

## 「不登校・ひきこもり状態の子どもの理解と対応：親の役割」

平成27年12月14日（月）10:00～11:30

県庁101会議室

対談者 鈴木基司（みどりクリニック院長）

石川京子（NPOリンケージ理事長）

司会 「群馬県子ども・若者支援協議会」事務局

（少子化対策・青少年課）

### 不登校はある種の「うつ状態」

<要因は「不安」な気持ち>

—— 平成27年9月から、協議会で「高校中退者」の支援事業を始めたところ、12月までに9件の支援依頼がありました。お話をうかがうと色々な事情があつて中退に至っていましたが、「不登校」がきっかけで出席日数が足りなくなって単位取得が難しくなり、進級の見通しが立たなくなって学校を辞めていくケースが多くありました。

高校生の不登校については、これまであまり取り上げられていませんでしたが、どんなことが要因になっているのでしょうか。

鈴木 「不登校の要因」は様々考えられます。例えば、体調不良とか、「クラスの友人と合わなかった」とか、医療機関への来院の理由はさまざまですが、そうした訴えは、むしろその子の困難な状態のきっかけとして見ておく視点もどこかで持つておかないと長い目で見た対策を立てにくいと思います。

不登校は医学的な立場からいくと、その人がある種「**うつ状態**」になっていると言えます。

気持ちがすごくイライラし易くて、日常的な生活が安定的に送れないとか、やる気が起きないとか、怒りが強く沸いてきて、それをどこかにぶつきたい気持ちが強いとかです。

また、長く「不安な状態」が続き、今までと同じ日常行動をとるにあたって、「また同じことが起きたらどうしよう」と不安になり、動く気になれないでいることもあります。不安が長く続くと、やがてうつ的になって、少し投げやりな気持ちが起きてくるかもしれませんし、「どうせ、思うようにはいかない、駄目だろう」という予期不安やうつ気分が高まると、ますます次の行動がとれなくなってしまいます。

こうした状態が、不登校の相談にみえる方に比較的共通するようになっていきます。ただ、本人が、「何とか学校に行かねば」と思っている場合と、自分で、「もう行かない、辞める」と結論を出してしまっている場合があり、それによって、症状や状態の出方が違ってきます。

頭では「**行かなければいけない**」と思っていると**症状が出てきます**。不安なままに「登校しなければいけない」と思うと、「朝、布団から出て来られない」とか、「頭が痛い」、「お腹が痛い」、「だるい」、あるいは「前の晩、寝られない、眠りが浅い」というような症状が出てきて、医療につながる率が高くなります。

しかし、「**行かない**」と宣言、決めてしまった方はなかなか相談につながる場所がありません。この場合は学校の先生とご家族が話し合いながら進めていくので、医療ではこの状態にはなかなか出会いません。

石川 私の所では、「行かないと駄目だ」という、とても苦しみながら試行錯誤されている方と、「行かない」と決めてしまっている方と、両方に出会うことが多いです。

高校で何らかのことがきっかけで行きづらくなってしまうこともあります。話を聞いてみると、既に小学校、中学校の頃から、かなりの生きづらさ、それも学校生活での生きづらさを持っていて、ただ、「学校は行くもの」という周りの価値観を常に感じています。

先生からは「来ないといけないよ」、親からも「今日は行かないの、どうするの?」と言われて、かなりの息苦しさを感じているのだけれども、「行かなければいけない」という気持ちで何とか高校まで進学したものの、入学式の当日だけ行って、その後は「もう、これ以上は行けない」という方もいました。

また、行かないと決めた子は、もの凄く行かないことに執着しているので、周りはずいぶん不安になって、どんどん焦っていきます。だから、話が「行く」、「行かない」ということだけになってしまいます。

## 不登校から「ひきこもり」へ

鈴木 そこから次の「ひきこもり」につながるか、どうかというのが、また一つのポイントになります。

結局「行きにくい」からこそ結果として「行けない」「行かない」と結論が出たわけ。どちらにしても、本人がそれまでの「学校に行く」という日常活動が少し苦しくなって、続けられなくなっています。

その時、本当は苦しいから助けが必要になるわけですが、周囲は「学校に行くのが当然で、行かないことはとんでもない」と、どうしても考えますし、そこでいろいろ葛藤が起こります。その子は支援が必要な状態になっているのですが、支援されるというより、あれこれ非難的に言われてしまうことになります。

そうすると、本人にしてみると相談する相手がますますいなくなるわけ。誰にも相談しようがなくなってしまう。もちろん、「相談なんかしたくない」と強く思っている方も少なくありません。最初の段階の苦しんでいる時に「何か大変だったのか」、「何かあったのか」と聞いてもらえると違った展開もあるかもしれませんが、そこで聞いてくれるというより、非難的に言われてしまうということになると、「聞きたくない」「ほっといてくれ」となってしまうかねません。

「不登校」という形で行き詰まった上に、さらに助けが来ない状態で、非難がましく言われてしまって、でも本人に「行かなければいけない」という考えがあると、そんな自分は「情けない」、ということになります。もちろん、そうならないで「イヤなものはイヤだ」と言ってしまうタイプの方もいて、その人はある意味で健康的なのかもしれません。

