子どもの言動とその背景
～不登校の子どもを支える～

小児科学講座（小児発達支援学部門）
阪上　由子

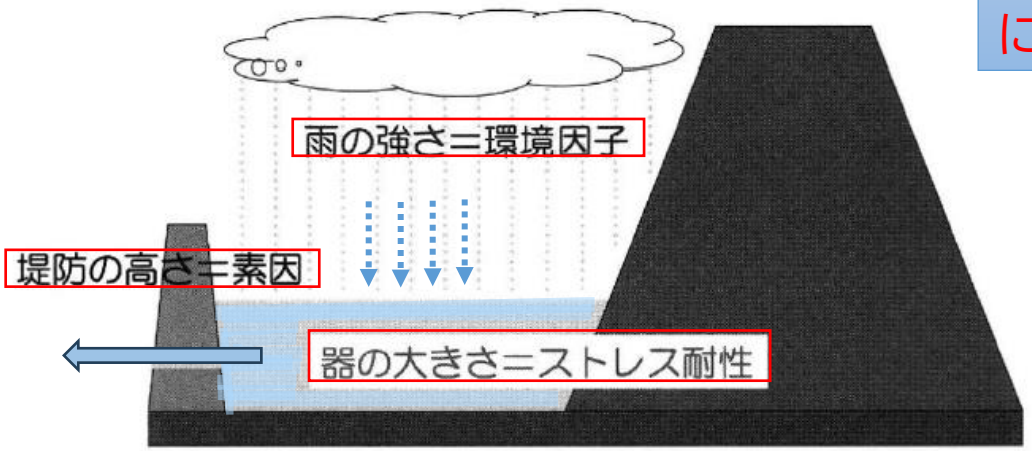
国立大学法人
滋賀医科大学
SHIGA UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCE

滋賀医科大学は
開学50周年
50th ANNIVERSARY

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

不登校の背景にあるもの

1. 生物学的素因（発症閾値の低さ）
2. 環境因子（ストレスの強さ）
3. ストレス耐性



（小柳憲司、2015より）

さまざまな因子が絡み合い不登校に至る。その絡まり方に個別性がある。

生物学的要因	知的能力の問題、発達障害、不安の高さ、身体・精神の慢性疾患	
環境因子	学校	いじめ、友人トラブル、孤立、担任との不和、学級崩壊 行事や課題、学業の過重
	家庭	親子関係、両親の不仲、DV、親の精神疾患、経済的困窮 過保護・過干渉、虐待、ネグレクト
ストレス耐性	ストレスをうまくやり過ごす力（自己肯定感、基本的安心感） これまでに支えられてきた経験、乗り越えてきた体験 相談・支援してくれる人の存在、言語化する力	

