

# 大きな木のあるお医者さん こころ・チャイルド・クリニック

## 子どもの不登校についてお話しします。

### はじめに

不登校の背景、原因、きっかけは、千差万別です。前駆期→混乱期→休養期→回復期→助走期→復帰期と段階があり、現在の段階、状態により対応が異なります。登校刺激が有効なのは、前駆期と回復期から助走期以降になります。エネルギーが低下し、慢性疲労の状態なので、十分な休養が必要です。

### ●エネルギーをためるために

①毎日子どもでできたことを3つほめます。あなたにはこんな力がある。と。元気になったら、就寝前に、その日にしたいことを親子を3つ見つけます。

②父親に「がんばったことを伝えます。よい評価を父親に伝えてくれたことが、母親に対する信頼感を高め、本当に自分がかんばったんだ」という気持ちになります。

③家の手伝いで、役に立っていることを評価し、自信をつけさせます。

④回復期では、外出を心がけます。多くの人と関わり、エネルギーを得ることができます。

⑤朝は食べなくても、昼と夜はパタン

スよく、糖質を減らし、蛋白と鉄分をしかり。ビタミン・ミネラルも。

### ●リラクゼーション法を試みる

①4-7-8呼吸法…息を吐き切った後、4つ数えながら鼻から息を吸う→7つ数えながら全身に酸素がめぐるイメージで息を止める→8つ数えながら口から息を吐く。これを5回繰り返します。リラックス効果から、心地よい睡眠と自律神経の安定をもたらします。

②ウォーキング…足裏の感覚を意識します。心の落ち着きを取り戻します。

③筋弛緩法…手→腕→肩→顔→顎→腹→脚の順に10秒程度力をいれ、パツと力を抜きます。

### ●睡眠において気をつけること

①睡眠の記録をつける ②朝日をあびる(高照度光照射療法も有用) ③適切な時間に起床し起き続ける ④午後からの適度な運動 ⑤夕食後就寝までを3時間あける ⑥就寝前1時間はメディア接触を控える ⑦寝室の環境として、温度(夏25〜27℃、冬14〜20℃)、湿度(50〜60%)、暗く静かに

### ●治療の基本はカウンセリング

心理療法、カウンセリングにより、自分を見つめ、実生活の問題や悩みを主体的に向き合えるように、導いてもらいます。すぐに効果は表れませんが、担当者を通じて、じっくり取り組みましょう。頭痛、腹痛、起立性低血圧などの身体症状、合併した精神疾患や発達障害に対して、薬物療法を行います。原因、きっかけに対する対処、環境調整も必要です。

### ●おわりに

学校復帰には、朝起きが可能で、学習機能や社会性の改善が必須です。家族だけで抱え込まず、学校と連携すること、塾や家庭教師の力を借りて学習の遅れを補うこと、長期化した場合には、適応指導教室、フリースクールなども検討してみます。子どもの今後の生き方を見直す機会です。笑顔のあふれる家族の絆を大切にして、子どものペースをみながらおせらず対処していきましょう。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。



## こころ・チャイルド・クリニック Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい  
お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間

月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。  
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南1丁目5-18-8-301 西風新都ゆめビル tel.082-849-5519

ACCESS 広島バス「こころ産園団地」「こころ西公園」行き「こころ入り口」下車

