

Shinichiro Kato
門眞一郎

京都市児童福祉センター 児童精神科

不登校の精神生理学

不登校の初期段階は、病理的状態ではなく、生理的疲労状態であり、早目に休むことこそ肝要である。

はじめに

心理的な理由で年間五〇日以上欠席した場合を文部省は「学校嫌い」と呼び、その数を毎年発表する。図1は、その児童生徒総数に占める割合（出現率）を百分率で表わしたグラフである。「学校嫌い」の出現率は、一九七五年（昭和五〇年）頃から増加の一途をたどっている。これまでにも文部省・教育委員会をはじめとする教育関係者や、厚生省や児童福祉関係者が、不登校対策をいろいろと打ち出してきたにもかかわらず、その増加に歯止めがかからないということは、不登校に関する関係者の理解が根本的に誤っているからではないだろうか。

学校教師は、学校という特殊な場所で生活してきた期間が極端に長い。たいていの教師は、大学まで学校で過ごし、その後就職先も学校なので、ずっと学校を中心に生活してきている。おそらく学校という場所が、比較的楽しい場であつたからこそ、そこをまた自分の職場として選んだのであろう。この点で、「学校」に関する感じ方や考え方が、不登校の子どもと教師との間で非常に大きく異なる。不登校の子どもは、学校に対して教師が感じているような楽しさを必ずしも感じてはいない。したがって、学校と

いうところは楽しいところで、毎日来るのが当たり前だというような考えは、不登校の子どもには当然通用しない。このことは当たり前のようにあるが、案外忘れられていることではなからうか。

不登校の定義

不登校とはどういう状態を言うのか。私の定義は、「学校へは行きたい、あるいは行かなければならないとは思っているが、いざ行こうとすると、不安がつり、どうしても行けないという状態」というものである。学校に行けない理由をはっきり言う場合もあれば、言わない場合もある。言わない場合でも、必ずしも言いたくないから言わないとは限らない。子どもは、自分の気持ち、あるいは学校に行けない理由をうまく言葉で表現できないことがある。たとえば「学校に対する違和感」、あるいは「教室内の雰囲気に対する違和感」というような表現は、まだ中学生までの子どもにはできない。

しかし不登校に似た状態でも不登校には入れない場合がいくつかある。第一に「親の貧困による不就学」である。これは敗戦直後にはかなり多かったらしいが、現在ではほとんど問題にならない。第二は「心身の疾患の療養のための

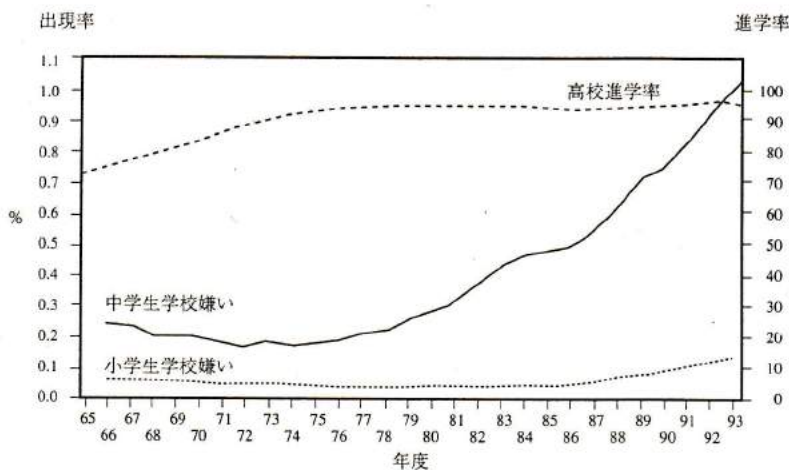


図1 学校嫌い(年間50日以上欠席)の出現率と高校進学率

欠席」である。これは病欠であり、不登校には入れないが、こころの病気の場合に、たとえば精神分裂病やうつ病のために学校に出て来れないものを不登校に入れる人もいる。しかし、こころの病気の場合も病欠と考えるべきである。第三に「親の無理解や精神病による登校阻止」

