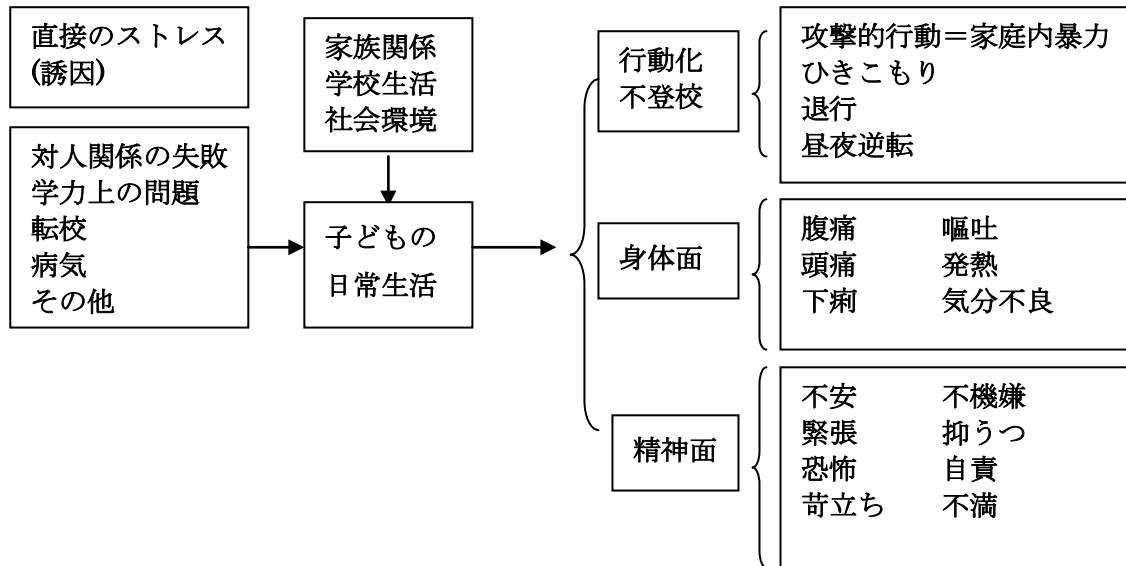


## 「不登校・高校中退からの自立支援」(その2)

NPO法人 教育研究所  
教育コンサルタント 牟田武生

### (1) 心因性のタイプ

不登校（ひきこもり）とストレス反応



・ひきこもりをともなう不登校は殆どの場合、病気ではないという認識が必要です。

ひきこもりの症状「不定愁訴のような不安・対人不安」をベースにして

精神世界

- 幻聴・妄想（頻度が高い）
- 幻覚（頻度が低い）

心理

- 家庭内暴力（刺激と反応）
- 主観の強い世界（ひきこもりの中で作られる＝思い込みの強い世界）
- 客観の世界の減少（誰でもが納得できる共通の世界）
- 気分の変化が大きい（感情の起伏が激しい）
- 無気力（意欲の減少）
- 退行現象（幼児もどり）

生活リズム

- 昼夜逆転の生活（時・場所・人間関係等のしぼりの無い世界で生活リズムの崩れ）
- 身体感覚の鈍磨（暑い寒い等の体感温度などの）過敏（臓器＝自律神経系の乱れ）
- 長時間睡眠（10時間以上の睡眠）
- 身体症状（7.5分程度までの発熱・嘔吐・腹痛・下痢・偏頭痛・不眠・気分不良）

