

●モノグラフ

小学生ナウ

Vol. 14-3

子どもの疲れ

目次

子どもたちの成長のスタイルを考える …… 深谷昌志 ……	2
〔調査レポート〕子どもの疲れ	7
要約 ……	8
はじめに ……	12
1. 子どもの疲れの実態 ……	13
2. 子どもの疲れあれこれ ……	16
3. 子どもの日常生活と「疲れ」 ……	21
●日常生活の忙しさ ……	22
●習い事 ……	23
●勉強・成績 ……	25
●中学を受験する子どもの疲れ ……	26
●将来の進路 ……	28
●家での勉強量 ……	29
●学校生活 ……	30
●いじめ・友人関係 ……	32
●授業中の気分 ……	34
●家庭生活と疲れ ……	35
●家族とのかかわり ……	36
4. 疲れている子どもの生活・疲れの結果 ……	39
●学校生活 ……	39
●どんなことをしたいか ……	43
●親への願い ……	46
座談会「保健室と子どもの疲れ」 ……	47
おわりに ……	56
〔対談〕子どもの疲れと体力 …… 正木健雄 vs 深谷昌志	59
・文献紹介『いきいき体調トレーニング』 ……	70
資料 調査票見本および集計結果 ……	74

*おことわり：本文中に使用した写真は、本文・テーマとはいっさい関係ありません。

子どもたちの成長の スタイルを考える

静岡大学教授
深谷昌志

地域の中で育つ

「子どもたちが疲れているか」が、今回のテーマである。くわしい結果は報告にゆずりたいと思うが、「子どもたちの疲れ」の背景に、子どもたちの成長のスタイルの歪みを感じられるような気がする。中でも、子どもたちが群れ遊びをしていないのが気になる。

長い間、子どもたちは、友だちの中で成長すると信じられてきた。事実、かつての子どもについていえば、子どもたちはその年齢に応じて、友だちの範囲を拡大しながら成人していくのが通例であった。

大づかみにすると、かつての友だち関係は、①ままごと遊び仲間、②ギャング集団、③若衆組や青年団のような三層から構成されていた。まず、家のまわりに何人かの子が集まり、ままごと遊びをするのが、友だち関係の出発点になる。もちろん、ままごと遊び集団は男女混合で、出入りの自由な、集団内の構造が流動的なグループで、集団というより、ふれ

あい仲間という感じが強い。そうしたグループに3歳ぐらいから仲間入りをする。

しかし小学生になると、ままごと遊び集団を卒業して、子どもたちはギャング集団へ帰属する。といっても、低学年の子どもたちはいわゆる「ミソッカス」で、先輩たちのまねをして、ついて歩く形をとる。

ギャング集団は、子どもたちの群れをなして遊ぶさまがギャングを連想させることから命名されたという。念のために、ギャング集団の特性を列挙しておく、①同じ地域に住む、②7～8人から10数人の、③同性で、④異年齢の子どもから構成される、⑤遊び仲間集団で、⑥その集団なりの文化を持ち、⑦集団内の役割の分化した、⑧子どもの自治組織、などとなる。

これらの特性のうち、重要なのは、「その集団なりの文化を持つ」(⑥)点で、集団のメンバーは、暗号や秘密のかくれ家などを共有していた。そのほか、メンコやビー玉、チャンバラごっこなどの遊び方についても、その集団なりのルールが工夫されていた。

考えてみると、子どもたちは出生以来「親のもとで生活を送り、その後、幼稚園や小学校で教師からの指導を受けて育ってくる。換言するなら、おとなに依存しつつ、おとなたちの価値観を受容する過程である。もちろん生理的な未熟児として生まれるヒトの子の場合、ある程度の期間、受容の生活を送らざるを得ないし、特に、現代のように一人前になるために多くの知識や技術の習得を求められる時代を迎えると、受容期間の延長は避けられまい。

もともと、社会化とは、そうした受容を基本とした過程であろうが、その中において、ギャング集団は、おとなの眼から隔離されているだけあって、受容の比率が低く、子どもたちが自発性を発揮できる数少ない機会に属する。

そうしたギャング集団に所属し、男の子たちは群れをなして、メンコやビー玉に興じ、女の子たちはなわとびやおはじきをする。考えてみると、子どもの時代の楽しい思い出の大半が、そうした友とのふれあいから成り立っているように思う。

しかし、小学校を卒業すると、子どもたちはギャング集団を離れて、昔なら、若衆組や娘組、明治末期ぐらいからは、青年団や処女会に入る。村で生活をしていくのに必要な農作業の知識や入会地のルールなどを学んでいく機会である。もちろん、娘組の場合は裁縫や料理などの習得が主要な課題であった。

このように、かつての子どもたちは、家のすぐまわりの「ままごと遊び仲間」から、町内や学^がなどを単位とする「ギャング集団」、そして、村や町を基盤にした「若衆組」と、年齢に応じて所属集団をかえながら成長していったのである。そうした意味では、幼稚園・小・中学校という学校段階に対応した形で、子どもたちは3つの仲間集団を持っていたともいえよう。

しかし、若衆組はともかくとしても、青年団も昭和30年代前半には姿を消した。そしてこの10年来、子どもの世界から、ギャング集

団も消滅し始めている。

群れ遊びをしない子どもたち

それでは、具体的にふだんの日、子どもたちはどんな遊びをしているのであろうか。これまでの考察から推察しても、子どもたちがそれほど遊んでいるとは思えないが、子どもたちに「しょっちゅうしている」割合の多い遊びを尋ねると、第1位が「おしゃべり」、次いで「テレビやマンガ」、さらに「室内ゲーム」となる。いずれも、室内で動かないで過ごす遊びである。

子どもを対象とした調査を開始した頃、都市はともかく、山村へ行けば、元気に遊んでいる子どもの姿が見られるのではと思ひ、サンショウウオでも探すような意気込みで、山奥を目指した時期があった。しかし、調査を何回重ねても得られる結果はいつも同じで、子どもたちは家の中にももって夕方までの一刻を過ごしていた。

山村の場合は、過疎化が引き金となって、そして都市では、遊び場の喪失に、交通事情の悪化や塾やけいごとと通いなどが加わった形で、ギャング集団の消滅状況が進んでいる。もちろん、地域によって、高速道路が校区を分断して、あるいは人工ダムができてなど、主たる要因はさまざまだが、いずれにせよ、全国レベルで見ると、複合汚染のようにいくつかの要因が相乗作用をして、今や、ギャング集団は郷愁の世界にしか姿をとどめていない状況を迎えている。

ギャング集団を失った子どもたちは、家の中でテレビを見たり、マンガを読んだりして毎日を送っているが、そうした中で屋外へ出ていくのは、けいごとや学習塾へ通うときであろう。学習塾などへ通う割合は小学校高学年で平均して4割を超える。

4割の子が塾通いをしていたのでは、通塾していない子は6割になる。しかし、その子どもたちもけいごとへ通っており、実際に何もしていない子は1割を下回ることが多い。

学習塾かけいこごとかとはもあれ、誰かがどこかへ通っている。そして、自分が暇なときは誰かが忙しい。あるいは、誰かが帰宅すると、今度は自分が多忙になるという感じでスケジュールのいれちがいが生ずる。そうなってしまうと、友だちと遊びたいと思っても、友を見つけることができないので、結局、ひとりで家の中にいる形になりやすい。

しかも学習塾はともあれ、けいこごとは小学校低学年でもやっているから、そうした生活が、幼い頃からずっと続いていく。そうになると、友を持たない暮らしがあたり前になり始める。どう考えても、いるかいなかあてにならない友を求めるより、テレビを見ていた方がましだという気持ちになる。そうになると、自然とのふれあいに欠けるだけでなく、友との交流も乏しく、家の中でテレビかマンガを見るという遊びのスタイルが定着する。それが、すでにふれたような「群れ」から「孤立」への遊びの変化をもたらすのであろう。

発達心理学のテキストなどによれば、ギャング集団への帰属は児童期の後半を特性づけるものといわれる。ところが、これまで述べてきたように、日本の子どもたちはギャング集団を持っていない。だとすると、これまでの学説が誤っていたか、それとも日本の子どもの成長が歪みを持ち始めたかのいずれかになる。

そこで、ここ数年、年に何回か海外を訪れ、子どもたちの生活ぶりを探る調査を行ってきた。韓国へ行くと、子どもたちが、路上で紙メンや石けりをしていたし、マニラの子どもたちは、上半身はだかになって、鬼ごっこをしていた。そして、シアトルやサンフランシスコ郊外でも、ボール投げやローラースケートをしている子どもの姿があった。さらに、パリの路地裏へ入ると、なにやら悪さをしている子どもたちの群れがあった。

こうしたことは、調査をするまでもなく、それぞれの国へ行き、市場や広場を歩けば、見るつもりはなくとも目にとまる光景である。したがって、少なくとも日本以外の国では、

程度の差こそあれ、子どもたちのギャング集団は生きつづけている。そうだとすると、日本の子どもだけがギャング集団を持たずに成長している計算になる。

遊びの持つ意味

そこで問題となるのは、ギャング集団が、子どもの人間形成にどのような意味を持っていたのかであろう。ギャング集団の消滅した現在、その機能を考えるのは、なくした子の年齢を数えるのに似たむなしさを感じるが、問題を考えるために、ギャング集団へ帰属することの意味を洗い出してみる必要がある。

やや考察の観点をかえてみよう。かつてのギャング集団は鬼ごっこやかくれんぼなどの群れ型の遊びを媒介として成立していた。そして、その遊びが、子どもの人間形成に多くの役割を果たしていたといわれる。具体例をあげるなら、

- ①身体が丈夫になる
- ②友だちづきあいの仕方を覚える
- ③がまん強さが身につく
- ④創造性が芽ばえる
- ⑤精神的に安定する
- ⑥やる気が強まる

などであろう。かくれんぼに例をとれば、たくさん仲間(②)と、体を動かしながら(①)、じっとかくれたり(③)、かくれる場所を探したり(④)しているうちに、精神的にすっきりとした気持ちになり(⑤)、意欲が育ってくる(⑥)、というあんばいである。

このように、1つの遊びを通してたくさんの効用を期待できる遊びを「豊かな遊び」と名づけてみたい。そうすると、かつての群れ型の遊びが「豊かさ」に象徴されるのに対し、現代の遊びは、室内で孤立型のものが多いから、⑤の「精神的な安定」くらいしか期待できない「貧しい遊び」となる。

換言するなら、かつての遊びは、バランスのとれた総合栄養剤のように、1つの遊びの中から、多くのエキスを吸収できた。した

がって、元気に遊ぶのはよい子というのも可能だった。しかし、そうした豊かさが失われた現在、子どもたちは貧しい遊びの中で時をすごしているのにすぎず、遊びは人間形式にプラスしていない。

見方を変えて、発達の観点で子どもの遊びを図式化してとらえるなら、幼稚園の頃のままごと遊びから始まって、小学校低学年でのかくれんぼや鬼ごっこを経て、中・高学年でのチャンバラ、そしてスポーツへという軌跡を描く。学年が上がるにつれて、遊びに参加する人数がふえるだけでなく、ルールのむずかしさが増し、参加するための技能水準も高まってくる。したがって、成長とともに身体、そして精神的な面でも発達していくのが子としての遊びであったのに、テレビやマンガを見ているのでは遊びが発達してこない。こうした面からみても、現代の遊びが貧しいのは否定できないように思える。

友を持たない成長のスタイル

いずれにせよ、ギャング集団はすでに崩れ去り、現在の子どもたちは、遊びを持たないだけでなく友を持つことも少ない。したがって、子どもたちの多くは友という言葉に、「クラスの仲よしの子」を連想する。いうまでもなく、学級は人為的に作られた集団であるうえに、在校時間だけのふれあいにすぎない。そのうえ、学級の多くの時間は授業に費やされるから、友としての接触は、休み時間か、授業の始まる前か後に限られてくる。しかしすでにふれたように、ギャング集団を持たない現在の子どもたちにとって、クラスメートとのつきあいが、友とふれあう唯一の場となりつつある。しかも、同一学年でもクラスが違えば、そして同じ組でも性が異なると、さらに同性でも気があわないと、話をかわす割合が少なくなる。もちろん、学級が変わると去る者は日々にとと、仲のよい友との縁も切れる。

こうした子どもたちの友だちづきあいの姿

は、おとなたちが会社の同僚と、とりあえず表面上にこやかにつきあうのに似ている。全人的につきあうのではなく、時間を共有している間、心の奥底をかくしつつ表向きをつくろう形である。こうした状況では、友を信じる心など生じてきそうにない。

事実、この数年、友を求めようとせず、孤独になれた子どもが増加している。もちろん、こうした子とて、さびしさを感じることもあろう。そうしたときは、マンガ雑誌のページをめくるか、テレビのスイッチをつけ、お笑い番組でも見ればよいのである。とりあえず、マンガやテレビが、心の傷をいやしてくれるからである。

中学生になると、深夜放送を聞く子どもが増加してくる。彼らも、パーソナリティーの語りかけがまやかして、聞き手と話し手のかもしだすふれあいのムードが虚像であることは知っていよう。しかし、そのほかに友を求められないとしたら、虚像と知りつつも、パーソナリティーの語りに心のやすらぎの場を見いださざるを得ない。そうした意味では、テレビやマンガやラジオは、子どもたちにとっての友なのかもしれない。孤独な子どもたちが、マスメディアの中に心の友を求めようとしている。身近な世界に人間的な絆を見いだせず、人工的なマスメディアの世界に、人工的な友を求める。アメリカの社会学者・リースマンのいう「孤独な群衆」という言葉が実在感を持って迫ってくるのを感じる。しかも、リースマンの描いたのはおとなの世界であったのに、子どもの世界にそうした傾向が及んでいる。

このところ、いじめのように、これまでの基準ではわかりにくい逸脱行為が増加している。また、青少年の非行は、戦後第3のピークを迎えたといわれる。そうした異常な出来事の中に、子どもたちの耐性のなさを感じる人が多い。マスメディアとのふれあいに心のやすらぎを求めていた子どもが、極限状況に達して、カタストロフィー状況（破局）を迎える。しかし、彼らは友とのつきあいを

