



君のことを  
気にかけている、  
親の思い  
保健室のつぶやき

保健体育で精神疾患を学んで、  
ちょっとドキッとした高校生へ

# 君のことを気にかけている、 親の思い、保健室のつぶやき

保健体育で精神疾患を学んで、ちょっとドキッとした高校生へ

## INDEX

つまずくことは誰にでも .....	03
高校養護教諭	
誰にでも起きる精神疾患… でも、怖がらないで！ .....	04
先生、保健室行ってもいいですか？ .....	05
中学校養護教諭	
あなたに会えてよかった .....	06
中学校養護教諭	
いつも気にかけています .....	07
おみやげの袋に入っていた手紙 .....	08
高校養護教諭	
SOSに気づいて、チームで支援 .....	09
高校養護教諭	
精神疾患について—それでも大丈夫 .....	10
たくましくしなやかに生きる .....	11
小学校養護教諭	
「はなまる」と「拍手」 .....	12
高校養護教諭	
心の健康って… .....	13
高校養護教諭	

「生徒さんは、どんな気持ちで学ぶことになるだろう?」、2022年春から高校生が保健体育で精神疾患を学ぶことになるのを前に、精神科医としてそう考えています。

これまでの教科書にあったがんや生活習慣病は、「いずれなるかもしれない」病気としてあらかじめ知識を身につけておくことが中心でした。精神疾患は、事情が異なります。自分自身や兄弟姉妹や友達が、精神疾患を持っていることがあるからです。未来ではなく、「今の自分」のこととして学ぶことになります。

親など家族が病気をもっている時、がんについてはまた別の苦労や戸惑いが、精神疾患にはあります。「普通の家庭での育ちを経験できなかった」という引け目を、精神疾患のヤングケアラーが感じることもあります。

そうした「自分ごと」としての精神疾患について、授業を担当する保健体育の先生が相談に乗ってくれるかもしれません。教科の先生だけでなく、皆さんのことをいつも気にかけている人がいることも、思い出してください。家庭では皆さんの親が、学校では保健室の養護教諭が、高校生を見つめています。

保健体育で精神疾患を学んで、「もしかして?」と少しドキッとした高校生が、そうした「気にかけている人」がいることを思い出すきっかけになればと考え、この冊子を作りました。皆さんを見守っている家庭の親や保健室の養護教諭の声を届けたいと思いました。

この冊子は、群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学教室のホームページでPDFファイルを公開しています (<https://psychiatry.dept.med.gunma-u.ac.jp/>)。みなさんの周りにこうした声が役立つかもしれない友達がいたら、ぜひ教えてあげてください。

2022年3月

群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学  
福田 正人  
藤平 和吉

# つまづくことは誰にでも

高校養護教諭

中高生になると、学習成績、部活動成績、友人関係、家族関係などそれぞれの場面で、自己実現欲求と現実との間で、焦燥感や辛さを感じるが増えてきます。保健室の役割も、けがや体調不良の対応から、メンタルヘルスへの対応へと、その頻度が変わってきます。小学生であっても中学生、高校生であっても、体調不良の背後に心の問題があることは多いと感じますが、中高生になってくると悩みや苦しさを言語化できるようになります。頭痛を主訴に来室した生徒が、保健室で休養しているうちに自分の状況を話し始め、自ら自分の悩みに気づいていくこともあります。

多くの皆さんと接してきて実感することは、十代で悩みがあることは自然なことだ、ということです。「こうありたい」「こうなりたい」と願えば願うほど、うまくいかないときに焦ったり、悩んだり、辛さを感じたりします。

学校という同世代が多く集まる場で過ごしていれば、他者と自分を比較のなかで、焦燥感を感じることもあるでしょう。成績や部活などの競争に疲れてしまうこともあります。

友人関係、恋愛関係で悩むこともあると思います。

また、自分の育ってきた環境や家族に不満を持つ人もいるかもしれません。

漠然とした重苦しさが続くと、不安が増加し、体調を崩すこともあります。

大切なことは、「自分の辛さを言語化し、誰かに受けてとめてもらうこと」だと思います。友達や先輩など同世代に話すことも良いと思いますが、できたらその役を周りの大人に求めてください。保健室もその選択肢のひとつです。