その他（病的症状を含む）

- 過食と拒食（摂食障害）
- 強いこだわりと確認行為（強迫神経症）

一人では立ち直れない激しい落ち込み（うつ病）  
激しい落ち込みに合うと立ち直りに長時間かかる（不安神経症）

・不登校(情緒混乱型)になる子どもの性格的特徴

- 1.おとなしい 2.まじめ 3.完全主義 4.神経症 5.感受性が強い
- 6.責任感が強い 7.内向的 8.気が弱い

※ 上記以外に頑固が加わると神経症的症状や神経症が発祥する率が高い。

・不登校（ひきこもり）と神経症

ストレスによって、何らかの精神、行動症状を出す。しかし、そのことによって、日常生活に支障をきたす場合を神経症という。

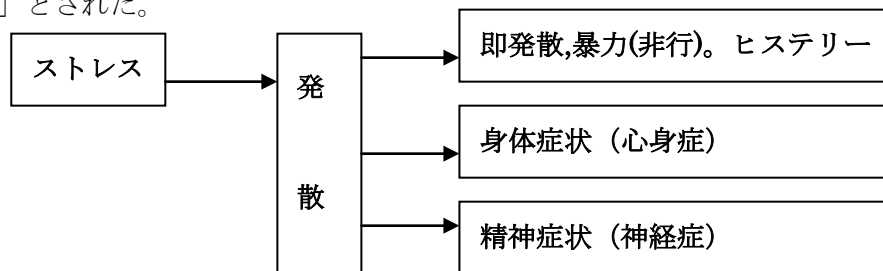
症状として、不安・恐怖・脅迫・鬱がともない、日常生活では不登校の形をとることが多い。精神症状としては不定愁訴が大部分である。

- ①. 不安神経症…「漠然として、対象のない不安・不定愁訴が中心、本人自身も何かおかしいという」自覚がある。思春期の子どもには多かれ少なかれある。日常生活の支障の具合によって病的な否かの判断をする。
- ②. 強迫神経症…「強いこだわり」があり、本人自身も「無意味。不合理、根拠なし」と思っているにもかかわらず、強迫行動や強迫観念がある。代表的なものとして、手洗い強迫や確認強迫(戸締り、火の用心)精神分裂病や境界性人格障害との鑑別が問題になるが、「妄想・幻覚・幻聴」がなければ問題はない。
- ③. 抑うつ神経症…気分的な落ち込み、悲哀感、焦燥感などの感情障害と思考の抑止、行動の抑止などが見られる状態を指す。発現率は思春期以降が多い。
- ④. 対人恐怖症…日本人特有の神経症、母性性の強い精神風上に現れる。「赤面恐怖」「視線恐怖」「自己臭恐怖」「異形恐怖」等の症状で出現する。

※①と③は抗不安薬や抗鬱薬によって、近年は比較的效果が見られるが、②と④は薬物の効果は少ない。

・心身症

症状に対して「大きく性格や心理的問題の関与が考えられる」場合を近年では心身症と呼んでいる。最近の定義では(1991年)「心身症は身体疾患であり、その発症や経過に心理社会的因子が大きく影響しているもの」とされた。



- ① 乳児期…嘔吐・下痢・便秘（消化器症状）、発育障害（愛情遮断症候群）、心因性発熱、円形脱毛症
- ② 幼児期…指しゃぶり、性器いじり、夜尿、頻尿、気管支喘息、周期性嘔吐症、チック、吃音
- ③ 学童期…チック、気管支喘息、起立性調整障害、心因性腹消化性潰瘍、頻尿
- ④ 思春期…過敏性腸症候群、消化性潰瘍、気管支喘息、過換気症候群、神食思不振症

・ヒステリー

ヒステリーとは、神経症の心理機制が背景にあり、多彩な身体症状、心理的な症状を呈するものをいう。

ヒステリーは「不安」や「葛藤」を目の前にしたとき、それを回避するために「無理だからしなくていいよ、分かった」と周囲に思われるまで「無意識のうちに」種々の症状を出すことである。不登校児に登校刺激をすると現れる様々な行動もその一種である。

その代表的なものとして

- ① 転換症状（無意識な葛藤が身体症状に転換される）
- ② 解離症状（人格や意識の統合性が失われて解離する）
- ③ 行動症状（行動に表れる）

・ **境界性人格障害(境界例)**

- ① 生活全般に渡る不安・深い無気力感・孤立感があり、これはしばしば強い「見捨てられ恐怖」になり、治療者を悩ませる。
- ② 多彩な身体症状や神経症的訴えがあり、一過性の精神病様状態を呈することがある。
- ③ 行動化（Acting out：自傷・暴飲暴食・薬物乱用・自殺企図〈手首切りつけがおおい〉などの衝動的行動）を繰り返す。
- ④ 対人関係で、強い理想化や極端な依存的態度（陽性）と敵意に満ちた反発や支配的態度(陰性)を交互に示し、周囲の人々を感情的に混乱させる。
- ⑤ 大きな心理的負担がなければ、外見上全く問題なく振舞うことができる。

