不登校の段階とその対応

古山明男（古山教育研究所）

「甘え、わがまま」ではない

神経生理学から見た、不登校の子どもたちの不思議な行動

非行タイプと不登校タイプ

非行タイプ

群れる

不登校タイプ

群れない

二種類の防衛行動、神経生理学の説明

防衛行動	逃げる、闘う、群れる	フリーズする、現実感覚喪失
自律神経	交感神経優位	背側迷走神経複合体優位 （副交感神経の一種）

自律神経

交感神経系
（覚醒、緊張）

副交感神経系
（鎮静、弛緩）

背側迷走神経複合体
（非社会的）

腹側迷走神経複合体
（安心、交流
向社会的）

非行タイプ

不登校タイプ

「ポリヴェーガル理論への誘い　津田真人」より

不登校の子どもの特徴

- 無表情、無反応
- 朝起きられない。腹痛、頭痛
- 本人も理由がわからない
- 人と会うことを極端に怖がる
- ゲームしかしない

学校・親の判断ミス

「甘え、わがまま」である

休みグセをつけるな

ここで学校についていけないとたいへん

訓練不足である。学校に来させて慣れさせる

不登校
フリーズ
状態

苦痛を最小限にする防衛反応

血圧低下、心拍数減少

コミュニケーション能力喪失

見えない氷の壁に閉じ込められた

簡単には回復しない

「安心がない」ことが本質

- 子どもにとって
  見えない氷の中に閉ざされた
  表現不能
  恐怖　不安　体が動かない

- 親、教師にとって
  勉強に遅れる
  社会性がなくなる
  将来はどうなるの

子どもと大人で
不安の増幅し合い

なぜ「イクイク詐欺」が起こるのか

- 「明日は学校に行く」と言う。持ち物もそろえる。
- 朝になると起きられない。

- 自律神経は、脳と直接つながっていない
