

支援情報等のお知らせ

- 1) 子ども・若者支援協議会からのお知らせ
 - ① 【鈴木・石川対談】「不登校生が抱える不安と、その対応」
- 2) 自立支援に関するイベント等の情報
 - ① 不登校・ひきこもり・LGBT 気軽に集える「居場所づくり」
 - ② 講演会「引きこもり支援からみえた地域づくりの可能性」
 - ③ 支援者養成「生活に活かせる カウンセリング入門講座」
 - ④ 県内ロケ映画「子どもたちをよろしく」公開上映
 - ⑤ ひきこもり支援講演会「元当事者だからできるピアサポート」
- 3) 民間活動団体等の紹介
 - ① 群馬県自閉症協会

1 【鈴木・石川対談】「不登校生が抱える不安と、その対応」

令和元年度「県・市町村青少年相談担当職員研修会（12/26）」で行われた、鈴木基司さん（みどりクリニック院長）と石川京子さん（NPO法人リンケージ理事長）の対談内容をまとめました。

添付資料をご覧ください。後日、県HPでも公開します。
なお、対談のダイジェストは作成中の支援ガイドに掲載します。

支援ガイド「学び方編（仮称）」は年度末に完成する予定です。

2 不登校・ひきこもり・LGBT 気軽に集える「居場所づくり」

LGBT支援団体「ハレルワ」と不登校やひきこもりの若者を支援する「アリスの広場」が協働して、不登校・ひきこもり、LGBT等様々な悩みを抱える人や、彼らに寄り添う人たちが気軽に集まれる居場所づくりに取り組んでいます。

両者が抱えている問題には、密接に絡んでいるケースもあるとのことと、前橋の中心市街地に交流スペース「まちのほけんしつ」として4月開設を目指しています。

この活動の様子が、朝日ぐんま（1月24日発行）で紹介されました。記事の詳細は、朝日ぐんまHPをご覧ください。

<https://www.asahigunma.com/不登校、引きこもり、lgbt>

また、令和元年度「群馬県地域・まちなか活性化応援事業」コンペでの入賞や、上毛新聞、朝日ぐんまなどメディアでも多数取り上げられているプロジェクトです。
詳細はクラウドファンディングページを御覧ください。

<https://readyfor.jp/projects/matihoke>

3 | 2/21 講演会「引きこもり支援からみえた地域づくりの可能性」

社会的孤立にみられる関係性の貧困、8050問題などダブルケアの複合的な課題、就職氷河期世代の就職困難者に対する支援など、社会全体が抱える課題に対して、つながり続けることを目指すアプローチとして「伴走型支援」が注目されています。

みなかみ町社会福祉協議会では、就労支援や機能訓練、地域の人たちとの交流の場で福祉の拠点となる施設『こみっと』の事業で、いろいろな人が集う取組を通して、引きこもり支援で全国的に注目を集めた秋田県の藤里町社会福祉協議会の事例を学ぶ講演会を開催します。

【講演会】

日時：2月21日（金）10：00から
会場：みなかみ町保健福祉センター 1階 健診室
演題：「福祉でまちづくり」
～引きこもり支援からみえた地域づくりの可能性～
講師：菊池 まゆみ氏
秋田県藤里町社会福祉協議会 会長
対象：保健福祉関係者、その他関心のある方

〔申込み 問い合わせ〕

みなかみ町社会福祉協議会（電話 0278-62-0081）担当：佐藤

詳細はHPをご覧ください。
<http://minakamishakyo.jp/>

4 | 2/29 支援者養成「生活に活かせる カウンセリング入門講座」

NPO法人「カウンセリング&コミュニケーション・ミュー」（CCM）では、「学んだことを生活に活かす」「学んだことを地域に返す」活動の一環として、支援者養成講座を行います。
興味・関心のある方の参加をお待ちしています。

【支援者養成講座】

日時：2月29日（土）10:00～11:30
会場：前橋市総合福祉会館3F 第3会議室
（前橋市日吉町2-17-10）

内容：「生活に活かせるカウンセリング入門講座」プレ講座

- ・これからの地域社会に必要なパワーとは
- ・支援者に必要な基礎知識と力
- ・前橋市教育委員会「不登校生支援（ODS事業）」
- ・群馬県こども未来部「高校中退者支援事業」

