

教育支援センターだより

第2号 発行日 平成20年 9月10日

ご存知ですか？ 武蔵野市では子どもたちの学校生活や家庭生活が豊かになるように心の面からも支援しています。市内の公立小・中学校に教育支援センターの相談員（臨床心理士*）を派遣し、相談活動を通じて子どもたちの成長や発達を手助けしています。お子さんのみならず、保護者の方からもご相談を受けています。

相談できること

- ・ 子どもの発達、性格、こころの成長で気がかりなこと、不安なこと
- ・ 不登校、登校しぶり
- ・ いじめ
- ・ 親子関係や家庭環境のこと
- ・ 子どもへの接しかたなど養育に関すること全般
- ・ 特別支援、不登校、精神保健に関する市内外の支援情報、医療機関の情報など
- ・ 進路や就学に関すること

どうことができるのか？

- ・ 面接（カウンセリング・ガイダンス）や観察、各種の心理検査などによってどのような援助のしかたが子どもに適切であるかを総合的に判断します。場合によっては他の機関を紹介します。
- ・ ご相談者のプライバシーに配慮しながら、学校内での支援の方法を探していきます。

※ 臨床心理士について

臨床心理士は、臨床心理学など心理学の知識や諸技法を生かして、心の問題について援助する専門家です。

学校名	曜日	相談員名	相談予約の仕方
第一小	金	古出	※担任、副校長、特別支援コーディネーター、養護教諭などを通して申し込み。詳しくは学校にお問い合わせください。
第二小	木	小澤	
第三小	火	下野	
第四小	木	宮崎	
第五小	火	桑原	
大野田小	火	皆川	
境南小	金	宮澤	
本宿小	木	皆川	
千川小	金	小澤	
井之頭小	火	伊藤	
関前南小	木	塚原	
桜野小	木	原	
第一中	火	古出	
第二中	月	原	電話 52-6911
第三中	月	下野	電話 22-2661
第四中	月	宮崎	電話 51-8157
第五中	金	塚原	電話 52-3321
第六中	火	宮澤	電話 53-3310

* 大野田小学校・市内全中学校には東京都からもスクールカウンセラー（臨床心理士）が週に1回配置されています。どちらでも同様に相談ができます。

講演会のお知らせ

「小学校入学前後の 子どもの心と親の不安」

小学校入学前後の子どもの心や行動の変化、親が子育てをしていて気になることについてお話しします。

日時： 10月10日（金）10:00～12:00

場所： 市役所西庁舎8階811会議室
（緑町2-2-28）

講師： 前川あさ美先生
（東京女子大学文理学部教授）

参加費：無料

※ 託児あり（1歳半～就学前 要申込）
問：教育支援センター 60-1899



《講演より》

親が“気になる”思春期の行動

—思春期に出現しやすい心の障害—

杏林大学医学部精神神経科教授 古賀 良彦先生

(平成 20 年 6 月 4 日開催 於 市役所)

I 思春期の心性

思春期という言葉には甘さのある響きがあるが、様々な心の問題が起きる時期であり、上手に乗り越えて欲しい発達上大切な時期である。その心理的特徴は疾風怒濤といわれる激しさ、変化のし易さにある。思春期になる前までは比較的心身共に無風な時期であるが、思春期になると、それまで経験しなかったようなスピードで体が急激に変化し、大人になっていく。身体の大きさだけでなく働きもホルモンの変化を背景として不安定になる。そして身体と併行して情緒・行動・物の考え・心の動きも安定しない。

身体が大人に近づいて、自我意識が強くなると、もっと大人に自分のことを分かって欲しい、認めて欲しいと思う。しかし、大人の眼から見れば、自己主張はするが、どこか幼稚・未熟で理解できないし、理解しきれないため、溝が生じ易い。人生の中で一番理解されたいと願っている時期なのに、最も理解されない世代である。身体の病気、心の問題・障害・病気も起こりやすい一方で、病気なのか、一時的不安定なのか見極めにくい時期でもある。

II 病状の特徴 身体的表現から精神症状へと内化する

上記のような変化の激しさを背景に、現れてくる症状・障害も把みにくい。1日のうちにも症状が極端から極端へと移り変わることも少なくない。

○自殺

一番大きい問題は自殺が多いことである。思春期の自殺は一度死ぬことを思いつくと自分の中で制止できず、成し遂げてしまうことが少なくない(不安を解消するためのリストカットとは異なる)。

