

〈報告〉

不登校生徒の完全なる回復事例

葛宗 浩二*

Case study of the complete recovery of a student with psychological difficulties
of attending school

Koji TSUTAMUNE*

1. はじめに

近年毎年何万人も発生する登校拒否児(不登校)に対して, 中学・高校の現場の教師は発生原因や治療や対策方法について十分には理解できていないため, 手をこまねいてる状況にある。私は24年の高校教師としての経験の中で, 重度の登校拒否児(不登校)が完全に回復・治癒した事例を体験した。

平成20年度の中学生の「不登校」は13985人で前年度の1.2%減少したものの, 不登校状態が前年度から続いている生徒は1.7ポイント増の52.1%増となり, 不登校の長期化が目立つことが平成20年8月6日, 文部科学省の学校基本調査などの結果で分かった。文科省は「いったん不登校になった生徒を学校に戻すのは難しい」と現状を説明しているが, この事例を参考にし, これからの登校拒否児(不登校)の発生の予防・対策や治療に役立てて頂きたい。

2. 経緯

① 概要

高校進学を控え進学塾に通っていた中学校三年生の女子学生が, 夏休みに体調を崩し, 中学校三年生の2学期より不登校が始まった。3学期には

中学校にぜんぜん登校しなくなり, 高等学校の入学式のみ登校して, 高校1年1学期の期末試験の前まで, 1日たりとも授業に出席しなかった。ところが, 保健室登校・夏休みのアルバイトなどのきっかけにより, 高校1年の2学期より普通に登校できるようになり, 卒業まで1日も休まず登校することができた。そして, 無事に外国語の専門的な短大に推薦で進学し, 完全に不登校を克服した。

② 家族の環境

祖父, 祖母, 父(48) 農業・不動産管理, 母(44) 主婦, 長女(20本人) 英語の短大, 弟(高2), 弟(中2)の家族である。いつも騒がしく, みんなよく話す家族である。父母はまじめな性格で何事にも「しっかりやれ」というタイプのため, 本人は常に気が休まらなかった。しかし, 回復した今感じることは「しっかりやれ」と言われなかったなら, 現在でも「不登校」「ひきこもり」が続いて, 今の自分は存在していないと考えている。

③ 本人の性格

基本は陽気で明るい性格である。しかし, 落ち込むときはとことん落ち込む。いろいろと人間関係において悩みやすくストレスを溜めやすい。その反面, 開き直るとポジティブになり過活動になるという性格。

* 順天堂大学スポーツ健康科学部
School of Health and Sports Science, Juntendo University

高校進学を控えた中学校3年生の女子生徒が進学塾に通い始めた。夏休みに入り長期の長時間授業が続いた。数日後進学の不安や授業のストレスによって胃腸の調子が悪くなりひどい下痢になった。ひどい下痢のため、塾の授業時間内に頻繁にトイレにいかななくてはならなくなり、塾に通うのが困難になった。中学3年の2学期になり体調も回復せず、中学に通う気もなくなり、登校拒否が始まった。数日後に母に登校を進められたが、自分でも信じられないほどの強い口調で反抗してしまった。ストレスによって精神的に限界に達していたと本人は感じている。

2学期は進路に関係する評定も出るため、高校には進学したいという意思はしっかりあったので、2学期はたまたま登校した。

3学期は進路のための評定が出ていたので、高校の一次試験(推薦試験)のみ行った。また、無事に高等学校に合格し進学先も決まったので、あとは完全に登校せず中学校を終了した。

高校の入学の日が来た。入学式だけは登校したが、二日目からはいつもの不登校の状態が続いた。

途中何回か精神科に行って診断してもらったが、睡眠薬的な薬をもらっただけであった。その薬を服用したが、睡眠のバランスが悪くなり昼と夜の生活が逆転し、さらに登校するなどという回復の兆しは一向になかった。逆に悪化したとっていい。