辛いときは、ひなたぼっこして、心もカラダも休息を取りましょう。窓の外の遠くを眺めましょう。外を散歩しても良いと思います。足元を見ることも大切ですが、大きな景色を見て肩の力を抜きましょう。心とカラダは一体です。悩みの解決が難しい時は、まずカラダをいたわり元気にしてあげましょう。

.....

そして、どうしても困ったとき、相談できる専門機関があることも覚えておきましょう。

- ◎学校にはスクールカウンセラーがいます。
- ◎教育委員会が用意したLINE相談や電話相談がある県もあります。
- ◎県こころの健康センター（精神保健センター）も電話相談に応じてくれます。
- ◎地域の保健所もあります。
- ◎メンタルクリニックや心療内科、精神科といった医療機関を受診する方法もあります。
- ◎かかりつけ医に相談しても良いでしょう。

.....

病気は予防することができますが、気をつけていても罹患することもあります。こころの病も同じです。困った時の対処法や相談先を知っておくことが何より大切です。自分が困った時はもちろん、周囲の誰かが困っている時にも役立つと思います。

つまづくことは誰にでもあります。

互いに助け合えたら良いですね・・・

## 誰にでも起きる精神疾患… でも、怖がらないで！

私には二人の娘がいます。サラリーマンの父親と保育士として働く母親と娘二人の極ありふれた普通の家族でした。長女が介護福祉士として働き始めて1年半ほどした頃に、仕事に行かなくてはならないと頭ではわかっているにもかかわらず、どうしても身体が動かず寝床から起き上がれないという状態になりました。それまで、夜の勤務の大変さや認知症の方の介護で噛みつかれた歯形を見せてくれたり、とても厳しい上司に何をしても叱られてばかり…そのような仕事の辛さは聞いていましたが、このように体調に現れるほどつらい思いをしていたとは気づきませんでした。長女と話し合い、相当に疲れているようだからと退職し、自宅で休むことにしました。その後、アルバイトで働き始めましたが、また動けなくなりました。その時には、大きな声で泣きわめくなど、手が付けられないようなこともありました。

診断名は統合失調症でした。薬をきちんと飲むことと、体調が整うまで規則正しい生活を送りながら静かな環境で休むこと、家族の一員としてできることは自分でやる…などに気をつけながら、時間の経過の中で、少しずつ本来の自分を取り戻していきました。現在は結婚して家庭を持ち、一児の母親として穏やかな生活を送っています。また、仕事をするという希望もあきらめていないようです。

私は長女のこの病気に出会うまでは、「精神疾患なんて他人事」と思い込んでいました。そして、精神疾患については無知だったので、「わけの分からない怖い病気」というイメージから、一時期は長女に対して深い絶望感を抱くこともありました。人間である以上、身体の病気と同じように心の働きにも不調が生じるのは当たり前のことなのですが、なぜか精神疾患については身近な病気として考える人は少なく、否定的なイメージでとらえがちです。どんな病気でもならない方が良いとは思いますが、精神疾患だけに特別な考えを持つことは、その改善のための行動や対処を遅らせてしまうことにつながります。

そうならないために、誰もが目をそらさずに、精神疾患について正しい情報・知識を知ってほしいと思います。精神疾患になる人は心が弱い人でも、怠け者でもありません。精神疾患になるのは『人間だから』です。正しい知識を得て、早い段階で相談し、対応することで回復可能な病気、周囲の理解と支えがあれば克服可能な病気なのです。