持たないので、はけ口の求め方を知らず、ある面では幼稚な、そして半面では、おとな顔負けの行為へ走る。そう考えてくると、逸脱行動へ走りがちな子どもも、友を持たずに育つという異常な環境の生んだ被害者といえはしないか。

こう考えてくると、子どもたちの「疲れ」は成長のスタイルの歪みをもたらした病理といえなくもない。したがって、成長のスタイルにメスを入れないと、子どもの「疲れ」はとれないように思う。



〔調査レポート〕

子どもの疲れ

東京学芸大学助教授

田村 毅



調査レポート

子どもの疲れ

要約

●調査概要

1. 調査主題 子どもの疲れ
2. 調査視点 子どもの疲れの質と量について実態を把握し、その原因となる身体的、あるいは心のストレスについて、また疲れていることによって、子どもたちの日常生活はどのように変化するかについて探ることを目的とする。
3. 調査項目 日常の学校生活・家庭生活の様子、疲労感およびそれに関連する症状や身体的・心理的訴え、日常生活の希望、親に対する希望、将来像、自己像、進学希望、成績など。
4. 調査時期 1994年2月
5. 調査対象 東京・神奈川・千葉・群馬・岐阜の公立小学校5年生2,134名(男子1,062名、女子1,072名)
6. 調査方法 学校通しによる質問紙調査
7. サンプル数

(人)

学年/性	男子	女子	合計
5年	1,062	1,072	2,134

1. 2割の子どもたちが疲れをたくさん感じている。「よくある」と「ときどきある」を含めると、実に6割弱の子どもたちがふだん疲れを感じている。

(図1)

2. 約4分の1の子どもたちが肩がこり、半数弱が授業中眠たくなり、3割の子どもたちが「学校に行きたくない」と感じている。(図2～4)

3. 子どもたちの疲れと密接に関連する因子として、1) 孤独・不安感、2) 予期不安・心配、3) 欲求不満、4) 学校ぎらい、5) 寝不足・食欲不振、6) 自信のなさ、7) 不定愁訴(体の不調)などがある。(表1～7)

4. 昨日の放課後忙しかったかどうか尋ねると、「とても忙しかった」子が1割、「わりと忙しかった」子まで含めるとほぼ半数の子どもたちが忙しかったと答えている。(図5)

5. 塾に行かない子どものうち、17%がよく疲れを感じている。そして、塾に週1～2日行く子どもの20%が、さらに塾に週3日以上通っている子どもの24%が同様に疲れを感じていることから、塾にたくさん通うほど子どもたちの疲労感が増すことがわかる。一方、習い事やスポーツクラブは子どもの疲れにさほど影響しない。(図9、10)



6. 中学を受験するつもりの子どものうち、4分の1以上の子どもがとても疲れている。中学受験をした兄や姉がいると、とても疲れている割合が高い。親の期待が有形無形のプレッシャーになったり、進学塾などに行ったりして疲れるのであろう。(図12～14)



7. 将来の進路について「どこでもいいから大学に行きたい」あるいは「大学に行きたくない」子どもに比べ、「むずかしい大学を目指している」子どもたちの疲れが大きい。(図15)

8. 1日に3時間以上勉強する子どもたちの中にはとても疲れている子が3割もいて、それほど勉強しない子どもたちよりも非常に多い。(図16)

9. 先生からよく叱られる子、忘れ物をする子どもの疲れ感が高い。授業中とてもイライラする子どもの半分近くが疲れを頻繁に感じている。(図17、18、22)

子どもの疲れ

要約

10. 友人からいじめられる子どもの疲労度はひどく、実にその4割が「よく疲れる」としている。また、よく無視される子どもたちの疲れが群を抜いて高い。いじめがいかに子どもに大きなストレスになっているかということを物語っている。(図19、20)



11. 夜10時以前に就寝する早寝型のうち疲れをよく感じる子はおよそ15%にすぎないのに、11時より遅くまで起きている夜更かし型では3割近くが疲れをよく感じている。(図24)



12. 親から注意される頻度が高いほど、子どもたちは疲れる。特に勉強のことで毎日注意される子どもの疲れが非常に大きい。(図26)

13. 両親が頻繁にけんかする家庭では、子どもの疲れは高い。両親がけんかする姿を見ることは子どもにとって大きなストレスになる。(図28)

14. テレビゲームで1日30分ないし1時間遊ぶ程度であればそれほど疲れ感に変化はないが、1日2時間以上の場合、4分の1が疲れをよく感じており、その割合は群を抜いて高い。(図29)

15. 疲れている子どもたちは、そうでない子どもたちに比べて、朝ギリギリに登校し、学校をよく休み、忘れ物が多く、保健室を頻繁に利用し、休み時間には校庭でみんなとあまり遊ばない。(図30～35)



16. 疲れている子どもたちの方が、もっとたくさん寝たい、もっとテレビゲームをする時間が欲しい、もっと友だちが欲しい、塾へ行く回数を減らしたいと希望している。(図36～39)



17. とても疲れている子どもたちは親に対して「勉強しなさいとうるさく言わないでほしい」「もっとテレビを見せてほしい」「細かいことをうるさく言わないでほしい」「テストでいい点をとるように言わないでほしい」などと強く願っている。親の過干渉は子どもにストレスを生む大きな要因である。(図40)

はじめに

はたして子どもたちは疲れているのだろうか。

最近の子どもたちは疲れているといわれるようになってから久しい。この背後には、本来子どもは活力に満ちあふれており、疲れなど知らないはずだという前提があった。おとなは違う。身体的、あるいは精神的ストレスが積み重なると「疲れ」を感じる。子どもにはそれほどストレスがないはずだし、たとえ多少ストレスがあったとしても、子どもが持っている元気さ、たくましさで吹き飛ばしてしまうはずだという見方である。あるいはたとえ疲れたとしても、おとなのように「疲れた」と感じたり表現することはない、むしろそれが体の症状（たとえば頭痛、腹痛、発熱、食欲不振、下痢など）となって出てくるといわれていた。

「自由時間」や「遊び」は子どもたちの特権であった。放課後、あるいは休みの日にはのんびりと自分の自由になる時間を持つこと

ができ、それは一見無駄な時間であっても、そのようなゆとりの中で子どもたちは創造性、自主性、積極性などを自然に培うことができた。

しかし、世の中が物質的・経済的に豊かになるにつれ、人々の生活は多忙化してきた。子どもたちとて、それを免れることはできない。勉強、クラブ活動、塾、習い事、スポーツクラブ、などなど……、子どもたちは忙しい生活を送っている。以前のような一見「無駄」と思われるような、それでいて楽しい時間はなくなってしまったのだろうか。

もしそうなら、その実態はどうなっているか。その原因となる身体的、あるいは心のストレスはどんな要因からきているのだろうか。子どもたちは「疲れ」をどのように表現しているのだろうか。疲れていることによって、子どもたちの日常生活はどのように変化するのだろうか。このような視点から、「子どもの疲れ」について掘り下げて考えてみよう。

1

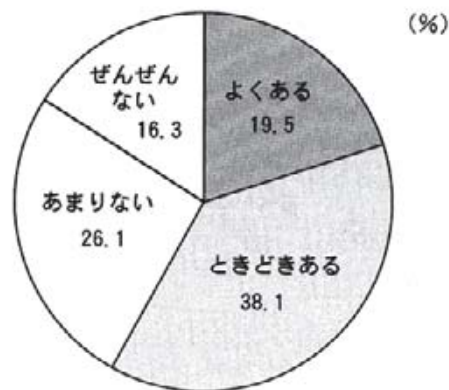
子どもの疲れの実態



まず、子どもたちの「疲れ」の実態を探ろう。単刀直入に「疲れたと感じるか」と聞いた場合の結果は図1のようになった。疲れることが「よくある」と答えた子どもが2割にも及ぶ。「よくある」と「ときどきある」を含めると実に6割弱の子どもたちが疲れてい

ることになる。これを多いとみるか少ないとみるかは人によって異なるであろうが、少なくとも子どもは疲れをそのまま「疲れた」と表現することはないというのは、もはや神話であることがわかる。次に、子どもたちの疲れをもう少し異なった表現の中からくみとっ

図1 なんとなく疲れたなあと感じる



てみよう。

「肩がこる」という表現はおとなにとっての疲れを表す。子どもも肩がこるのであろうか。図2をみてみよう。全体の9%の子どもたちが「とても肩がこる」と答え、「少しこる」子まで含めると約4分の1の子どもたちが肩がこると訴えている。

授業中眠たくなるのは、寝不足か、あるいは疲れがたまっている証拠である。図3でみるように、16%の子どもたちが「よく眠たく

なることがある」と答えている。「ときどきある」まで含めると約半数弱の子どもたちがわりと頻繁に授業中眠たくなることを経験しているようだ。

学校に行きたくない子どもの割合を示したものが図4である。学校に行きたくないことを疲れ具合の指標にすることが妥当かどうかには疑問の余地が残る。疲れ以外にも子どもが学校に行きたくないと感じる要因はさまざまあるからだ。しかし、少なくとも疲れてい

図2 肩がこる

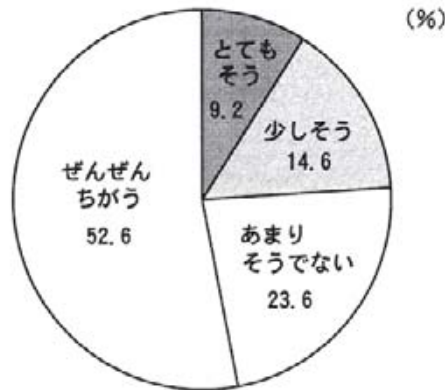
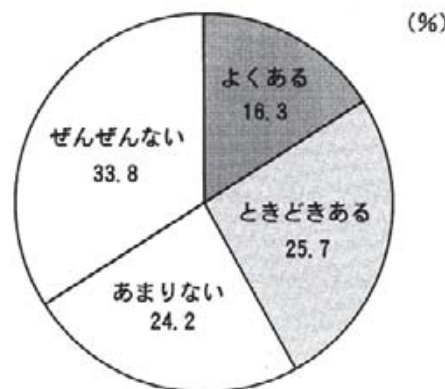


図3 授業中眠たくなる



る子どもたちにとって毎朝学校に行くことは負担と感じるのかもしれない。

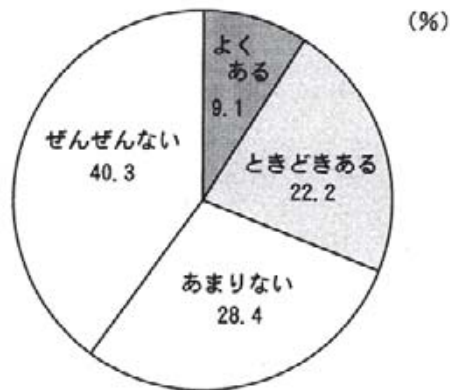
そこで、図4をみると、学校に行きたくなくなることが「よくある」子どもは約1割、「ときどきある」を含めると3割の子どもたちが「学校に行きたくない」と感じていることがわかる。

以上みてきたように、半数以上の子どもたちが「疲れ」を感じており、それ以外にも多くの子どもたちが「肩がこる」「授業中眠た

くなる」「学校に行きたくなくなる」など、さまざまな形で疲れを表現していることが明らかになった。これらは見過ごすことができない多さである。

これ以外にも子どもたちはさまざまな形で疲労感を表現している。次に直接的、間接的に感じる子どもの疲労感について、もう少し掘り下げてみたい。

図4 学校に行きたくないと思う





子どもと比べて、表現力の豊かなおとなは疲労感をそのまま感じて他人に訴えることができる。しかし子どもは疲労感をそのままの形で感じたり、まわりの人に伝えることが得意ではなく、むしろ他の形で感じたり訴えたりする。よくいわれることは、それが体の症状となって出てくることである。あるいは、

子どもにとってのストレスがそのままの形で心に内在する場合もある。

子どもの疲れと関連すると思われる50項目について因子分析を行い、子どもがさまざまな形で訴える疲れ感を整理してみた。7つの因子について順番にみてゆこう。

第1因子は孤独や不安感を表し、表1にあ

表1 孤独・不安感

- ・自分はひとりぼっちだと思う
- ・自分には友だちがあまりいないと思う
- ・友だちと一緒にいても寂しい気持ちがある
- ・みんなと一緒にいてもつまらない
- ・みんなが自分のことを嫌っているような気がする
- ・生きていくのがいやになってしまう
- ・何をやっても楽しくないと思う
- ・みんなが自分より幸せに見える

げた質問項目からなる。ちなみに「自分はひとりぼっちだと感じている」子どもたちは約1割(11.0%)であるから、全体の中で占める割合はそれほど高くはない。ふだん学校や家庭でたくさんの人に囲まれているはずなのに、孤独感や寂しさを感じている。その背景には、「友だちがあまりいないと思う」など対人関係があまり得意でない側面も見いだされる。

また、注目すべき点は、これら孤独な気持ちと関連しているのが「何をやっても楽しくない」「生きていくのがいやになってしまう」などと、小学5年生の段階ですでに人生に疲れ、厭世的になっているかのように訴える子どもである。そのような子どもたちはそれほど多くないもののやはり気になる。最近ではマスコミでも中学生や小学生の自殺が取り上げられ、1つの社会問題となっている。個々の事例を検討すると、多くの要因が複雑に絡み合った上での自殺という行為であろう。しかしそれは氷山の一角で、そこまで思いつめないまでも内心、生きていくことに疲れた子どもが少なからず存在することは深刻に受けとめなければならぬ。

第2因子は表2のとおり、予期不安・心配を表す。予期不安とは淡然とした不安感、つまりはっきりとした確証がないのに、何かいやなことが起きるのではないかと、何か悪い病気ではないだろうかなどと心配をして不安になることで、これが高じると不安神経症、つまり一種のノイローゼ状態になる。ちなみにちょうど4分の1(25.2%)の子どもたちが「何かいやなことが起きるのではないかと心配」している。

子どもたちにとって不安や心配事があることがすべてマイナスに働くわけではない。神様やおばけ、はたまたトイレに潜む「花子さん」など、神秘的なものを子どもたちが感じるという体験はある程度あった方がよい。そのような体験をとおして、自分の力ではどうしようもないものに対する畏敬の念を覚え、またそれを乗り越えようとする原動力、つまり努力し向上しようとする気持ちが生じる。