講師：山本 泉氏（人間福祉学博士）
NPO法人カウンセリング & コミュニケーション・ミュー（CCM）代表
日本カウンセリング学会認定スーパーバイザー

参加：無料、20名定員（事前予約制）
講座修了後に個別相談会を実施します

〔申込み 問い合わせ〕電話かメールでお願いします。
Tel 070-6401-4947 Mail ccm-jimu02@willcom.com

CCMの活動の詳細は、HPをご覧ください

<http://www.npo-ccm.org/about.html>

5 2/29 県内ロケ映画「子どもたちをよろしく」公開上映

子どもを巡る事件が、毎日のように報じられている。しかし、子どもたちの世界に目が向けられることは少ない。いじめに苦しみ、そのために死を選んでしまう少年、性的虐待を受け自らを「汚れた存在」と思い込んでしまい風俗産業に身を沈める少女、そんな彼らに、われわれ大人は手を差し伸べることができるのか（上映チラシから）。

いじめや貧困など子どもを取り巻くさまざまな問題を描き、昨年1月下旬から桐生市内を中心に撮影された映画「子どもたちをよろしく」（隅田靖監督）が、シネマテークたかさき（高崎市連雀町）で全国公開（2/29）に先駆けて、2月22日（土）から上映されます。

詳しいスケジュールは、HPをご覧ください。
<http://takasaki-cc.jp/>

企画した元文部科学省官僚で京都造形芸術大客員教授の寺脇研さんが1月29日に県庁で記者会見した様子が上毛新聞で紹介されています。

<https://www.jomo-news.co.jp/news/gunma/society/189979>

6 3/15 ひきこもり支援講演会「元当事者だからできるピアサポート」

ひきこもり経験者・家族が仲間とともに明るく前向きに歩き、学び・成長することを目的とする団体、KHJ群馬「はるかぜの会」では、ひきこもり支援講演会を開催します。

【ひきこもり支援講演会】

日時：3月15日（日）13：30～15：30

会場：群馬県社会福祉総合センター 202会議室

題目：「不登校、ひきこもり・元当事者だからできるピアサポート」

講師：佐藤真人 氏

アリスの広場（NPO法人 ぐんま若者応援ネット）代表

対象：本人経験者、家族、および関心のある方

（後半に、講師との交流タイムを予定しています）

〔申込み お問い合わせ〕

KHJ群馬はるかぜの会 TEL 080-9373-4760

harukazenokai.gunma@au.com

KHJ全国ひきこもり家族会連合会の詳細はHPをご覧ください。

<http://www.khj-h.com>

7 民間活動団体等の紹介 群馬県自閉症協会

自閉症児を育てる親たちが、子どもたちが安心して過ごせる場、親同士の情報交換・親睦を図る場として集い「群馬県自閉症児親の会」を発足しました（昭和48年頃）。

日本自閉症協会の群馬県支部として活動を続けて来て、協会の社団

法人化に伴い、群馬県自閉症協会と名称変更しました（平成20年3月）

会の活動は、自閉スペクトラム症児・者と家族、その取り巻く地域社会に対して、自閉スペクトラム症の理解、適切な教育・福祉の向上、正しい知識の普及、地域社会への啓発活動に関する事業などを行っています。

障害者・健常者を含めた全ての人が、その命を尊重されて生きることが出来る社会の実現に寄与していくことを活動の目的にしています。

詳しい活動内容は協会HPをご覧ください。

<https://autism-gunma.com/>

<自閉スペクトラム症（ASD）>

自閉スペクトラム症は、生まれつきの脳の機能の違いにより情報処理が一般の人と異なります。

対人関係、コミュニケーション、興味の範囲などに特徴があり、知的な遅れの有無やそれらの程度に個人差が大きいため、問題の現れ方や本人の困難さは様々です。

私たちは、自閉スペクトラム症の人の「学習の仕方」を理解して、本人に合った合理的配慮が提供される社会になる事を願っています。



次号は、2020年3月下旬を予定しています。

本メルマガを、皆様の周りの方にも周知いただければ幸いです。

また、子ども・若者支援に関する情報等の提供もお待ちしています。

メルマガを新規で受信希望する方は、「所属・氏名・メールアドレス」を『kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp』までお送り下さい。

