

山陰労災病院 健康講話
平成29年5月19日（金）
山陰労災病院 会議室

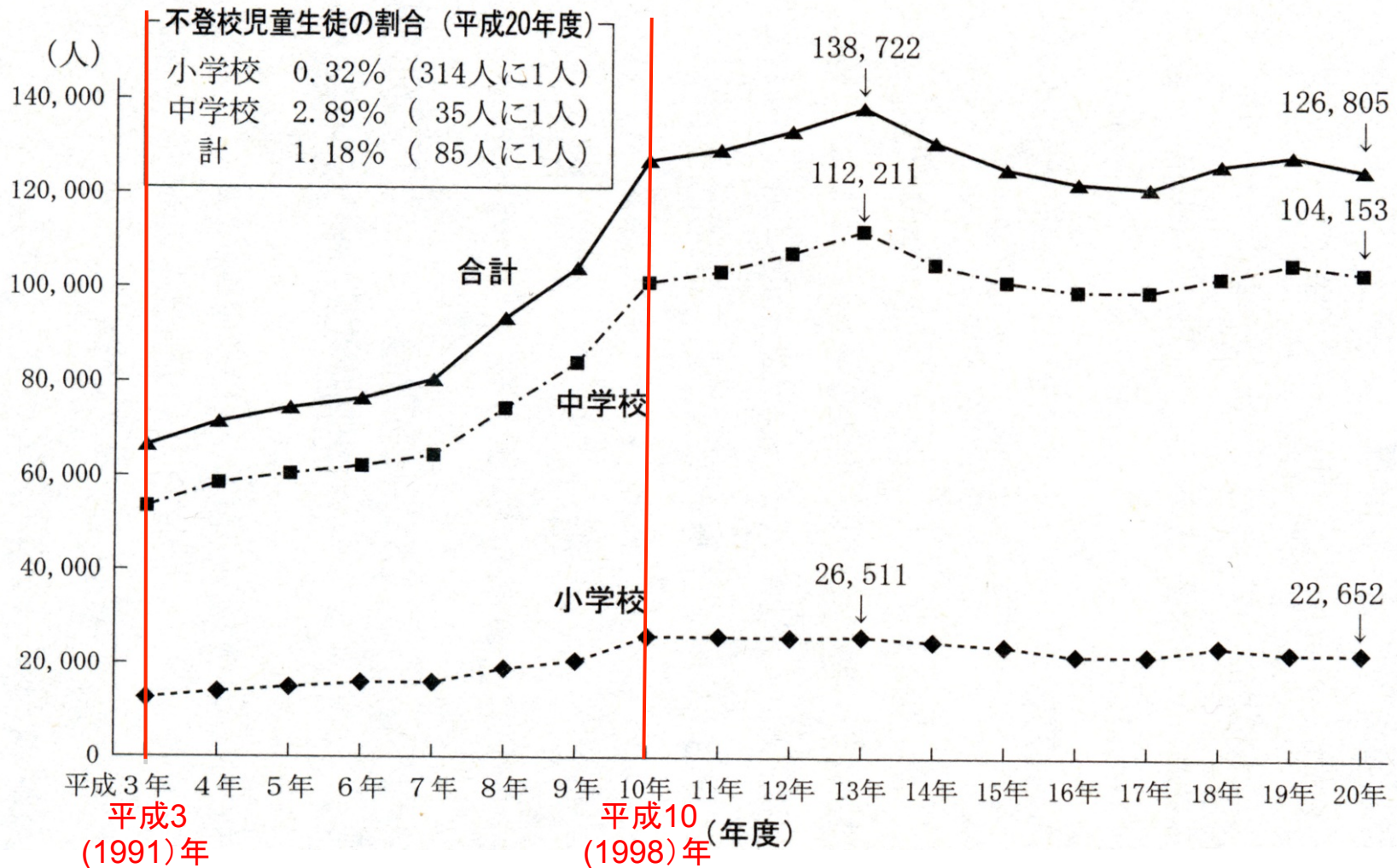
不登校と子どものうつ病の背景にあるもの

独立行政法人労働者健康安全機構 山陰労災病院

大野耕策

不登校児童・生徒数

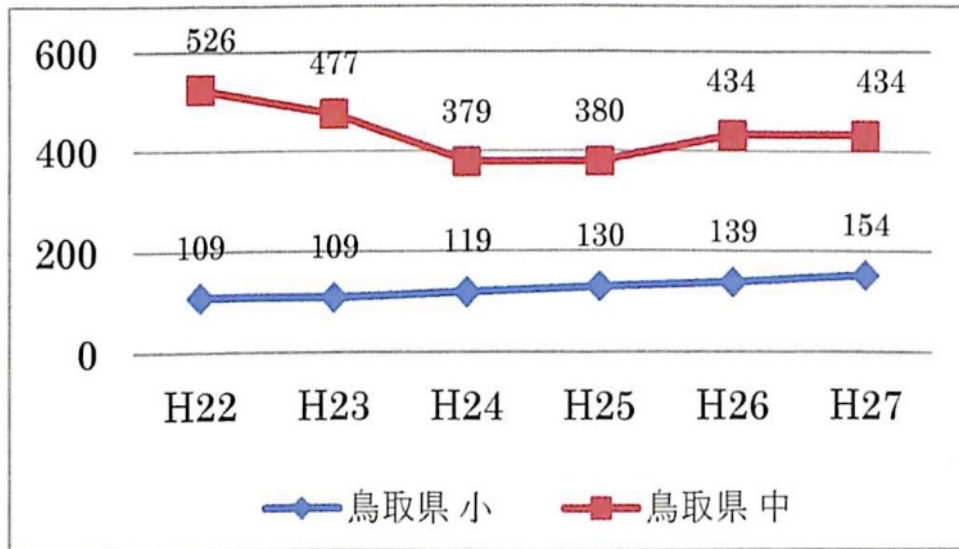
図1 不登校児童生徒数の推移



鳥取県の小中学校の最近の不登校の実態

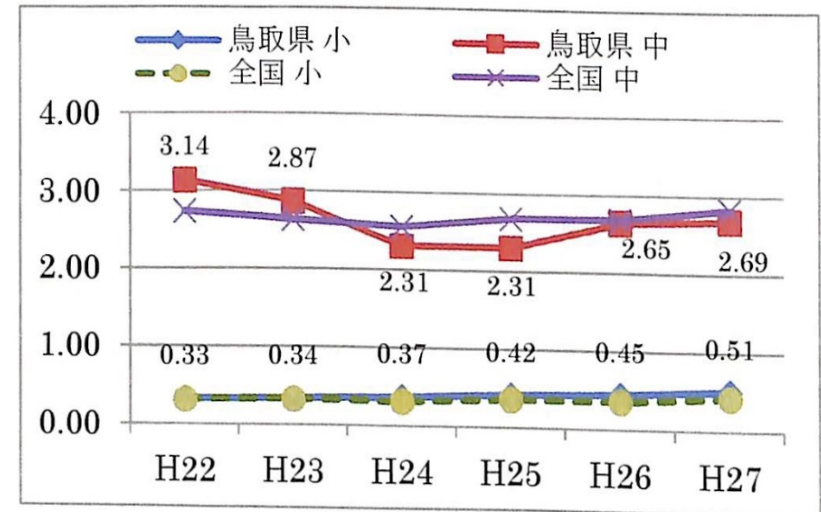
鳥取県不登校児童生徒の推移

不登校		H22	H23	H24	H25	H26	H27
鳥取県	小	109	109	119	130	139	154
	中	526	477	379	380	434	434



不登校出現率 (%)

不登校		H22	H23	H24	H25	H26	H27
鳥取県	小	0.33	0.34	0.37	0.42	0.45	0.51
	中	3.14	2.87	2.31	2.31	2.65	2.69
全国	小	0.32	0.33	0.31	0.36	0.36	0.42
	中	2.74	2.64	2.56	2.69	2.69	2.83



専門医による教育相談会（大野担当）

2014年5月～2017年1月まで 105名

	105名（％）	二次障害		