である。これは親が子どもを学校に行かせないことである。たとえば、親が学校に対して被害妄想をもっており、子どもを学校に行かせると良くないことが起きると思込んで、子どもを学校には行かせず、家に閉じ込めてしまうというものである。これも不登校には入れない。最後は「非行の一環としての怠学」、いわゆるズル休みである。これと不登校とはよく混同され、そのために対応を間違うことがある。怠学の子どもは学校に行かなくてもいいと思っているが、不登校の子どもは学校には行かなくてはならないと思っている。さらに怠学の場合、親には自分の子どもが今どこにいるかということがわからない。しかし不登校の場合には、自分の子どもの居場所は親にはわかっていて、不登校の子どもはたいてい家にいるか、どこかの相談あるいは治療機関などに行っているかのどちらかである。怠学の場合には、どこか親の知らないところにたむろしている。たとえば、ゲームセンターに行っている。あるいは共稼ぎで親が留守の友人宅にたむろしている。これら四つを除いたうえで、先ほど述べたような状態を、私には不登校と考えている。

冒頭に出した「学校嫌い」は少し意味合いが違う。文部省は心理的な理由で年間五〇日以上欠席した場合(一九九一年度からは三〇日以上

欠席の場合の数も発表)を「学校嫌い」と呼んでいる。三〇日以上を基準にとると、小学生では年間約一万四〇〇〇人、中学生では約六万人の学校嫌いの子どもが出てくる。厳密に言えば、不登校と学校嫌いとはまったく同じものとは言えないのだが、「学校嫌い」以外に全国的な統計はないので、不登校のおおよその傾向を知るためには、学校嫌いのデータがよく使われる。

不登校の成り立ち——病理から生理へ

人は何か不可解な出来事に遭遇すると、まずその原因を探そうとするが、そのときに陥りやすい間違いは、原因は一つしかないと思いついてしまう。いろんな要因が絡み合っている現代の不登校を、何か一つの原因だけで説明しきれないものではない。

子ども・家庭・学校・地域・社会の少なくとも五つに目を配る必要がある(図2)。ところで、不登校の場合、原因という言い方を私はしたくない。要因という言い方も本当はあまりしたくない。不登校に関しては、「登校に関する不利な条件」という考え方がよいと思う。子どもの側、家庭の側、学校の側、地域の側、社会の側、それぞれに登校に関して不利となる条件がある。それらが絡み合って、ある子どもは登

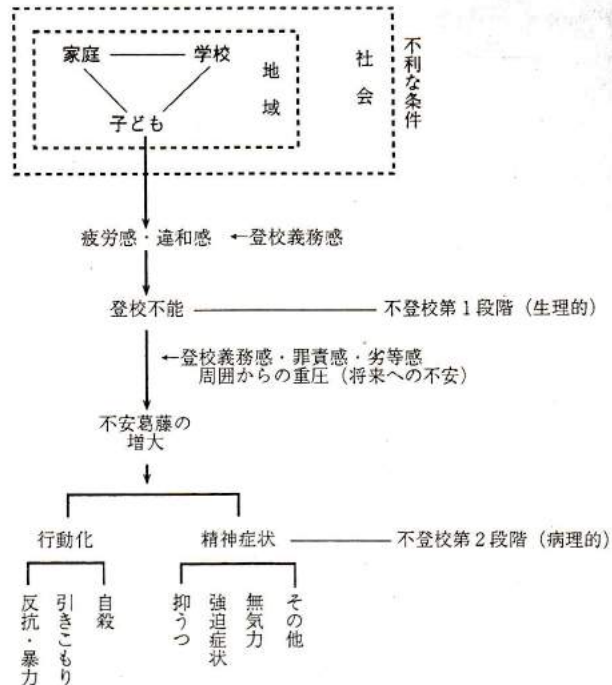


図2 不登校の成り立ち(渡辺位の図を改変)

像されよう。

校することに非常に大きな不安を覚えて、ある日から登校できなくなる。それを不登校の第一段階と呼ぶことにする。

不利な条件にはいろいろあり、子どもにより千差万別である。たとえば、親の側の不利な条件には、学校へのこだわりや学歴主義、世間体といったものがある。もちろんこれは社会の側の不利な条件である高い高校進学率と密接な関係がある(このことは前名古屋市児童福祉センター滝川一廣医師の御指摘による)。前述の図1は学校嫌いの出現率と高校進学率とを重ね合

一〇人のうち、九人が高校に進学する現実を目の当たりにして、進学できない(あるいは進学しない)残りの一人になっただろうなるのだらうということである。この不安は子どもよりも親のほうが大きいだろう。高校に進学しなくては話にならない、という心理的圧力が子どもにも親にも加える。これが登校にさらにも増幅して子どもに加える。これが登校に関する社会の側の不利な条件でもあり、親の側の不利な条件でもある。とにかく学校だけは出

