日程（予定）

1月16日（金） 13：00～17：00

会場：東向陽台公民館

講師：尚絅学院大学 特任教授

東北大学 名誉教授

公認心理師・臨床心理士 加藤 道代 氏

テーマ：「不登校が教えてくれるもの」



2025年12月発行