ASD	25 (23.8%)	不登校 (不登校＋精神症状)	15 (60.0%) 6 (17.1%)	うつ状態4、強迫性障害1、 不安障害1
ADHD	25 (23.8%)	不登校 (不登校＋ODD) (不登校＋CD) ODD	6 (24.0%) 1 (4.0%) 1 (4.0%) 1 (4.0%)	
ASD + ADHD	34 (32.3%)	不登校	2 (5.9%)	
HSC	8 (7.6%)	不登校 (不登校＋精神症状) 精神症状	4 (50.0%) 1 (12.5%) 1 (12.5%)	うつ状態 うつ状態
HSC + ADHD	2 (1.9%)	不登校	1 (50.0%)	
不登校	6 (5.7%)	精神症状の合併 原因不明（退学？）	2 (33.3%) 4 (66.7%)	うつ状態、社会不安障害
その他	5 (4.8%)			被虐待児、夜尿、PTSD、 言語症、性的問題

不登校と発達障害

	平岩幹男先生の 外来の不登校 (46名) *	中部教育相談の 不登校 (34名)	不登校に占める 発達障害の割合 (平岩/大野)
自閉スペクトラム症 (ASD)	22 (47.8%)	15 (41.1%)	
ADHD	8 (17.3%)	6 (17.6%)	
ASD+ADHD		2 (5.9%)	
学習障害	4 (8.6%)		73.9% / 67.6%
その他		HSC** 5 (14.7%) 発達障害もHSCもない 不登校 6 (17.6%)	