石川さんの所ではそういう方に出会うことも多いのではありませんか。医療ではなかなか出会いません。

石川 話を聞いていて顔を思い出す方が何人かいました。本人が確固たる強い信念を持っている子の場合に見られます。

例えば、「僕は小学校の時6年間すごく頑張ってきたので、もう中学・高校は頑張らなくていい」と決めてしまい、「6年間頑張ってきたのだから、僕はこれからの6年間は自由に過ごしていいんだ」と言います。

言語化が苦手な方がすごく多いので、よくよく聞いているとそう決めたらしく、周りはそれを聞いていないので、「何で行かないのだろう」と心配することになります。

## 「発達特性の問題」が社会への適応に影響

鈴木 その子の話を聞いていると、推定的にやはり「発達」というか、世の中、今の社会、文化に適応していく上で、少し不利な特性があるのではありませんか。その辺が感じられる方の率がどちらかと言うと、高いと言えるのでしょうか。

石川 高いように思います。本来、自分自身が思い描いているように生きていけたら、もう少し自由だったのだと思いますが、やっぱり周囲に合わせなければいけません。

鈴木 学校に行った以上は、先生にも合わせなければいけないし、周囲の同級生にも気を遣わなければいけませんよね。他の選択肢は見えないし、その中でやっていくしかないですから。

石川 気持ちを外に出すタイプであれば、「反発」という形などで出たりすると思いますが、その方は比較的、内向きに考える方だったので、「学校に合わせなければいけない」、「先生が話していることは、どういうことかよく分からないんだけど、何とか大人しくやり過ぎさなければいけない」と、そんな風に6年間をやってきたと話していました。

鈴木 たまたま保健室を利用した時に、養護の先生が、「この子はちょっと落ち着きがない」というか、「取組の集中が続かないような傾向はないだろうか」と感じられて、親が紹介されて受診にみえる方も最近はいます。先生方が「発達特性」を知っていて下さると、いわゆる「注意欠陥」的な特性が、発達上の難しさとして少し強い方も気づかれるようになって来ています。そういう方はわりあい自分の世界に入り込みやすいです。

小さい時は結構言われたことを真に受けて、「そうしなければいけない」ときっちりと考えて、そのように行動をとってきたのですけれども、いよいよ高校ぐらいになると、「注意欠陥」ゆえに、なかなかついていけない課題にも出合ってしまう。

中学までなら「留年」という話にならずに「卒業」していけるのですけれども、高校になると、授業に出にくくなれば、その単位が取れなくなって、結果として「留年」という事態となり、いよいよどうにもいかないことになってしまいます。そうかと言って「教室に戻って授業を受ける気にもなれない」でいます。

自分の興味感情対象に入り込んでしまうという特性が強い場合、それが行動に出ると、小学校低学年から、例えば席を離れてしまって先生も困ってしまいます。逆に早く対策を立ててもらえますけれども、行動には出ない子の場合、気づかれずに高校生になる。「多動」が出ないため周りが気づきにくいのです。

石川さんの所の相談では、そういう子が時々いるのかなと思いますが、どうですか。

石川 そうですね、確かに「動きが激しい」とか「離席」は、高校生ぐらいになるとさすがに少なくなってくると思いますが、「しっかり出来る」ということで問題が出てきます。

特に高校生になると、いろんなことを同時に進めていかなければいけません。勉強だけではないし、文化祭があったり部活があったりします。いろんな提出物もあり、高校生だから、お母さんに支度を任せる訳にはいかなくて、家族も、「もう高校生なのだから、自分でやりなさい」ということになります。

本人は、一生懸命頑張っているのですが、ぼろぼろと大事なことが抜け落ちて、結局それが叱責の対象になって周りからも「駄目だ」という評価を受けてしまいます。本当に見てもらいたい所は見てもらえず、社会的に上手くいかない所だけが見られて、学校に行っても「どうせ自分なんか」という自己評価を下げる要因になってしまいます。

鈴木 例えば、これを提出しようと思っていたのに忘れて提出が出来なかったり、ちょっとしたケアレスミスが多かったりして自分でも落ち込んでしまいます。この場合、落ち込んででも周りは助けてくれません。怒られるし、叱られてしまいます。

そういう意味では、やはり物事が難しくなる要因、きっかけには、今、話した「発達特性の問題」があったり、「生真面目さ」故に思うような結果が出なかったりして、「また結果が出なかったらイヤだな」という不安から、なかなかそれを続けるのが苦しくなってしまうことがあります。

いろんな要因があると思うのですが、そうなった時に適切なのか、その場で、「もしかしたらなにかあったのかな」という視点を含めて対処していただけると、もう少しその子が楽になる可能性があるのだと思いますが、なかなかそこが難しいかなという気がします。

でも、「何でできないのだ」とか「学校ぐらい行ってくれ」と言ってしまうお父さんやお母さんを非難できるか、私自身がそういう立場になったらと考えますと、これも簡単ではありません。