させたグラフである。一九七五(昭和五〇)年頃までは、高校進学率が九〇パーセントに向かつて急上昇しているが、逆に学校嫌いの出現率は下降している。ところが高校進学率が九〇パーセントに達してからは、学校嫌いは急増する。高校進学率が九〇パーセントに向かつて上昇中の時期と、九〇パーセントに到達してからの時期とでは、高校に対するイメージや高校受験の心理的圧力は大きく異なるだらうということも容易に想

てほしい、少しでもよい学校に行ってほしいという、学校へのこだわりや学歴主義に親は振り回される。しかも隣近所の子どもや親戚の子どもとわが子を比較したり、世間体を気にしたりする。このようなことは、子どもの登校に関しては不利な条件となる。

子どもの側の不利な条件には、性格がある。完全主義あるいは潔癖な性格や、遅刻するくらいならその日は休んだ方がいい、という考え方や、内気で神経質だったり、友だちづきあいに消極的だったり、感受性が非常に鋭くて、他児や教師の言葉に非常に傷つきやすいことなどは、登校に関して不利な条件となる。しかし、これらは登校ということに関しては確かに不利な条件にはなるが、登校以外のことでは必ずしも不利な条件になるとは限らない。場合によっては有利になることすらある。不登校の(原因)という考え方をすると、原因の除去ということを考えてしまいが、「登校に関しては不利な条件」という考え方をすれば、必ずしも条件そのものを取り除かなくてもよいということになる。不利な条件が有利な条件に変わるような場で生きることを考える方が望ましい場合もあるだろう。

学校側の不利な条件としては、義務教育が文部省の独占企業となっていて、それがあげられる。文部省認可の学校で教育を受けないと、義

務教育の修了を認められない。家庭教師やフリースクールを利用して教育を受けても、義務教育修了のお墨付きをもらうことはできない。だから何としても子どもを学校に通わせよう、不登校になった子どもを何とか学校にもどそう、ということを考えてしまう。学校に行けない子どもは非常にづらい状況に置かれることになる。また、いじめも学校側の不利な条件である。京都市児童福祉センター精神科のデータによると、不登校の六割以上にいじめが絡んでいる。不利な条件の中でも性格のような条件は、それを取り去るとか治してしまうという考え方をしなくてもよいが、いじめに関してはこれをなくす努力をしなければならぬ。

以上述べたこと以外にも、登校に関しての不利な条件は子どもによって多種多様である。それらの絡み合いのために、ある日、登校時に非常に大きな不安を覚え、登校できなくなる。そういう状態が不登校の第一段階である。この第一段階は、頭痛・腹痛・発熱などの身体症状で始まることがよくある。そういう場合に、受診しても、身体に特別な異常は見られず、病気ではないと言われることもしばしばである。ここが非常に重要な分岐点になる。病気ではないと言われると、親や教師は、「病気ではないのだから明日から学校に行きなさい」と言ってしまう。

う。しかしこれは大きな間違いである。病気でなければ健康であるという、人間は「病気」か「健康」かそのどちらか一方でしかないという前提がそもそも間違っているのである。病気でなければ健康でもない、両者のいわば中間的な状態がある。それは「疲労」である。不登校の第一段階というのは、子どもが精神的に疲労困憊こんぱいしている状態なのである。この段階をどう理解するかがその後の対応を大きく分けることになる。ところがほとんどの大人がここで間違ってしまう、一日も早く学校にもどすことばかり考える。本当は一日も早く疲れをとることを考えるべきなのである。

精神的に疲れているのに無理を重ね、疲労がどんどんたまっていくと本当に病気になることがある。これが不登校の第二段階である。一般には第一段階で疲れがとれるような対応をしてもらえず、逆に疲れがたまるような対応をされる。たとえば将来に対する不安を吹き込まれる。「このまま休んでいたら進級も卒業もできないぞ」、「中学すら卒業できないようなやつは人間のクズだ」と言われたり、「会社勤めは学校に行くよりももっと厳しいのだから、学校に行けないうようなやつに、将来会社勤めができるわけがない」と脅おどされたりする。また普通は学校にいきべき時間帯なのに家にいると、何か悪いことをしているような罪の意識にさいなまれることもある。子どもはもちろん、親ですらそういう罪責感を持つてしまう。学校を休めば当然授業にも遅れるし、不安はどんどんつのつていく。不安や葛藤が膨らむと本当に病気になるってしまう、第二段階として情動面や行動面の症状（抑うつ、引きこもり、行動化など）が出てくる。