* 平岩幹男 不登校・ひきこもりと発達障害 2010

** HSC 人一倍敏感な子



とっても感じやすい人

Highly Sensitive Person (HSP)

1999年

The
**Highly
Sensitive
Person**

**How to Thrive When the
World Overwhelms You**

Elaine N. Aron

人一倍敏感な子



著者エレイン・N・アーロン博士と
訳者の明橋大二氏

〈著者略歴〉

エレイン・N・アーロン

カナダ・ヨーク大学（トロント）で臨床心理学の修士号、アメリカ・バシフィカ大学院大学で臨床深層心理学の博士号を取得。サンフランシスコのユング研究所でインターンとして勤務しながら、臨床にも携わる。各地でHSPのワークショップを開催。

著書『ささいなことにもすぐに「動揺」してしまうあなたへ。』『敏感すぎてすぐ「恋」に動揺してしまうあなたへ。』など。

〈訳者略歴〉

明橋 大二（あけはし だいじ）

昭和34年、大阪府生まれ。京都大学医学部を卒業し、現在、真生会富山病院心療内科部長。児童相談所嘱託医、スクールカウンセラーとして、子どもの問題に関わる。NPO法人子どもの権利支援センターぱれっと理事長としても活躍。

著書『なぜ生きる』（共著）『輝ける子』

『子育てハッピーアドバイス』シリーズ、

『見逃さないで！子どもの心のSOS』

『思春期にがんばってる子』など。

明橋大二ホームページ <http://www.akehashi.com/>

2002年HSCを出版 日本語訳2015年

人一倍敏感な子（HSC）

- 1) すぐにびっくりする
- 2) 服の布地がチクチクしたり、靴下の縫い目や服のラベルが肌にあたるのを嫌がる
- 3) 驚かされるのが苦手
- 4) しつけは強い罰よりも優しい注意のほうが効果がある
- 5) 親の心を読む
- 6) 年齢の割に難しい言葉を使う
- 7) いつもと違う匂いに気づく
- 8) ユーモアのセンスがある
- 9) 直観力に優れている
- 10) 興奮したあとはなかなか寝付けない
- 11) 大きな変化にうまく適応できない
- 12) たくさんのことを質問する
- 13) 服がぬれたり、砂がついたりすると着替えたがる
- 14) 完璧主義である
- 15) 誰かがつらい思いをしていることに気づく
- 16) 静かに遊ぶのを好む
- 17) 考えさせられる深い質問をする
- 18) 痛みに敏感である
- 19) うるさい場所を嫌がる
- 20) 細かいこと（物の移動、人の外見の変化）に気づく
- 21) 石橋をたたいて渡る
- 22) 人前で発表する時は、知っている人だけのほうがうまくいく
- 23) 物事を深く考える

13項目以上は「はい」ならたぶん「人一倍敏感な子」
対人関係の質的障害はない、



人一倍敏感な子の根底にある性質の四つの DOES

Depth of processing 処理の深さ 1を聞いて10を知る

単に敏感に反応するのではなく、ちょっとした刺激や情報から、他の人以上に深く感じたり、深く考えたりします。無意識にであれ、意識的にであれ、物事を徹底的に処理し、理解していきます。

HSPの敏感さとは「過敏性」ではなく「感受性の強さ」。

大人びた受け答えをしたり、初めて経験する場所や人の前で行動するまでに時間がかかったりする。

場の空気を読みとって行動する能力に優れる。

異文化や異なる社会背景の人の気持ちや行動を理解し、共感する能力に長けている。

being easily Overstimulated 容易に過剰に刺激を受けやすい

自分の内外で起きていることに人一倍よく気がつき、配慮するので、精神的に負担がかかり、疲れやすく感じます。

変化に敏感で、普通よりも多くの新しい経験が得られる分、多くのことを読み取りすぎて疲れ果ててしまう。

強い明るさ、大きな音、手触り肌触り、匂い、暑さ寒さなどからも、普通以上のストレスを受けたり、通常より強く感じる。

人の多いパーティーや雑踏、大きな音の映画館や遊園地など、刺激の量が多い場所はことさら苦手です。

このような刺激を過剰に受けすぎる性質は、特に子どもの不登校の原因の一つとされる慢性疲労症候群（CFS）と関係。

being both Emotionally reactive generally and having high Empathy in particular 一般的に情緒的に反応し高い共感性を持つ

