

臨時休校に伴う児童・生徒が抱くストレスへの対応

— 児童・生徒の「拘禁ストレス」と「解放ストレス」の理解と対応を中心にして —

大草心理臨床・教育相談室 主宰
 学校心理士 臨床心理士
 神奈川県スクールカウンセラー等配置活用事業スーパーアドバイザー 大草 正信

(以降「生徒」表記は「児童・生徒」の意味とします)

○ はじめに 生徒の「拘禁ストレス」「解放ストレス」について

「国における緊急事態宣言延長に伴う県立学校における臨時休業等について」(令和2年5月5日付け教育長通知)により、県立学校の臨時休校期間が5月6日から31日まで延長されました。

学校関係者が、臨時休校と、これからの登校再開とに心がけておくべきことがあります。

学習の保障と、心身ストレスへの対応です。

心身ストレスについては、臨時休校で生じる①拘禁ストレス(自由疎外反応)と、登校再開で生じる②解放ストレス(投げ出され反応)への対応を考えなくてはなりません。

とかく②は、忘れられがちですが、忘れてはいけぬ重要なストレス対応です。

今回の在宅奨励対策は、拘禁ではなく軟禁という状態に近く、ストレスは拘禁ほど酷くはないものの、同一線上のストレスで、これらのストレスを、正しく理解して適切に対応する必要があります。

拘禁は、自由が剥奪される束縛状態。軟禁は、部分自由が認められている抑制状態。緊急事態宣言下での在宅奨励対策は、緩やかな軟禁に近いものです。

1 緊急事態宣言状況下で起こる心身ストレス

(1) 「拘禁ストレス」と「解放ストレス」

自由が拘束されることがきっかけで起こるのが「拘禁ストレス」です。

拘束から自由への急激な変化がきっかけで起こるのが「解放ストレス」です。

心身に発現するストレス状態は、

「身体(自律系)」失調から、「気分(情緒)」変調、「行動(発動)」失調、「意識(意志)」障害、「観念(思考)」障害まで、原始反応を皮切りに重篤な精神病反応にまで至る多彩なものです。

臨時休校により発現するストレスは、拘禁状態から生じるストレスほど酷くはないものの、身体失調から、気分変調、行動失調くらいまでのものが主になります。

(2) 臨時休校中に生じる生徒の拘禁ストレス反応の具体 (日常生活習慣の乱れになりやすい)

「身体」失調 : 生活習慣の乱れ、昼夜逆転・不眠過眠、食欲の増進不振、不定愁訴、自傷、ティック(チック)、抜毛・衝動・発吃などの神経性行動

「気分」変調 : 落ち込み、寡黙、倦怠、無為、苛立ち・怒りっぽい、粗野言動

「行動」失調 : ゲーム三昧、落ち着きない・過動多動、物を壊す、軽躁、寡動、対話希薄、つまらない連呼、抑鬱

(3) 登校再開後に生じる生徒の解放ストレス反応の具体 (不登校等学校不適應になりやすい)