..... 群馬県子ども・若者支援協議会

- ▼ 事務局 群馬県前橋市大手町1-1-1 子育て・青少年課内
- ▼ TEL 027-226-2393
- ▼ FAX 027-226-2100
- ▼ e-mail kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp
- ▼ HP <http://smilelife.pref.gunma.jp>

対談「不登校生が抱える不安感と、その対応」

令和元年12月26日（木）13:10～13:40

群馬県公社総合ビル ホール

進行役 石川京子（NPO法人リンケージ理事長）

ゲスト 鈴木基司（みどりクリニック院長）

<不安とは何か>

石川 そもそも日本では「感情」の勉強をする機会がないように思います。

不登校の状態にいる子どもたちが抱えている「不安」とは、一体何なのでしょう。

不安を抱えている子どもたちは、それをどのように表現しているのでしょうか。

私たちは、人間に本来備わっているいろいろな感情を正しく理解していくことで、子どもたちが次に進んでいくためのヒントを見つけることができるのではないのでしょうか。

鈴木先生には医療の視点からいろいろと教えていただきたいと思います。

不登校・ひきこもりの状態にいる子どもたちや若者たち、彼らはいろいろな感情を持っていて、それをいろいろな形で表現しています。それを症状ということで表現される方がいるかもしれません。その抱えている「不安感」や「気分の落ち込み」は、どのようなものなのかを教えてください。

鈴木 我々ヒトは、相当高度な社会生活を送っている稀な動物ですが、それだけに予測・期待とは異なる事態に必ず出会うものです。人間関係とか、課題、勉強やスポーツ・部活、大人になれば就労とか、課題をこなすという宿命がある以上は、思うようにならない事態に出会うことは必ずあります。

行き違いが起きたり、誤解が生じたり、とんでもない事態に出会ったり、課題をこなす上で、期待通りの結果が出ないことがあります。そうしたことが生ずる、さらに繰り返すとストレス状態となります。陰性感情、つまり不快感情が生じ続ける状態です。

思い通りいかない、上手くいかない、納得できない、誤解された、攻撃されたというような事態が生じると、不快感情だけでなく、この嫌な状態がいつまで続くのだろう、次もまたそうなりはしないかといった「不安」が生じます。

私も小学校高学年の頃、課題や宿題がたくさん出され負担を感じたことがあり、このようなことがいつまで続くのだろうと思った覚えがあります。さらに、次もまた上手くいかないのではないかとという「予期不安」を感じることは誰にでもあり得ると思います。

<不安はどのように表出されるか>

こうした「不安」が生じた時にどういう反応が起きるのか、大きく二つ上げられます。

一つは、その状態が嫌だ、不安に向き合いたくない、学校に行きたくない、小学生で、学校を辞めたいと言いだし、お母さんがビックリして連れてくるようなこともあります。

そうしたことを言われて来られると、適応して欲しいと願っている周りの方々は焦ります。説得した

り、強制的に学校に行かせたりする事態になります。もちろん、家ではそんなことを言っても外では言えない、お母さんの前では言ってもお父さんの前では言えないとか、その逆も含めさまざまです。

もう一つは、少し真面目タイプ、医学的に考えると拘り気質が強い人、あるいは受け身タイプの人、前者はきちっと物事をやろうとします。その領域をこなす能力が伴うとスナリ結果も出てくるので、自分の思い通りに結果が出せる時期もあって、前向きな力にもなります。

両親に聞いてみると「手がかかりませんでした」と言う話が、予約外来に来る子の6～7割います。ただ、そうした子が思い通りに結果をラクラクと出し続けて一生を終えていくことはあり得ないわけで、どこかで苦しくなる、思い通りにいかない事態に出会います。それが人間関係においてなのか、課題に関したことなのか、さまざまです。

ただ、こうした経過をとってきた多くの方々は「学校に行かない」という選択肢は取れない、行くべきだと思っているわけでして、不安にもかかわらず、ストレスがあるにもかかわらず登校しようとしています。その場合は症状が現れて来ます。

その子の生物学的に脆弱性を持った器官・系統の症状が現れる。例えば、喘息がある人だと発作が増えるとか、アトピーが酷くなるとか、不安が自律神経やホルモンバランスを崩し、バランスが崩れることによってありとあらゆる症状が現れうるのです。