場の空気を読み取る力や共感力が強い。

人の心を読み取る能力に長け、まわりの人の顔色を読み、自分を合わせることが得意。

親の望むこと、友達や先生の望むことをよく読み取って、適切な配慮や気配りをすることができます。

本を読むときには物語の登場人物に深く感情移入し、相手が人間でなくても、動物やロボットにさえ、強い感情移入を示す。

ときには、物語の内容や、テレビのストーリーに深く共感して、涙もろくなってしまうこともあります。

being aware of Subtle Stimuli ささいな刺激に気づく

小さな音、かすかな匂い、ちょっとした変化など、細かいことによく気がつきます。

感覚の受容体が敏感だから、というわけではなく、それらから入ってきた情報を受け取る感受性が強い。

どれか特定の感覚だけが過敏である、というわけではなく、さまざまな種類の刺激に対して繊細な反応を示す。

人一倍敏感な子

不満が多い「熱い、寒い、服がチクチクする、食べ物が辛い、部屋が匂う」ほかの子なら気にしないようなことに文句

ひとりで遊ぶ、輪から離れて静かに状況を観察している、好き嫌いが多く、部屋に閉じこもる、外に出ても決まったところにしかいかない、知らない人とは口をきかない、学校でも何日も、何か月も黙ったまま、キャンプやサッカー、パーティーを嫌がる

「嫌なことを避けたい、負けたくない」気もちから、かんしゃくを起こし、怒りをぶつける子がいる

一方、周りに気づかれないよう、期待されないようお願いながら、問題を起こすのを避けて、ひたすら言うとおりにしている子もいる

昔は、こういうタイプの子は宗教家、歴史家、弁護士、医師、看護師、教師、芸術家が多かった。今次第にそういう分野から追い出されている

感受性が強すぎる子になりやすい病気

1. 不登校・引きこもり

2. 慢性疲労症候群

回避性パーソナリティ障害のように心の葛藤から引きこもってしまうわけではなく、慢性的な強い疲労感や睡眠リズム障害をはじめとする体調不良によって学校に行きたくても行けなくなってしまう。敏感で、しかも良心的なため、疲労感やストレスを感じやすいのです。疲れ果てるまで自分を酷使した結果、そのストレスによって慢性疲労症候群。

3. 解離性障害

特定の場面や時間の記憶の抜け落ち(健忘)、その間に自分らしくない行動をとっていることがあります。また、突然ショッキングな記憶や感情が目の前の現実のように甦って体験されたり(フラッシュバック)、自分の身体から抜け出して離れた場所から自分の身体を観ていると感じたり(体外離脱体験)、自分が自分ではないように感じたり、あるいは自分の感情が感じられなかったり(離人感)、夢の中にいるように感じたり、周囲が非現実的に感じて白黒で立体的に感じられなかったりすることもある。

HSCが不登校・引きこもりになりやすい理由

失敗や傷ついたりすることを極度に恐れ、人や社会との繋がりを拒絶してしまう。これは過剰な自己否定からはじまり、最終的には孤独を選んでしまうケースが多くみられます。

回避性パーソナリティ障害 ＝ 生きるのがめんどくさい人

感受性が強すぎ、繊細すぎるために、他の人からの批判や、学校での人間関係から強いストレスを感じてしまい、ストレスを回避するため不登校や引きこもりがちになる。

発達障害

自閉スペクトラム症

Autism Spectrum Disorder (ASD)