高校1年の6月中旬、ようやく担任の先生の要望にこたえようと、誰もいない放課後に母親と一緒にクラスに登校することになった。入学式以来約3か月たった。その時は簡単な会話であったが、本人は少し気が楽になった。担任は母親との会話を本人が聞こえないところで簡単に行った。母親の話の中で気になったことは、家族の行事がなく、家族で食事に行ったり家族旅行をしていないことであった。そのため、できるだけ家族で食事や旅行に行ってもらい、本人の心に家族への信頼や家族愛によって心が和んで回復してくるのではないかと感じた。母親もその内容を理解してくれて努力してくれると答えてくれた。そして、6月下旬にもう一度同じような時間帯に登校する約束をして別れた。

6月下旬に登校した時には、多少ではあるが前回より落ち着きがあり、若干相手を見て話を続けることができた。表情も良くなっており母親にも落ち着きが出ていた。そのため、担任としては高等学校の進級システム(単位制であり1/3の欠席で単位不認定)を伝えなければならないので、やわらかく伝えた。本人はそれを理解してくれ、7月上旬の期末テストは保健室で受けることになった。

本人は英語が好きで得意なため、高校卒業後は英語力を生かしたいとのことで、英文科の短大へ行きたいとの希望があり、そろそろ高校へ行かないと単位が取れなくなり留年が確定し、卒業が困難になることも多少は理解できていた。そのため、少しずつ高校へ行くエネルギーも生まれ始めていたと思われる。

7月上旬の一学期の期末テストが近づき、テストを保健室なら受けられそうな感じになった。

そして、期末テストの日が来た。本人は頑張っただけで登校し、ほとんどの科目を保健室で受験した。特に英語力があつたため、授業を受けてなくても英語の点数はずいぶん取っていた。この期末テストの努力をみたとき、登校拒否が回復する可能性が微かに発生したと感じた。

6月中旬の面談から短期間ではあるが母親が行ってくれた努力と、本人の心の成長が期末テストを保健室で受けるというステップに発展したと思われる。約十か月近く続いた登校拒否という暗いトンネルからわずか一歩ではあるが、人生の自立の第一歩をスタートできたと感じる。

夏休みに入り友人の誘いもあり、彼女は一念発起をしマクドナルドのバイトを始めた。1週間に4.5回のマクドナルドのバイトによって、接客態度のマニュアルを体験し、人との接客方法を感じ取り、氷が溶けるように対人関係が円滑になっていった。バイトは順調に行われ夏休み中には対人関係(不特定)によるストレスもなくなり、自分自身が回復していったのだと考えられる。マクドナルドのアルバイトに対する姿勢や、職場の雰囲気も良かったのだろう。大変感謝するものである。このマクドナルドの

体験が、彼女の心を大幅に回復させ、2学期9月以降の完全な高校生活を定着させた。(マクドナルドのアルバイトは高校卒業まで続き、店のサブマネージャー的存在まで行った。)

また、夏休みに中に、スーパーマーケットで母子が明るく買い物をしている姿に二度ほどであった。挨拶も明るく大変雰囲気の良いような状態であった。二学期のスタートさえ上手くいけば回復するのではないかと確信をもった。

夏休みが終了し9月1日の初日より、教室の彼女の机に座ってスタートすることができた。周りの生徒も自然に振る舞ってくれている。一学期の空白がなかったかのように自然なスタートがきれた。その日より、明るく話のできる以前の人物に完全に回復し、卒業まで一日も休まず、皆出席で卒業式を迎えることができた。

彼女は英語が得意であり、特に英語のコミュニケーション能力に優れていることもあり、外国語コースでの生活に自信を深め、だんだんとクラスのリーダー的な存在に成長していった。

1年の3学期のスピーチコンテストや2年3学期のディベートコンテストなどでも活躍し、2年の9月の文化祭では、クラスのリーダーとなりクラス活動の運営を行った。10月のハワイ修学旅行でも班のリーダーとして活躍した。

2年11月の進路面談時には、短大の英文科に指定校で進学したいというしっかりした希望をもっており、1年時の評定平均値の低さを2年時に少しでも回復するため、勉強も大変頑張っていた。2年3学期の学年の評定平均値はクラスでトップクラスの成績優秀者に入った。