参考文献 梅垣 弘 「登校拒否研修会」資料  
笠原 嘉 「精神症」岩波新書  
安藤 晴彦 「小児精神医学マニュアル」篠原出版

**(2) 無気力型（アパシー）別名退却神経症**

- 男子を中心に、始まりが、以前は大学生が中心であったが、最近は低年齢化も進んで来ている。そして、モラトリアム時代の長期化に伴い終息も30歳を過ぎることもある。
- 無関心、無気力、無感動、目標、進路、生きがいの喪失、自我の確立の不確定。
- 不安、焦り、抑うつ、苦悶、後悔などの苦痛感が薄い。そのため、自らの問題意識がないため、治療やカウンセリングを望まず。
- 自らの状態認識が出来ず、葛藤がなく、その状況から抜け出す努力が見られない。
- 対人関係に敏感で、叱られたり、拒まれたりするとひどく傷つく。自分が確実に受け入れられる場所以外は避ける。
- 苦痛な体験は「どうしてそうなったのかという葛藤」に結び付かず、無気力、退却、約束破りなどの行動としてあらわす。
- 激しい行動としての暴力や自殺企図などは少ない。

上記のような特色がある。

極端に生活リズムが崩れたり長期間ひきこもるような生活ではなく。「仕事をするとか」「学校に行くとか」いう本業はやらないがそれ以外のことは普通に生活をしている。将来については漠然とした不安はあるがそれ以上は気にならない。「何かをしなければならぬ」とか「どうにかしよう」という葛藤が表面に出てこない。本人にしてみれば、生活に何も困っていないのだから、何となく時間を過ごし生活している方が気楽でいいというのが本音である。

**背景を考える**

豊かな物質文化（快適な個室・情報機器・退屈させない遊具等）

溢れる情報（テレビ・ラジオ・MD・CD・ビデオ・ゲーム・インターネット）

希薄な人間関係、育たない対人関係のスキル

先回りの子育てと自立の問題

思春期における父子関係の希薄さ

最近の20代夫婦に見られる傾向として、

○ヒトと動物の区別が明確につかないペット化する子育て（親のアクセサリーと虐待）

○学歴社会

○試験をクリアする為の学習（パターン学習と思考力の低下）

○高学歴パパとママのQ&A思考と子育て、その功罪（三高結婚）

## その結果

十分な情緒交流が出来ない為に感情の未分化が起こる。情緒不安定

対人処理能力（人間関係力）の不足、人との関係が楽しいより煩わしい。

現実の世界より仮想現実の方が匿名社会なので、常に第三者でいられるので居心地が良く楽である。

自主性、自発性が育たず、今まで親が露払いした自分の人生の道を歩いて来たが、思春期に入り、

『自分の道は自分で考えて行くのよ。』と言われてどうしたら良いのかわからなくなる。

心の中で、どうしたら大人になれるのかわからない。

不完全な自分、未熟な自分は自覚しているから、社会に出ることに強い不安がある。

仮想の自分、自分そのものが問われたり、責任がかからなければアルバイトをしたりすることが出来る。

## 対応編

- ① 家族の基本的な対応、家族は本人の将来、世間体への配慮や様々な精神病ではないかという不安やおそれを抱き苦悩する。そのため、その不安や苦悩から逃れる為に何とかしようと働きかけをする。⇒上手く行く場合と行かない場合⇒相談に見える、時は、もうすでにこじれていることが多く、どうにもならなくなってしまっていることが多い。そんな時に働きかけをすればするほど、本人を追いつめる結果になることが多い。

家族が最初に理解しなければならないこと

短期間に直せる方法はない。時間をかけて本格的に取り組む必要があること。立ち直るまでに最短で6ヶ月、平均して2年から3年以上の時間を必要とする。

### ※ 時間の必要なわけ

自我を形成しなければならない思春期は「自分自身」をどう作り直したら良いのか、様々なことで未熟さをどう成長させられるか、思春期独特の考え方をどう成熟させていくかは家族や周囲の考え方や環境によって左右される。また、思春期は「特別問題のない正常な場合」でも心身ともに不安定な時でもある。その不安定さは心の支え方によって、より良く変化する可能性がある時期でもある。本人の心に寄り添いながら支えることが何より大切だ。しかし、支える親がそのことにより強いストレスを受け、それを押し殺して対応しても、本人に気づかれ、落ち込む結果を招くことになることも多い。親自身も自分の精神衛生にも充分気を付ける必要がある。