このような形で不安が表出される、行動に表れたり、症状になったりということです。私は、そのようなお子さんに出会った時には、何とか不安を言葉にできないかな、つまり不安は重い荷物みたいなものだから、伝えた方がいい、伝える力をつける方向を少し意識して話すようにしています。

言葉で伝えられると受け取る方も分かり易くなりますが、でも不安、いわば陰性感情を話すことは難しい、表現できないと表出系になってしまう。問題行動や症状になってしまうと言えます。

さらに不安を一人で抱えていると鬱的になります。精神神経系のいわばエネルギー切れ状態ですが、まじめにキッチリ、自分がとるべき行動をとり続けねばと考えがちな子が、うつ状態になることが少なくありません。精神神経系の休養には睡眠が重要ですが、それが難しくなることが多いです。

<不安と症状の関係>

石川 事前に寄せられた質問の中にあるのですが、「起立性調節障害」と診断された子どもがいて、その子どもにどのように対応したらいいのでしょうか。

今、お話しいただいた体質的な脆弱性のことも含めて、教えてください。

鈴木 例えば私の場合、不安を抱えた時、人間関係で行き違いが起こったとなると胃が痛くなります。人によって出てくる症状が違いますが、睡眠が難しくなることが比較的が多いですね。

寝付けないとか、途中で目が覚めてしまうとか、子どもさんは前者が多い、寝た後はずっと寝ている。親から見ると、寝てばかりいると思ってしまうのですが、本人は寝付けないと訴えます。

ネットやゲームに入り込んでしまうとますます覚醒し、起きにくくなってしまいます。

朝起きる時に頭の中に何か良いことが浮かぶと、例えば、遠足で楽しみだとなるとパッと起きられたり、日曜日の方がすっと起きられたりします。

学校がある朝とか、週初めの朝だとなかなか起きられません。頭の中にある不安体験記憶につながると、もともと眠くて起き難いところでますます起き難くなります。

一方、自律神経系のバランスが崩れ、交感神経系が強く刺激されるとドキドキしますし、副交感系だとシャキッと切り替えができない、布団からなかなか出られない起き難い事態になります。

副交感系は消化管を動かすのでお腹の動きに影響が出て、ウイルス感染による胃腸炎と同じ様な症状が生じるわけです。また、ストレスで胃酸が増えたりし、胃炎症状も現れます。

起きられないという訴えがあり、副交感系の消化器系症状が出ていると、「起立性調節障害」の診断がつけられ易いのです。頭痛とか、他のさまざまな症状が重なると「自律神経失調症」、時に「偏頭痛」や「緊張性頭痛」などの診断が出たりします。

出ている症状に依って診断名を付け、薬剤を用いて症状の悪循環を少しは防ぎたいわけですが、本人のストレス状態・不安が症状を強化していますので、そこを緩和するという視点で、並行的に対応しないと症状は無くなりません。「心身症」という視点です。

ただ、「今は無理、学校に行くのは辛い」とは言えない子は、症状によって、ある程度ストレス状態から救われている面もあります。ここを強調すると「仮病」と言われかねませんが、意図的に症状を出しているわけではなく、不安に伴って緊張が高まり身体的症状が生じるわけで、適切な薬を用いながら、抱えている不安をうまく引き出し、負荷緩和を併行していくことが課題です。

親御さんが、診断名から体の病気だと思い込んでしまうと、もっと良い薬はないか、もっと良い治療はないかとなってしまいます。その子にしてみると不安の緩和ができないまま、孤立してしまうことになります。そうするとますます自分だけで不安を抱えることになってしまいます。

<不安を言葉で表現するには>

石川 ある意味、私たちが持っている生き残るためのサバイバルな仕組みなのかもしれませんね。

それが行き過ぎることで、子どもたちが生きていく上でとても苦しんでいるわけです。

子どもたちが不安を言葉で表現できるといいなおっしゃられましたが、不登校の状態にいる子どもが自分らしく育っていくために、必要なこととしてどのようなアドバイスがありますか。