そして、3年1学期の勉強も頑張り、3年間の評定平均値もだいぶ持ち点が上がったため、指定校推薦で短大英文科に希望を出した。合格発表前に短大側から連絡があり、1年時の長期欠席についての問い合わせがあった。今までのことをすべて正直に伝え、「現在は外国語クラスのリーダーで成績優秀者である」「1年2学期より皆出席です」と伝えたところ、「それなら安心です合格になります」と答え

てくれた。担任として彼女や家族の努力を考えると本当に安心する一瞬であった。

高校の教師として、「一人ひとりの生徒の人生を責任を持って育てていく。」簡単そうな言葉ではあるが、実に重たく達成感があるものである。卒業式は感無量である。

3. 原因

高校入試に対するストレス(長期間の持続的な身体疲労)が、中学三年に入り恒常的に起こっている。特に夏休みのように塾に長期間長時間通うようになり、ストレスが解消せず蓄積量がいっぱいになり、ストレスによる体調のバランスが崩れ、ひどい下痢を発症した。女子学生である本人が、ひどい不規則な下痢のため、日常生活に対応できなくなると、人前に出ることに恐怖心を抱くようになってしまった。ましてや、心のバランスが大きく崩れ、体調も壊しているながら家族が気付かず、休息も与えられず長続きすると、発散されないストレスにより、人格までも変化してしまうことが起きたのであろう。

その結果、ある日母親との会話に「切れてしまい」、今までに表現したことのない体験したことのない「精神状態」で口喧嘩してしまっている。

ストレスで自我が極端に不安定な状態になってしまうと、「自分の生活」「自分の人生」に真面目に取り組むことなど、「めんどくさく」「無意味」に感じてしまうのではないだろうか。ましてや体調不良のため、不規則な下痢に対する恐怖感が付きまわっている。

4. 予防

こういう状態に入らないようにするには、過度なストレスのかかる活動は、長時間・長期的に行わず、適度な休息を取り入れ、精神的なストレスを発散し、心を常にリフレッシュしなければならない。特に、中学三年の夏休みは進学塾としても躍起になる時期ではあるが、連続しすぎる日程を組まず適度に休息を入れ、家族の行事も多少入れられるようにしたほうがよい。日本人は「やりすぎる美德」があ

り、ストレスを発散できないことが多い。「やりすぎ」のため「人体に大きな変調をきたし、精神的な変調」が数多く発生している。受験勉強という日本人には必ず通過しなければならないことであるが、心や体に負担になりすぎない程度に行ってほしい。「人体に変調」イコール「人格に変調」をきたす年齢の成長期は特に注意したいものである。

5. 治療回復

このケースに関しては、「登校拒否」期間中何回か精神科の医者にも行ったが、全然回復の兆しが見えず、薬(睡眠薬か精神安定剤)らしきものを渡され服用していたが、睡眠のバランスが崩れ、昼夜が逆転してただけであった。薬の服用は人体のバランスを崩すことはあっても、根本的な治療にはならないこともあると感じる。かえって、睡眠のバランスを崩す結果となることがあり、このケースに関しては登校拒否を長期化させる原因になっていると感じる。登校拒否の長期化によって社会的復帰の時期・方法が困難になり、社会の離脱者になってしまうのではないかと。

今回のケースは、マクドナルドのバイトによる職場環境や接客マニュアルが、本人の内部で眠っていた対人関係能力を回復させ、コミュニケーション能力を育て対人関係全体の自信が回復したと思われる。

また、暗黒のトンネルをさまよっていた時に、担任・家族が良いタイミングで徐々に手を差し伸べられ、本人が勇気をもって行動できたため、回復でき

たのだらうと考えられる。

[マクドナルドの職場環境]

マクドナルド自体が良いというよりは、運よく入った職場に良い人がいたという感じである。たとえば、小学校当時の同級生の母親がいて馴染みやすかったということもあった。次第にいろいろな人と気楽に交われるようになった。また、仕事内容も適正であり、良く褒めてくれた。店の中の店員同士も仲がよく、口コミでバイトの仲間が来るため、ずっと人間関係が良いのが続いた。店員皆で遊んだり、夏と春には会食会もあった。