対応の原則——その一

第二段階は病気あるいは病気に近い段階であり、治療的援助が必要になるが、第一段階は病気ではなくて疲労なので、「治療」よりも「休養」が必要となる。登校することで疲れるのに無理に登校させれば、子どもはますます疲れるだけであるから、まずは休ませることを考えなければならぬ。しかし、不登校の初日に、積極的に休ませる親や教師はあまりいない。

中学生を対象にした調査によると、学校に行くのがいやになる気分（不登校感情）を、半数以上の子どもが経験しているという。ところが不思議なことに、大部分の子どもは学校に通い続けている（中学生で年間三〇日以上休む子はパーセント前後にすぎない）。不登校感情をもつ子どもたちのかなりのものが編み出している方法は、適当に息抜きをすることなのである。

遅刻や早退をしたり、仮病で休んだりして、適当に休養しながら登校し続けている子どもの数は、不登校の子どもの数よりもはるかに多い。ということは、疲れた時に早く休みが取れば、何とかまた学校に行ける子どもはかなりいるということなのである。不登校になってしまった子どもは、残念ながらそういう休み方がうまくできなかった子どもと言ってもよいかもしれない。

したがって子どもが必要とする時に休みが取れるような制度を作ることが、不登校を減らすうえで大きな力になるはずである。子どもも当然疲れるときには疲れるのだから、子どもにもいつでも取れる「年次休暇」を与えるべきである。疲れたときに休みが取れるということは、子どもにとっても非常に大事な権利である。ここで重要なことは、必要とするときに自由に休めて、休むときに理由を言う必要がないということである。仮病を使わなくても堂々と休めなければ休養にはならない。

第二土曜日、第四土曜日と休みを増やしている。現実にはますますゆとりがなくなってしまう、ゆとりをもたせるための制度のほが、かえってカリキュラムを圧縮するという弊害が出ている。決まった日に一斉に休まされるというのは非常に不合理である。休みたくない者も

休まされる。一方で休みたくても、決まった日以外には休めない。土曜日の休みを増やす必要などないのである。年次休暇の形で休みを渡してしまえばよいのである。これは不登校の予防対策として非常に効果的な制度だと確信している。

対応の原則——その二

子どもが休みを取ったとき、それが本当に休養になるようにしなければならぬ。子どもをさらに疲れさせるような対応は決してしてはならない。子どもに劣等感を与えたり、心理的な重圧をかけたり、罪責感をもたせたり、将来に對する不安をかき立てたり、というような対応をしてはならない。むしろ本当のことを告げて安心させる必要がある。このまま休んでいても、小中学校であれば進級もできるし、卒業もできる。中学校には行けなくても、高校には行きたという子どもには、こういう高校がある（たとえば通信制の高校）、あるいはもっと実用的な勉強をしたいという子どもには、こういう専門学校がある、あるいは学校ではないけれども学ぶ場所としてはこういう所がある、というような情報を子どもに伝える。これは「子どもの権利条約」の中では情報を得る権利に該当する。

しかし、こういうことはなかなかしてもらえないのが現実である。

おわりに

このまま不登校を続けると将来どうなるのだろうかという不安に親は襲われる。不登校の子どもの将来どうなるか（不登校の転帰）についての調査がいくつも行なわれてきた。ただし、いずれも第一段階の不登校の子どもの対象にしたものではない。第一段階から第二段階への途上にあるもの、あるいは第二段階に至ったもので、相談機関や治療機関にかかった子どもたちの、何年後かの調査でしかない。第一段階を通り越してからは、休みさえすればすぐに元気が出るといふわけにはいかないが、九年以上経った頃には、ほとんどの子どもが社会参加できている。もちろんもっと早く社会参加する子どももいるが、長い期間じっくり腰をすえてつきあう覚悟がある。こじらせてしまわなければ、すなわち周囲の者が子どもを不安に突き落としてしまわなければ、あるいは本当の病気にしてしまわなければ、長期的には良くなるという希望をもつべきである。何よりも第一段階のうちに前述の対応をすれば、もっと早く解決するはずである。