非常にここが難しいわけで、でも結果として、その子を巡る家族関係、身近な関係が難しくなってしまうと、本人にしてみれば「何か言われるのは嫌」となるし、「意地でも応じたくなくない」という気持ちも出てきますし、親もカッとなりますから、なかなか人とつながらなくなってしまうということになります。

## 「不快や不安の解消」には個人差

### 〈親としての対応を考える〉

— 今までの話をうかがって、本人の「発達特性」というのは必ずしも「障害」ということではなくて、あくまでも本人の「個性」ということでしょうか。

いろいろあって結果として「不登校」や「ひきこもり」になってしまい、親御さんとしてその状態を目の当たりにして、どのように子どもに接したらいいのでしょうか。

**鈴木** 社会に適応ができないという状態でも、「不登校」と「ひきこもり」とでは、段階が違くと分けて考えることが大切な気がします。

まず、ひきこもりの「予防」と言う点では、「苦しくなった時の状態への対応はこんな風に考えたらどうでしょう」と、親御さんに伝えてあげた方がいいと思います。

人はストレスとか、不快な状態、物事が上手くいかないとか、思い通りにならないとか、あるいは不本意な体験をしますと不快な感情を持つわけですが、不快な状態は不安につながります。これがいつまで続くのだ、また、そうなりはしないかと。そして不快・不安状態が生じるとそれを何とか解消したくなります。

その時に自分でいろいろ考えた結果や反応が「イヤなものはイヤだ」と拒否するとか、あるいは衝突するとか、「もう学校に行かない」と言ってくるとか、結論を出してしまうお子さんもいます。これをお父さんお母さんが理解してあげるのはなかなか難しいです。

「何をそんなことぐらいで」と言いたくなるし、本人もかなり激しく動くわけですから、親御さんとしても羨の延長で何とかそこを押さえ込みたくなるでしょう。なかなか冷静な対応は難しいと思います。

それからもう一つは、不安だけども学校に行かなくてはいけない。自分だけいい加減にやって済ませるわけにいかない。ちゃんとしなければいけないと頭にしっかりある人。そういう考えでこれまでちゃんとやって、結果も出した実績もプライドもありますから、そういう人は少々不快・不安な体験をしても登校しようとするわけで、先ほど話したように「症状」という形で出てきます。

その人が出しやすい症状が出てくるわけで、「お腹が痛い」とか「頭が痛い」、「眠れない」。さらに、そういう自分は「情けない」とか「駄目だ」、「価値がない」となりますから、医療機関に行き易くなります。その時はお父さんお母さんも症状のことはわかって下さるし、何とか対応しなければと思っていただけます。

だけど、今度は医療機関に行った時の難しさがあります。医療としては身体の病気を疑い、とくに年齢が





思春期ぐらいまでですと、そちらからどうしても入ります。しかし、たいてい検査しても何も出て来ません。 そうすると、「気持ちの問題かもしれませんね」とかと言うことになります。そこで、次に誰がどのようにフォローできるのだろうかと考えますが、これもなかなか答えが簡単ではありません。

私の所には、そういう症状の経過で他の小児科や内科の先生から紹介される方が非常に多いです。学校の養護の先生が、割合、身近にいらして、それに気がついて下さりつながって来るという印象があります。

親御さんには、症状があった時に身体の病気を心配することはもちろん重要ですが、どこかで症状を強化しているのは、その子が抱えてしまっている「不安な状態」、「ストレスが何かあるのかな？」という視点を、ぜひ伝えなければと思っています。

ここで、こうしたことを、どこで誰がどう伝えるかという課題があります。養護の先生や医療・相談機関にうまくつながってくれば、そこはいろいろな意味で早めの対策につながり得るチャンスにもなります。困難となり始めた時、その流れの中で、それぞれに合った相談先とかが、すごく重要になります。相談先の先生が、そうした視点を持ってくだされば、また違った流れが生まれるのかなと思います。

**石川** 先生が言われるように「症状」として出ている場合には、これは大変だと「医療の助け」を求めることに近づいていく家族もあると思います。

一方、家でゲームばかりして「のほほん」としているように見えると、つい、家族や学校も「怠けているだけではないか」とか思ってしまいます。特に近所に同じぐらいの年齢の子がいたりすると、あっちの子は行けているのに、何でお前だけということになり、「のほほん」として見えている分、プレッシャーも大きくなっていくのかな。だから、「本人は悩んでいるのかな」とか、「何か苦しんでいるのではないか」と言うような考えに至らないことになります。

**鈴木** そうですね。見方を変えると、本人はそう言う動きで気を紛らしていたりもしているのです。あるいは、困っている状態を「苦しいから」とは言わないようにしていたりするのです。

よく、「夜なかなか寝ない」「朝が遅いのです」、朝遅い理由は、「夜中までゲームをやっている」と言って相談に来る方がいます。ゲームをやっているから眠れないというのも確かかもしれません。でも、「どうせ眠れないからゲームをやっている」と、そうするとますます眠れなくなります。