このような環境のため体調も良く、ストレスもかからないため快調であった。

マクドナルドのアルバイトは、高校一年より今まで続いているため丸4年経過した。今年3月にはリーダー研修もうけ、「SW マネージャー」として指導的な立場になっている。

6. 考 察

高校受験とは誰もが通過しなければならないことではあるが、これを達成するために長く困難な受験勉強を行わなければならない。長時間・長期間にわたる予備校の講習会や受験勉強は、中学生にとっては大変なストレスがかかり、体調を大きく崩してしまう人が多数発生する。特に消化器系のように内科的な疾患を伴うと、不規則な下痢に襲われ、女子に限らず男子においても生活習慣の基本が崩れてしま

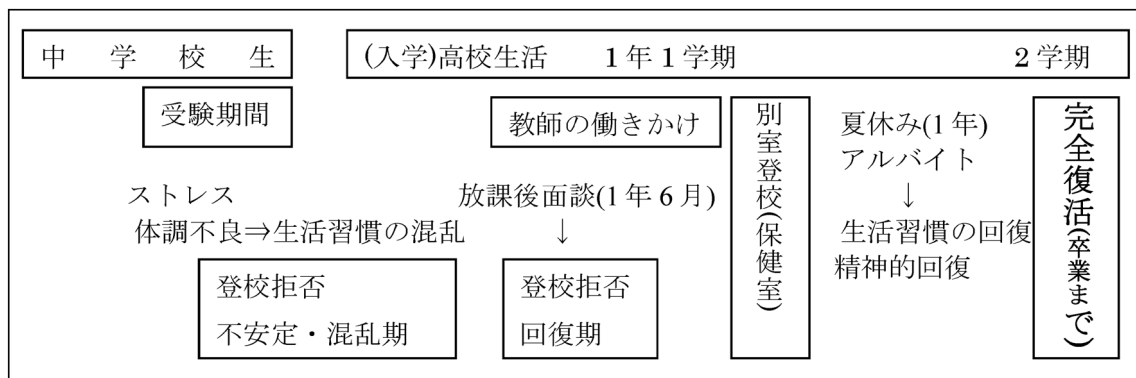


図1 登校拒否児の完全復活の時系列

いがちである。彼女の場合、進学の不安や授業のストレスによって消化器系のバランスが崩れひどい下痢になった。ひどい下痢のため、塾の授業時間内に頻繁にトイレにいかななくてはならなくなり、塾に通うのが困難になる。そして、登校拒否が始まった。数日後に母に登校を進められたが、自分でも信じられないほどの強い口調で反抗してしまい、ストレスによって精神的に限界に達していたと本人は感じている。これは河合¹⁾小林²⁾のいうストレスが原因で不登校が発生した状態と考えられる。また、本人の「とことん落ち込んでしまう」性格や日常生活の「薄い家族関係に対する不満」にも大きく起因してしまったのではないかと感じ取れる。

いったん基本的な生活習慣が崩れてしまい、「学校へ行く意義」「勉強をする意義」など人間的な方向性を見失ってしまい、「本人の体調・精神の変調」が進み登校拒否が始まると考えられる。そのため、受験期間に入ったら家族は「受験生のストレス解消」を目的として、家族での食事会、旅行、レクリエーション等は定期的に行ったほうが良い。また、家族や友人とのコミュニケーションを多くして、ストレスを溜めないように工夫することが大切である。

また、登校拒否の回復段階のスタートとして、7月上旬の期末テストを保健室で受けることになったが、これは木南³⁾のいう学校内適応指導教室としての別室登校の始まりである。この保健室の別室登校は登校拒否解除にだいぶ役に立ったと思われる。そして、小澤⁴⁾のいう適正な回復段階に適正な援助がスタートしたことになる。