いつもと違う自分自身に気づいたときには、怖がらずに、信頼できる人や場所に相談できることが大切です。周りの人が悩んでいると気づいたら、さりげなく声をかけてあげられることが大切です。「困っている」「苦しい」「辛い」…こんな言葉を素直に言える人と人とのつながりが大切にされる社会を心から願っています。

## 先生、 保健室行ってもいいですか？

中学校養護教諭

「先生、保健室行ってもいいですか。話したいことがいっぱいあって・・・」と遠慮がちに尋ねてくる生徒たち。また、「息が苦しい、胸のあたりが痛い」などと訴えてくる受験を間近にひかえた生徒もいる。学校のなかで、「友だちとの関わりが上手くいかない」、「教室にも居づらい」、「どこの高校に行ったらいいかわからない」という生徒たちである。

そんな生徒の心の中には、「誰かに聴いてほしい」「わかってほしい」という気持ちがあふれ、常に生きることと格闘しているかのようである。

心の育ちにおいて必要なコミュニケーションや相互作用などの、大人との関係性そのものが十分に充たされていない子どもたちも増えているように感じる。

子どもの感情のコントロールの力（=いやな気持ち・不快感情を安全に抱える力）の育ちの問題は、不登校、リストカット、ゲーム・ネット依存などにつながっていくように思われてならない。不安な気持ちに押しつぶされたり、あるいは向き合うことを回避したりして、本当の意味での自信と主体性をもつことができない生徒たちと向き合いながら、心の育ちをうながしていくことへの援助が養護教諭に求められていると感じる。また、子どもの感情コントロールの発達不全には、親子関係に課題があることもあり、「親をどう支援できるのか」模索する日々である。

たとえ、不登校になって、引きこもってしまっても、子どもたちは「今、置かれている環境において、必死に生きようとしている」。そんな子どもたちを、支えていける養護教諭でありたいと思っている。

# あなたに会えてよかった

中学校養護教諭

児童養護施設が校区にある中学校。  
虐待やネグレスト、親の精神疾患・・・様々な理由で  
社会的養護が必要な生徒が施設に入り転校してくる。  
「大人なんか信じられない」と口にしてくれる生徒  
はまだいい。こちらを試すかのような暴力的な言動。

「何も知らないくせに・・・」  
「じゃ、先生の家の子にしてくれるの？」  
「帰るとこないから」

同じ経験をしてきたわけではない  
私にできることは何だろう・・・

話を聴いて共感すること？  
心を受け入れること？  
一緒に泣くこと？  
一緒に人生を嘆くこと？

正解はわからない  
私は話をしっかり聴き、ただ一つ、あなたに会え  
てよかったという気持ちだけは伝えている。

縁あって、同じ学校に通って会えたこと、あなたは  
来たくなかった施設だし、不本意かもしれないけど、  
あなたに会えたこと、話をできたことは私にとって  
は嬉しいことだと。

生徒たちは、最初どんなに荒れていてもほとんど  
が日に日に落ちつき、進路を決め巣立っていく。  
嫌いな親の元に帰る生徒もいる。

「私も先生に会えてよかった。将来、施設の職員  
になって私も子どもたちに会えてよかったと言いた  
い」そんな手紙をくれた生徒。

悩み、傷つきながらも成長する（現状維持も成長  
だぞ!!）生徒と出会えることは本当に幸せなこと。  
私はグズグズ言っている生徒が好きなのかもと思う  
ときもある。

保健室には、身体的症状から心の問題まで本当  
にたくさんの問題が持ち込まれる。大人になるとこ  
んなことで!?!と思うことが思春期の生徒の心を悩  
ませている。

そんな生徒に「あなたに会えてよかった」と言い  
続けられるといいなと思う毎日です。

## いつも気にかけています

中学生から高校生頃は、それぞれ心の中に抱えるものが増えて、でもどうしたらいいか自分でもわからない、一人でもやもやして、周囲にぶつけてみたりする、そんな時期でしょうか。