それから、「朝になるのが怖い」、「朝になって欲しくない」、朝になると学校をどうするかと言う課題が出てくるから、そこに「出合いたくない」、「向き合いたくない」という気持ちがどこかにあります。そういう意味では夜は安心な世界、誰も「何処に行け」とも「学校へ行け」とも言わないですから。

結局、現実を回避しているわけで、お父さんお母さんにとしてみると「布団に入っても何かチカチカやって」という話から入るので、感情的反応で「やめなさい！」となり、衝突が起きてしまいます。本当は何かうまくいかない場合には、感情的反応を控えたいのです。でも、なかなかこれは難しいのです。

## まずは「気持ち」を受け止める

<親は、どのように対応するのか>

―― 不登校・ひきこもり状態の改善に向けて、親御さんとしてどのようにサポートしてあげたいのでしょうか。

**石川** 不登校を「問題」と捉えると、この「問題」への答えを見つけないといけないうことになります。

「行かないのは問題だ」ということで、「どうしたらいいか」に思考が動いてしまうので、あえて、不登校を問題だと置き換えないことも大事かなと思っています。

特に思春期の問題を考える時には、本人に「君は今、人生の中で一番悩んで、悩み抜いて、この状態を考

え抜いている。自分を作っていく上でとても大事な仕事をしているんだよ」と伝えていきたいなと思っています。親御さんにも、「不登校を問題として捉えるだけではなく、親子関係や目の前の子どもが成長していく上でのステップの一つなのではないか」とお話をしています。

それに成長するのに必要な時間というのは、その子どもがもともと持っているもの。環境を含めて時間が少し必要な場合もあります。親御さんと「成長のステップとして、今、彼が生きていくためにどのように支えていけるか」ということを話し合うようにしています。

学校に行く、行かないだけの話になってしまいますと、つい行くためには、じゃあ早く寝てとか、そんなことだけになってしまうかなと思います。

鈴木 私は「公衆衛生」のテキストで「学校保健」について原稿を書いている関係で、不登校のデータをずっと見ていますが、**年間で十数万人もいます**。欠席日数が連続30日以上という定義なので、保健室に行っているだけとか、いろんな状態の子どもも含めると、高校ではバラツキがあると思いますが小中学校では多分、その数倍から十倍はいると思います。

そうすると、小中学生ではかなりのパーセント、10%まではいかないでしょうが、適応上で難しくなっている子どもが多くいるわけですから、お父さんやお母さんが「困った事態」と感じるのは止むを得ないのですけれども、私が申し上げているのは、「この子をうまく育てていくきっかけにするしかない。そういう事態に至ってしまったのだから」と、そこで二つのことを強調しています。

## ～ 人に上手に「依存」する できれば言葉を用いて ～

一つは、やっぱり親御さんとしては、「この子が世の中に何とか適応していつて欲しい。この子の発達、社会的自立を保障したい。そうでないと本人が困るはず」と考えるでしょう。これはもちろん、大きな目標の一つですけど、もう一つ、重要なこととして意識していただくようにしています。

「社会に適応していく、発達する過程で、あるいは適応してからも、お父さんお母さん私も含めて**お互い、社会的生活を送っていれば、ストレス的事態に必ず出合う**」ということです。

その時に、自分だけで切り抜けようとするとうまく苦しくなるわけですし、「たまたま運良く過ぎちゃった」とか「相手がうまく対応してくれた」などの偶然もありますが、「自分ではどうにもならない相手がいる」とか「自分の中に被害感や不本意感がある」とか、先ほどの発達の特性や能力の問題もあります。

苦しい時に、自分だけで切り抜けようとするとうまく「問題行動」になったり、我慢して切り抜けようとするとうまく「症状」になってしまったりします。どちらも困ることになりますから、なるべくそれが言える「**人にうまく発信できる**」、「**苦しい時は人に頼ることができる**」ように育ててもらうことも重要。私は、「**人にうまく依存する、人は基本、依存が植え付けられた動物なんですよ**」ということを強調しています。

その際、本人が「言えば聞いてくれそう」とか「ちょっとはわかってくれそうだ」と思えるようにします。あるいは、「こんなことを言うてはいけない」じゃなくて、「話しても大丈夫かな」と思えるようにすれば、本人も少しは話すことができるかもしれません。

**不登校になった時の危険は、「何とか適応的にやっていて欲しい」というお父さんお母さんの思いが強いと、「言えば聞いてくれそうと思える人」がその子の周囲にいなくなってしまうことです**。お父さんお母さんも何とかさせたいですし、先生方も何とかしたいと考えてしまいますと、自分のことを聞いてもらえそうに思えなくなるわけで、そうすると「言ってもしょうがない」、もっと言うとうまく「そんな世の中にはつき合いたくない」と、結論を出しているかは別として、それに近いような動きになってしまうと思います。

## ～ 「言える関係」を意識すること ～

だから、「話せる関係」を、ぜひ意識してやっていきたいと思いますと強調するようにしています。

お父さんお母さんが焦ってしまっている時は、夢中になっていて、中には「ひきこもり」を親戚や周りにも全部隠している人もいます。

でも、それをお父さんお母さんも全部抱えていくというのは、その子と同じような苦しさになってしまいます。そうすると、「この子が悪いのだ」という話で、また悪循環に陥ってしまうことになります。