自閉症

アスペルガー症候群

注意欠如多動症

Attention Deficit Hyperactive Disorder
ADHD

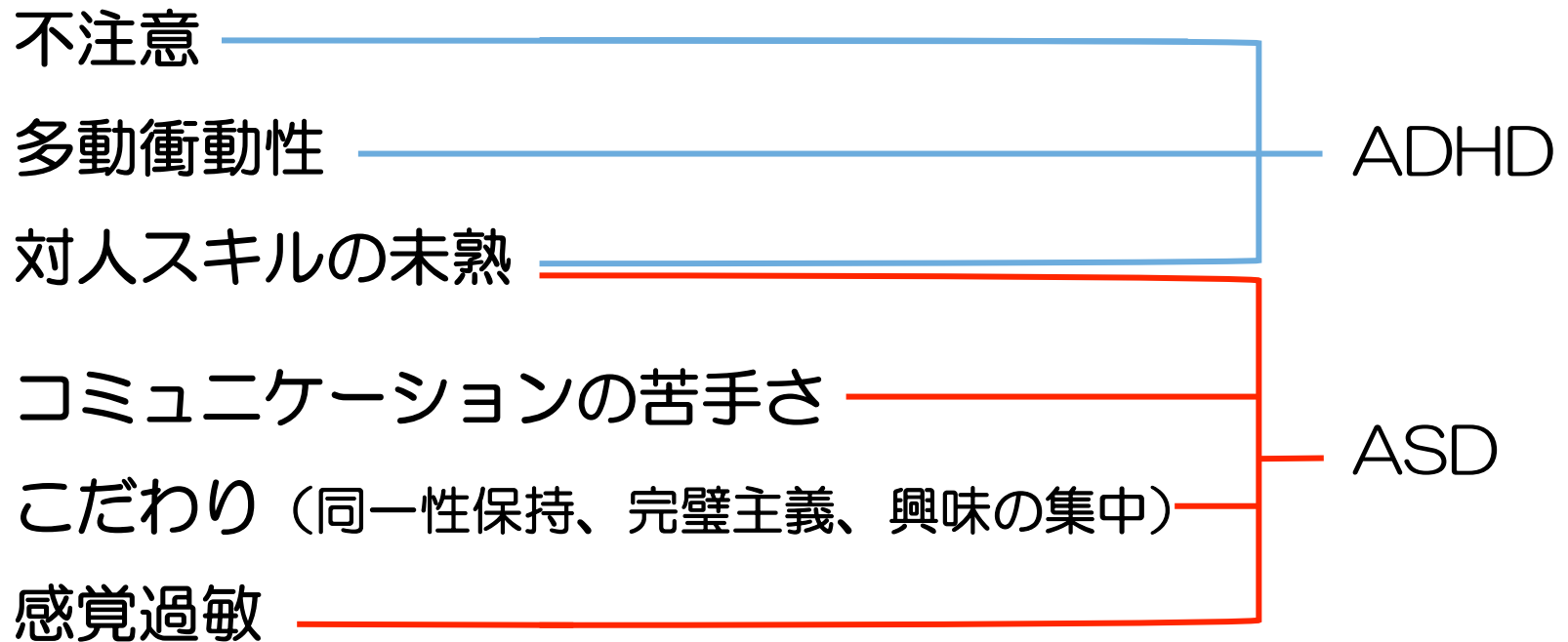


学習障害
(LD)