- 自律神経は、言葉がわからない。危険か安全かしか感じない

回復　ポリヴェーガル理論の応用

- **腹側迷走神経複合体（フクちゃん）は非社会的行動をコントロールできる**

- 暖める。解凍する

- 居心地の良さ、仲間

- 楽しいこと、熱中

- 芸術、自然

不登校の段階と対応

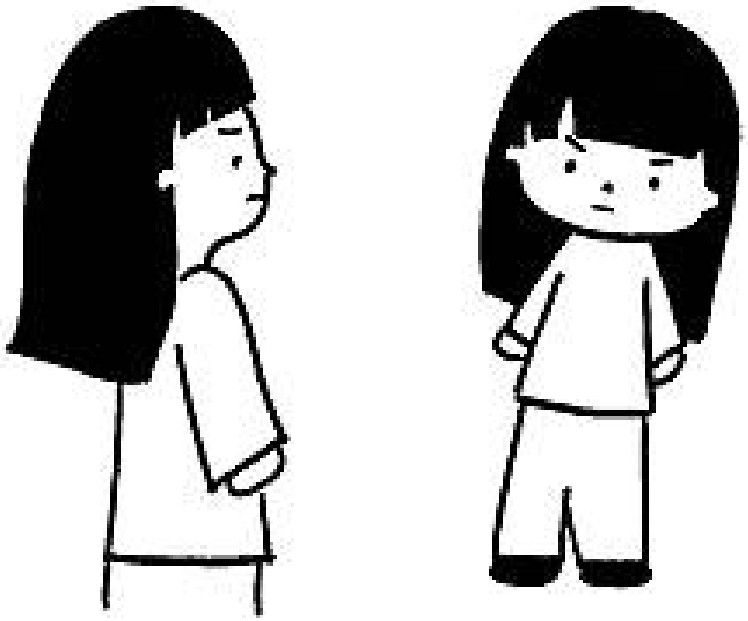
行き渋り期

様子

遅刻、忘れ物

「学校に行きたくない」という。行き渋る

むずかる。下の子にあたる



対応

解決困難な問題を抱えていることを察する

話を聞く。言葉にできるよう援助する

理解者が必要

混乱期

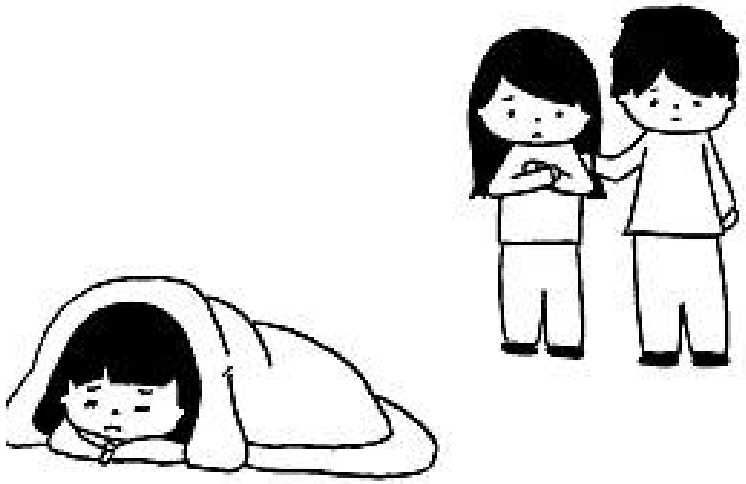
様子

朝、起きられない

頭痛、腹痛

表情がない

本人も理由がわからない



対応

ついに、本人の対応能力が限界

絶対的受容

「いいんだよ。だいじょうぶだよ」

詮索しても無駄

説得は有害

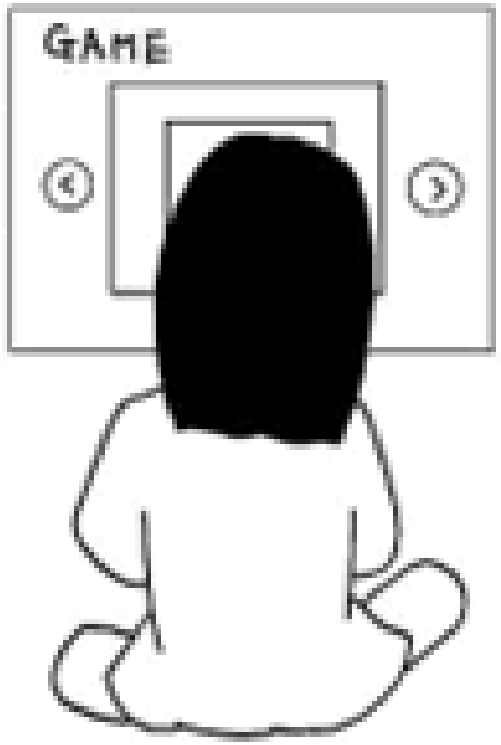
引きこもり期

様子

ゲームしかしない

本人も理由がわからない

将来のこと、学校のことに拒否反応



対応

自分を取戻すのに必要な時期

「認めてくれている」を確保

「見離されていない」を保障

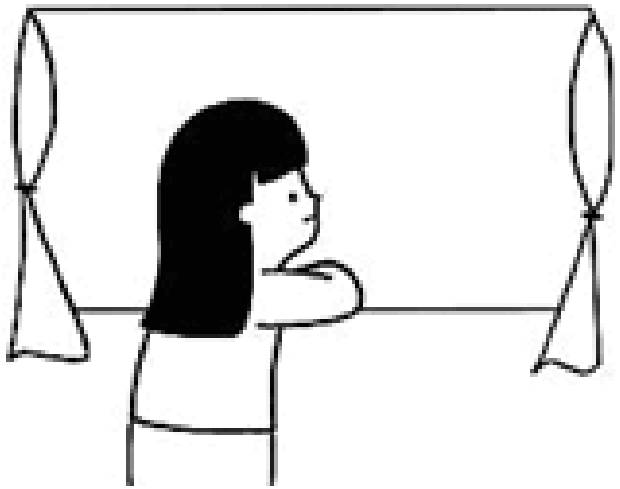
退屈期

様子

ひまだ

退屈だ

家庭では特に問題ない



対応

外に出る手配を始めてよい

続かなくても責めない
ダメでモトモト

家事への参加。生活の工夫

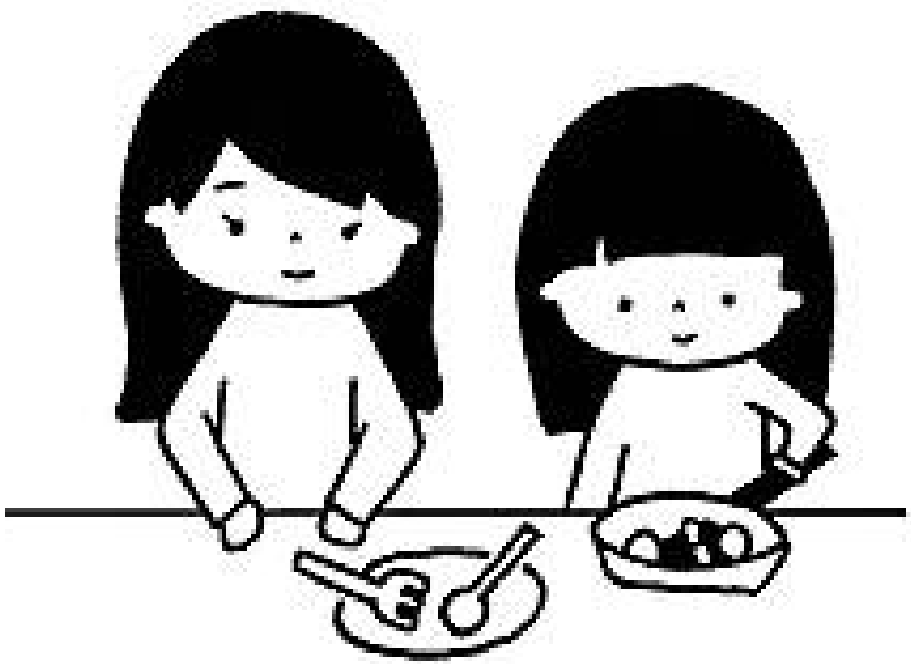