わたしもそんな経験をして親離れし、家から出て一人暮らしを始めました。きっと両親、とくに母親は、急に自分の娘から批判的な目を向けられてとまどったことだろう、と今振り返れば思います。精神的には危なっかしい時期だったけれど、幸い高校、大学となんでも話せる友人がいました。

自分が親の立場になって、同じようにとまどいながら子供たちを見守っているつもりだったけれど、娘はともかく、息子の気持ちが、高校2年生の後半頃から全くわからなくなりました。不安でしたが「男の子ってこういう感じなのかな。いつか自分で次の出口を見つけて進んでくれるだろう。普通に育てれば普通に育ってくれるだろう」と思いハラハラしながらも、適切な言葉をかけられない日を送っていました。

親といえども自分の経験したことしかわからない、子供の気持ちは結局わからなかった、と思ったのは、ずっと後になってからでした。近所の人が「回覧板を届けに行ったときに、息子さん笑顔がなくて」と心配していたことを人づてに聞きました。きっとただの無愛想というのではない、何かの違和感を感じたのでしょう。母親の私は、身近にいたからこそ近視眼的になってしまっ、そうした変化に気づけなかったのだと思います。

でも、当時も今も、いつでも子供のことを気にかけて、少し離れたところから見守っています。少し不調な息子のことも、元気で働いている娘のことも、同じように心配で何かあれば、いつでも私に教えてほしいと思っています。

## おみやげの袋に 入っていた手紙

高校養護教諭

『先生、2学期は大変お世話になりました。今は憑きものが落ちたかのように、すっかり元気です！走るのが好きなので、休日は自然の中を走っています。以前は毎日、消えたいと思ってしまっていたので、今考えると、かなりやばい状態だったと思います・・・そんななかでも登校できたのは、保健室のおかげです。本当にありがとうございました。』

養護教諭「最近A子さん保健室来なくなりましたね」担任「最近調子良さそうですね。欠席もなくなりましたし」そんな会話を職員室でしていたある日のことでした。「休みに旅行に行ったので・・・」と、Aさんが保健室におみやげを持って訪れました。そのおみやげの袋に入っていたのが上の手紙です。

真面目でしっかりもの、そんな印象のAさんの保健室通いが始まった頃は、体調面の辛さが主訴でした。頭痛やだるさの体調不良を主訴に何度か来室するうちに、

「帰宅すると疲れて何もできない」

「頭が重たくて眠りたいのに、眠れない」

「体が重くて、学校に来るのが大変」

と、ぼつりぼつりと話すようになりました。

高校入学後、ある出来事から親しい友人の言動に過敏になり、自分がどう対応したら良いか、悩む日々が続いたそうです。

その様子に見かねた保護者が、良かれと思ってしたアドバイスにも、Aさんはとても傷づいたようでした。そして何より、今までできていたことができなくなった自分に途方にくれていました。保健室では、とにかくゆっくり休養してもらうことを心がけました。話し始めてくれてからは、できるだけしっかり話を聴きました。受診の必要性も納得してもらい、おうちの人にどう話すかを一緒に考えました。

その結果、主治医を受診することになり、心の疲労から体調不良になっていると診断していただき、お薬を出していただきました。おうちの方も主治医からのお話で、Aさんの状態をわかってくださったそうです。また、担任にも知ってもらおうとAさんに伝え、面談をしてもらいました。

Aさんは「保健室のおかげ」とお手紙をくれましたが、保健室の支援をきっかけとして、保護者・主治医・担任がそれぞれのお立場でAさんの支援をしたことが、回復へとつながりました。