本人に対する対応の中で、最近、「見守りましょう」「様子を少しみましょ」と言われるのは、そのような理由からであるが、これらの言葉は「放任」や「ほっておく」ことではない。温かく見守りながら、子どもの症状や状態の中から、何を求め、何を訴えようとしていることを感じ取

ることが大切である。これらは常に見守り、干渉し、管理しようとする過干渉とも違う。

② 家の中にある緊張感を取り除く。

登校刺激を含めて、社会的な刺激を上意下達的に入れると反発や抵抗を招く、それをやり続けても変化は起こらない。家ではそのような刺激を最初の段階では一際入れずに、本人が家で自由に気楽に過ごせるようにする。そのことにより、本人の抵抗力や反発をやわらげていく。本人にとって、家はくつろげるところ、真の居場所になることが大切である。普段でも何もしないで、自分の好きなことばかりやっているのに、そんな事やっていたら本当に怠け者になってしまうというご批判はあろうと思うが、心の中では「大人になれない悩み」を抱えているのだから、決して「好きで」「怠けで」とは考えない方がよい。本人の葛藤は家の中では感じにくい、同世代の群れから取り残された挫折感、焦燥感、学歴等からくる劣等感、引け目があると推測できるし、体験者の話を聞いてもそのような気持ちを語ることが殆んどであることから、いたずらに励ましたり、叱ったり、説得やお説教、社会の常識としての正論を述べても、本人の状態は良くなる事はないばかりか、親子関係に亀裂が入ったり、家庭内暴力の誘引を招くだけである。

※ それ以外にやってはならない対応

嫌味、かげ口、恥じをかかせること、無視、しかと、食事抜き、兄弟との差別（金銭面で）等

③ 子どもがアパシーになると、家族との会話が極端に少なくなる。何を考えているのか、何をしようと思っているのか。わからない。カウンセラーには「受容しなさい」「待ちなさい」と言われている。どうしたら良いか分からないから、寡黙になることが多いようである。②の対応で緊張感が取れたのだから、日常会話でも趣味の話でもTVのことで良いから話をしてみよう。子どもが本音で自分のことが言えるようになるまで、親の方からは学校・勉強・仕事・将来のことは言わない。もし、子どもが育て方のことで、責めたてることがあっても、非のあるに関しては認めるがすべてに対して認め、誤ることはない。そんな時は毅然とした態度がいずれにせよ必要である。

④ 学校・社会参加について

家の中で自由に過ごせ、家族とのコミュニケーションも自由に出来るようになったら、本人がやりたいこと、意欲や欲求の強いものは何か探ることが大切である。多くの子供たちは社会情報の波の中で、体験不足からくる情報の片寄りが多い。母親との会話は出来ても、父親とのコミュニケーションが出来ないケースが多いので、子どもの知りたいことに対しての情報提供を母親よりも、父親が積極的に行うことによって、父子間の会話を増やすことが大切であり、それによって父親との信頼感も作られていく。16歳以上の子どもならば、自動車バイク等の教習所、パソコンスクール、料理教室等、16歳以下の場合はフリースクールなどの居場所を利用するのも一つの方法である。いずれにせよ、費用が掛かっても、社会参加の第一歩なので支援していくことが大切である。

☆状態が変わらず、長年経過している場合

本人の心の状態像

陰性感情が長年のひきこもりの為、強くなっている。

対策

心の雪解けを丁寧にゆっくり時間かけて行う。確認行為のある時は特に丁寧に行う必要がある。

何回も同じようなことを聞いてくるようなことが多いが、めんどくさくさらずに、感情的にならずに、同じ対応が望ましい。対応者も、子どもが望むならば、一人二人と人数を増やしていく対応が望ましい。