私は検査の結果に異常がなくても、支援ガイドの趣旨にもある「その人たちが相談出来る人に、何とかつなげてあげたい」と考えるようにしています。そこに尽きるかなと思います。

つなげられたからといってすぐに解決できるというわけではありませんし、簡単ではないと思いますが、せめてそこで、お父さんお母さんが「本人に何かあったのだろうか」と思ってください。ただ単に、「なにやってるんだ、ちゃんとやりなさい」と怒る対象ではなくて、「この子なりに苦しんで、うまくいかないことを感じていたんだろうな」と、思ってもらえるようになるだけでも違うと思います。

そこをまず意識しないと、不登校からひきこもりにいく過程というのは、周りが何とかしようという思いだけでいくと、本人を追い込んでしまうという印象があります。でも、誰がどこでどういう風につながっていけるかというのは、その過程での感情体験がお互いにありますから難しいのです。

**石川** 子どもたちが抱えている苦しみもそうですし、親御さんも親として苦しんでいて、それを誰にも話せないで心の内に留めることで、どっちが悪い、こっちが悪いということになるのは、お互いが苦しみを増幅させることになります。

そこで、親御さんが「こんなことを言ってもいいのかしら、うちの子は今、家にいて」というようなことを誰かに吐露出来て、それが受け止めてもらえるという経験をすると、子どもに接する時、良い状態につながっていけるのかなと感じています。

**鈴木** その辺を布石として、不登校を含めて適応が難しくなった時に、その子になるべく話せる相手を無くさないようにしていきます。そこは学校の先生とか、さまざまのステーションその他、G-SKYとかいろいろありますが、そういう人との連携が重要になってきます。

### 「負の感情」が出せる

**鈴木** 先ほども触れましたが、「じゃあそのままでもいいよ」とか、「貴方は苦しんだからそのままでもいいよ」と言った時に、その子が家から出られるようになるかということ、その保障はありません。また、本人が自分の気持ちをうまく伝えて、切り抜ける力がつくかということ、それもいちがいには言えません。

ある意味ではいいよ、いいよと言って、極端な言い方をすれば、温室的な状態を作ってもらえて、そこではある意味、状態が安定することになります。

ひきこもりの遷延（長引く）というか、続く要因の一つはそこにあります。お父さん、お母さんもそこに触れないようにしてしまいます。実は、本人はいつ触られるかという不安は結構残っているのですけれど。

触れなければ家庭内での生活は少し温和になりますが、後は時間をつぶすだけの世界になってしまいかねません。そういうことがずっと続くことにもなります。行かなかった当初は、お父さんが帰って来ると自分の部屋に入ってしまうとか、「何かやっている？」という感じだったのが、少し落ち着いた状態になります。

私は、「そのままでもいいよ」というのもすごく大事で、「言ってくれば聞くとよ」という人もちゃんと作り

ましようと伝えていますが。それとやっぱり促す人も。「これはどう?」「もう少し?」「これが難しければ、この辺ではどう?」。ただ、これじゃなくチャイダという子もいたりして簡単ではないのですが・

そこを、時間をかけながら、このペースでやっている人も世の中にはいるし、促すこっちだって、「昔、ここはきついなと思って、この辺で適当にやってしまったんだけど」と、うまく伝えながら軽く促します。できれば不登校の事態でも最初の段階でやっていただきたい、先生方に協力していただきたいのは「誘って欲しい」ということです。教室が無理なら保健室という工夫も、家にいるだけになるよりはいいのですから。

そこで誘われた時に、お母さんが、「先生がそう配慮してくれているのだから行きなさい」じゃなくて、そこで巻き込まれてしまうと、結局、何とかしよう何とかしようの延長になってしまって、本人にしてみれば、「結局、お母さんも俺の気持ちなんか分かってくれない」と、結論づけてしまいます。

でも、お母さんがちゃんと、「それは無理じゃないの?」、「先生が言ってくれるのは、ちょっと助かるけれど、それイヤじゃない?」、「みんなと違う動きをするのはきつくない」という風に、気持ちの中に入っていってあげると、本人が「自分の負の感情」を言ってもいいのだ、陰性感情を持つものなのだと思います。

そういうことをやりながら、不登校の結果、別の学校を選ぶという流れになっても、むしろこれだけ不登校の数が多いのだから、そういう事態は、その子が自分をちゃんと言葉で表現できる経験をするチャンスだと言いつけるしかないのではないかと思っています。ひきこもり状態が続いてしまった時には、もっと難しくなるわけで、誰も、学校の先生もその子に関われなくなってしまう。

### 第三者の支援で「つながる」

#### <学校の先生との関係>

—— 義務教育の段階では、結構きめ細かく、子どもの話を聞いてくれる関係、促す関係があって、適応指導教室もあって学校に戻れるように、緩やかに受け止めるようになっています。