退屈感そのものが、行動へと
駆り立てるエネルギー

自主的に生きる練習　個人的意欲

様子

「理由なき情熱」

スポーツタイプ
お絵かき、文芸タイプ
工作、実験タイプ
料理、家事タイプ
採集、飼育タイプ
パズル、ゲームタイプ、
など



対応

自分らしさを取り戻す時期。

物事に取り組むことで、心身が正常化

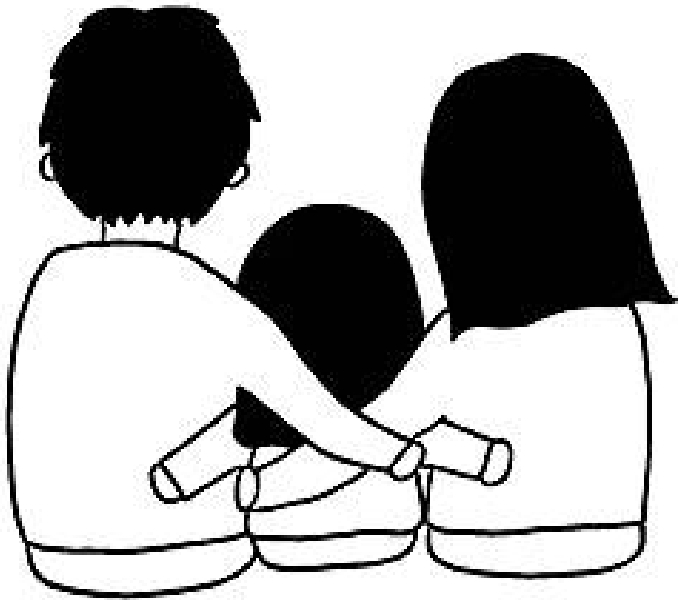
自主的に生きる練習　友達、居場所

様子

フリースクール、学校復帰、習い事、体験活動、等

友達と交わる

自分の居場所を見つける



対応

学校に戻る

中学をパスして、高校以降で合流

学校以外の道を見つける
フリースクール、ホームスクール等

回復期　まだらの雪解け

「退屈だ」「つまらない」から行動が湧く

まず家庭で元気になる。

一つ、一つ、大丈夫な場が増えていく。

「家では元気なのに、なぜ学校に行かないのか」
→　家族と他人は違う。
→　まずコミュニケーション能力が必要。
→　理解ある人が必要
→　学校はトラウマがよみがえる。

教委、行政側からの有効施策

「教科履修優先」→「ウェルビーイングの確保優先」へ

- 子ども家庭庁の創設　子ども基本法の制定
- 市長部局から、総合的施策が可能になった

- 「教科履修優先」→「ウェルビーイングの確保優先」へ
- ステップルーム　フリーズが起こる前の子なら有効
  - ・不登校特例校　　まだ、成熟していない
  - ・フリースクール、居場所の活用
  - ・保護者に対する支援的相談
  - ・アウトリーチの必要性　バディが有効
  - ・親の実情を、子どもの実情を話せる場が必要