「消えたいほど辛かった状態」から通常の生活を取り戻すには、やはり周囲のサポートが必要であり、ゆっくりと休養させてあげることが必要であることを改めて実感しました。

この文章は実際の経験にもとづく創作です

# SOS に気づいて、 チームで支援

高校養護教諭

本校でも統合失調症・うつ病・摂食障害等の症状を抱えた生徒へ保健室で対応したケースがありました。統合失調症の生徒のケースでは、発症した時期が高校3年生で、学習や部活動、人間関係でのストレスが多くあり、保健室でいろいろと話しました。スクールカウンセラーにも関わっていただきましたが、その生徒は結局、症状が少しずつ落ち着いてはきてはいましたがなかなか教室へ復帰することができず、進路変更をしていきました。学校と本人、保護者はとても良い関係であり、進路変更後も担任の先生や養護教諭に会いに来てくれたり、保護者もスクールカウンセラーと話す機会も数回あったりしたようです。

うつ病の生徒のケースでは、不登校となってしまうことができた、クラスメイトや部活動の仲間を支えられ回復し、その後は無事に卒業することができました。

どのようなケースであっても保健室だけではその生徒にとって良い対応はできないと思うので、保健室だけでなく、保護者や担任の先生、教科担当の先生、スクールカウンセラー、医療機関、友人等のチームで生徒の支援ができると良いなと感じました。

養護教諭として日々の来室する生徒達の発するSOSに気づいていきたいと思います。

## 精神疾患について— それでも大丈夫

私が育った北海道の中央に位置する小さな街にも市民なら誰しもが知る精神科病院がありました。市の中心部からはかなり離れた住宅街の一角にあり広い敷地の真ん中に建てられたその建物はいつも静まり返っていた様に記憶しています。時々その前を通り過ぎる時、私の全く知らない世界がありこれからも一生知る事のない世界である様な、そんな感覚で気にも留めていませんでした。

成長し同じ学友に統合失調症の方がいる事を知られた時も私の人生に全く無縁なものとして捉え、むしろ無関係な人生である事を確信していました。しかしそれがいかに傲慢であったかを自分の息子の統合失調症の発症で猛反省する事になります。

何でも話してくれていた息子が中1から徐々に無口になり、そして家庭内暴力へと一気に変貌して行き中学、高校と本人にとっても、家族にとっても耐え難い程の葛藤の日々が続きました。高校中退後20才で統合失調症と診断されましたが30才迄の10年間は病気を受け入れることが出来ず、何度も入院を繰り返していました。30才になりやっと病気を受け入れ34才で大学進学、38才で遅すぎる新社会人として歩き始めました。

現在45才になる息子（現在も服薬しながら正社員として7年目）の人生のうち、17年間にも及ぶ苦く痛ましい経験は、日本というこの国で精神病を発症した

事が不幸の何物でもなかったと私は考えています。此れ迄精神の病（特に統合失調症）は社会から切り離され、封じ込まれ、陰湿な部分として捉えられ知識として授業で正しく学ぶ機会は皆無でした。

もし私に精神の病に対する知識と理解があったならあの時の学友に温かい理解を示せたものを、そして息子も既に知識として知っていたなら受け入れる時間がもう少し短く済んだものをと、とても悔やまれます。精神の病の中で特に統合失調症は未だ全てが解明された訳ではありませんがそれでも、現在は副作用の少ない、治療に効果的な新薬が幾つも見られる等、時代と共に大きく変化しています。又、他の病と同じく早期発見、早期治療がその後の回復に効果的とも云われています。

そして特にお伝えしたいことは、特別な人がかかる病ではなく誰しも条件が揃うと発症しかねない病である事、それが100人に1人若しくはそれ以上の確率で発症するとも云われています。もう社会全体が偏見で封印している時代ではありません。一人一人が正しい知識を身に付け、正しく恐れ、正しい理解を持つことが求められています。

長い人生の中で病で落ち込みもう駄目と思う時があるかも知れません。だからこそ、それでも大丈夫と思えるそして支え合える社会を皆で目指して行ってほしいと願っています。

# たくましくしなやかに生きる

## 小学校養護教諭

私はまもなく養護教諭を卒業しますが、子どもの健康に関われるこの仕事が大好きで、今は天職だったとさえ感じています。希望が叶って就いた職業でしたが、初めの頃は想像と現実の様々なギャップに「私には向いてなかった、とても続けられそうもない。」と何度も挫けそうになり、真剣に転職を考えました。辞めずに今日まで続けてこられたのは、周りの人の支えがあったからだと思います。そんな養護教諭の私が、最近の小学生の心の健康について気になることを書いてみたいと思います。