※特徴には重なる部分があります。

「発達障害」と呼ばれる子の特徴



「発達障害」と呼ばれる子におこり易い問題

1. 対人関係の問題

素直さ（想像力の低下）、真面目
衝動性・反抗挑戦性障害

2. 自己肯定感の低下

家庭での問題
学校での問題

自己肯定感を高める親・教師の対応

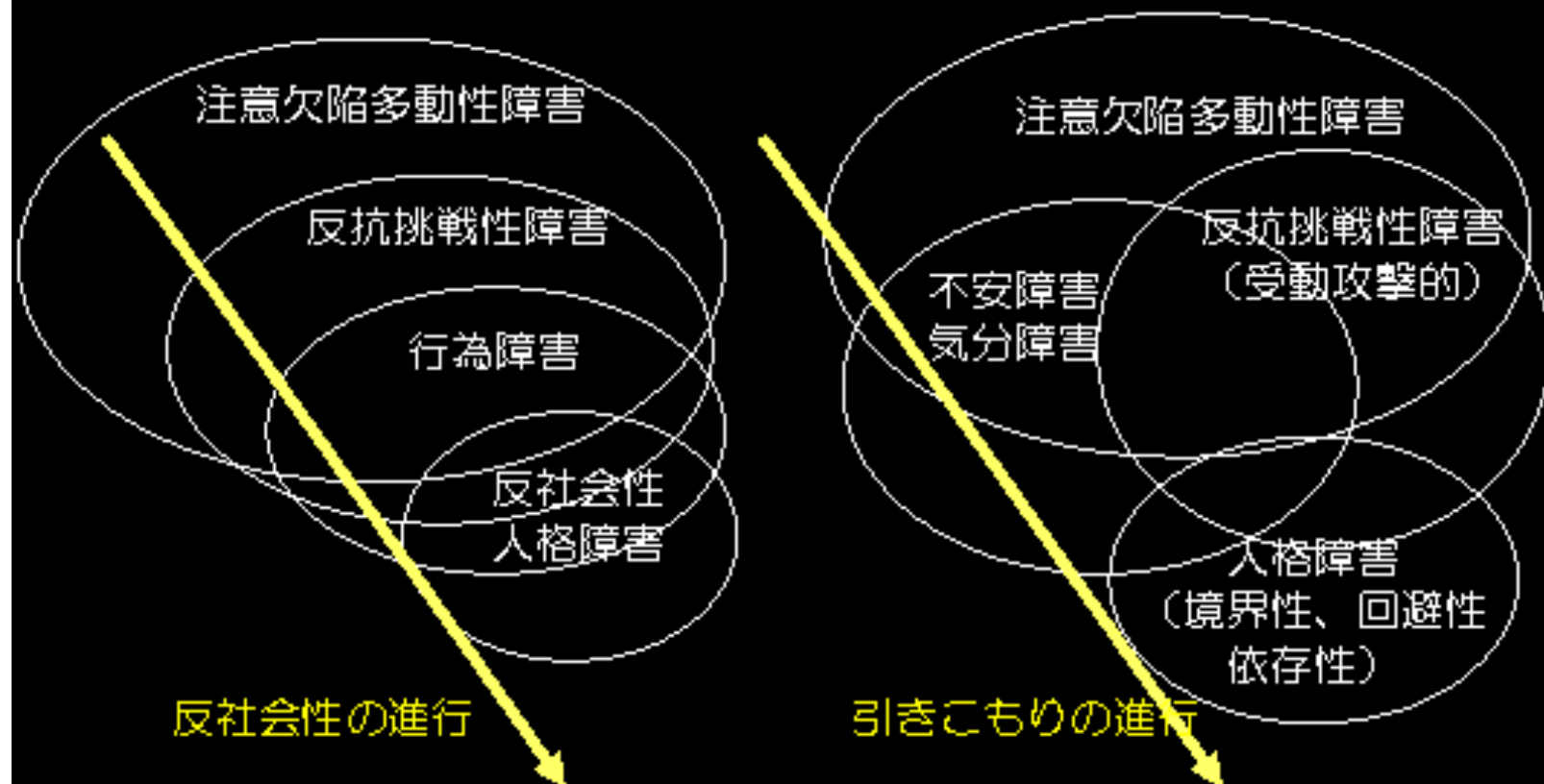
3. 学習の遅れ

環境調整
薬物療法

4. 不登校

DBD（破壊的行動障害）マーチ

（田中, 2006）



先生からの否定

先生の言葉で深く傷つく子

先生に「問題児」とレッテルが貼られると、
すべてがそういう目で見られるようになる

注意される、反発する、また叱られる、反発するの悪循環

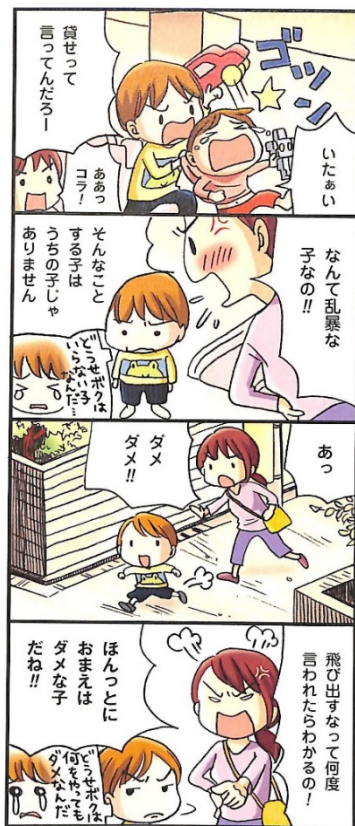


➡ 心身症、不登校

反抗的な子ども、人を挑発する、攻撃的な言動をする子ども
＝ 自己肯定感の低くなった子

自己肯定感を高める親・教師の対応

親も先生も人格を否定する叱り方をしない



× 人格を否定する



○ 行為を叱る



× 「あなたは○○だ！」と、決めつける



○ 「お母さんは心配」と、わたしメッセージで叱る



学習の遅れを出さない環境調整

1. 注意散漫の原因因子をおさえる配慮があるか
2. 教室前面は、最小限の掲示になっているか
3. 席順や座席の位置は最適か



コンサータとストラテラ

コンサータ

ストラテラ

服用法

朝1回
土日休薬

朝1回、夕1回
毎日服用
10日毎増量、約1か月で維持量

副作用

食欲低下
チック
頭痛、腹痛
夜中に目が覚める
寝つきが悪い

頭痛
食欲低下
傾眠
口渇
悪心

不登校の定義

不登校児童生徒とはなんらかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために、年間30日以上欠席したもののうち、病気や経済的な理由によるものを除いたもの

不登校の背景（人間関係）

- | | |
|------------|---|
| I. 子どもの性格 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 過敏な感受性 HSC ・ 几帳面/真面目/融通がきかない ASD ・ 気を使いすぎる HSC ・ 他人に好かれない/よく思われたい ・ 頑固 ASD ・ わがまま |
| II. 家庭の問題 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 夫婦関係 ・ 家族間の人間関係の問題 ・ 家族の構成員が適切な社会生活を営んでいない ・ 親が自分の親から自立していない ・ 過保護/放任 |
| III. 学校の問題 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 学校内のチームワークが取れていない |
| IV. 先生の性格 | <ul style="list-style-type: none"> ・ ヒステリー的性格 感情の起伏が激しい ・ 強迫的性格 熱心で真面目 自分にあわない
いい加減な/おおらかな子供を嫌う ・ 境界性格 普通の人とは問題ない人間関係、
特定の人とは徹底的に悪い関係、
逆に異常なほどの良い関係（ひいき） |