「身体」失調 : 身体失調が改善せずに、不定愁訴が続く

「気分」変調 : 虚脱、脱力、空虚、感情喪失、放心、虚心、無力

「行動」失調 : 動かない、緩慢、する気がしない・だらしない・無為停滯

2 ストレスについての誤解を解く

- (1) 「拘禁ストレス」も「解放ストレス」も自然なもので変なものではありません。
強制的に行動が抑制され禁止された状況下での拘禁ストレスや解放ストレスは、誰もが体験するもので、自然なもの、当たり前なもの、普通なものです。
拘禁・解放ストレスを、病的、異常、不自然、無くすものと考えないようにします。
- (2) ストレス反応は、心身失調をそれ以上酷くしないための保障反応で大事なものです。
どのようなストレス反応も、そうすることで心身のバランスを保とうとするものです。
ストレス反応をしていないと、もっと状態が酷くなります。
ストレス反応は、そうすることが、その時点では必要なものです。
- (3) ストレス反応を消そう、無くそう、取り替えようとしても効果はありません。
例えば、ストレス解消のために、運動を勧めても、運動をする気にならないのがストレス反応です。
そのため、する気にならないことを勧めているに他ならず、ほとんどの場合しません。
そのうえ、その行動をしなないと、していない負い目がさらなるストレスを作って酷くなります。
それでは、いろいろなストレス解消行動を勧めてはいけなかつたかということ、勧めていいのです。
ただ、ストレス解消行動をしなくても、それが普通だと分かつた上で、させることに固執せずすぐに切り上げて、深追い対応をしなかつたことが肝要です。
- (4) ストレス反応は、安全を確保してそのままさせておくのが基本対応です。
ストレス反応は、させておいてはいけなかつた不適切行動に見えますが、させておいて大丈夫です。
止めると、保障がなくなつて危ない状態になります。ストレス反応は、させておく方が安全です。
ストレス反応は、身を守るための保障行動だと理解して、そのまま穏やかに見守るのが基本です。
何か異変があればすぐに保護できる体制で、看護的に静観して見守ります。
- (5) 自分のストレス反応を「～しよう」と自覚してすると「自己対処反応」に変わります。
すべてのストレス反応は、「今は、～するしかなく、だから～しよう」と思っていることです。
しかし、ほとんどの場合、そのことを無自覚にしています。
無自覚でしていることを、自覚してすると、自分が主体的にしているという意志行動に変わります。
意志行動は、どのような行動でも、自己対処している実感があるので、ストレスになりません。
アスリートは、苦しい練習を「それをしよう」と思っているため、ストレス障害にならないのです。
- (6) これから目指す「適応目標」が意識できると、ストレスが有つても適応に向かう行動をします。
ストレスが無くならなくとも、「～になろう」と「適応目標」が定まると、適応に向かう行動をします。
これから目指す適応目標が意識されることが大事で、結果として、ストレスから脱します。
「これから、～になろう」という思いが、ストレスに負けない思いと言えます。

3 臨時休校や登校再開のストレスケア対応について

ストレス解消や予防のためには、規則正しい生活をする、穏やかに過ごす、楽しいことをする、軽い運動をする、呼吸法実践をするなど、様々なものがあります。

しかし、そういったことをしたくなくなるのがストレス反応であり、したくないことが課題になります。

例えば、多動になっている小・中学生に、落ちついて行動しなさいと対応しても、生徒はしません。
ゲーム三昧になっている高校生に、ゲームを止めるように対応しても、言い争いになるだけです。
鬱積で自傷する障害のある生徒に、止めさせようとしても、止まりません。

ストレスケア対応では、落ち着いた行動をする気になる、ゲームを止めようとする気になる、自傷を止める気になる、「する気になる」対応が、一番重要なこととなります。

(1) 小中高生徒関係者へのコンサルテーション

① 教員が気をつけること

- a 生徒が、ストレス行動をするために自分が創っている思いを自覚できるように対話します。人間がする全ての行動は、自分でそうしようと思っしていることで、ストレスからさせられているのではないということを理解させる対話です。
「自分で『～しよう』と思っしているのだから、今は、それでいいよ」と対話します。
- b これから目指す適切な行動が意識付くように対話します。
これから目指す適切な行動が意識付くように、「これから、～になろう」「これから、～ができるようになろうね」と、目指す適応目標を話すようにします。

② 家庭で気をつけること

- a 保護者が、した方がいいと思えることを、「～しなさい」と指示します。応じればそれでいいし、応じなくても、「しないのなら、しなくていいよ」と、深追いせずに切り上げます。
- b 生徒が、ストレス行動をするために自分が創っている思いを自覚できるように対話します。
「『～しよう』と思っしているのだから、それでいいよ」と、aの対話の後に必ず付言します。
- c これから目指す適切な行動が意識付くように対話します。
これから目指す適切な行動が意識付くように、「これから、～になろう」「これから、～ができるようになろうね」と、目指す適応目標を話すようにします。

③ SCが気をつけること（ストレスに関する、自覚と意識付けのテーマ・カウンセリング）

- a 生徒が、自分がしているストレス行動を、どのような思いでしているのかを訊きます。
「その行動を、どんな思いでしているの」とストレス行動に付随する気持ちを訊きます。
どのような応答であっても傾聴して「よく分かったよ」と受け止めます。
- b 生徒が、ストレス行動をするために創っている思いを自覚できるようにカウンセリングします。
自ら「～しよう」と思っしてストレス行動していることが、自覚できるようにカウンセリングします。
- c 生徒が、これから目指す適応行動が意識付くようにカウンセリングします。
これから目指す適切な行動が意識付くように、「これから、～になろうね」「これから、～ができるようになろうね」と、カウンセリングします。