「登校拒否の症状が定着」した場合、「精神科の医者」による治療において「薬物投与」が行われるケースが多いが、今回のケースに限らず「薬物」によってより基本的な生活習慣が崩れ、昼夜逆転作用が起り、より泥沼に入っていくケースがみられる。学校を休む期間が増加することで、単位が認定されず「留年」から「自主退学」になってしまうケースが多発してしまうのである。

ですから、「登校拒否児」の場合、「基本的な生活習慣の回復」が大切である。そのために、「アルバ

イト」のような、「基本的な生活習慣が確立される環境づくり」がポイントになる。今回の生徒も、「アルバイトでの時間厳守」が基本的な生活習慣の回復に大変役立った。また、職場の人間関係の良さが、「人間性の回復」に大きく影響を与えた。

結局、「心のアンバランスの時期」が過ぎたら、家族、教師は働きかけを開始し、ちょっとずつ「基本的な生活習慣の回復」に努めるべきである。ある程度の初期の混乱期が終わったら、家に閉じこもってしまう時期を長期化させずに、本人に合った気分転換のできる環境を発見することである。

現場の先生方は大変であるが、登校拒否(不登校)の生徒が発生し、ストレスの歪みが回復する一定期間をすぎたら、家庭とのコミュニケーションを行い、「原因」「家族環境」「本人の性格」「現在の状況」などを保護者や本人に確認し、適正な指導を開始していきたい。そして、徐々に「別室登校」から初めて、「あせらず」段階的に回復処置をおこなうことである。長期間何も指導しないでタイミングが遅れたり、保護者との適正な連絡をおこたると「登校拒否が長期化」し、特に高等学校では単位が取れなくなる。そして、留年・休学さらに退学になるケースが多く発生する。生徒の人生を大きく歪ませることがないように、勇気を持って頑張ってもらって指導してもらいたい。

7. 結 論

現在の日本の学校制度においては、高校入試は中高一貫校以外は避けられないことであり、ほとんどの中学校三年生は早い段階から長期間受験体制を採らなくてはならない。そのため、夏休み等の長期間におけるハードな勉強体制から受けるストレスによって、精神的にも身体的にもバランスを崩し、体調の極度の悪化をもたらしている。体調の悪化が精神的な安定を崩し、「やる気の減退」「学校への登校拒否」等を引き起こしている。「登校拒否」を少しでも回避するためには、多くのストレスが蓄積する前に、家族や友人がレクリエーション・食事・コミュニケーション等によって、ストレスを解消してあげ

ることが大切である。

また、心のバランスを崩し「登校拒否」等の症状が発生した場合は、初期の混乱期が終わった段階に、少しずつ柔らかくコミュニケーションを採りながら、徐々に精神的な回復を図ることである。始めは、別時間・別室教室等からスタートし、心の不安を少しずつ溶かしながら根気よくいくことである。逆に指導する側がストレスのかかるような対応をしたり、何もせずに回復チャンスを逃してしまうと、長期化し学校制度の中において留年・休学あげくの果てに退学に追い込んでしまう結果となる。

回復の手段としては、「基本的な生活習慣の回復」が大切であり、「睡眠薬」や「安定剤」等を使用した薬物による治療は、あまり良い結果にならないケースが多い。

「基本的な生活習慣」の回復するアルバイト等の効果は、今回のケースではすばらしい環境設定になった。「基本的な生活習慣の回復」はアルバイト以

外にも考えられるのであらゆるパターンを考えるべきである。

参考文献

- 1) 河合隼雄(1999)不登校における異なる観点や状態をしめし、さまざまなアプローチが展開されている『不登校』金剛出版
- 2) 小林正幸(2004)タイプ別・段階別援助の実際。学校として取り組む援助の実際。『不登校の子への援助の実際』一事例に学ぶ—P. 16~24
- 3) 木南千枝(2005)学校内適応指導室としての別室登校の試み『臨床心理学』第五巻1号 P. 27~33
- 4) 小澤美代子(2006)見通しと根拠をもって不登校にかかわるための手順『続 上手な登校刺激の与え方』—タイプ別・段階別—ほんの森出版 P. 31~37

(平成21年10月21日 受付)
(平成22年4月19日 受理)