神経症的不登校の経過

超早期の身体症状	微熱、疼痛（腹、頭、四肢）、悪心・嘔吐 めまい、しびれ 精神的なものから出る身体症状を身体の病気と誤診
初期の行動変化	朝おきれない、便所から出てこない 登校してもすぐ保健室、夜更かし 起立性調性障害（自律神経障害）
中期以降	神経症 ・ヒステリー（転換障害） ・強迫神経症 ・不安神経症 精神病 ・うつ病（うつ状態） ・精神分裂病 心身症 ・過敏性大腸炎 ・摂食障害



発達障害と不登校

1. 対人関係の問題
 - 不適切な言動 ➡ 仲間はずれ、孤立、いじめ
 - ・相手の気持ちを考えず感じたままを言う
 - ・こだわりがあり他人が持っているものが欲しくなると勝手に使う
 - ・みんなが笑っているような場面で場に合わない表情をする
 - ・相手がおこっていても平気で自分の言いたいことを言う
2. 感覚過敏
 - ・ピストルの音が嫌で運動会に参加できない
 - ・給食を残さず食べるように指導されるのが嫌で学校に行けない
2. 学業不振
 - ・こだわりの世界に入り込んで授業を聞かない、書くことが苦手
 - ・苦手なことを避ける（完璧主義）
3. 学校や教師の対応
 - ・発達障害の概念を理解していない（不適切な対応、自尊心の低下）
 - ・対応を担当に押し付け、学校全体で問題を把握していない
（教師によって異なった対応、学校への拒否感）
 - ・人員不足を理由に、適切な個別対応をしない
（通常学級に在籍する児童への個別教育プログラムが作成されない）
 - ・忙しさを理由に、対応を家庭に押し付ける、問題点を家庭のせいにする
4. 家庭での対応
 - ・過剰な登校刺激

アスペルガー症候群の特徴

1) アスペルガー症候群の3つの特徴（三つ組）

- ①社会性（人との関わり方）の特徴
- ②想像力（切り替え、応用力）の特徴
- ③コミュニケーションの特徴

2) 「三つ組」以外の特徴

- ①感覚のかたより（匂い、音、視覚、痛み、味）
- ②体の使い方の苦手



こころの病気は病弱学級（病弱養護学校）の対象

精神的な症状

- ・ なんだか不安な気持ちがある
- ・ イライラが抑えられない
- ・ 人や動物や特定場面が怖い
- ・ 汚れがとても気になる
- ・ 重大な身体の病気に罹っているに違いないと思込む
- ・ 人から変な目で見られている

身体的な症状

- ・ 頭が痛い
- ・ お腹が痛い
- ・ 食欲が出ない
- ・ 動悸がする
- ・ 眠れない
- ・ ひどい便秘や下痢になる
- ・ ムカムカして吐き気がする

適応障害
 不安障害
 強迫性障害
 うつ状態
 心身症
 など

行動的な症状

- ・ 家から出られず引きこもる
- ・ 他人に危害を加える
- ・ 物を破壊する
- ・ リストカットをする
- ・ 緘黙になる
- ・ ボーッとして無気力に見える

「著作権保護コンテンツ」



あなたが あなたであるために

監修 ● ローナ・ウィング

著 ● 吉田友子

中文法訳

自分らしく
生きるための
アスペルガー症候群
ガイド

「著作権保護コンテンツ」

トップカスタマーレビュー

私はアスペルガー症候群の当事者です。

当事者が読むにはかなり良い本です。

数時間で気軽な気分で読めました。

当事者の目線に立って、アスペの特徴がズバズバと肯定的な言葉で丁寧に説明されており、筆者は私のことを分かってくれているんだ、という安心感があります。

さらには他の人との関わり方の具体的な工夫も書かれてあります。

ここまで当事者向けの本は珍しいと思います。

アスペの人は他の一般人にとっては理解されにくい苦手な面をいろいろと持っており、自分の存在に自信をもつことができない人も多いと思います。この本にはとてもうれしくジーンとひびくセリフがちりばめられています。