したがって、誰でも多少は不安感を持つことはむしろ好ましいともいえるが、それが大きすぎると、疲れの原因になるといえる。また、日常経験するストレスが大きすぎると必要以上の不安感を生じることもある。

表2 予期不安・心配

- ・何かいやなことが起きるのではないかと心配する
- ・家族に不幸なことが起こりそうで、こわい
- ・自分は悪い病気ではないかと心配する
- ・夜寝るときにいろいろなことが心配になる
- ・自分のことを人から悪く言われているような気がする
- ・みんなが自分のことをどう考えているのか気になる
- ・後で考えると、何でもないことを心配する

第3因子は表3のとおり欲求不満を表す。大声でどなりたい気持ち、こんな家にいたくないなど、現状の生活に満たされない何かを内に秘めている。約半数(48.0%)の子どもたちが「大声でどなりたい気持ちになる」ことがある。それが何であるかは特定できない。親に対して、家族に対して、あるいは友人に対して、学校に対してなど、人によってさまざまであろう。それをはっきり表現することができないときに、欲求不満となり、ストレスの原因となりやすい。

第4因子は表4のとおり「学校ぎらい」を

表す。「学校はいやなことが多くて、つまらない」と感じている子どもは2割(22.1%)いる。子どもの生活の大きな部分を占める学校生活がつまらなければ、それは大きなストレスになるであろう。学校が楽しくてしかたがないと思う子どもがいる一方で、学校がつまらない子どももいる。この差はどこから生じるのであろうか。学校体制の問題であらうか、それとも子ども自身の性格や家庭の事情が関連しているのであろうか。不登校などのいわゆる「学校ぎらい」の子どもたちを深く調べてみると、どれという決め手となる要因

表3 欲求不満

- ・授業中眠たくなる
- ・大声でどなりたい気持ちになる
- ・こんな家にいたくないと思う
- ・人に言えないような、大きな秘密がある
- ・こんなことしなければよかったなあと、後悔する
- ・人の前で顔が赤くなる

表4 学校ぎらい

- ・学校より家の方が楽しい
- ・学校はいやなことが多くて、つまらない
- ・学校に行きたくないと思う
- ・ものごとがうまくいかなくてイライラする

は見つからず、学校・家族・子ども自身の要因が複雑に絡み合っているようである。

第5因子は、「寝不足・食欲不振」を表す(表5)。「夜、なかなか眠れない」子どもたちは4割(40.0%)もいる。ふつう、疲れれば眠たくなり、よく眠れるはずである。しかし疲れすぎたり、心配なこと、気になることなどがあると眠れなくなることはふだん誰でも経験する。眠れないと、次の日に疲れを持ち越し、ますます眠れなくなったり、眠れないので夜遅くまで起きているために、次の日の朝、起きられず調子が悪いという悪循環に

陥る。

第6因子は「自信のなさ」を表す(表6)。自分に自信がないので何をしてもうまくいかないような気がする。だから、ものごとを決めるとき、なかなか決められず、やっと決めても自分の決断に自信が持てず、間違えてばかりいると思うようになる。いつもこのように考え、失敗を恐れてばかりいると、そのことで心のエネルギーを消費し、疲れてしまう。実に7割(69.7%)の子どもたちが「ものごとを決めるとき、なかなか決められない」と感じている。

表5 寝不足・食欲不振

- ・夜中に目が覚めてしまう
- ・ふとん(ベッド)に入っても、なかなか眠れない
- ・こわい夢を見る
- ・夕ごはんをあまり食べたくないと思う

表6 自信のなさ

- ・ものごとを決めるとき、なかなか決められない
- ・ものごとを決めるとき、間違えてばかりいると思う
- ・何をしてもうまくいかないような気がする

第7因子は不定愁訴、つまりさまざまな体の不調を表す(表7)。この中で、最も頻度が高いのが「頭が痛くなる」子どもで、3割(32.4%)、次いで「腹痛」が2割(20.1%)、「授業中にトイレに行きたくなる」のも2割(18.8%)、「めまいがする」のが1割(12.6%)、そして「気持ちが悪くて、はきたくな

る」のが8.9%である。

これらの不調がすべてストレスのせいと考ええると、思わぬ病気を見逃すことになる。病院で診察した結果、どこにも異常がなく、それでも不調が続く場合にはじめてこれらの症状がストレスからきていることが考えられる。

表7 体の不調

- ・ 気持ちが悪くて、吐きたくなる
- ・ よくおなかが痛くなる
- ・ 頭が痛くなる
- ・ 授業中にトイレに行きたくなる
- ・ めまいがする



これまでのことから、現代の子どもたちが予想以上に疲れており、それがさまざまな形となって表面に出てきていることがわかった。では、このような疲れはどこからやってくるのだろうか。次に、ふだんの学校生活や家庭生活の中から疲れと関連する要因を探り、子どもたちの疲れの原因を探ってみよう。

●日常生活の忙しさ)))

まず、子どもたちの日常の忙しさからみてみよう。昨日の放課後忙しかったかどうか尋ねると(図5)、「とても忙しかった」子が1割、「わりと忙しかった」子まで含めるとほぼ半数の子どもたちが忙しかったと答えている。

図6から読みとれるように、「とても忙しかった」子どものうち、疲れを強く感じてい

る子どもはおよそ4割に達し、「少しひまだった」子どもの約3倍である。

今の子どもたちは学校を終えてから放課後の時間、塾や習い事で忙しい。そのことが直接子どもたちを疲れさせる原因となっていることは容易に予想がつく。子どもたちが塾や習い事に行く頻度と、疲れの関係についても少しみてみよう。

図5 昨日の放課後忙しかったか

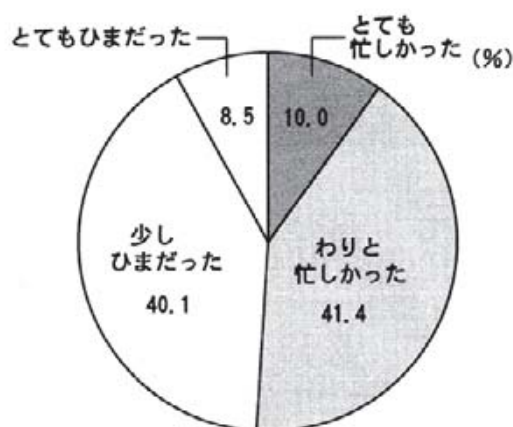


図6 昨日の放課後の忙しさ × 疲れ

(%)

〔疲れたと感じることが〕

	〔疲れたと感じることが〕			
	よくある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
とても忙しかった	39.1	30.0	17.6	13.3
わりと忙しかった	20.1	41.6	26.2	12.1
少しひまだった	13.4	37.0	29.1	20.5
とてもひまだった	21.9	35.5	21.3	21.3

●習い事)))

塾や習い事・スポーツクラブにどれくらい通っているか、実態は図7、図8のとおりである。図7をみると、塾に行っている子どもと行っていない子どもがほぼ半数ずつを占め、行っている子どものうち週1～2日行く子どもと週3日以上行く子どもが同じ割合である。

図8は習い事、あるいはスポーツクラブに通う子どもたちの割合である。ぜんぜん行っていない子どもは2割弱にすぎず、塾通いよりも盛んなことがわかる。週1～2日行く子どもが全体の半分弱であり、週3日以上行く子どもが全体の3分の1ほどいる。

図7 塾に行く頻度

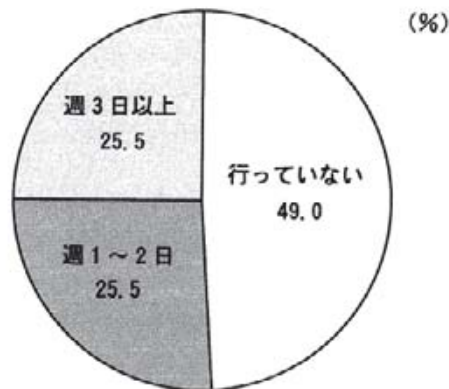
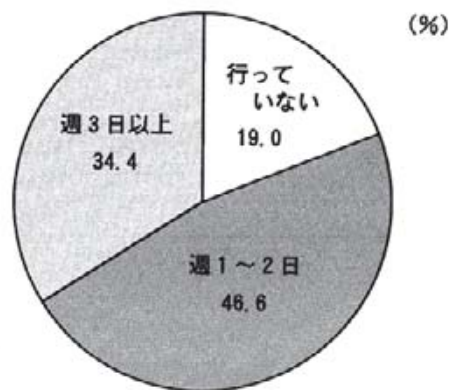


図8 習い事・スポーツクラブに行く頻度



塾通いは子どもの疲労感と関係あるのかをみたのが、図9である。塾に行かない子どものうち、17%がよく疲れを感じている。そして、塾に週1～2日行く子どもの20%が、さらに塾に週3日以上通っている子どもの24%が同様に疲れを多く感じていることから、塾にたくさん通うほど、子どもたちの疲労感は増すことがわかる。

一方、習い事やスポーツクラブに通うことと子どもの疲れはどうであろうか。図10をみると、習い事やスポーツクラブに全く行っていない子どもと、週3日以上行っている子ども

の間に大きな差がみられない。つまり、習い事やスポーツクラブは子どもの疲れにさほど影響しないということがいえる。

子どもたちにとって、塾はまがりなりにも勉強する場所であるから、息を抜くことはむずかしい。しかし、習い事やスポーツクラブは行かなければいけないという義務感はつきまとうのかもしれないが、基本的に勉強ではないので、息抜きの場所という効果もあるのであろうか、塾ほどは負担になっていないようである。

図9 塾の頻度 × 疲れ

(%)

〔疲れたと感じることが〕

	よくある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
行っていない	17.3	37.6	26.3	18.8
週1～2日	20.0	37.1	27.2	15.7
週3日以上	23.6	40.2	24.0	12.2

図10 習い事・スポーツクラブの頻度 × 疲れ

(%)

〔疲れたと感じることが〕

	よくある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
行っていない	20.8	36.8	24.2	18.2
週1～2日	17.9	40.7	25.8	15.6
週3日以上	20.6	35.6	28.4	15.4

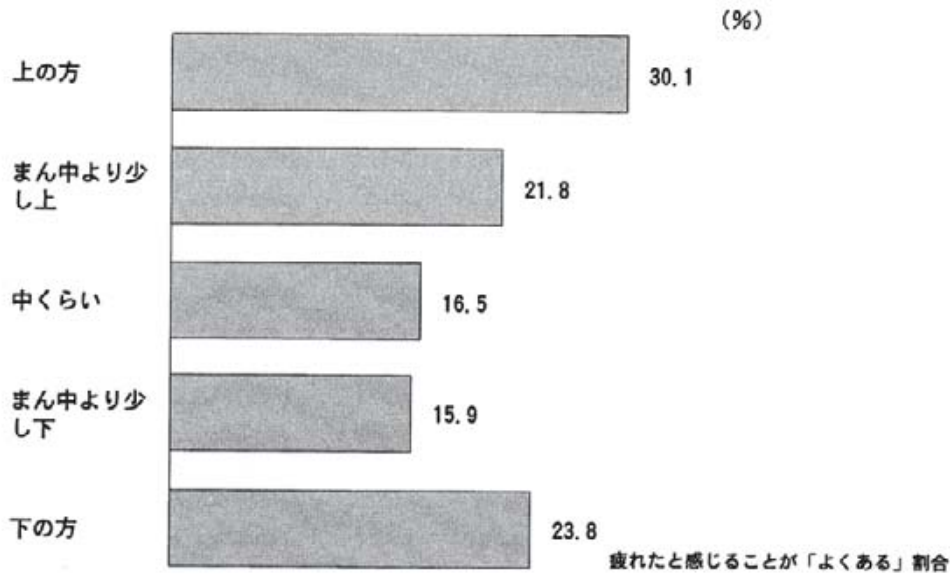
●勉強・成績)))

次に、勉強や成績と疲れの関連について探ってみよう。図11は「自分の成績はどのくらいだと思うか」という成績に対する自己評価によって、疲れたと感じることが「よくある」と回答した子どもの割合を示したものである。成績が上位の方が疲れは大きいことがわかる。成績が上位の子どもは自信を持ち、のびのびと学校生活を送ることができるから、疲れ感も少ないだろうという予想はあてはまらないようである。むしろ、成績を上位に保

つためにはそれなりの努力が必要であり、疲れることも多いのであろう。

また反対に成績が下の方の子どもも疲れは大きい。これまでのモノグラフの調査から、成績が下位の子どもたちにとって、学校生活は辛くストレスが多いということがさまざまな側面から明らかになっている。勉強や学力中心の日本の学校の中で、人よりも成績がよくないということは自信を失わせ、それが疲労感に通じるといえるであろう。

図11 成績の自己評価 × 疲れ



● 中学を受験する子どもの疲れ)))

図12は、私立や付属中学を受験するかどうか尋ねたものである。「する」と「できればするつもり」を含めると約2割の子どもたちが中学受験を目指していることになる。この子どもたちは当然、受験勉強というプレッシャーがきまとうことになる。そのことと疲れ感とは関連しているのだろうか。

図13をみてみよう。中学を受験するつもりの子どものうちで、4分の1以上の子どもが疲れている。

同様に、中学受験をした兄や姉がいる場合はどうであろうか。図14のとおり、そのような子どもはやはりとても疲れている場合が多いことがわかる。兄や姉が中学を受験したからといって、本人もそうなるとは限らない。

しかし、そのような家庭ではたいてい教育熱心で子どもたちがしっかり勉強することを期待している場合が多い。それが有形無形の形で子どもたちに伝わり、プレッシャーになったり、実際進学塾などに行ったりして、疲れるのであろう。

子どもの将来のため、わが子の幸せを願って親たちは進学熱に邁進する。少しでもよい教育条件を子どもに与えたい、大学受験で苦勞するよりは早い段階で苦勞しておけば後が楽だろう、などという真剣な親心である。しかしそのことが小学生に圧迫感を与え、疲勞感を与えているというのはなんとも皮肉な現象である。