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

こころのエネルギー低下に伴う変化

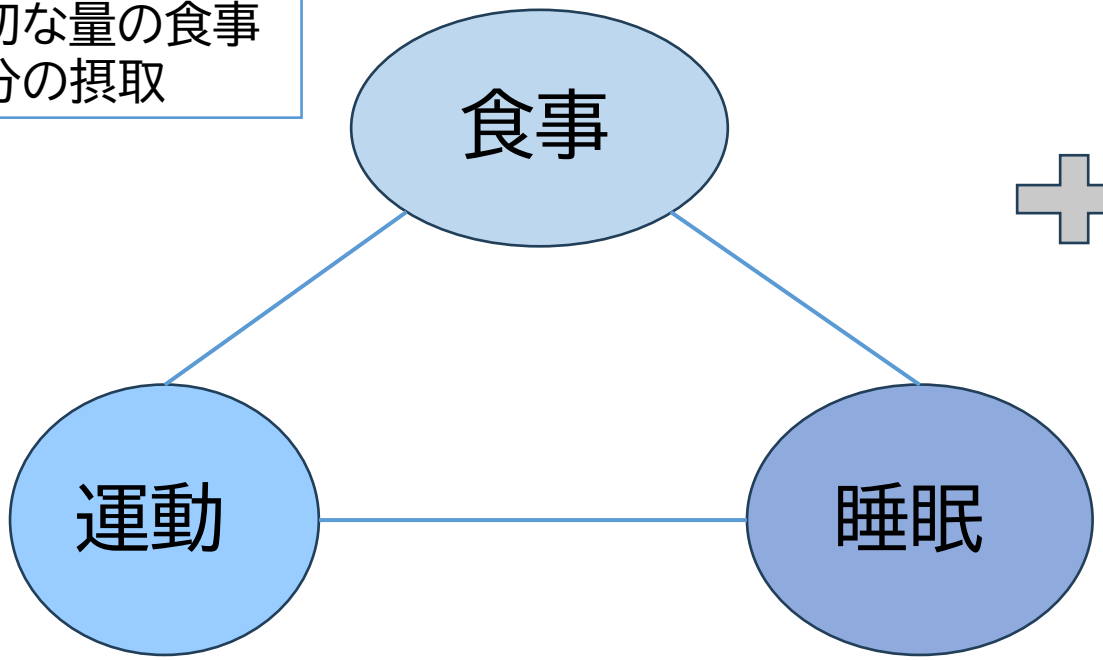
エネルギー	状態	症状	必要な対応
100%	正常		
90% 80%			
70% 60%	軽度低下	疲労感 身体症状 （頭痛・腹痛など）	気分転換・励まし
50% 40%	中度低下	過剰な不安 イライラ	段階的な不安の緩和
30% 20%	重度低下	抑うつ 無力感	休養
10% 0%	危機的状況	抑うつ 全く動けない	休養 注意深い見守り

エネルギー状態にあわせた対応が重要。著しく低い場合は医療機関への受診を検討。
休養 ⇒ ⇒ （リハビリ的な）活動再開 ⇒⇒ 登校刺激 ⇒⇒ （段階的）登校再開

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

身体症状への対応(基本方針)

バランスのよい
適切な量の食事
水分の摂取



薬物療法

適度に体を動かす
寝っぱなしは厳禁

睡眠時間を確保する
生活リズムを整える

【目標】症状を取り除くのではなく、苦しまない程度にコントロールする

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

不登校対応の原則

- 子どもの自己肯定感を高める
  コツ：プロセス・努力に注目。具体的に褒める。他人と比較しない。
  子ども自身の過去と比べて成長した部分をほめる。

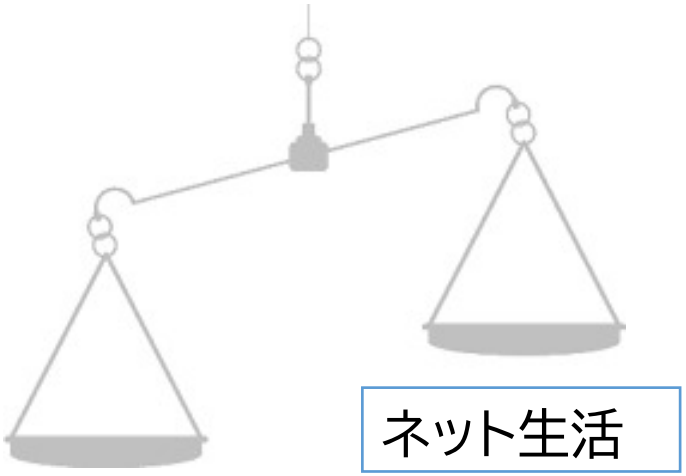
- 正しい生活習慣に戻す
  睡眠衛生の見直し（だらだらスマホ・ゲームはしない・させない）
  ルール（睡眠・食事に関する）は家族で話し合って決める。家族も守る。
  例）誰と一緒にご飯食べるのか？　スマホは何時までの利用にするのか？

- 関わり方の見直し/しなかやかな考え方のお手本を見せる
  NGワード：学校に行きなさい！、どうして学校へ行けないの？
  昨日は学校に行くって言ったでしょ！？
  ⇒学校に行く気になったのは、すごいぞ！！（と褒める）