「そのことはお母さん良くわからないから、〇〇さんに聞いてみた方が詳しく教えてくれるよ」

「〇〇さんか、聞くのはいいけど会うのは嫌だな。お母さん、代わりに聞いてよ」

「聞くのはいいけど、どう聞けばいいの」

「・・・・・・・・」

「\*\*\*\*\*と〇〇さんは言っていたよ」

「それだけでは分かんないよ」

「だから、自分で聞いた方が良いよと、お母さん言ったのよ」

「〇〇さん、僕のこと知っているの」

☆ ひきこもりの他に他の症状がある場合

神経症、自律神経失調、まれに摂食障害等が考えられる。

対応できる専門機関に定期的に相談に行くことが大切である。もちろん、本人が行かないケースが殆どであるが、保護者が行き対応の仕方を聞くのが望ましい。

**そのために大切な事柄は・・・**

- ・ タイプに応じた「受容と登校刺激」の必要性
- ・ 一次性徴の発達課題のやり直しとしての「退行現象」
- ・ 4つの混乱期（不安を親にぶつけ確認していく）
  - すべてを満ちし、心を受け止めてくれる母親像
  - 母親の家庭内の精神的立場の確立
  - 母親の持つ緩やかな社会性
  - 父親の大きな愛それによって、得られていくもの
- ・ 「不安」の質の変化（対人不安が他の不安に相関していかない）。陰性感情から肯定感情への変化
- ・ 自信の回復によって、自己肯定感の確立
- ・ 父親の愛情、母親の愛情の質的違いと複合的愛情確認

### **(3) ひきこもりから学校や社会参加するためには**

不安感の除去（安心感の獲得・情緒的安定・感覚の正常化）

主観の世界の縮小（思い込みの世界から、確認の世界へ）

客観の世界の拡がり（他人との共通の話題、共通の感覚交流）により、過剰適応の排除  
人間関係のスキルを身に付ける

自分の生きていく為の道具や武器をつける（仕事の技術・資格・学力・体力・生活リズム）

自信の獲得（自分自身で少しずつ動いて、具体的に、実感的に身につける）

情報の獲得と確認

具体的な動きへ、さらに自信を獲得していくと動きが活発に大胆になっていく

※ これらのことを身に付けるためには、精神的な支えを常に必要とする

**具体的には・・・**

子どもへの言葉かけ

ひきこもっている子どもへの言葉かけには、十分な注意が必要です。対応によっては、子どもの心を回復させる大きな力になります。しかし、対応が十分でないと、ひきこもりの長期化にもなり、場合に

よっては二次的な症状としての神経症や摂食障害等を引き起こすキッカケになります。

### 不登校のはじまる前の時期

#### 心理状態

- ・ 理由なくイライラ・原因もないのに気分が沈みがちになる
- ・ 「おっくう・かったるい」感じが抜けない
- ・ 「ぼんやり」する・原因の無い「不安感」がある
- ・ 人との間に気分的ズレを感じる・寝つきが悪くなり、たくさん眠っても寝た感じがしない

#### やっではいけないこと

- ・ 子どもが話したがらないのに、根掘り葉掘り聞く
- ・ 子どもの話がまとまらず、感情的な訴えが中心の時に気持ちを十分に受け止めず、「泣いていても、分からないでしょ。ちゃんと話して！」等とは言わない。
- ・ 子どもの気持ちが優柔不断になり、物事を判断したり、決断することがなかなかできないアンビバレンツな感情になることが多いので、そんな時、優柔不断を責めたり、急がせたりしない

#### やっではよいこと

- ・ 子どもが話始めたら、他の仕事は一時中断して話を聞いてあげる。
- ・ 子どもの話に対して忠告やアドバイス・意見は言わない。話を聞いて肯いて、「そんな状態なんだ」「そんな気持ちなんだ」とあくまでも受け止めてあげる
- ・ 行動を起こす時は、子どもと十分に話し合い、子どもの同意の元に動くこと