図12 私立や付属中学を受験するつもりか

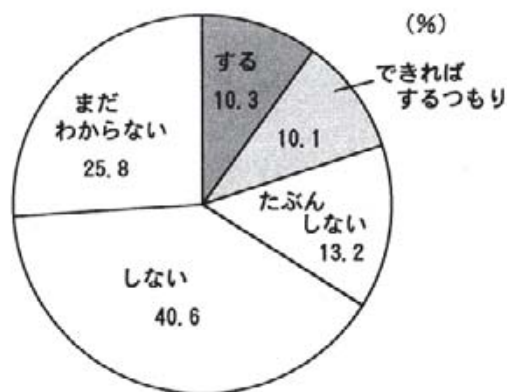


図13 中学受験 × 疲れ

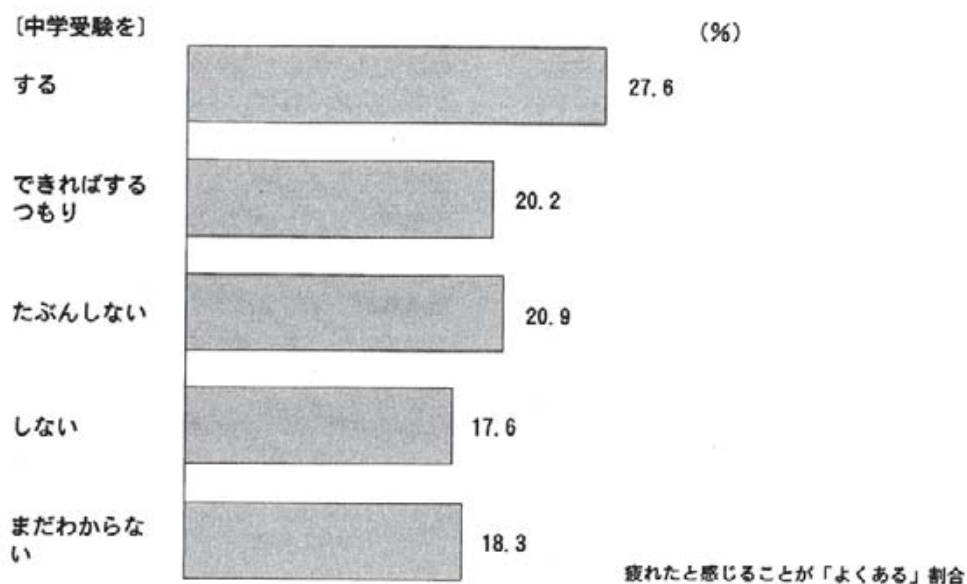


図14 兄・姉の中学受験 × 疲れ

[中学受験した 兄姉が]	[疲れたと感じることが]				(%)
	よくある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない	
いる	23.2	35.0	23.2	18.6	
いない	18.7	38.7	26.6	16.0	

●将来の進路)))

さらに将来の進路について調べてみよう。
 図15は大学進学と疲れの関連をみたものである。小5の子どもたちは案外明確な希望を持っており、約4分の1の子どもたちが「むずかしい大学に行きたい」と希望し、半数弱の子どもは「どこでもいいから大学に行きたい」、残りの4分の1の子どもは「大学には行きたくない」としている (P. 88参照)。ここでわかることは「どこでもいいから大学に行きたい」「大学に行きたくない」子どもに比べ、「むずかしい大学を目指している」子どもたちの疲れが大きいことだ。

むずかしい大学を目指すことは、小学生の

段階では、本人たちの希望というよりは親の期待が込められている場合がほとんどであろう。そのような家庭では進学塾に通わせ、勉強をたくさんして、よい成績をおさめることを期待する。その期待を受けて、子どもたちはがんばるが、同時に疲労感も高まる。親がある程度の期待を子どもにすることはよいことで、子どもはそれを原動力に努力することができる。しかしその期待が大きすぎると、今度は子どもにとって疲労度が増すというマイナス方向に働くので気をつけなければならない。

図15 将来の進路 × 疲れ

(%)

	[疲れたと感じることが]			
	よくある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
むずかしい大学	24.8	38.3	22.1	14.8
大学どこでも	17.2	38.9	27.0	16.9
大学に行かない	17.6	36.5	29.6	16.3

●家での勉強量)))

中学を受験するいかんにかかわらず、子どもたちが家で勉強している量についてみてみよう。1日30分くらいしか勉強しない子どもは全体の4割、1～2時間程度勉強する子が5割、3時間以上勉強する子が1割程度いる(P.78参照)。多くの小学5年生は勉強するとしてもせいぜい1日2時間くらいで、3時間以上も勉強する子は少数派ということになる。

図16によると、家で勉強を1日30分程度し

かしない子どもと1～2時間する子どもでは、疲れ具合に大差はない。しかし注目すべきことは1日に3時間以上勉強する子どもたちである。そのような子どもたちの中にはとても疲れている子が3割もいて、それほど勉強しない子どもたちよりも非常に多くなっている。

学校の勉強が終わり塾へ行って勉強して、塾が終われば家で3時間以上勉強する。どんなに元気な子であっても疲れを感じない方がおかしいであろう。

図16 家で勉強する時間 × 疲れ

(%)

	〔疲れたと感じることが〕			
	よくある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
30分くらいまで	17.8	39.0	26.5	16.7
1～2時間	19.2	37.6	27.3	15.9
3時間以上	30.2	33.4	19.6	16.8

●学校生活)))

では、視点を変えて、子どもたちの学校での生活についてみてみよう。

図17は先生からどれくらい叱られるかによって疲れ具合を調べたものである。約1割の子どもが先生からよく叱られるとしているが(P.75参照)、この子どもたちの疲れは群を抜いている。教師からの叱責は子どもにとってストレスとなっていることがうかがえる。

図18は、忘れ物をよくする子とそうでない子で疲れ具合の程度をクロスしたものである。

忘れ物をよくする子どもの疲れが非常に多い。それには2つの要因が考えられる。1つは、疲れているから注意が散漫になり、忘れ物が多くなるという見方である。

もうひとつは、忘れ物をよくする子どもたちの資質の問題である。小学校低学年ならまだしも、5年生で忘れ物がとても多いということは、十分な社会性や規律を修得していないともいえる。そのような子どもたちにとって、学校や社会は居心地のあまりよくない場所であり、疲れも多く伴うのであろう。

図17 先生から叱られること × 疲れ

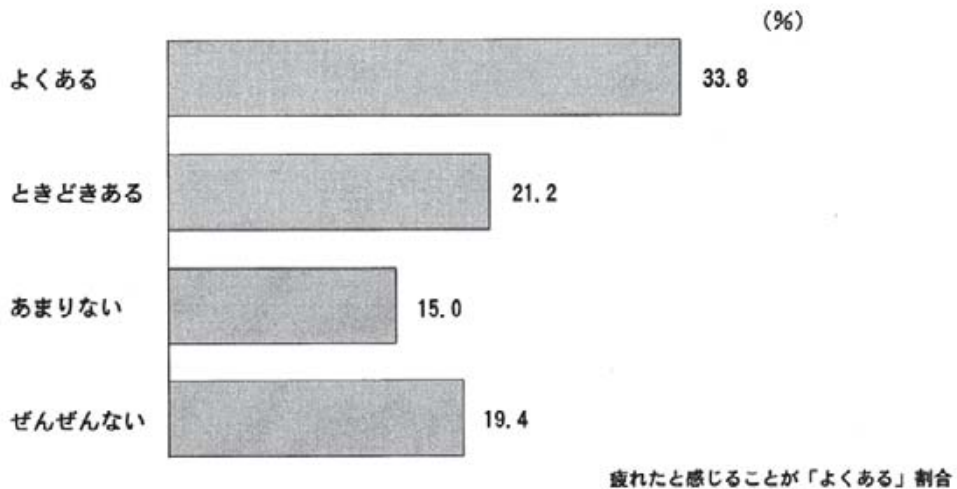
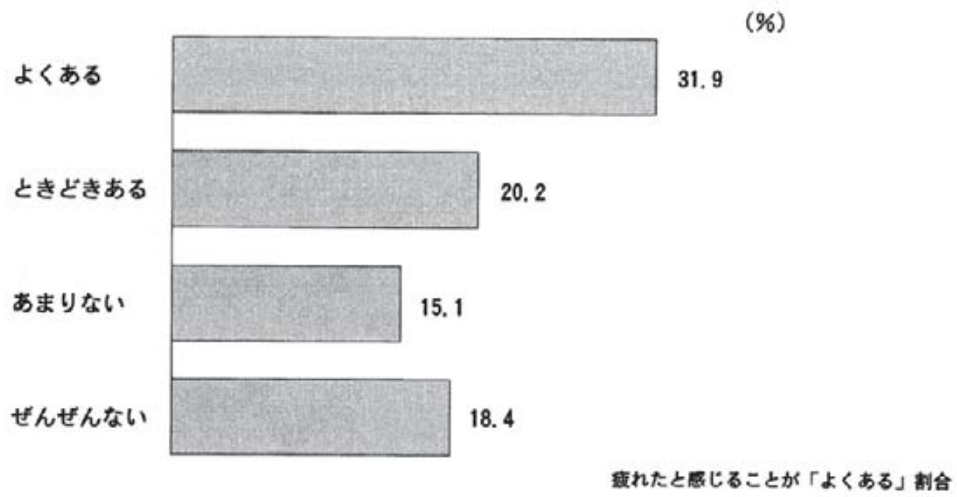


図18 忘れ物をしてこまる × 疲れ



●いじめ・友人関係))

次に、友人関係と疲れの関係についてみてみよう。図19が友人からのいじめに関してである。「よくいじめられる」子は人数的にはそれほど多くなく、全体の5%にすぎない(P.76参照)。しかし、この図からわかるとおり、よく友人からいじめられる子どもの疲労度はひどく、実にその4割が「よく疲れる」としている。

同様に、図20は友だちから無視される頻度と疲れをみたものである。これも陰湿な形のいじめといえるが、ここでもやはり、よく無視される子どもたちの疲れが群を抜いて高いことが示されている。これらのことは、いじめがいかに子どもに大きなストレスになっているかということを物語っている。

もう少し角度を変えて、友人関係一般についてみてみよう。図21は友だちとうまくいかないことについてである。そのようなことが「よくある」子どもの数は全体の4%、「ときどきある」まで含めると全体の2割であるが(P.76参照)、これらの子どもたちの疲れはやはり大きい。

このようにみても、子どもたちの健康な生活にとって友人関係がいかに大きな影響を与えているかということがあらためて明らかになった。子どもの疲れ感は勉強や塾の忙しさなど実際の時間の使い方以上に、おとなの世界にも共通した対人関係からくるストレスが大きいということである。

図19 友だちからいじめられる頻度 × 疲れ

	〔疲れたと感じることが〕			
	よくある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
よくある	41.1	30.5	18.9	9.5
ときどきある	19.5	48.6	22.3	9.6
あまりない	17.4	42.5	29.4	10.7
ぜんぜんない	19.0	33.3	25.5	22.2

(%)

図20 友だちから無視される頻度 × 疲れ

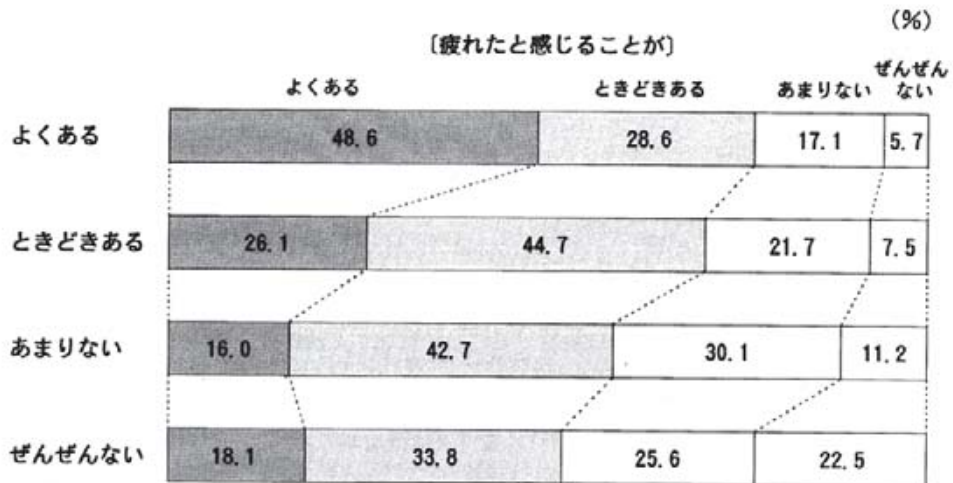
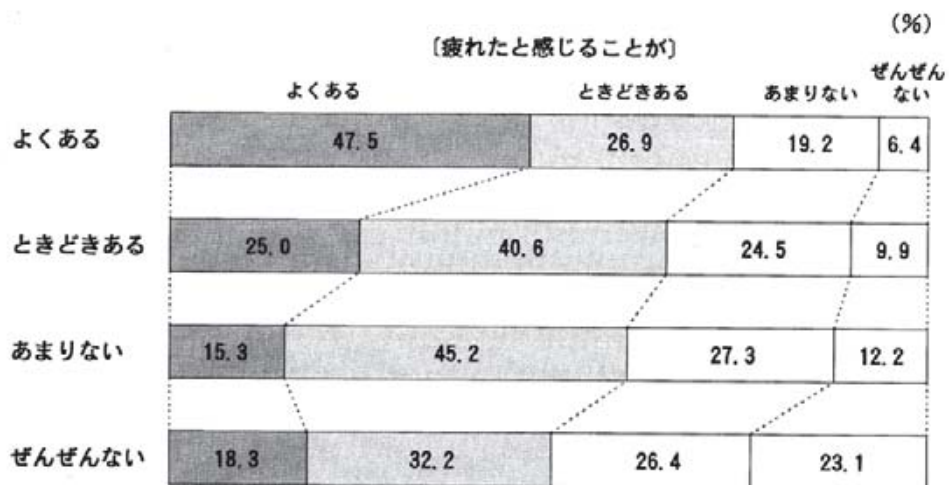