小学校では、5年生の保健領域で初めて「心の健康」について、中学校では1年生の保健分野で「心身の機能の発達と心の健康」について学習します。

私は小学校の勤務が長く、高校で「心の健康」がどのように学習されているかを知りませんでした。2022年度から数十年ぶりに高校の保健体育の教科書に精神疾患の内容が載ると聞いて、今までどう扱っていたのか、正直とても驚きました。

最近の子どもたちは、小さな頃から通信できるツールが身近にあり、低学年でも顔の見えない相手と簡単にゲームで対戦ができたり、話ができたりする環境で育っています。そんな子どもたちの身近な人間関係がとても気になっています。

学校は集団生活の中で、友だちと実際の距離感も含め密接な関係性を学ぶ場所だと思います。しかし、友だちと自分との距離感がつかめず、関わりをまだ十分に持たないうちに「嫌われた、はぶかれた、誘ってもらえない」などと一方的に思い込み、心が挫け、つまずき学校を休むきっかけとなることが多いと感じます。友だちの言動に過度に傷ついてしまうという状況です。

学校を離れてもSNS等を通して、友だち同士の関係は常に緊張状態で複雑になりつつあります。友だちのグループから外れないようにとか、自分はここにいてもいいのかとか考え、必要以上に心配して、友だちとの関係がうまく築けなくなってしまいます。

また、子どもが親に気を遣って生活していると感じます。学校で体調不良になった時、早退の連絡をしようとする、「親に迷惑をかけたくないから」「早退の連絡をしたら怒られるから」などの理由で「連絡しないでほしい」と真剣な顔で訴えてくることが多いのです。小学生なのに、この状況なのに「親に甘えられない？自分のつらさや苦しさをありのままにさらけだせない？」と驚いてしまいます。

改めて、身近な人間関係の個と個のつながりに変化が生じていると感じます。人間関係のストレスに上手に付き合うことがとても苦手で、打たれ弱くなっていたり、強い思い込みを払拭するために、関係性を客観的に説明して状況を理解してもらう、というプロセスが必要になったりします。

そのようなことから、人との適度な距離感を保つこと、自分を知ってコントロールすること、ストレスへの対処などのスキルを持つこと等の学習がとても大切だと思います。

身近な人間関係がうまくいってれば、人は自己存在感や自己肯定感を高めることができ、幸せを感じられると思います。そのために「心の健康」について、教育課程の中に位置づけて系統的に学ぶ意味はとても大きいと感じています。今後もその学びが小学校から中学校、高校へとつながり、生涯をたくましくしなやかに生きていくための大切な基礎となってくれたらうれしいです。今後も子どもの心に寄り添っていきたいと思っています。

## 「はなまる」と「拍手」

高校養護教諭

保健室に来室する生徒の多くは心の悩みを抱えているように思います。思春期の特有の悩みであったり、心身不調の悩みであったり、来室した生徒の数だけ悩みはあって多種多様です。頻回する生徒の中には前回の来室時と考えが変わっていることもあり困惑することもあります。できるだけ生徒の思いに傾聴することを心がけています。傾聴の中で、睡眠はとれているか、朝食や3度の食事はとれているかなど基本的な生活リズムが乱れていないか聞くことも意識しています。

悩みと共に頭痛など疾病を併発して来室する生徒もいます。自分の中で、できる限り頑張って、耐えて耐えぬいて今に至るのだなと感じます。そんな姿を見ると「頑張ったね。」と思います。頑張って!とはとても言えません。もちろん「怠け」だとも思いません。