○大人の症状を併せ持つ

うつ病を例にとれば、昔は思春期にはうつ病は少ないと言われたが、今は決して少なくない。最近是非常に増えている。症状も大人のうつと同じ場合もあれば、大人のうつとは違って、思春期には行動面に激しい症状が出現することがある。

○社会の風潮・流行などの影響を受けやすい

(例) 硫化水素による自殺。今のように情報が過多になると、多様な価値観の中で、判断基準が求めにくくなり、情報が処理しきれなくなると、何が良いのか、悪いのか分からなくなる。うつ病や摂食障害が増えているのも社会の変化の影響が大きい。

○不登校にも様々な要因

今や不登校は珍しい現象ではない。原因はさまざまで、複雑に重なり合って一括りにはできない。昔は「そっとあたたかく見守れ」と言われたが、今は早期に介入して不登校の要因を取り除くことが必要とされている。それでもうまくいかない時には適応指導教室をはじめとする別の形を用意するのが原則である。

III 思春期によくみられる障害

1. リズム障害

1日の中の、起きたり寝たりするリズムの障害が、思春期には起こりやすい。眠るためのスイッチが思春期には乱れやすいが、規則正しい学校があるとそのスイッチがうまく働く。学校はリズムの軸になるという点で重要な役割を果たしている。不登校になると、それができなくなり、昼夜逆転が身についてしまう。リズムを保つには陽に当たることが大切で、陽に当たらずに閉じこもっていると、性格も、マイナス方向になる。リズムが乱れると大人になっても生活が乱れてしまうことがある。

2. 摂食障害

単純なダイエットなどの問題と考えるはいけない。思春期には大きな問題で、神経性の無食欲症とその反対の大食症に区別される。すなわち現象としては極度の拒食と食べ過ぎとがみられる。拒食を続けても本人は食べない割に元気に振舞うが、急に消耗し危険な状態に陥ることがある。親が怒ったりしても、かたくなで聞く耳をもたない。専門医に診せることが大切。本人のストレスと絡み合った根深い心の障害と結びついている場合は改善に長い時間を要することがある。

3. 強迫性障害

普通ならこだわらなくてもよいような些細なことにこだわり、そういう自分が辛くなる。

例として、自分でももう洗わない方がよいと思いつながら、手を洗い続けて、手がふやけてしまう洗浄強迫がある。行動するのが辛い、頭の中で同じことを繰り返し考えてしまうことはもっと辛い。思春期には決して少なくない。通常強迫は他者から生活を制限されると軽快する。学校があると、学校の様々な枠組の中で生活するので、強迫から逃れることができる。不登校と重なると、自由に使える時間が圧倒的に増えて強迫が増強し、本人がより辛くなる。外の枠組み、他人の枠組みの中で生活させることが強迫から抜け出すのに大切である。

4. 人格障害の萌芽(ほうが)

「人格障害」という言い方は18才以降に付けることであり、そういう人柄にならないように育てることが大切。

ボーダーラインといわれる人格障害では、気持の動きが激しく安定した人間関係を結ぶことができない。非行、性的逸脱、自殺など、他人にも自分にも攻撃的になってしまいがちになる。摂食障害は上手に扱わないとボーダーラインの性格に発展するのを助長してしまうことがある。親だけが抱えていてはいけない。親・学校・治療者が連携して、緻密に観察・サポート・協調して対応していかなければならない。

5. うつ病(気分障害)

うつ病の概念が広がったこともあるが、近年激増している。うつ病は「心の風邪」というような軽いものではない。本人には生きているより死んだ方が楽だと思ってしまうような辛さであり、放っておくと死を選びかねない。眠れない、食べない、痩せていく等の生活するための基本的条件を障害される。親がいつもと違うことを見抜き、学校、専門医に相談して欲しい。少しでも疑わしい点があれば、必ず精神科医を訪ねて欲しい。

IV 障害の発見・理解と個性

○一般的傾向と個性

子どもも含めて、思春期の対応はあまり一般的に考えるとよくない。ケースバイケース、個々の事情、特性を考慮して対応することが重要である。

○感情移入と客観的観察

その子を見る時に、あまり自分の先入観、感情移入をし過ぎるとうまくいかない。自分の気持ちが先立ってしまう。客観的に観察する態度を失わないことが大切である。

○客観的資料の参照

親も学校も客観的資料を重んじていない。発達検査などを行うとともに、既にある資料を総合的に集め、参照することが大切。子どもの目線に立つばかりでなく、大人の眼で子どもをきちっと見極める。気持ちを汲むということは、子どもに感情を移入し過ぎることではない。