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

ゲーム・スマホの長時間利用への対応
～自尊心を育てる・身体の重要性に関与する～

健康な状態



【身体の重要性への関与】

- 身体をネグレクトしないで、育て維持する重要性を伝えていく

例)「ゲームを上達するには、ぐっすり寝て頭をすっきりさせた方がうまくいくと思うけどなあ」

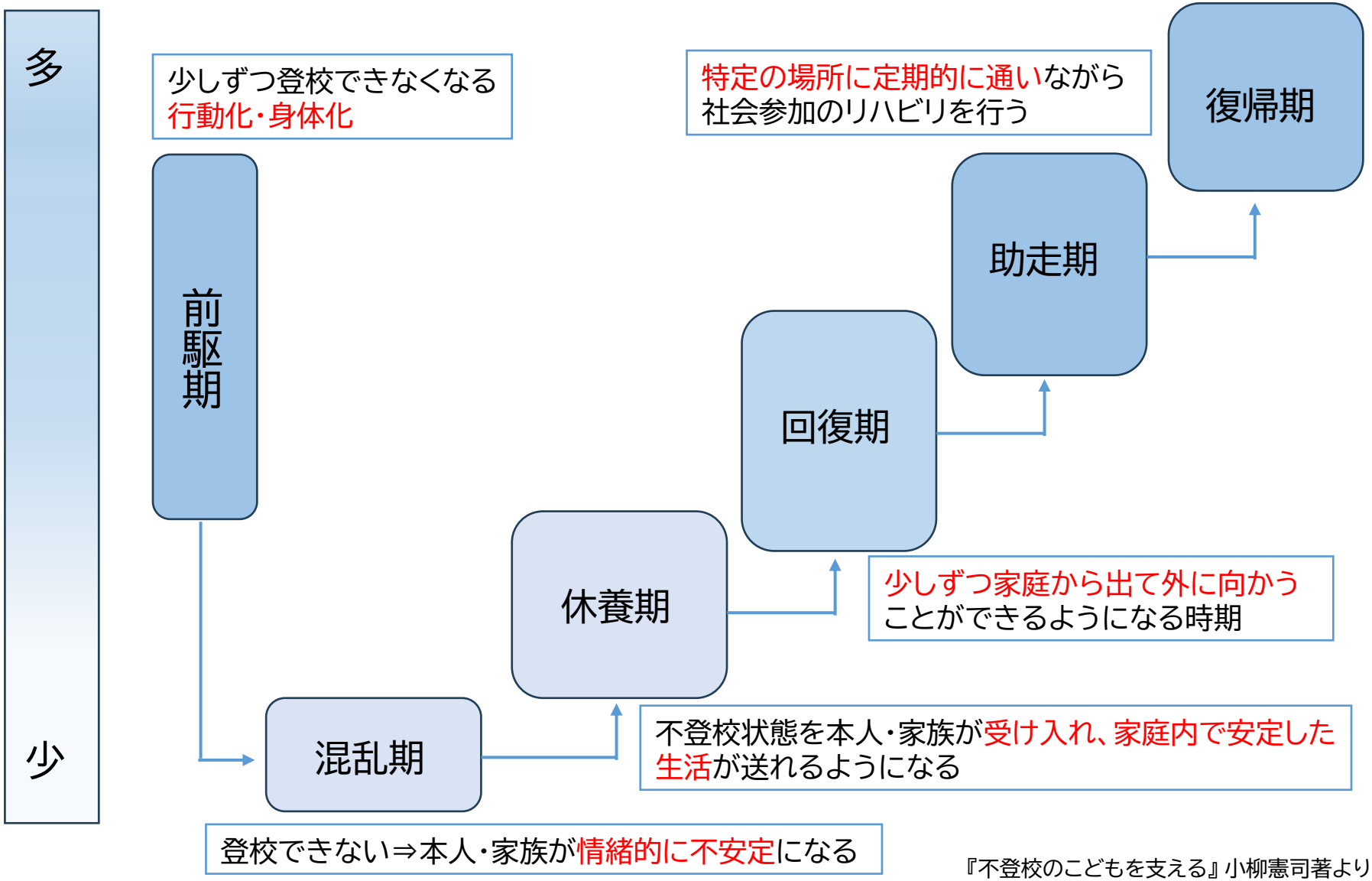
- 身体に問題が生じていたら、まずそれを治療する

【自尊心を育てる】

- ネット/ゲームと現実生活の活動バランスが取れるようにすることを目標にする

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

不登校の経過



『不登校のこどもを支える』小柳憲司著より

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

基本的対応　～前駆期～

行動化・身体化（ことばではなく、行動や体の症状がサインとなる）

- 朝起きられない/ 元気がない/ 腹痛や頭痛などを訴える
- 保健室で過ごす/ 体調不良で早退する
- 下校後にささいなことで怒る・暴れる（キレる）/ 夜眠れない