鈴木 その子が育っていく環境、大人からすると、育つということは適応していくこと、その子が主体的に生きていくことだとイメージしています。

でも、ストレスがない人生はあり得ない、人は不安を必ず抱える存在で、とするならばその不安を対処する力を育てていくこと、これも大事な子育て目標です。不登校傾向で難しくなって診察に見える方には、必ず最初に、この二つのことを意識してくださいとお話します。

特に、順調に来た子ども、適応と言う点では申し分なく育って来ている場合、先生も問題を感じていません。でも、感情についてどのように対処していくか、逆に育っていないことがあります。

順調に来るとあまり人を必要としない、自分だけでやれて来たと思っています。もちろん、食事も含め面倒をみてもらっているわけです。やはり不安は一人で抱えるには重い荷物ですから、重い荷物は人に分けましょう、少しは持ってもらいましょう。ですから、言葉で伝える、相談する、聞

いてもらうことが必要になります。

発達の特性や知的な問題がある場合には、最近は情緒特別支援的視点も含め、配慮が必要と考えられるようになりましたが、「不安」を話せるためには次の二つのことが前提条件です。

<言ってもいいと思えること>

一つ目は、そもそも不安は陰性感情で言い難い、上手くいったという陽性感情は言い易いのですが、陰性感情は言い難い上に、一人の先生が何十人も見る学校態勢においては、先生は集団を上手く運営することを考えざるを得ないので、「なるべく頑張って、皆もやっているのだからしっかりやって」というようなメッセージが強いのです。

私たち大人も、そのように育てられ、我が子にそのように言い聞かせがちです。真面目タイプな子は、それを真に受けてしまう。あれこれ言う、陰性感情を話すのは恥ずかしい、価値が低いこと、情けないこと、できるだけ自分で耐える、頑張るのだよということを真に受けてしまいます。

弱みを見せるようで言いたくないと言う子がいたりします。私がビックリしたのは、10歳の子どもに話した時、「でも、僕は安心しないと言えないんです」と返してきたことです。「安心」という言葉をこの子が良く使えるな、すごいなと思いました。

実は、その前にお父さんから、お母さんがガミガミとキツくていつも叱られていると聞いていたので、この子はそのことを考えているのかと思いました。

つまり、言ってもいいんだと思えないことが問題で、そこを保障し易いシステムを作るべきだと考えています。子育てを含め、小学校の低学年では担任・副担任制とか、一人の先生が何十人も抱え込むのは少し無理があるので、できるだけ複数の先生で対応する制度を実施していかなければいけないのだろうと考えています。

<聞いてくれる人がいること>

二つ目は、言えば聞いてくれる人がいると思えないと話さないということです。

話しても否定されると言えば言いたくないですね。「そんなくらいで何やっているのだ」「甘えているのではないか」みたいな対応がついなされがちです。

まして、学校に行けなくなってしまった、問題行動が激しくなってしまったとなると、適応だけを考えてしまう大人にとってはショックですから、大人の側が不安になり余裕が無くなります。

そうすると、大人の側の不安を解消するための対処をするわけです。

「学校くらい行きなさい、そんなことくらいで、何考えているの」と、問題行動であれば「とにかく止めなさい」となり、どうしてこのようなことになってしまったのだろうかという視点が落ちてしまいます。

本人にしてみると、自分が不安を抱え、誰かの支援が必要な状態なのに、そこでまた二次的に追い打ちをかけられてしまうことになってしまうわけです。どうせ誰も自分のことを分かってくれないと怒りや、無力感、諦め・・・ひきこもり要因の一つに繋がっていきます。

そうすると、大人は信頼できない、会いたくもないということになったり、上手くやれなくなってしまった自分を人には見せられない、会わせる顔がないと感じたりしてしまいます。

いずれにしても、そうした難しさの中でどう育っていくのか、自分の気持ちを言ってもいいのだ、言葉を用いて気持ちを伝える力を育てるという視点が必要になります。

そのための資源として、一対一で安心でき、わかってもらえそうな大人がいることが大事になります。カウンセラーが常駐している、あるいは養護の先生が複数いるような、欧米並みになってくれると良いのですが。

石川 不安を出せる力を育てていくには、そもそも言ってもいいのだよと思えること、かつ、聞いてくれる存在が必要だというお話でした。

私たちは、少なくとも聞いてあげる存在になれるかなと思いました。