高校では、不登校状態になり始めた時の先生の役割はどうなるのでしょうか。例えば、先ほどの別の学校にすればいいという結論に至るまでの過程で、話を聞いてその子の気持ちを軽くしてあげる人が必要になりますが、誰が受け止めてくださるのか。

**鈴木** どういう学校かによって、また随分反応が違ってきます。入学したのが単位制か、通常の高校かでも先生の対応は異なってきます。

いろんな先生がいらして、かなり先生方の考え方によると思います。中には厳しく「なにやってるんだ、学校に何で来ないのだ」というだけで、叱咤激励型になってしまう場合もありますし、簡単ではありません。そこまで統一するわけにはいかないでしょうし、それぞれの先生方の考え方でいくしかないと思います。

結論を簡単には言えませんが、私としては、「本人が苦しい状態になっているから、せめて、それをさらに追い込むのではなくて、でも、本人のためには、このくらいの行動をとらないと単位が少し厳しいということ、これは早めに伝えてください」と、申し上げています。

でもその時に、「人格否定的なというか、感情的なレベルでの非難はなさらなくて、本人をけなすのではなくて、その子はそういう状態で苦しいのだから、苦しい所でも、こうでないと先々、また苦しくなるよね」というところは伝えながら、お母さんは、苦しい所をちゃんと聞いてあげるといふ連携をとりながら、できれば、学校では養護の先生と担任とで連携体制を作っていただく。

学校まで何とか行けている方もいますし、昔に比べて養護の先生が適切に考えてくださっています。ただ、



日本の教育制度の中では、養護の先生はせいぜい学校に1人、いても2人という少ない状態です。

これはアメリカの20年前の話ですけど、えっと驚かれて、「スクールナースが一人ですか、本当ですか、それでやっていけるのですか、400~500人の学校では数人いますよ。常駐のスクールカウンセラーは一人ですが、複数いた方がいいのです」。日本では・・・この現状ですから簡単ではないです。でも、そういうことができるといいと思います。

**石川** 高校も様々ですが、いろいろと工夫されている高校も増えてきたなと思います。

ただ、背中を押して促す担任と、養護の先生、あるいは特別支援教育コーディネーターの先生が、自分の負の感情を聞いていただけるという役割で二段構えというか、学校のサポート体制を作られている学校もあるように思います。

だけど、一生懸命頑張って、適応していることにとっても評価を受けて、褒められて来た子も多いのです。頑張りきって息切れしてしまっているのに、負の感情がなかなか出せない、自分がとても情けないという感情が先に出てきてしまいます。

(それは言いたくないんですね。どちらかと言うと。)

#### <支援機関との関係>

—— 高校でも、不登校になってしまった子どもが、早く立ち直れるように一生懸命、先生方がサポートしているという話はわかりました。養護の先生とか、スクールカウンセラーの先生とか、勿論、担任も含めて、早めに相談することが大事ですね。

では、学校から離れてしまうケースでは、いろんな支援機関の活用が必要になるとは思いますが、相談を受けて、他の機関と連携した、紹介したというケースはありますか。

**石川** 義務教育までは、様々な相談機関、教育センターであるとか、それぞれ地域の相談機関もあるので、つながっていることは多いのですが、卒業してしまうと、急に公的な機関が、本当はあるのに見えなくなってしまう。だから、家族の中だけで抱えなければならない。それも不安だという状況になることが多いように思います。

中学校を卒業して高校に在籍していない場合には、私も在籍する「若者サポートステーション（サポステ）」が、「今後の前向きな進路を考える」ということで相談にのっています。他にも実は見えていない様々な機関があります。

**鈴木** 個々にはあります。それぞれのテーマで、「就労」に向いている所もあれば、「高校卒業資格」を取るための支援を行う所とか、いろいろあります。でも、それがなかなか見えないのです。

#### <医療機関との関係>

—— 親御さんの中には、かかり付けのお医者さんとか、小さい時から世話になっていた小児科に相談に行くかと思いますが、その時に、これはやっかいな内容なので、専門機関にという話になるのではないのでしょうか。例えば、「心療内科」につながるのはどのような場合ですか。

**鈴木** もう、高校生ぐらいになると、かかりつけ医には行きません。小児科は15歳ぐらい、中学生ぐらいまでのイメージがあります。日本ではだいたい小中学生までのイメージが強いので中学生ぐらいまでなら、症状が出ていればつながっていきますが、今回のテーマのように高校生となると、かかりつけ医はいないことが

少なくありません。年齢が上で血圧が高いとかで、内科から心療内科につながることもあります。高校生ぐらいは難しいところです。かかりつけ医から専門機関というのはあまりないと思います。私の所へは、内科の先生にかかった際に検査をして何も病気がない場合、「これは気持ちの問題だから」という感じで、こんな所に行ってみてはどうですかと紹介されてくる場合があります。

義務教育が終わって、教育的に責任を感じる人もいませんし、かかりつけ医も存在しません。すごく難しい、こういう状況が社会的要因としては「ひきこもりの一因」になると思います。