図21 友だちとうまくいかない × 疲れ

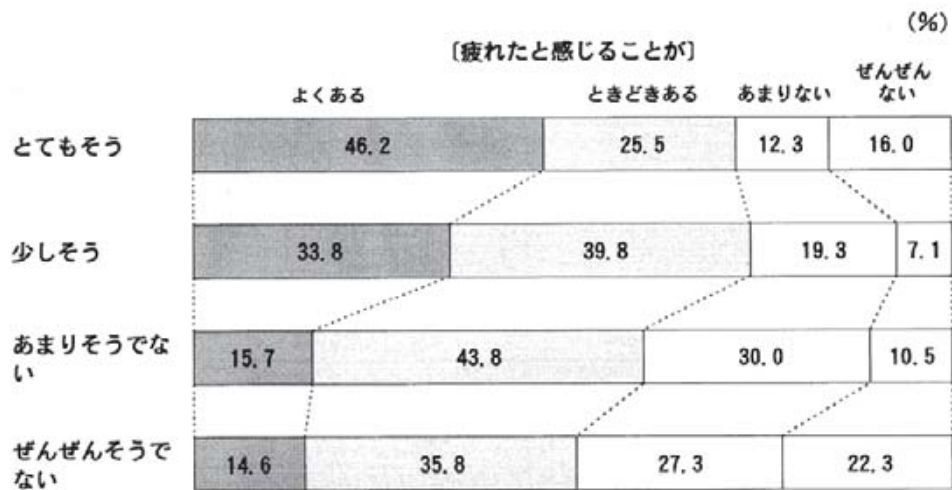


●授業中の気分)))

授業中の気分と疲れの関係についてみてみよう。図22は授業中のイライラする感じと疲れについてみたものである。「少しそう」までを含めると、約2割の子どもたちがイライラすると答えている (P.76参照)。授業中、

何か満たされないものを感じているのだろう。そのような子どもたちは疲れ感も大きい。とてもイライラする子どもの半分近くが疲れを頻繁に感じている。

図22 授業中イライラする × 疲れ



●家庭生活と疲れ)))

次に、視点を変えて家庭での生活の様子と疲れとの関連を考えてみよう。図23は何時くらいに寝ているか、子どもたちの就寝時刻の分布である。平均すると10時台に寝ている子が多く、全体の半分を占めている。それより前、つまり10時以前に寝ている子が3割、11時より遅くまで起きている夜更かし型が2割程度いる。

この間で、疲れ感を比較したのが図24である。10時以前に就寝する早寝型のうち、よく

疲れを感じる子はおよそ15%にすぎないのに、寝る時間が遅くなるにつれその割合は増し、11時より遅くまで起きている夜更かし型では3割近くがよく疲れを感じている。

子どもにとって規則正しく生活のリズムを保ち、十分な睡眠時間を確保することは健康な生活の基本である。最近、夜更かしをする子どもたちが増えているが、その分、健康を犠牲にしていることを親や教師は十分注意しなければならない。

図23 就寝時刻

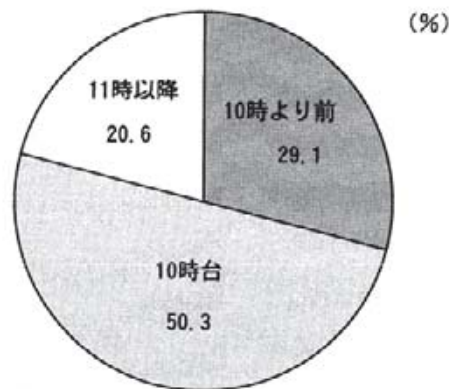


図24 就寝時刻 × 疲れ

	[疲れたと感じる事が] (%)			
	よくある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
10時より前	15.7	37.8	29.5	17.0
10時台	18.2	38.1	27.0	16.7
11時以降	27.7	38.8	19.4	14.1

●家族とのかかわり)))

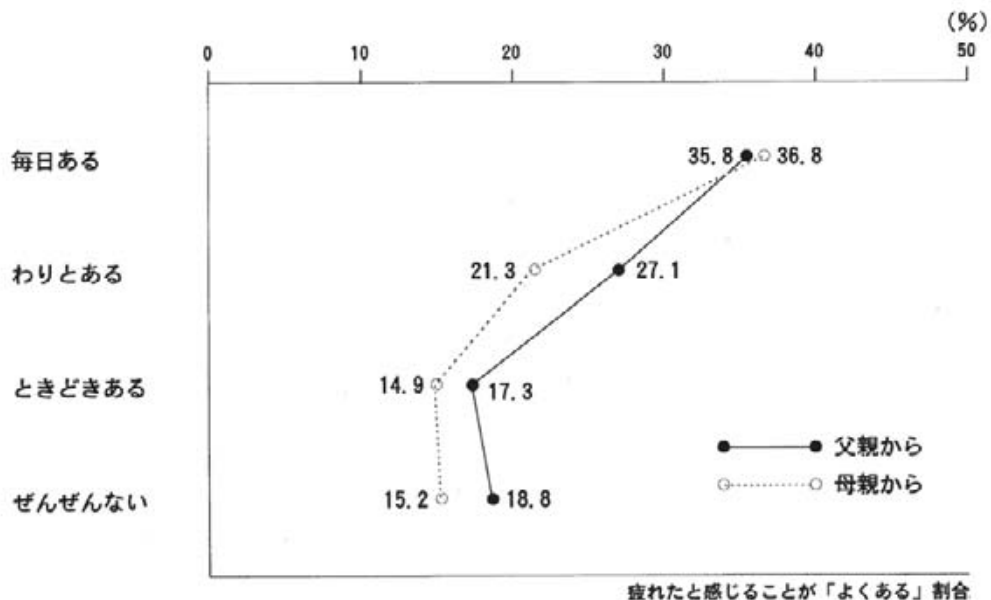
次に、両親とのかかわりと疲れ感との関連をみてみよう。図25は父親や母親から注意される頻度と、疲れたと感じることが「よくある」子どもの割合を比較したものである。

父親、あるいは母親から注意される頻度が高いほど、子どもたちは疲れていることがよ

くわかる。特に勉強のことで注意される場合、図26に示したとおり、「毎日注意される」子どもの疲れが非常に大きい。

子どものしつけのために親が適切に注意したり叱ることは大切である。しかし、それも度を超してあまり多くなると、子どもたちに

図25 両親から注意される頻度 × 疲れ



マイナスの影響を与えることがこの図から読みとれる。ぜんぜん注意しないというのも反対によくない。細かいことで注意しすぎることに気をつけ、しかし大切なポイントではしっかり叱るといった方法が一番効果的だといえる。

今度はきょうだいげんかとの関連をみてみよう。図27に示したとおり、「ときどきけんかする」場合が一番疲れが少ない。「毎日けんかする」場合はよく疲れを感じる割合が25%と高いが、反対に「ぜんぜんけんかしない」

場合も疲れ感が高い。きょうだいげんかは親からの注意や親子げんかとは異なり、同年代同士の争いであり、遊び的な要素、お互いに切磋琢磨する面がある。程度のひどいけんかでなければ、きょうだいげんかを通して対人関係の訓練ができるという肯定的な側面も持つ。だから、きょうだいがいるのに、ぜんぜんけんかしないというのも不自然で、かえって疲れ感を増すことがわかる。ひどいけんかでなければ、ときどききょうだいでけんかしていた方が自然だし、疲れ感も少ない。

図26 親に「勉強しなさい」と言われる × 疲れ

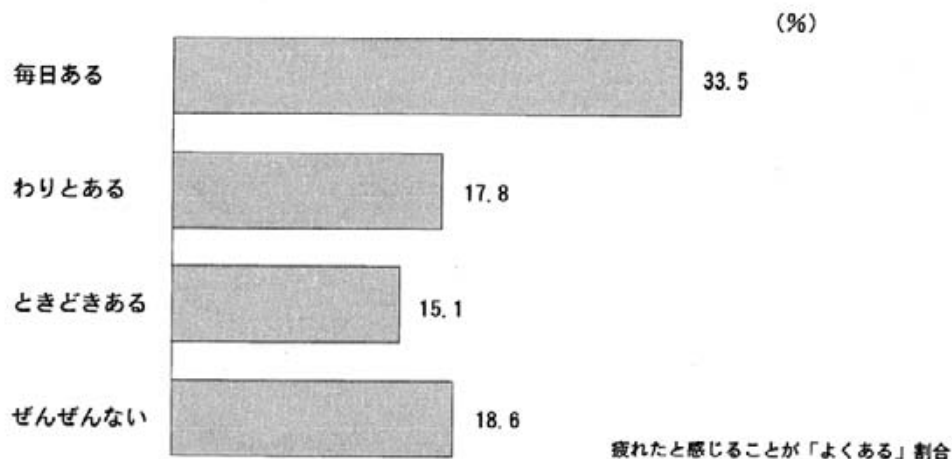
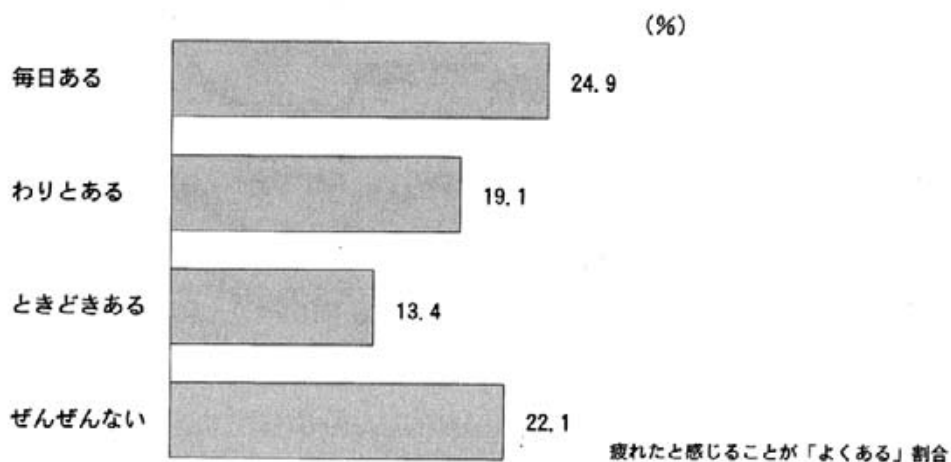


図27 きょうだいげんか × 疲れ



次に、両親のけんかについてみてみよう。
 図28にみるように、両親が頻繁にけんかする家庭では、子どもの疲れは高い。ただし、そのような家庭はそれほど多くなく、「毎日ある」と「わりとある」の両方で約5%である(P.78参照)。しかし、この意味は大きい。直接本人には関係なくても、両親がけんかする姿を見ることは子どもにとって大きなストレスになる。そのことで家族の雰囲気も変わり、家庭も子どもにとっても居心地のよくない場所になってしまう。

日本の子どもたちの遊びとして、テレビゲームはすっかりその地位が定着した感がある。しかし、テレビゲームのやりすぎが子ども

の健康に及ぼす影響について議論されている。図29はテレビゲームで1日どれくらい遊ぶかによって疲れ感を比較したものである。30分あるいは1時間程度であれば、それほど疲れ感に変化はない。しかし、問題は1日2時間以上テレビゲームで遊ぶ約2割の子どもたちである(P.78参照)。そのうち4分の1がよく疲れを感じており、その割合は群を抜いて高い。テレビゲームの画面を長時間集中して見ることは目にかなりの負担がかかる。眼精疲労から体全体の疲労感へとつながるので、テレビゲームのやりすぎにはぜひ注意したい。

図28 両親がけんかする頻度 × 疲れ

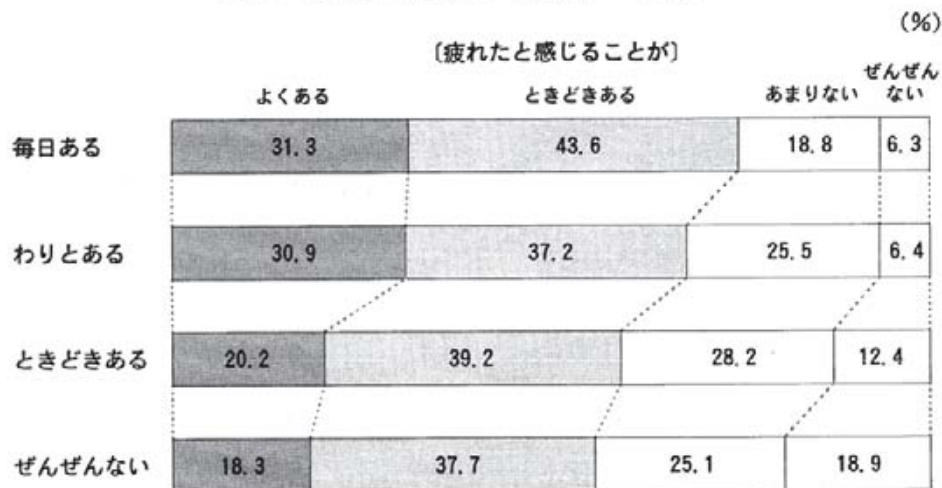
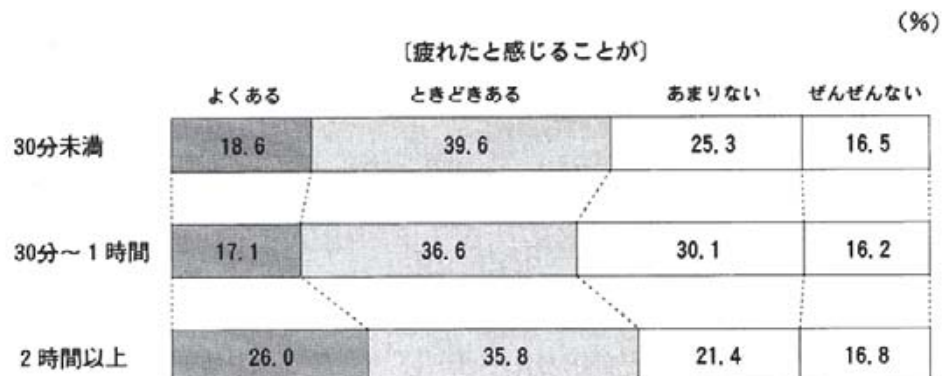


図29 テレビゲームで遊ぶ時間 × 疲れ





●学校生活)))