(2) 特別支援学校生徒関係者へのコンサルテーション

障害のある生徒のストレス反応は、身体変調や自律系失調となって発現しやすいものです。ストレス反応を、全くしないように禁止や阻止するのではなく、させておきながら、自分で止めようと思えるように、少しずつゆっくと穏やかに制限したり、好ましい対象に関心が向くように誘導したりする対応が重要です。

① 教員が気をつけること

- 日常生活の中で、言葉がまだわからない赤ちゃんに、普通に話しかけて雰囲気伝えるように話しかけることがあります。同様に、生徒が言葉のコミュニケーションができなくても、普通の対話のように話しかけます。
- a 生徒がストレス行動をするために自分が創っている思いを自覚できるように関わります。
「『～しよう』と思っしているのだから、それでいいじゃないのぉ」と、意味が通じていなくても、自分の思いが察知できるように、優しく穏やかに話して、ストレス行動は、させておきます。

- b これから目指す適切な行動が意識付くように関わります。
これから目指す適応のありかたを漠然とでも意識付けできるように「これから、～になろうねえ」
「これから、～しないようにしようねえ」と、目指す適応を話しかけながら、そうなろうと思えるように、少しずつゆっくりと抑制したり、適応方向に関心が向くように誘導したりします。
させておきながら、「その気になる」対話をするのがコツです。

② 家庭で気をつけること

- a ストレス反応を、やめさせる、取り除く、禁止する方向でなく、むしろ、安全を確保しつつなるべくさせておくようにします。(環境が変われば、ストレス行動は、自然に解消します。)
この時にも、『～しよう』と違ってしているんだから、それでいいじゃん」と、会話がわからなくても、自分でしている感覚が察知できるように、優しく話しかけながら、ストレス行動は、させておくようにします。
- b 酷い自傷、拒食、抜毛など、させておくことが危険な場合には、させておきながら、自分で止めようと思えるように、ゆっくり制御します。全くさせないように阻止することは避けます。
- c これから目指す適切な行動を漠然とでも意識付くように、「これから、～になろう」「これから、～ができるようになるうね」と、目指す適応目標を話しかけながら、する気になるように、少しずつゆっくりと穏やかに制御したり、適応行動へ関心が向くように誘導したりします。

③ SCが気をつけること

- a ストレス反応と、その心理的な臨床的対応の実際を習得しておくことが大事です。
ストレス反応は、させておいて良いこと、無くす関わりは危険なことです。ストレス反応は、させておきながら、少しずつゆっくりと穏やかに、自己抑制する気になるように制御し、適応行動に関心が向くように誘導することを基本路線にしたカウンセリングやコンサルテーションをします。
- b 話を聞いて、辛さを共有し、労をねぎらい、励ますだけのカウンセリングで止めないようにします。

4 ストレスケア対応の実際

「～」記号に、生徒のストレス反応の具体を入れ込んで対話フレーズを作って対話します。
次の生徒との対話は、「～」に「ゲーム」「不登校、登校」を入れ込んだ例です。

(1) 拘禁ストレスで、ゲームにのめり込んでしまった生徒への対話フレーズ

ゲームばかりするのは、「ゲームしていいじゃん」と思ってしているんだから、していいよ。
これから、決められた時間内でゲームができるようになるうね。君なら、できるよ。

(2) 解放ストレスで、虚脱して不登校になっている生徒への対話フレーズ

気が抜けて、「学校に行きたくない」と思うのだから、今は、休むのも仕方ないね。
これから、毎日登校できるようになるうね。毎日登校できるようになるさ。

日本の教育界は、未曾有の事態に遭遇しています。学校関係者は、この危機を乗り越えて行かなくてはなりません。皆で英智を出し合って共働すれば、必ず乗り切れるはずで。緊急事態宣言が解除され、再登校が始まって、すべての生徒が元気に学校生活ができるまで頑張りましょう。

このレジュメ資料は著作権法で保護されています。

資料内容の無断転記・複製・借用・配布を禁じます。使用する場合は下記に相談下さい

〒226-0013 横浜市緑区寺山町97 田辺ビル2F1号 TEL 045-938-6195
大草心理臨床・教育相談室 ”お～ぶん・ラボ” 主宰 大草 正信

URL : <http://www.open-labo.com>