○教育と医療

教育の側から見ると医療は敷居が高い、医療の側から見ると教育は別世界、というのではうまくいかない。

教育の中で起こった問題は全部教育の中で解決できるとは言えない。

親は教育についての知識はあるが、治療についての知識はない。

だから医者には遠慮なく治療の内容を問い合わせたい。

武蔵野市は全体として教育のネットワークがうまく動き始めている。

教育の「最後まで諦めない」姿勢と、医療の「治せるものは

きちんと治す」という姿勢が上手にかみ合うことが望まれる。

中央：講師の古賀医師。
60名以上の市民の方が参加されました。



① 教育相談

☎ 0422-60-1899

☎ 0422-60-1922 (電話相談専用)



教育相談では、臨床心理士によるカウンセリングやガイダンスを行っています。

【相談方法】

来所での相談と電話での相談を受け付けています。まずはお電話でお申し込みください。

② 適応指導教室 (チャレンジルーム) ☎ 0422-56-2052

チャレンジルームは不登校児童・生徒のための適応指導教室です。不登校になっている子どもたちに居場所を提供し、学習や集団活動などを行うことで、生活のリズムを取り戻し、再登校、再チャレンジへの意欲を回復させることをねらいとしています。また、訪問支援も行っています。

活動日・時間は 月曜日～金曜日の午前9時～午後4時です。

※ 長期休業中も活動日があります。

【申し込み方法】

- ① 在籍している学校（担任やスクールカウンセラー、派遣相談員など）を通して申し込む
 - ② 教育支援センターでの教育相談を通して申し込む
- お子さんにとってチャレンジルームが合っているかどうか、どのような支援ができるかについてはご本人や保護者との相談や見学を通じて決めていきます。

③ 帰国・外国人教育相談室

☎ 0422-54-8626

所在地： 武蔵野市吉祥寺北町5-11-4
四中学習センター3階

帰国・外国人教育相談室では、帰国・外国人・国際結婚家庭の小・中学生を対象に、日本語指導や外国語保持の支援を行っています。

【申し込み方法】

在籍している学校を通してお申し込みください。

最寄の交通機関

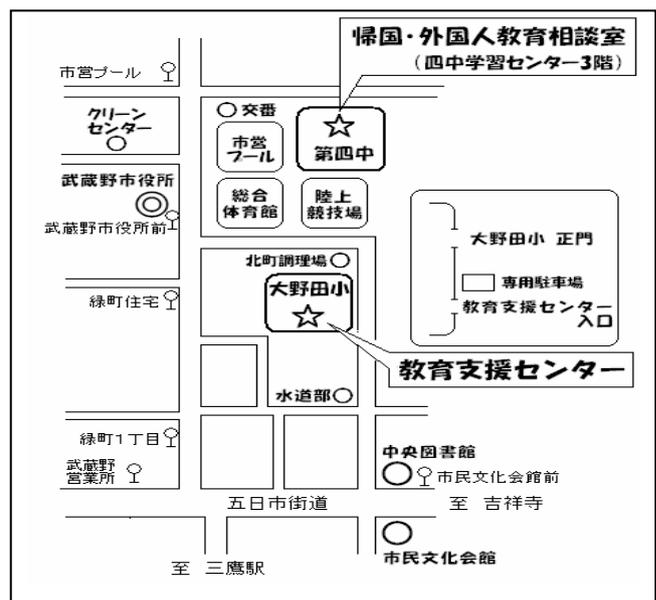
【教育支援センター・チャレンジルーム】

- ・ 三鷹駅北口より関東バス
北裏行き・武蔵関駅行き・田無橋場行き
→「緑町1丁目」下車 徒歩5分

- ・ 吉祥寺駅北口より関東バス
柳沢駅行き(武蔵野市役所経由)
向台町5丁目行き
→「市民文化会館前」下車 徒歩5分

【帰国・外国人教育相談室】

- ・ 三鷹駅北口より関東バス
北裏行き・武蔵関行き・田無橋場行き
→「市営プール」下車 徒歩3分



発行 武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター
所在地 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37
電話番号 0422-60-1899 FAX:0422-60-1922