これまでの章では、子どもの疲れとその原因となっている要因について勉強、家庭生活、学校生活などの中から探ってきた。この章では、視点を変え、疲れている子どもたちの住

む世界について、すなわち学校や家庭でどんな日常生活を送り、ふだんどんなことを考えているのかを探りたい。

まず、学校生活である。登校するとき、多くの子どもは授業開始に余裕を持って登校し遊んでいる。しかし、約1割の子どもは学校が始まるギリギリに登校している（P.75参照）。その差をみたのが図30である。疲れている子どもたちは、そうでない子どもたちに

比べて、ギリギリに登校する頻度が高い。

図31は疲れと気分が悪くて学校を休む頻度である。疲れている子どもの方が学校をよく休むことがわかる。同様に図32は遅刻である。実際に遅刻をする子どもたちは1割以下の少数であるが（P.75参照）、疲れている子ども

図30 疲れ × 学校が始まるギリギリに登校する

(%)

[疲れたと感じることが]	[疲れを感じる程度]			
	よくある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
よくある	12.4	16.3	20.0	51.3
ときどきある	7.6	15.4	23.3	53.7
あまりない	6.2	12.9	24.9	56.0
ぜんぜんない	6.2	12.0	17.0	64.8

図31 疲れ × 気分が悪くて学校を休む

(%)

[疲れたと感じることが]	[気分が悪くて学校を休む頻度]		
	よくある ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
よくある	2.0 16.9	38.1	43.0
ときどきある	0.9 15.8	45.5	37.8
あまりない	0.5 13.1	48.6	37.8
ぜんぜんない	0.6 12.3	43.0	44.1

の方がその頻度は微妙に大きくなっている。

忘れ物はどうだろうか。図33を見ると、とても疲れている子どもたちは、そうでない子どもたちよりも2倍の頻度で忘れ物をしていくことになる。このようにみていくと、疲れていると、どうしても学校内の規則を守

ることができずに遅刻や欠席、さらには忘れ物をしてしまう。このような行動は一見さぼりやなまけにとらえられがちであるが、そうではなく、ちゃんと規則を守りたいのだけど疲れていて守ることができない場合もあることを見逃してはならない。

図32 疲れ × 遅刻をする頻度

(%)

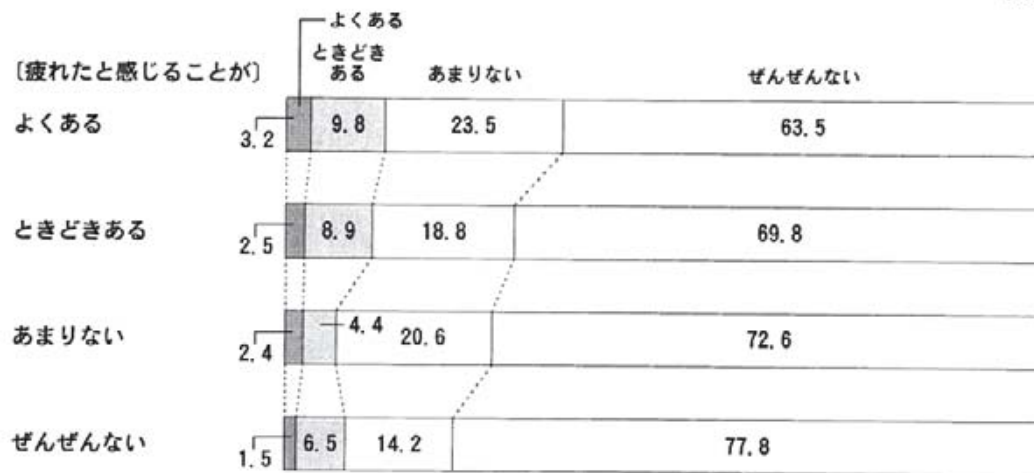
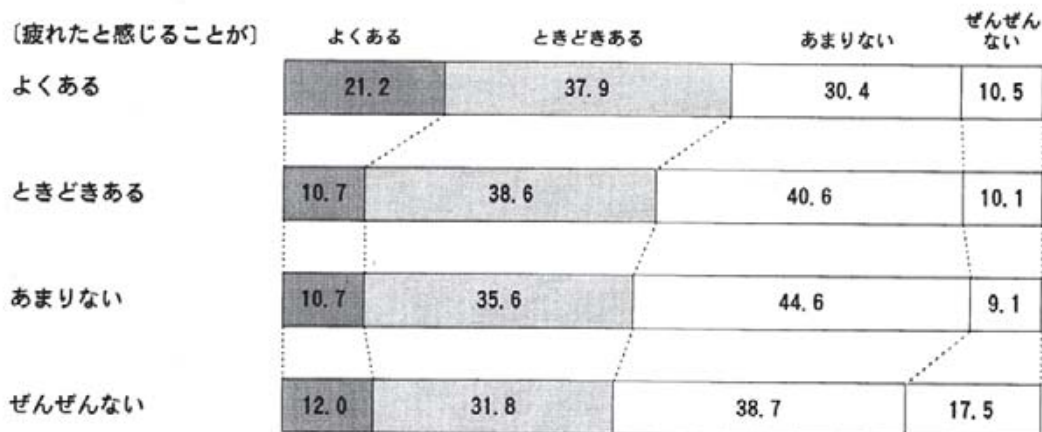


図33 疲れ × 忘れ物をする頻度

(%)



次に保健室の利用をみてみよう。図34は、疲れと気分が悪くて保健室に行く子どもの頻度を表している。実際に保健室を頻繁に利用する子どもは少なく全体では1割程度である(P.76参照)。しかし、疲れている子にとって保健室は大きな救いであり、およそ15%の子どもが利用している。

疲れ具合によって、休み時間の行動はどうか。図35をみると、疲れが少ない子どもの方が休み時間に校庭でみんなと遊ぶ頻度が高くなっている。疲れている子どもは元気に外で友だちと一緒に遊ぶということが少ない。

図34 疲れ × 気分が悪くて保健室に行く

(%)

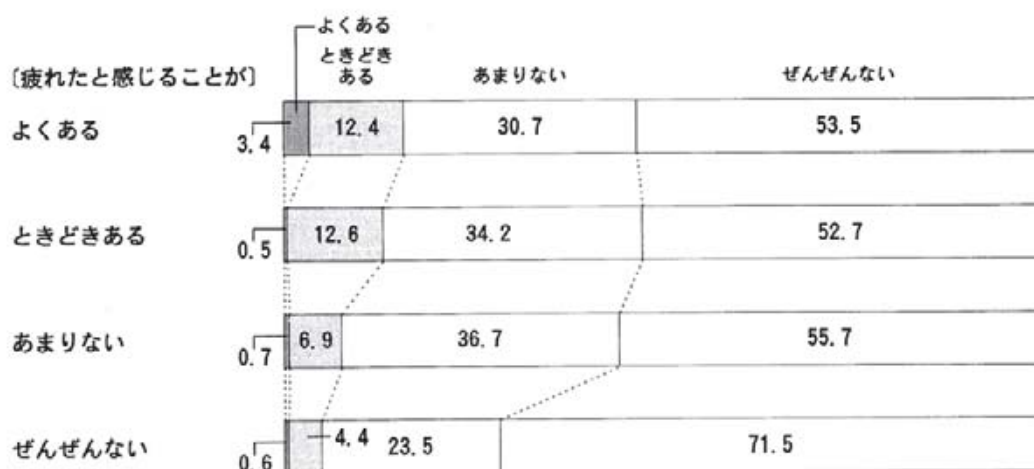


図35 疲れ × 校庭で大勢で遊ぶ

(%)



●どんなことをしたいか))

疲れている子どもたちは、ふだんの生活の中で、どのようなことを希望しているだろうか。図36はもっとたくさん寝たいかどうかについて尋ねた。疲れている子どもの実に3分の2はもっとたくさん寝たいと強く希望し

ている。それほど疲れていない子はその割合が3分の1であるから、疲れている子どもたちがいかに睡眠不足であるかということがよくわかる。

図36 疲れ × もっとたくさん寝たい

(%)

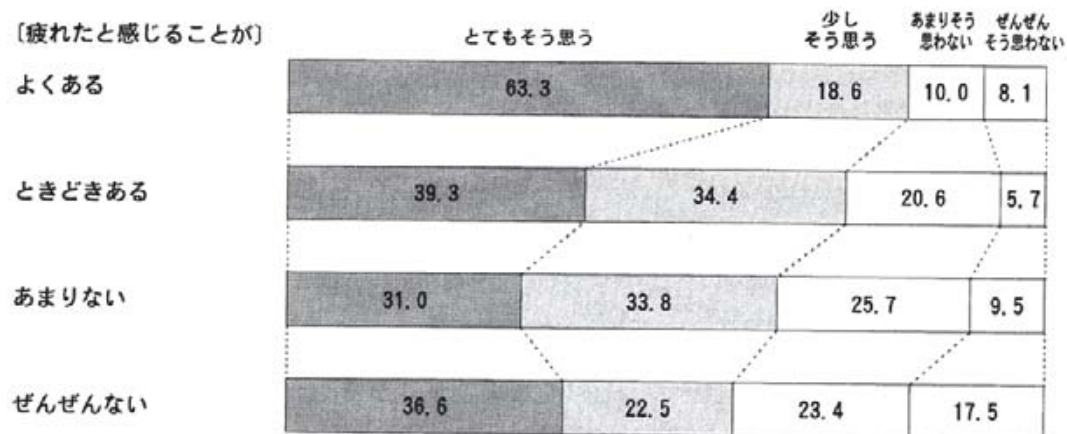


図37はもっとテレビゲームをする時間が欲しいかについてである。あまり疲れていない子どもたちでは、およそ15%がもっと欲しいと答えている。ところが疲れている子どもではその倍の約3割の子どもがもっとテレビゲームをしたいと答えている。子どもたちに

とって、テレビゲームは数少ない息抜きのある。疲れている子どもたちはそれさえ十分に楽しむ時間がないということなのだろうか。

図38はもっと友だちが欲しいかについて尋ねた。とても疲れている子どもたちの約半数がもっと友だちが欲しいと強く願っている。

図37 疲れ × もっとテレビゲームをする時間が欲しい

(%)

〔疲れたと感じることが〕	とてもそう思う	少し そう思う	あまりそう 思わない	ぜんぜんそう 思わない
よくある	30.9	14.7	21.3	33.1
ときどきある	16.5	18.5	30.1	34.9
あまりない	15.7	20.3	31.1	32.9
ぜんぜんない	17.9	17.6	19.4	45.1

図38 疲れ × もっと友だちが欲しい

(%)

〔疲れたと感じることが〕	とてもそう思う	少し そう思う	あまりそう 思わない	ぜんぜん そう思わない
よくある	49.6	20.3	18.1	12.0
ときどきある	34.7	34.9	22.8	7.6
あまりない	30.5	34.8	26.5	8.2
ぜんぜんない	33.5	24.6	25.5	16.4

図39は、塾通いについての希望である。疲れている子どもたちの約4分の1の子どもたちが塾へ行く回数を減らしたいと希望しており、それはあまり疲れていない子どもたちに比べると高い割合になっている。

これからわかることは、疲れている子ども

たちがかなり偏った生活を強いられているということだ。彼らはテレビゲームはおろか睡眠さえ十分にとる時間がなく、友だちと遊ぶ時間も十分でない。

図39 疲れ × 塾へ行く回数を減らしたい

(%)

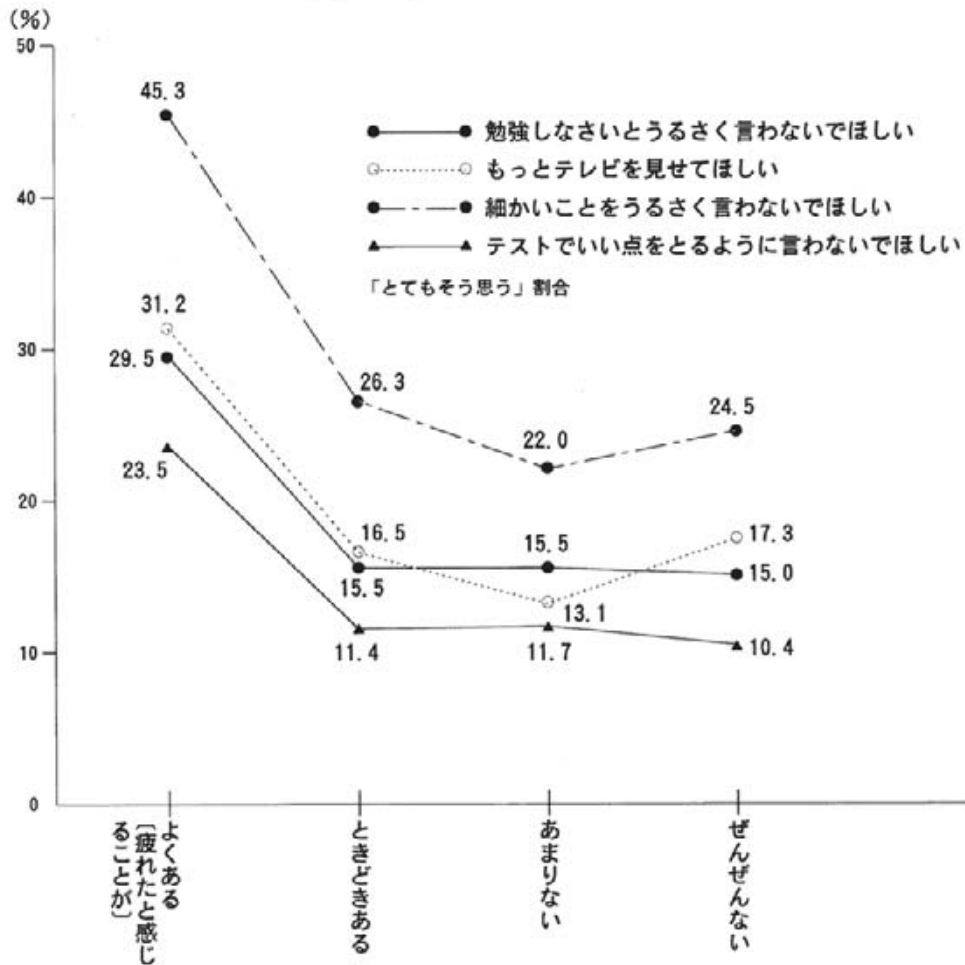
〔疲れたと感じることが〕	とても そう思う	少し そう思う	あまりそう 思わない	ぜんぜん そう思わない
よくある	26.5	9.4	13.1	51.0
ときどきある	16.0	15.5	24.8	43.7
あまりない	17.1	14.9	25.4	42.6
ぜんぜんない	19.2	7.3	15.2	58.3