### 不登校/ひきこもりが始まって

退行現象・・母親の独占と支配・甘えと依存・情緒的交流を通して情緒の安定と感情の分化「発達課題のやり直しと自我の確立に向かって」歩み出す時

#### やっではいけないこと

- ・ 「心配り」は大切だが「先回りの気使い」は成長の障害
- ・ 「登校刺激」をからめた「いやみ」を言う・「学校いけないくせに、何を言っているの」「どうせ、何も出来ないくせに」「学校行くならば、買ってあげる」「お前の人生もう終わりだね」
- ・ 「いつまで甘えているの、もういい加減にして」
- ・ 「学校行きたくなければ、行かなくても良いが、家で勉強はしなさい」

命令や禁止（学校行かないことの懲罰としての）はやらない。あくまでも、根気良く話しやコミュニケーションの元に決めること。

### 子どもが動き始めようとする時に

子ども達は私達が感じる「不安」や「緊張」の大きさととは比べものにならないくらいの重圧に耐えながら、行動を始めようとしていることを十分に理解する。

#### やっではいけないこと

- ・ 「だらしないわねえ」「しつかりしなさい」などの言葉は勿論のこと「頑張りなさい。もう少し頑張れば楽になるからね。ガンバロウ」などの励ましや激励も控えましょう。本人としては「こんなに、頑張っているのに、さらに、頑張れというのか。私のことなんか何にも分かってない」となってしまう。
- ・ 親・先生・カウンセラー等の本人以外の方が目標を設定しない。本人にとっては、目標が重荷

になり、ストレスに変化してしまい。再び、ひきこもってしまうことが多い。

#### やってよいこと

- ・ 情報の提供
- ・ 父親とのかかわり「本人が求めた時に」
- ・ ジョギング・散歩・ショッピングなど子どもが興味のあることへの誘いかけ（強制してはいけない）
- ・ 些細なことでも、動けた時には、必ず褒めてあげる。
- ・ 不安や緊張が強い時には、一緒に行動してあげる。

## 牟田武生（むた・たけお）プロフィール

### 教育コンサルタント

1947年生まれ。特定非営利活動法人 教育研究所理事長 問題行動研究会 代表幹事  
不登校・ひきこもりの実践・臨床研究を35年間続ける。  
厚生労働省「若者自立塾」を富山県黒部市宇奈月温泉で実施  
文部科学省「不登校への対応におけるNPO等の活用に関する実践研究事業審査評価委員」  
文部科学省「生徒指導等関連事業審査委員」  
元NHKラジオ「教育こども電話相談員」  
元文部省「不登校追跡調査研究員」

### 著作（2000年以降の主なもの）

文部省委託調査「不登校に関する実態調査」平成5年度不登校児童生徒追跡調査報告書（01.8）共著  
「中学卒、高校中退からの進学総ガイド」オクムラ書店（毎年調査発行）  
「総ガイド高校新入学・転編入」オクムラ書店（毎年調査発行）  
「ひきこもり/不登校の処方箋」オクムラ書店 2001,6  
この本は東映教育ビデオの原作 監修者牟田武生 監督山口隆己 2003.11  
「子どもが不登校になったとき」～心の扉を開くヒントと対応～  
「教師のための不登校Q&A」～子どもの心と向き合うために～  
「すぐに解決！子ども緊急事態Q&A」 オクムラ書店 2002.3  
「ひきこもり/不登校の処方箋」増補版 オクムラ書店 2003,7  
池上彰が聞く「僕達が学校に行けなかった理由」オクムラ書店 監修者牟田武生 2003,8  
「ネット依存の恐怖」教育出版 2004,2、韓国語版は06.8 智慧文学 韓国発売

この本はNHK「福祉ネットワーク」30分2本番組になる「ネット依存」2004.7放送  
「児童心理2月号」金子書房（05.1）「不登校の子へのかかわり方」金子書房12月臨時増刊（05.11）  
「児童生徒の問題行動対策重点プログラム」の検討、教育開発研究所「教職研修総合特集」読本シリーズ N0166（05.5）  
「ニート・ひきこもりへの対応」教育出版（05.8発売）  
「オンライン・チュルドレン」オクムラ書店（07,3発売）  
「ジャパングル」三松出版（06.8発売）  
その他、著作・論文多数

### お問い合わせ・カウンセリングのご予約は

NPO 法人教育研究所  
〒233-0013 横浜市港南区丸山台 2-26-20  
TEL045-848-3761(代) Fax045-848-374