自分の生き方はこれでいいんだ！と自信が出て前向きな気分になりました。私は元気がなくなったときのバイブルにしています。

自閉スペクトラム症 + うつ状態

ひととの関わりがうまくいかない
感覚過敏(大きな音、怒鳴り声、臭い)
人が間違ったことをしているのが嫌
一度間違えるとパニックになる



将来への不安・ストレス

自己否定的な考え方
自分はどこかおかしいのではないか？
生きていたくない

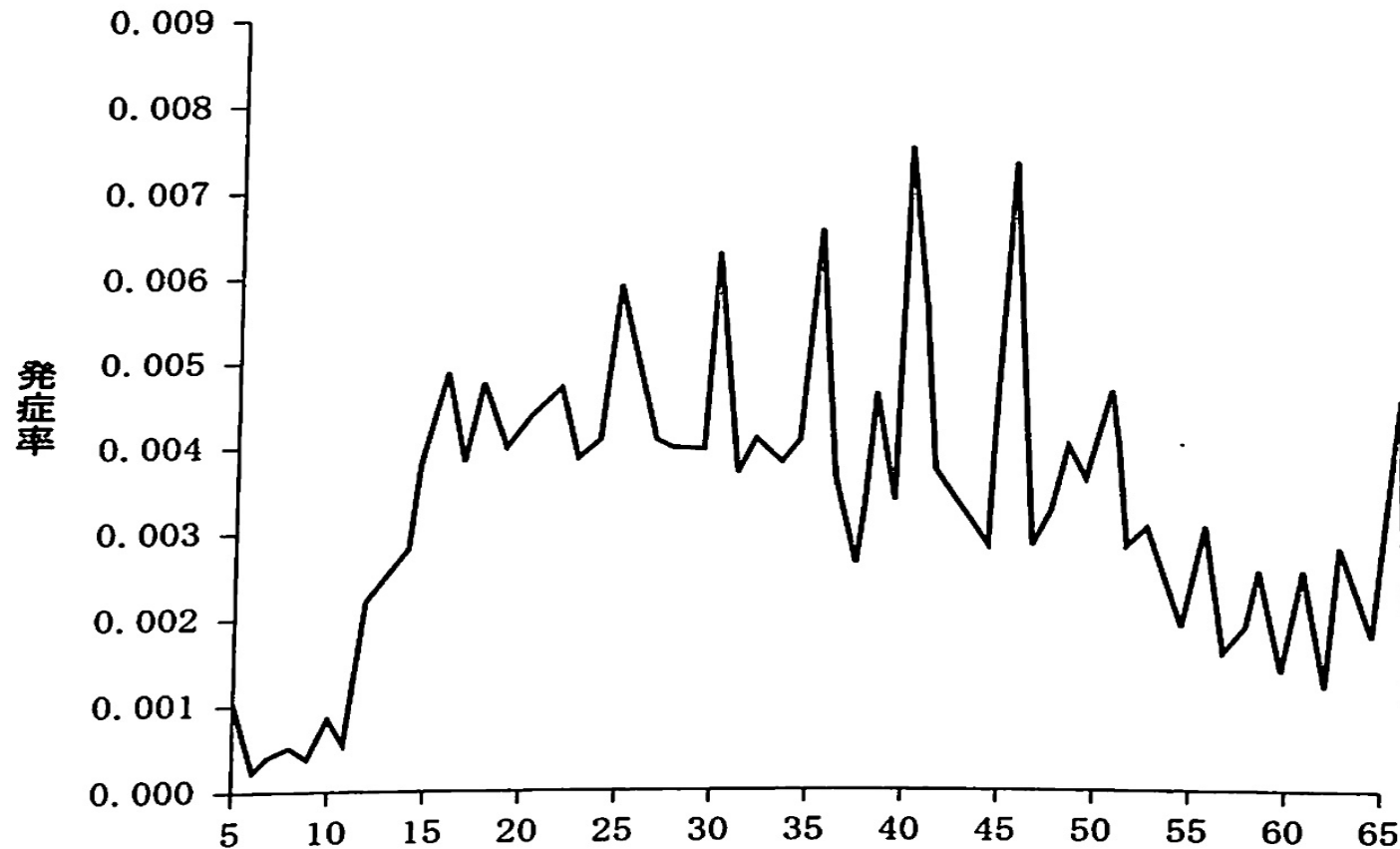


やる気がでない

うつ状態

うつ病の発症年齢

(Hasin, DS et al., 2005)



12歳から急に増加、16歳では大人と同じ頻度

教育と医学の連携の重要性

医療の専門家に受診を勧めるべき不登校の子供の様子

1. 自宅から全く外出出来なくなる
2. 休日（特に夏休み、冬休み、春休みなどの長期の休み）でも全身倦怠感が改善しない
3. 説明できない学業や行動の劣化もしくは大きな変化
4. 明らかな理由のない身体愁訴、特に腹痛、食欲不振など消化器症状の繰り返し
5. 家庭内にいても好きなことを楽しめない
（例えば食事やテレビ鑑賞、ゲーム中も楽しくなさそうである）
6. 不眠、特に中途覚醒、早朝覚醒のあるもの
7. 理由が明らかではない不安、恐怖感、悲しい気持ちの持続

ま と め

1. 不登校は欠席の初期段階の教師の適切な対応で減らすことが出来る
2. ユニバーサルデザインの授業づくりと集団づくりは不登校の対応にも効果がある
3. 不登校になった場合は学内の支援チームとともに医療機関との連携も考える