●親への願い)))

図40は親にどんなことをお願いしたいかを比較したものである。ここで注目することは、とても疲れている子どもたちが、他の子どもたちに比べて親への願いが強いということである。「勉強しなさいとうるさく言わないでほしい」「もっとテレビを見せてほしい」「細かいことをうるさく言わないでほしい」「テストでいい点をとるように言わないでほしい」などなど。裏返して考えてみれば、とても疲れている子どもの親はテレビを見ること

を制限し、勉強しなさい、テストをがんばりなさいなど、細かいことをうるさく言っていると想像できる。最近では、親の過干渉、過保護が問題となっている。親が過干渉であることと不登校など、子どもの問題行動との関連も指摘されている。ここでみた疲れている子どもたちの訴えからも、親の過干渉がいかに子どもたちにストレスを生むかということがよく理解できる。

図40 疲れ × 親への願い



▼
座談会

保健室と子どもの疲れ

〔司会〕

田村 毅 氏（東京学芸大学助教授）

〔出席者・発言順〕

三澤 恵子氏（川崎市立虹ヶ丘小学校）

森田 由美子氏（川崎市立上作延小学校）

三瓶 法子氏（川崎市総合教育センター）

子どもたちは疲れているか

司会 本日は「保健室と子どもの疲れ」というテーマで、ふだん現場で子どもたちと接しておられる先生方にいろいろかぎたいと思います。

はじめに自己紹介をお願いします。

三澤 川崎市立虹ヶ丘小学校の三澤です。養護教諭になりましたのは昭和40年代です。

森田 川崎市立上作延小学校の森田です。養護教諭になって20数年になりますが、保健室にやってくる子どもの数が年々増えているような気がしています。毎年、来室者の統計を出しているのですが、昨年ははじめて病気や精神面の疲れを訴える内科的疾患で保健室に来た子どもの数の方が、けがや傷などの外科的疾患で来た子どもの数より多くなりましてそれが大きな驚きでした。

三瓶 川崎市総合教育センターの三瓶です。私は学校を卒業した後、公衆衛生（保健婦）に9年ほど従事しておりました。その後、15年小学校の養護教諭として勤め、昨年からセ

ンターにまいりまして教職員の研修、研究に携わっております。

司会 今回の調査の中で「なんとなく疲れた」と感じることはありますか」という質問に対して、半分以上の子どもたちが「よくある」あるいは「ときどきある」と答えているんですね。この結果からみると、今の子どもたちは結構疲れているのではないかと思うのですが、実際のところはどうなのでしょう。

三澤 私の経験で申しますと、子どもが「疲れた」と言って保健室に入ってくるというケースは少ないですね。どちらかというと「気分が悪い」という言葉を使います。そこで、「疲れているの？」と問うと、「疲れている」という返事が返ってきます。その「気分（気持ち）が悪い」、「頭（お腹）が痛い」ということを、だんだん深く聞いていく過程で、「ああ、この子は疲れているんだな」ということを感じます。

森田 私のところでは月曜日になると、前日に野球とかサッカーの試合に出た子どもたちが、とても多く保健室にやってきます。

三瓶 保健室の統計をとってみると、確かに

月曜日が多いですね。それに木曜日も来室する子が多いという結果が出てきます。

司会 月曜日はわかるのですが、木曜日というのはどうしてなのでしょう。

三瓶 例えば、水曜日は4時間で、木曜日は6時間という時間割の影響かなとも思うんですが……。それから単純に、週の半ばということで疲れが出るということもあるのでしょうか。

司会 なるほど、週の半分が過ぎて息切れしてきたということですね。

三瓶 最近の子は何かスッキリしないんですね。私の顔をみると、ちょっとしたことで「先生、ここが痛い」とか、「おかしい」といった訴えをする子が多い気がします。

司会 痛いというのは、例えば…?

三瓶 足が痛いという子に聞くと、「階段を降りただけで、ギクッと痛くなった」と言うんですね。また、私と目があってただけですぐ訴える。単に話を聞いてもらいたい、話したいということもあるのでしょうか…。

森田 これは女の子のケースですが、頻繁に来室していた子がピタッと来なくなったんですね。理由を聞くと、お母さんが働いていらしたんですけど、赤ちゃんが生まれるので産休に入って、毎日家にいるようになったというのです。お母さんが家にいるようになったその日から、ピタッと保健室に来なくなったというわけです。しばらくして、また来るようになった。お母さんが産休明けで、また働きに出たんです。子どもというのは、それほど寂しさに敏感なんですね。

司会 直接的な疲れではないけれど、寂しいから、養護の先生をお母さんに見立ててふれあいを求めているのでしょうか。



目立つ精神的な疲れ

三澤 疲れの内容ですが、運動をしたことによる疲れ、つまり身体的な疲れですね。また家族や友だち関係、つまり人間関係による精神的な疲れなど、同じ疲れでもいろいろある

と思います。

司会 友だち関係からの疲れというのは、どんな例がありますか。

三澤 子どもたちの生活の中で、遊びや運動など、いくつかのグループができますね。その中で、強いグループに引きよせられるように入ったものの、自分の気持ちや意志が出せなくて孤立感をもってしまう。いわゆる精神的に疲れてしまって、行き場所がなくなり、それで保健室に救いを求めにくるというケースです。また、お母さんが働きに出る前に子どもと少しだけ話し合っ、子どものことを理解していると勝手に思いこんでいる場合は、子どもの不満とか、疲れといったものになかなか気づかないようです。それで気持ちが悪い、頭が痛いといった形で出てくる。つまり、家族の中での疲れといったケースも増えています。

森田 それに関連した例を1つ出しますと、低学年の男の子なのですが、頻繁に保健室に来る子に、朝ご飯を食べている絵をかかせたところ、その子が1人でテーブルに向かっている。そして、テーブルの上にはパンとジャムだけがのっている絵をかいたのです。「ご飯のとき、お父さんやお母さんはどうしていたの?」と聞きますと、「夜お仕事をしているので、まだ寝ていた」と言うのです。ご両親とも夜働いているらしいのです。その後、その子のお母さんと話す機会があったのですが、お母さんは「夜、働きに出てもいい?」と子どもに聞いたら、「うん、いいよ」と言ったので、理解してもらっているものだと思っていたというのです。ですから私は、「それは、お母さんがそうしたいと思っているから、子どもは『いいよ』と言っただけで、本当は寂しいのですよ。家にいてほしいと思うのが子どもなんですよ」と言ったのですが…。今でもその子の保健室通いは続いています。

三澤 はじめに親と約束したとしても、子どもが本当に理解することはなかなかむずかしいと思います。先ほどのケースですが、お母さんは、仕事を始めてからかなり年月を経て

鉄のりかえ

Subway



いるのに、どうして今ごろになって子どもの不満が出てきたのか自分にはわからないと言われます。また、お母さんとお話をしている感じなのですが、頻繁に、「お父さんからの期待」とか、「がんばらなきゃいけない」という言葉が出てくるんです。

司会 お父さんからの、どういう期待なんですか。

三澤 この子の場合、野球のチームに入っているのですが、日頃の練習の中でお父さんが自分にこうあってほしいと願っていることを子ども自身も十分わかっていますから、一生懸命がんばろうとします。しかし、チームの中での自分の地位や能力もだんだんわかってきて、好きな野球がストレスに変わってしまうんです。

家庭での会話はふだんと変わりませんが、心の悩みは話せない。父母の期待がどんなものか十分知っているからですね。学習についても同じようなことがいえると思います。

三瓶 お話をうかがっていますと、がんばらなければいけないとか、自分は友だちと比べてだめだとか、逆にすぐれているといった意

識は、かなり小さいときから持っているということ、子どもとのやりとりの中で感じますね。今の子どもたちは、だめだとか、できないとか、そういう世界に囲まれてしまっている。1年生でも2年生でもです。昔のあるがままという部分が少なすぎると思います。

● 忙しすぎる今の子どもたち

司会 子どもたちはいったい何にがんばるのでしょうか。勉強ですか、それとも、スポーツですか。

三澤 今は両方だと思います。勉強はもちろんですが、おけいこごともしなければならぬ。小さいころからピアノでも何でも精一杯がんばらなければという場面に囲まれているということを感じます。

司会 がんばらなければという意識からくる疲れが見えるというケースはありますか。

森田 私立中学を受験する子が増えています。4年生くらいから塾通いを始めて、6年生の12月くらいになると、長時間塾に行っている子もいます。最近では、そうした能力ぎり

ぎりにがんばっている子どもたちが気分が悪いと言ってくるんです。「これは寝不足からくる疲れだな」とわかりますから、寝かせますと、ベッドに入ったとたん熟睡してしまふ。目が覚めるまで寝かせておくと、起きるころにはすっかり元気になってしまうというわけです。

6年生の女の子ですが、給食の時間になったので「給食食べていらっしゃい」と起こして、「体が疲れているようだから、きょうは塾を休んだらどう？」と言いましたら、「お母さんが許してくれないから、それはできな

何もしていないと、子どもに教育をしていないのではないかというような考え方が潜在的にあるのではないかと思います。

小学校の低学年でも、何か習っているか、塾に行っているという子が多く、自由に遊んでいる子というのは、すごく少ない気がするんです。

三澤 低学年で多いのは、学習塾をはじめ、スイミングスクール、そろばん、ピアノ、習字……、それから英語ですね。

森田 1年生から、もう英語を習わせているというケースもありますね。



い」と言うんですね。

司会 やはり中学を受験する子には独特の疲れがあるのでしょうか。受験の影響がではじめるのは何年生くらいからですか。

三瓶 毎日疲れているという子に、何を習っているのか書かせましたら、2年生で6つも書いた子がいたのには本当にびっくりしました。そろばんなどを加えると、週に3日くらい塾に通っている子もいます。空いている時間がないという感じですね。習い事や塾など

三澤 今の子どもたちは高学年だけでなく、もっと小さいころから忙しいんですね。

司会 先ほど、最近の子どもは自分はだめだとか、自分に自信がないという子が多いように感じられるというお話がありましたが、そういう子は疲れやすいというような傾向はありますか。

また、保健室へ来る子どもをみていて、学校の成績が上位で勉強ができる子と学業が不振ぎみの子とを比較した場合、何か特徴的な

差といったものはありますか。

三澤 原因が何かあって、それがスッキリしないので、たびたび保健室に来る子はいますね。しかし、それが成績だけの原因なのかどうかははっきりしません。複数の要素がからみあっていることが多く、判断がむずかしいんです。

森田 その子に光が当たるといえるか、生かされている子は保健室に来ませんね。以前はしょっちゅう来ていた子が最近来ないなあと思ったら、音楽のクラブを自分が中心になって熱心にやっている。「ああ、彼女はクラブで燃えているから、保健室に来なくなったんだ」というようなことがあります。

三瓶 何かに集中していたり、何かに気持ちや目が向いているときというのは、私たちに訴えてくるということは少ないと思います。でも「これができて、すごくうれしかった」とか、「今、これがすごく楽しみなんだ」ということを伝えてくれる子どもは少なくなりましたね。

三澤 私もそう思います。今の子どもたちを見ていて感じるのは、ものごとに熱中するか、自分から進んで何かをやるという意欲が少ないということです。親に言われたから仕方なくやっている、こう決まっているからやっている、つまり人が敷いたレールの上を歩いているだけ。能動的ではありません。

司会 何ごとにも受け身だということですね。

三澤 ですから、ものごとに熱中しにくいのだと思います。

司会 昔なら、おけいごともなく、自分の自由な時間に、遊ぶことも何でもできた。しかし今の子どもたちは、周囲からスケジュールを決められてしまって、月曜日はスポーツクラブ、火曜日は塾というようにがんじがらめにされているので、受け身にならざるを得ないんでしょうね。

森田 しかし、休み時間などはドッジボールをやったりして、生き生きしていますよ。そういう時間が、あまりにも限られてしまっているんですね。

三澤 確かに、週に4、5回も塾やおけいごとなどに行っているのは、遊ぶ時間などありませんよね。また、自分に時間があっても、お友だちも暇でなければ遊べませんからね。
森田 ですから「きょう、遊ぼう！」ではなくて、「きょう、遊べる？」という会話になるんでしょうね。

● 夜、なかなか眠れない

三瓶 それに今の子どもたちは、かなり遅くまで起きているようですよ。

司会 何時くらいまでですか。

三瓶 小学生でも10時すぎまで起きている子が多い。また「ふとんに入っても目がさえて眠れない」という子も増えているようです。

森田 以前、生活アンケートを実施したのですが、「ふとんに入っても、すぐ眠れない」という子どもが5年生で58%もいたんです。その理由を学校で話しあったのですが、1つには「外遊びが少ないのではないか」ということがあげられました。また、テレビを長時間見たり、ファミコンを寝る間際までやっているなど、刺激が強すぎたり興奮状態が続いて寝つきが悪いのではないかという意見も多かったですね。

三澤 夜中の1～3時すぎまで起きているという子もいました。「何をしていたの？」と聞くと、「テレビ(スポーツ)を見ていた」というんです。

森田 また、同じアンケートで、「朝の目覚めがスッキリしない」という子が56%もいました。それは就寝時刻が遅いから目覚めもよくないということなんでしょうね。

司会 小学生が眠れないというのは考えさせられてしまいますね。

次に、子どもと担任の先生との関係、あるいは友人関係など、子どもの対人関係についてお聞きしたいのですが……。

森田 今の子どもたちというのは怒られるという経験が少ないんですね。そこで、例えば学校に上がってから集団生活のルールを覚え

させようと、担任が叱ったりしますよね。そうしますと、自分が叱られたわけでもないのに、それだけで緊張が高まってしまい、気分が悪くなるという場面が多く見られます。

三澤 それから、先生に慣れるまで時間がかかります。1クラスに40人子どもがいたとすると、その中の何割かにはびったり合う先生であっても、あと何パーセントかの子どもには合わない。そういう合わないタイプの子どものというのは、先生に慣れるまで大変なんですね。先生の顔色ばかり見て、いつもおどおどしているのです。先生になじむのに1か月の子もいれば、2か月かかる子もいる。1学期が終わってやっとなじむ子もいるのです。こんな例もありました。3～4年生になって先生が替わると、お母さんが「2学期になれば給食は食べられるようになりますから、1学期の間は残してもそっとしておいてほしい」とおっしゃるんです。先生が替わると給食も喉を通らないくらい線の細い子が増えていくんです。