マルトリートメントの害の周知徹底

- 教室で行われる子どもの心を傷つけるような不適切な指導

・問い詰める、見捨てる、脅す、トラの威を借りる

・「はい、わかりました」というまで手を緩めない

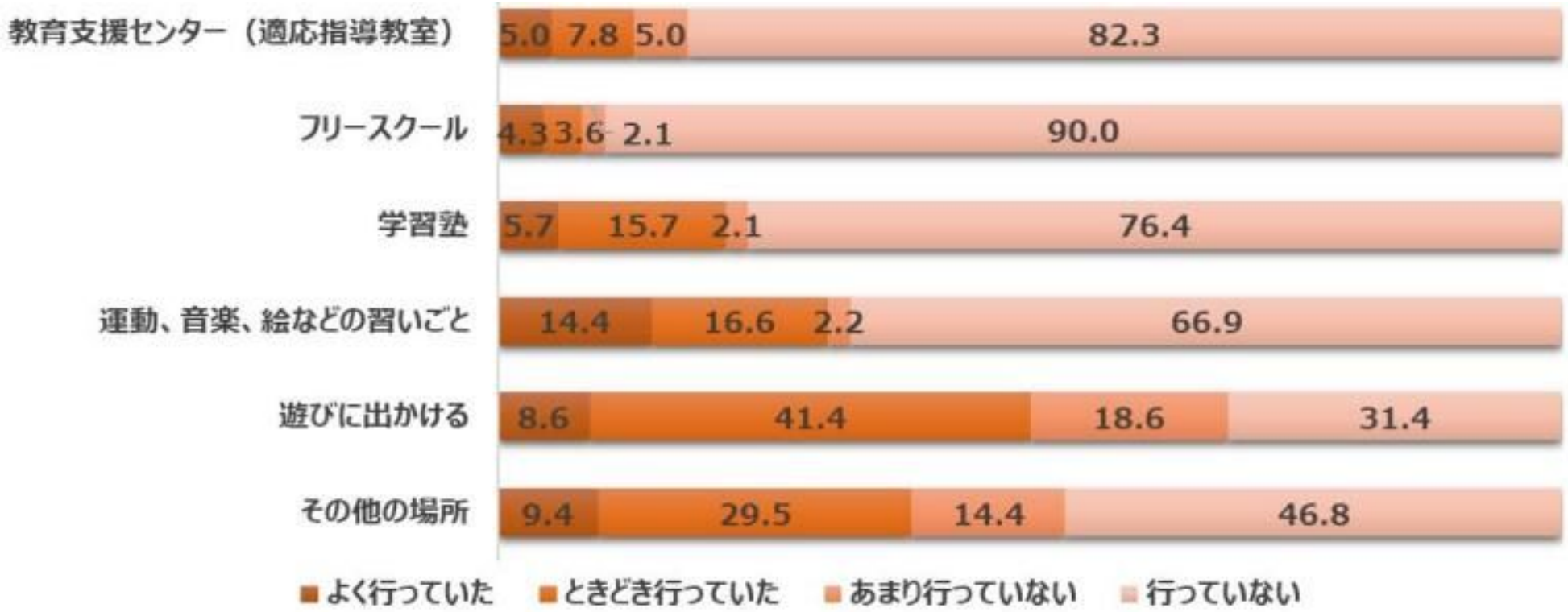
・皮肉、当てこすり、舌打ち等

・　「教室マルトリートメント」　川上康則

家庭側の選択肢を支援するバウチャー

- 子どもは、様々なところを利用して、社会的に自立していく。
- 親にとって、子どもが行きたがるところしか選択肢はない。
- 千葉県の場合、施設側への助成が決まっている（年間100万円）

民間施設利用が公的施設を上回る



- 「前の学年で、学校を休んでいる間に学校以外の場所に行っていましたか」保護者回答
- すべての場所に行っていない　14.3%

「不登校の要因分析に関する調査研究報告書」p35　文部科学省委託事業　令和６年3月
https://www.mext.go.jp/content/20240322-mxt_jidou02-000028870_02.pdf

教科書勉強が可能になるのは最後

- 自発的な教科書勉強は、平均的には高校生くらいから可能になる。始めるのが遅くても、大人になったとき問題ない。
- 学力、内申を必要としない高校がたくさんできている。
- 高校卒業程度認定試験というセーフティ・ネット。
- 高校のランクは関係ない。高校は通過点。

ゲーム　使い方しだい

- 長所
  よく考える。工夫する。目的意識。
  コミュニケーションツールにできる
  最も副作用の少ない抗うつ剤
  「ゲームしかない」時は取り上げない

- 短所
  使っている感覚が狭い。
  人と付き合う感覚が悪くなる。
  現実と関わる力が弱くなる。