難しくなった当初にうまく第三者的な所につながらない、そういったことを意識して動いてくれるお父さんお母さんがいればいいのですが、そのことを巡って本人と衝突することになって、却って対応が少し困難な悪循環になってしまいかねません。

## 「発達特性」を踏まえた対応

### <発達上の問題がある場合>

— 相談の中で、心療内科で薬を処方していただいたが、症状が改善されず別の医療機関に行ったというケースもありました。

発達上の特性の問題があると思います。専門機関に頼る場合、親御さんはどのように判断したらいいのですか。

石川 症状が明らかに出ている場合には、まずはその症状を治療していくことはとても大事なことです。私の所でも、病院につなげていくような話し合いは行いますが、そうではなくて、もともとの発達上の特性から周囲との関係で、本人の行動に出てしまっている場合には、やはり要因が複雑に絡み合っているんで、解いていく作業がとても大事だと思います。

要因は一つではなくて、本人、家族がどういう環境の中で生きてきて、今はいろんなものが複雑に絡んでしまっているんで、「発達の障害がありますね」、ハイ終わりではなくて、まずは絡んでしまっている問題を解いていく中で、本人が持っている発達上の特性が要因の一つとしてあると分かってあげることがとても大事な気がします。そのことで、親御さんも自分たちの責任とだけ思わないで済むのです。

— 絡んでしまっている問題を、お話を聞きながら解いていってくださる相談先はどういう所ですか。

鈴木 その子の状態、親御さんの考え方にもよりますが、例えば、アルバイトぐらいはそろそろできないかな、家にいると安定しているといえど安定していますが、週に1回でもいいから、時間も短くていいから、外に出て欲しいと考える場合もあります。

その場合には、就労に関連した機関に行くこととなります。そういった所には、多くの場合、心理士の方がいます。面談の結果、その子について、どう見るか、対応していくかという話になるわけで、これは少し微妙なことだから、専門の医療機関に相談しましょうとか、発達障害者支援センターで少し考えてもらいましょうとか、通常のアルバイトは少しきついから就労支援的な所へお願いしましょうとか、いろんな対応があってもいいと思います。そこを総合的にやるという所がこれまでなかなか無かったのです。

— 相談の入口として、取りあえず「就労」ということで、何が出来るか分からないのですが働くことを一つの目標にして、まずは「サポステ」に行ってみようということですか。(そう言うことですね)  
そこから、また違った道に広がっていくイメージですか。(そうですね)

鈴木 お父さんお母さんにしてみれば、そういった所を紹介されて行ってみて話をされただけでほっとします。そういう方は結構いらっしゃいます。すぐに結論が出るとは限りませんが、先ほどの話のように親戚にも、お父さんにも相談出来ない。お父さんは話をしても怒るだけ。「お前が悪かったのだ」となると、周りとの関係で、もうお母さんは孤立してしまいます。そこでつながる人をどのように作れるかが大事です。しかも目的、きっかけとなるようなアルバイトの話も何もまだ出ようも無い段階です。

でも、お父さんお母さんが困っている時、これはという所、例えば、「ひきこもり支援相談」ができましたよね。最初は電話だと相談し易いかもかもしれませんね。

## 早めに「相談・支援機関」を利用

### <ひきこもりの長期化を防ぐ>

—— 中退して今までの進路の道から外れたかもしれませんが、また新しい道は必ず見つかります。

相談の対応では、就労であれ、進学であれ、新しい道を見つけることにつながるような情報を提供したり、支援機関を紹介したりしています。

安定した状態で、「ひきこもり」を長期化させないために親御さんへの助言をお願いします。



石川 正にその所だと思っていて、安定した状態で妙に落ち着いてしまいました。全てOKではありませんが、でも今の状態を続ける方が、またあの混乱期を迎えるよりはいいと思って、消極的に現状を維持してしまうと、ずっと今の状態が本当に続いてしまいます。

10年、20年と、ひきこもり状態が続いていてサポステに足を運ぶ方もいらっしゃいますが、よほどのきっかけがない限り、社会とのつながりをまた結び直すということは難しいと、サポステで相談を受けていて強く感じます。

本人も失った時間を後悔で苛まれていますし、そこに何らかのストレスを感じ、症状が出て、それによって更に一步踏み出しにくくなる、このサイクルがずっと続いてしまうということが、ひきこもりの長期化サイクルだと感じています。そうすると、親御さんとしても対応が難しくなります。

鈴木 親御さんとしても、そこには触らないと選択したわけです。とりあえずは、触らない方が穏便に済むと考えます。でも、この先、自分たちが先に亡くなるのですから、そうしたらどうなってしまうのだろうか、いろいろと考えます。そのようなことも含め動機は必ずある、さまざまで、経済状態とかもいろいろあります。一概には言えませんが不安には違いありません。このままではいいと思いません。だからと言って、そこで動くと言っても難しい事態を繰り返すだけで、しかも本人は全然、応じてくれないのです。