司会 そういう子の友人関係はどうなっているんでしょう。例えば、いじめられやすいというようなことはあるのでしょうか。

森田 他の子に「おまえバカだなあ」と言われて、それをいじめととる子と、ちょっと気にしない子がいる。そこの違いもあるという気がします。

三瓶 私は世間で騒がれているようなひどいいじめというのを感じたことはないのですが、子どもの中に、ランクづけとか競争原理が小さいうちから浸透しているように思います。こちらからは何も聞いていないのに、「先生この子、頭いいんだよ」などと、クラスの子が教えてくれたりすることがありますね。

● 希薄な親子関係

司会 勉強ができる子は、当然といえば当然ですが、自信に満ち溢れており、そうでない子は何となく自分だめだと思っている子が多い。保健室に来る子は、自分だめだと思って

いる子の方が多いということはありませんか。

三瓶 自分の方を振り向いてもらいたいという子は、すごくアピールしてきますね。どんな小さいことでも、自分ひとりのことを見てもらいたい、自分にだけ話してほしいという気持ちを持っているのだなと感ずることが多いですね。

私は保健室の中だけでなく、廊下ですれ違ったときなども、ちょっと声をかけるということに心がけてきましたが、そうしたことにすごく喜んで反応してくるんです。例えばどんなに小さなことでも自分ひとりを見てもらいたいと思っているのだなと感ずる場面が多いですね。それは自分の存在をどこかで受け止めてもらいたいということなのではないでしょうか。

森田 私も、子どもとのふれあいを常に心がけています。ちょっとしたことで保健室に駆け込んでくる子には、その子の訴えを目を見て真剣に聞き、そして「はい、もう大丈夫よ」と言ってあげると、何も処置しなくてもホッとして教室に戻っていくんです。そうしたことはよく経験しますが、子どもたちがどうしてよく保健室に来るのかを考えると、子どもの数が少なくなっているにもかかわらず、家庭での親子の関係が希薄になっていることを感ずるんです。だから、保健室にふれあいを求めにくるのかなと思うのです。

三瓶 大事などころでの気持ちの交流と申しますか、意外と密着しているようで、うまくいっていない部分もあるのかなという気がしますね。

司会 それはおもしろいですね。子どもの数が少なくなれば、親子の間が密着して親子の交流が増すと考えられますが、そうでもないんですね。ふれあいは表面的にはあるように見えるけれど、実際は少ないということでしょうか。

森田 親の側が密着していると思込んでいるのは、親が期待しているような子ども像に育てようとしているだけで、子どもの側が求めている親のあり方ではないのではないで

しょうか。そこに親と子とのギャップが生じるのではと思います。

司会 親のエゴとまではいわないけれど、塾に行きなさい、しっかり勉強をきなさいということで、親は子どもに一生懸命かかわっているつもりなんですね。

森田 親はかかわっているつもりなんですけど、実は子どもはそういうかかわり方ではないかかわり方を求めていると思うのです。

司会 そういう意味では、専業主婦で、子どもが帰宅したときに家にいるお母さんと、働いていて、家に昼間いないお母さんとは、子どもの疲れ具合で違った面が出てくるのでしょうか。

三瓶 働いているいないの違いでなく、お母さんの姿勢によるのではないかと思います。例えば、お子さんが体調が悪いときは、「それなりの送り出し方をしてあげてください」と話します。もしお母さんが、お子さんは学校へ行っても大丈夫だと判断されたら、「がんばって学校に行ってみる？」と言って、お子さんが学校に行く気になったら、「じゃあお母さんは、きょうはここにいるから、もし

具合が悪くなったら、先生にここに連絡してもらいなさい」という、その一声を聞けたかどうかで、子どもの心の安定感は違うと思います。つまり、夜遅くまで仕事をしていようが、一人の人間としてのお母さんと子どもの結び合う糸がしっかりしていれば、子どもは安定するし、安心すると思います。

司会 それは、必ずしも親子が一緒にいなくてもいいということですね。

三瓶 どんなに離れていても「お母さんはどこかで目を向けてくれている」「自分とお母さんとは、こうやってつながっている」と、子どもが信じられるかどうかですね。それは「お母さんは、こういう気持ちで、こういう事情で仕事をしようと思うんだけど」ということを、どれだけ子どもに話し、共通の言葉を交わしたかということにも関係してくるように思います。

森田 同感ですね。母親が働いているか、家庭にいるかということではなく、大切なことは親御さんの配慮というか、子どもへのかかわり方だと思います。かなりハードな仕事をしていてもうまくいっている人もいます。



三澤 子どもの変化に早く気がつくお母さんは、子どもの回復が早いですね。「そんなはずはない」と、子どもの変化を認めようとしないうお母さんもいらっしゃると思いますが、そんなときの子どもは寂しい顔をしていますね。

●

子どもに共感し対応することの大切さ

司会 今までのお話の中で、疲れて保健室に来る子どもたちの実態というか、様子がかめてきたように思います。それでは、先生方は、このような子どもたちにふだん、どのように接しておられるか。また、子どもに接するときのコツのようなものがあれば教えていただきたいのですが。

三瓶 保健室でのかかわりというのは、決して時間の長さだけではないのです。多くの子どもとは、小さな場面のちょっとしたかかわりあいの継続なんです。それでも子どもたちはこちらにメッセージを送ってくる。今の子どもたちは、根本的に何か満たされないものがあるのではないかという気がします。

森田 保健室に来た子どもに対して養護教諭は、「ああ、そうなの」と共感し、対応してくれるから、子どもは自分のことをわかってくれる人があると思うのではないのでしょうか。

司会 話を聞いてくれて、共感してくれる人が学校にいるということは、子どもたちにとって、すごく大きな救いになると思うんです。

三澤 保健室では子どもが来て、何かおかしいなと感じたら、即座に本当のところはどうなんだろう、例えば、頭が痛いといってきた子に対しても、頭が痛いという裏にもうひとつ何か原因があるのではないかということを探るように常に心がけています。

司会 保健室に来る子どもを見ていて、担任の先生に対する要望とか、注意してほしい点がありますか。

三澤 お忙しいと思いますが、子どもの話をゆっくり聞いてあげていただきたいですね。

三瓶 クラスに40人いれば、すごくたくまし

い子も、すごく傷つきやすい子もいる。その子どもたちに勉強を教え、クラスを運営していくということは先生方はすごく神経を使っていると思います。ですから、最近は学級で困ったことが起きたとき、学校全体で見ているという姿勢ができました。これからはますますそうになっていくと思います。

司会 その辺は私も感じているんですけど、従来の考え方ですと、学級王国というんでしょうか、クラスの子どもたちは閉ざされた世界で、担任の先生がカバーするという縦の関係です。これからは、もっと横の広がりというか、いわゆるネットワークを広げて、いろいろな人がかかわりあいながら、みんなでやっていくことが大事ですね。

●

保健室登校をめぐる

司会 ところで、保健室の先生とクラス担任の連携プレーが特に重要になるケースとして保健室登校、つまり不登校気味で、クラスには登校できないけれど、保健室になら行けるという子どもについて、何かご経験はありますか。

三瓶 保健室登校については、なぜ保健室には行けるのに教室に来れないのかという担任の先生もジレンマがあるんですね。私のところにも以前、2人、1年間保健室登校している子がいました。その頃は、保健室で勝手なことをさせているから、教室に来ないのではないかという先生もいました。私も、子どもに規律を求めたほうがいいのか、好きなようにさせたほうがいいのか、揺れ動きましたがクラブだけでも行かせようとする、貝のように固くなってしまふ。それをみてこのやり方ではだめだと気づいたんです。本当に悩みの連続でした。やっとこの頃、保健室登校が決して特殊なことではない、どの子にも起こりうることだと理解されるようになって、周囲の受けとめ方が変わってきたと思います。

司会 全国の養護の先生方の中には、三瓶先生がお話しされたような悩みをお持ちの方も

多いと思います。また、養護の先生だけでなく、担任の先生、校長先生、父母にもアドバイスがありましたらお願いします。

森田 私の学校でも保健室登校には何年かかかっていますが、職員研修で講師の方に来ていただいて、登校拒否について、全員で研修を受けたことがあるんです。その研修会によって、先生方に登校拒否についての理解を得ることができ、とてもよかったです。

司会 先生方は研修後、どのように変わったのですか。

森田 当事者でなければ、あんなに甘やかしているとか、あんな対応でいいのかなどと思いがちになってしまいますが、その研修会のお陰で「登校拒否とはこういうものだったのか」「対応は無理してはいけないんだ」など、いろいろなことがわかってきてよかったです。

三瓶 学校の中でも、担任の先生、校長先生、養護教諭、そして親御さんを交えて理解し合うためのコンタクトを何回かもち、それぞれの立場で困っていることを相談し合うことが大事だと思います。中でも、担任の先生と養護教諭とのかかわり方が一番むずかしいと思いますが、そこが大切です。先ほどのお話にもありましたが、担任の先生は自分の学級から登校拒否の子どもを出したとき傷ついており、自分を責めています。ですから養護教諭

は、担任のそうした心情を理解しないと担任の先生と対立することになります。できるだけ理解して支え合う。協力していく姿勢が大事ですね。

司会 担任の先生も自分を責める必要はないんですね。

三澤 私の場合、両親と学校との話し合いをもちましたし、それから養護教諭と担任とが1日1日、その日のできごとを「こうしてみよう、ああしてみよう」と話し合いました。

同じ学年同士の協力、これも大きいですね。それともうひとつ、全職員の方々をお願いしたいことは、問題を抱えている子に声をかけてほしいということです。子どもは登校するだけで苦しいのですから、「みんなが見守っているんだよ」とか、「心配しているんだよ」という形で接するなど、共通理解をもつことが大事だと思います。

司会 いろいろとお話をうかがって感じてきたことは、連携プレーというか、人と人とのふれあいの大切さを改めて思いました。保健室登校の子どもをめぐる先生方のネットワークもそうでしょうし、親と子のふれあいなど、とても大事な感じがしました。

本日は貴重なお話をたくさん聞かせていただき、ありがとうございました。

おわりに

座談会の中の、「保健室に来る子どもたちは今まで外科的疾患（けが・傷など）の方が内科的疾患（病気や身体の不調）より多かったのに、昨年はじめてその割合が逆転した」という養護教諭の言葉が印象的であった。

確かに子どもたちの疲れは年々深刻化しているようである。その要因を挙げれば、塾、中学受験、親子関係、友人からのいじめ、テレビゲームなどさまざまであることが今回の調査で明らかになった。それらを注意して分析すると、2つの大切なポイントに集約することができる。それはまわりからの期待感と、人とのふれあいの少なさである。

子どもたちは勉強にせよ、おけいごごとにせよ、「がんばらなければならない」状況に置かれている。その背後には親や教師らの期待感がある。勉強にがんばってほしい、野球

チームでがんばってほしい、中学受験にがんばってほしい、などなど。素直な子どもたちはその期待に応えようとがんばる。努力して期待に応えられるうちはよいが、応えられないと、その期待感は義務感と変化して、子ども心にストレスとしてのしかかるのである。

もうひとつはふれあいの少なさである。ここでは3つの意味でのふれあいを指摘しておく。まず1つが子どもたち同士のふれあいである。小学生はギャングエイジと呼ばれる時期である。おとなに規制されず、仲間同士で自由に遊ぶ中で、対人関係の訓練が知らないうちになされてゆく。それが十分達成されると、たとえば友人から「おまえバカだなあ」と言われても聞き流すことができるような何気ないたくましが育っていく。

ところが、今の子どもたちは忙しい。友だ

ちを誘うときにも、「遊ぼう！」ではなく、「遊べる？」と聞かざるを得ない。友人との交流は学校や塾などおとなたちによって「規定された枠組み」の中にかぎられ、子どもたちだけの自発的で自由な仲間交流の場が得られにくい。その結果、対人関係スキルが未熟なままに成長してしまうのである。友だちからの「おまえバカだなあ」をいじめと受け取り、友だちとのささいなやりとりに耐えられずストレス源となるのであろう。

ふれあいの少なさは同年代の友だちばかりではない。少子化の中で親たちはわが子に手をかけ、かわいがり、多くを期待して、一見、親子のふれあいは十分に見える。しかし、座談会の中でも指摘されたように、案外子どもが望んでいるような親と子のふれあいは得られていないのかもしれない。それは子どもの気持ちを安定させるような安定感や信頼感であろう。ずっと子どものそばにいてあげることではない。何か特別なことをする必要はない。親の思いこみや期待感を押しつけるのではなく、子どもの真の姿を見つめ、共感し、心と心がふれあう中で自然にわいてくる愛情であろう。そのような深い気持ちの交流ができていれば、たとえ親が仕事を持ち、昼間の

時間離れていても子どもは親とつながっているという感覚を持ち続けることができる。

3番目のふれあいは、子どもをとりまくおとなたち間のふれあいである。それは不登校など問題が生じたときなどに、その子どもをめぐって、担任、校長、養護教諭、それに親たちがそれぞれの立場から協力し、解決に向けて話し合うことである。

これは、唱えることは簡単だが、実際には効果的に連携することは非常にむずかしい。立場が異なれば考え方も異なり、対立しがちになる。また誰がまとめ役としてリーダーシップをとるかということも重要である。ふつうに考えれば校長などの年長者がリーダーとなって、と考える。しかし実際に成功した例をみると、養護教諭や担任などがキーパーソンとして横のつながりを密にして、実質的なまとめ役となることが多い。

問題がない状況ではこのような連携プレーもそれほど重要ではないかもしれないが、何か問題が生じたときにすぐ連携できる下地が整っていることが大切である。そのためには、個人個人の資質もさることながら、根底に相互の信頼関係が築かれていることがとても重要な気がする。