これらの症状が曜日や時間によって変動し、学校を休むと軽減する場合、検査・診察で異常がないと言われた場合は心理社会的ストレスが関係している可能性が高い。症状の背景にある「語れないつらさ」を信じ共感する。「つらいけれども、いける範囲で学校に行こう」と言う。

（親の対応）基本は登校を促す。その時の子どもの反応から登校可能か判断。
「休みたい」⇒休ませる　「行ってみる」⇒学校に送っていく
エネルギー低下状態に応じて、登校のサポート（送迎）は必要。

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

基本的対応～混乱期～

抑うつ状態
- 家族を顔を合わせようとしない
- 食事も一人でとりたがる
- 入浴・着替えを億劫がる・しない
- べたべたと親に甘える
- 親を責め立てる/物にあたる





（子どものきもち）
どうすればいいのかわからない
自分はダメな人間だ/生きている価値がない
こんな自分でも親は見捨てないだろうか…

自分を責め、苦しんでいる状態

（親の対応）子どもの苦しみを理解しようとする姿勢を見せる
「おはよう」「おやすみ」「心配しているよ」 根気強く声をかける
ただし、過度な暴力は拒否する（逃げる・専門機関へ相談する）

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

基本的対応　～休養期～

➢睡眠生活リズムの安定化

【睡眠衛生】スマホは必ず親が夜間預かる。
【食事】朝食はジュースだけでもよい。
※環境調整だけで睡眠リズムが改善しない場合は薬物治療も検討※

➢日中の活動量を増やす

少しずつ、外出を勧める

不安が特に高いお子さんの場合は休養期が長引きやすい。
「段階的な暴露（不安の対象に少しずつ近づけ、ならす）」が基本。

➢家族との安定した関係構築

家族の一員として、できる役割をこなしてもらう。

（外出が難しい場合は特に積極的に役割分担してもらう）

肯定的な注目（感謝・労い）⇒⇒自尊感情・自己肯定感の回復

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

基本的対応　～回復期～

少しずつ、外に向かって動き始める時期

- 気軽に外に出て、友達の家に行く
- 家族と買い物に出かける

こころのエネルギー回復サイン

（子どものきもち）

退屈でしかたないよ…

でも、何を始めたらいいのかわからない…

うまく始められそうにないよ…

再度動き出すことへのジレンマ

（親の対応）ただ動き出すのを待つのではなく、積極的に働きかける

「少し学校に行ってみる？」「〇〇（適応指導教室）はどうかな？」

気分が乗らない様子でも、しばらくしてまた声をかけてみる

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

基本的対応　～助走期～

なんらかの定期的な社会参加ができるようになった時期

- ステップアップを焦らない（必ず事前に子どもと相談する）
- 子どもが無理をしていないかに注目
- 状況によっては在籍校以外の社会参加も検討

例）フリースクール/ 教育支援センター（適応指導教室）/ 放課後等デイサービス/
学習塾や家庭教師/ 学びの多様化学校　など

【部分登校のいろいろな段階】

段階	内容
タッチ登校	校門にタッチしてから帰宅
駐車場登校	家族に車で送って貰い、駐車場で先生と顔合せをする
挨拶登校	玄関で先生と挨拶したり、課題の受け渡しをする
別室登校	保健室や相談室に登校、課題をしたり別室仲間と交流する
教室登校	在籍級に行く（滞在時間は個別に調整）

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

不登校支援の最終目標

支援目標≠短期的な再登校







NPO法人登校拒否・不登校を考える全国ネットワーク
「滋賀の多様な居場所・学びの場」パンフレット

（参考書籍）
『不登校からの回復の地図』明橋大二著
『不登校の子どもを支える』小柳憲司著

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.