そこまでの難しい状態になっている時には、あまりこちらから、どうこうと主たる話題にしません。でも、必ず何かありますよというメッセージを出しておきたいですね。そうした時、最初は電話がいいと思います。訪ねて来るとするのは難しいし、私は「よい子のダイヤル」(生涯学習センター)を十数年やっていますが、月に1回程度なので、そんなにたくさん相談が入って来るわけではないのですが、頻回にかけて来られるお母さんもいます。子どもへの不満が中心で、それではこう考えたらどうですかと、お話してもそれ以上は動いているのかどうか分かりません。でも、またかかって来ます。同じことの繰り返しになってしまいますが、それをしてあげるしかないのです。例えば、お父さんと話すと言嘩になってしまいますし、怒りが子どもに向かってしまいます。それは避けておきたいですね。最低限、電話でフォローすることは可能ですから。

## 支援機関への期待

### <支援ガイドの役割>

— 今回、高校中退者の支援ということで、不登校・ひきこもり状態のお子さんがある親御さんに向けて支援ガイドを作成しました。相談・支援機関を紹介することについて助言をいただけますか。

石川 親御さんに「こうしたらいいよ」というのは、他人の考えを変えることなのでなかなか難しいですね。でも、相談機関に電話等でご連絡いただいた場合に、私たちとして出来ることはあると伝えられます。

多くの方に会っていると、皆さん、親御さんとしての自信を失っていらっしゃる人が多いような印象を受けます。一生懸命やっているんですけど、なかなか上手くいかないのです。周りからは「もう少しお母さん頑張って」とか言われるため、親御さんとして自分がやっていることは本当に正しいのだろうか、自信を失っている中で手応えもなく一生懸命頑張っている感じがします。

もし、電話とか、訪ねていらした時には、少なくとも、親御さんとしての自信を回復されるような聞き方をさせていただくとか、お手伝いできればいいなと思っています。

そういった意味では、私たち支援機関の対応というかスタンスが、やはり先ほどの「必ず、新しい道が見つかる」という希望につながるかなという感じがします。

鈴木 自分たちの施設のやり方があると思います。「つなげる」ということではなくて「その子にとっては、今何が、親にとっては、今何が必要か」ということに意識を置きながら、こちら（医療）につなげられるのであればつなげていただいて、別にもこんな所がありますと伝えていただく。

私も、支援協議会でいろんな情報を持つことで、県内にはそれぞれの役割で、いろんな考えで作られた施設、そういう役割があることが分かりました。お陰様で、親御さんと話していて、ずいぶんと内容が違ってきました。こういうものがあります、どうですかと言えます。もちろん、気持ちを分かっていたことは大切ですが、やはり、具体的なものがないと相談にいらっしやらない人もいます。メリットがないというか、行っても意味がないと思われてしまうと。その意味で、こういう具体的対応を出すことは重要だと思います。

石川 どうしても家族が、ぼつんと一つの島のように他の社会から切り離されているように感じてしまうことが多いように思います。支援機関は、親御さんがせつかく社会につながる橋を作って来られたものを、その先にも実はいろんな橋がかかっている、どの道を歩むかはその子が行く道、それぞれだと思いたいますが、その橋を広げていくという役割が、私たちにはとても期待されると思います。

ひきこもり状態の子どもの話をする時、「家族も社会から断絶されている」ということがあります。そういう状態だと考えたら、歩きやすい分かり易い橋を一緒に見つけていけるとするのはとても大事だと話しております。

発達の特徴のタイプが違う時、周りは本人がどういう受け止め方をするのか、それがどういう行動に結びつくのかを知っていただくと、渡り易い橋をかけられると思います。

ただ、家族は発達の特徴に気がつかないことが多いのです。育てていく中で、まあそんなものかなと思いつながりながら来ている方も当然いらっしゃると思うので、決してそれは悪いことではなくて、理解することでお互いにハッピーになれるかもしれませんね。

鈴木 非常に大きいですね。その子が自分の中だけで切り抜けようとする難しさ、さらに、家族が家族の力だけで切り抜けていこうとする難しさ、そこにもう一つ、何かつながりを作りたいですね。



—— 最後のお話で、相談を受けた機関が受け止めてあげて、その子に合った、あるいは親御さんの支援につながるようなサポートを、どのようにしていったらいいのかを考えていくことが、とても大事だということがよく分かりました。

そういったメッセージが伝わるような支援ガイドにしていきたいと思います。



## 鈴木 基司 (すずき もとじ)

医師（みどりクリニック 小児科・小児心療内科の専門医）  
早稲田大学政治経済学部を卒業後、群馬大学医学部卒業。小児科・児童精神科を臨床研修し、平成6年に「みどりクリニック」を開業。平成21年には国内の保健医療分野で最も権威のあるとされる「保健文化賞」を受賞。  
群馬県子ども・若者支援協議会（平成25年8月設置）の準備段階からの構成員



## 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）  
東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース修了、JCDA 認定キャリア・カウンセラー（CDA）、群馬労働局発達障害専門指導監、文科省発達障害のある高校生への特別支援教育モデル校外部委員、群馬県発達障害等支援・特別支援教育総合推進事業に係る専門家チーム構成員、ぐんま若者サポートステーション相談員、群馬県青少年健全育成審議会委員など