

令和5年度「不登校に関する研修会」(第1回) 講義記録

- 1 日 時 令和5年7月19日(水) 10時から16時
- 2 場 所 県立嬉野台生涯教育センター
- 3 講 師 兵庫県立リハビリテーション中央病院 豊浦 麻記子 小児科医
- 4 テーマ 睡眠障害を伴う不登校児への支援 ～自己コントロール感を育むかわり方～

5 内 容

(1) 子どもの睡眠と発達

ア 小児における睡眠の意義

- ・出生から思春期までの間(臨界期)、神経細胞が新しく作られては置き換わっていく。この時期の感覚運動の経験(五感を使った運動)や睡眠が非常に大切である。

イ 眠るための2つのしくみ

- ・概日リズム …体内時計が担う働き。体内時計が弱ければ寝付けなかったり、起きられなかったりする。
- ・睡眠の恒常性…睡眠中枢が担う働きで、眠る力そのもののこと

ウ 睡眠負債…睡眠不足の状況が蓄積していくこと

- ・脳の働きを全般的に低下させる。
- ・身体、情緒、行動、認知に影響を及ぼす。

(2) 不登校児における睡眠の問題

ア 不登校にいたる小児睡眠障害の病態仮説

- ・乳幼児期…体内時計機構や睡眠中枢機能の弱さ、感覚調整障害、行動性不眠
→気づかれにくいので、治療されていない
- ・学童期 …対人面、学習面などのストレスが出てくる。更に発達特性があると、学校生活でのつまずきによるストレスが大きくなる。
→乳幼児期からの睡眠負債、睡眠リズムの乱れ+ストレス
⇒概日リズムがずれたまま登校し、睡眠負債がたまっていくことで、日常生活が破綻する。そして、学校に行きづらくなる。

イ 不眠症の自然歴 (Spielman の3Pモデル)

- ・Predisposing factors (前提要因) …不眠に陥りやすい遺伝的、生理学的、心理的脆弱性
- ・Precipitating factors (促進要因) …生理的あるいは心理的ストレス
- ・Perpetuating factors (永続要因) …不適切な睡眠衛生や行動

*最初からスマホやゲームが原因で不眠症になり、不登校につながっている子ばかりではない。本人がもともと持っている特性に、学校でのストレスや睡眠不足が重なり、スマホやゲームの依存へとつながって不登校になっていることもある。そのため、ゲームさえやめれば学校に行けるというわけではない。

ウ ストレスに対する自己防衛反応について

- ・ASD児、トラウマ（感情的な叱責、暴言、暴力など恐怖体験）を受けた児は、社会交流システムが働きにくく、過剰な自己防衛反応が作動しやすい。
- ・ストレスに対し、「危険」「生命の危機」と感じたら自己防衛反応が出る。
 - 「危険」・・・交感神経が働き、闘争または逃走の状態になる。可動化、頻脈、過呼吸、かんしゃく、痒み、過覚醒（不眠）など。
 - 「生命の危機」・・・背側迷走神経の働きにより、フリーズやシャットダウンの状態になり、動かないことや現実をマヒさせることで自分を守る。不動化、徐脈、無呼吸、解離、低覚醒（過眠）など。

エ 学校でのストレスについて

- ・新奇場面、慣れない場面・・・クラス替え、新学期、初めての単元など
- ・予測不可能性・・・急な予定変更、騒がしい教室、トラブルなど
- ・自我への脅威・・・自分は劣っている、ダメだと思わせられる場面
 - 例. あてられたが答えられない、板書がおいつかない、コミュニケーションなど
- ・自己コントロール感の欠如・・・自分の力ではどうしてもできないなど

オ ストレス対処法

- ・気分転換やストレス発散方法を見つけたり、対人関係力や社会交流システム（援助要求、気持ちの共有）、認識の力（より広く、より深く考える力）をつけたりすることで、現実逃避行動（ネットやゲーム依存、感覚自己刺激）の比重を軽減する。

(3) 再登校への支援の実際

ア 不登校からの回復

- ・小さな成功体験を重ねて自尊感情を育てることが、いざという時に立ち直る力になる。

イ 子どもの自己コントロール感を育むために子どもがすべきこと

- ・心身の状態を正しく客観的に理解する（自己認知を高める）。
- ・自分の気持ちが分かり、そのまま言葉で表現できる。

ウ 子どもの自己コントロール感を育むために大人がすべきこと

- ・子どもにコントロールさせてかまわない範囲を決める。
- ・責任を持たせて安全に失敗の経験をつみ、失敗から学ばせる。
- ・やるべきことの重要性を説明し、正しい選択肢の中から自己選択、自己決定の経験を積ませる。
- ・子どもがネガティブな感情を表現した時に受け止める。

(4) まとめ

- ・睡眠障害では、なぜ眠れない生理状態となっているか（身体化）、なぜ子どもが眠ろうとしないのか（行動化）を考える必要がある。
- ・子どもの特性を理解する際、行動に注目するのではなく、感覚調整の特異性や認識及び社会性の発達レベルに注目すると、支援の方向性が立てやすい。
- ・具体的に整備された安心できる環境で、社会性の土台となる基本的信頼関係を子どもと築くという大人側の姿勢が重要である。

（記録：県立但馬やまびこの郷）