一歩進んで二歩下がることも多いですが、一歩出られたことに「はなまる」「拍手」です。学校(保健室や相談室)に来られたこと、自分の思いや考えを話してくれたこと、保健室で話せたこと、食事をとろうと思えたこと、受診しようと思えたことなどを自分からアクションを起こせたことを自分で気づいてもらいたいという含みもあり、「はなまる」や「拍手」を送ります。

それでも、どのように声をかけたらよいのか、どうしたら次のステップにいけるのか、根が深くならず現状から奪回できるのか、自分の言葉がけは適切であったか悩むことが多々あります。本人の意思を尊重することが第一だと思っていますが、主治医をはじめとした専門家とチームで気軽にスピディーにコンタクトがとれたらよいと思います。

善は急げと、本人の気持ちが上向きになったときがチャンスだと思ってしまいます。でも、自分がそう思っても本人は同じように思っていないことも多々あります。本人のさじ加減を酌む難しさや信頼関係を築き上げていく大切さを感じます。焦りは禁物だと反省する日々です。自分だけでどうにかしようとせずに、医療の力や専門家、周りにいる人の手を借りて一緒に前を向いていこうと思う日々です。

# 心の健康って…

高校養護教諭

身体の成長著しい十代、当然、心も目まぐるしく変化します。授業や部活動で日々生徒たちと接している先生方は、そのことを実感していらっしゃると思います。

「保健室って、生徒が本当の姿を見せてくれるところですよね」なんて言われます。本当にそうなのでしょうか。

養護教諭になりたての頃は、「担任が知らないこの子の本音を受けとめている」と気負っていましたが、部活動や学校行事での生徒を見ると、保健室では見ることができない、生き生きとした姿に出会います。あんなに辛そうだったのに・・・と拍子抜けしたこともあります。ああ、そうだった、保健室って、そもそも、本来の姿を取り戻すために、子ども達を休ませてあげられる所だった、と当たり前のことを実感しています。

生徒達は、日常の場での自己実現を望んでいます。関わっている先生方や友だち、そして自分の家族に認めてもらいたいのです。それも「本当の姿」だと思います。保健室で「弱音を吐いたり」「毒を吐いたり」「甘えたり」することは、本当の自分を取り戻すために必要な時間と捉えています。保健室は、うまくいかない時に生じる疲れや、躓きへの不安を表現できる場でありたいと思います。

中高生になると、学習成績、部活動成績、友人関係、家族関係などそれぞれの場面で、自己承認欲求と現実との間で、焦燥感や辛さを感じるが増えてくるのだと思います。保健室の役割も、けがや体調不良の対応から、メンタルヘルスへの対応へと、その頻度が変わってきます。小学生であっても中学生、高校生

であっても、体調不良の背後に心の問題があることは多いと感じますが、中高生になってくると悩みや不満を言語化できるようになり、保健室で辛さを表現する生徒が増えるので、その辛さに寄り添う対応が必要になります。

さて、今まで私が関わりを持ってきた生徒の様子について、ですが・・・保健室が機能してうまくいった事例、在学中はうまくいったように見えても卒業後大変そうだった事例、学校としての無力感を感じた事例など様々な事例があります。

◎テストの途中でパニックになり、保健室に連れてこられた生徒もいます。「中学の先生の教えを守り、問題集は必ず3回ずつやっていました。私は実力が無から努力が取り柄なのです。それなのに最近それが追いつかなくなりました。やり終えないうちに朝になってしまします。」と限界を訴えた生徒。何度も過呼吸を繰り返し、教室に居られる時間が日に日に減ってきました。おうちの方とお会いして話を重ね、受診につながりました。

◎毎日休み時間は保健室で過ごす生徒もいました。「授業中よりフリーになる休み時間がきつい」という生徒は案外多いです。そういう生徒には「学校には同級生だけで無く、大人もいる」と伝え、保健室で養護教諭と話すことで、苦手な休み時間を休息の時間に替えるようにしています。卒業して進路先でうまくいかず、毎日のように保健室に電話してくるケースがありました。頼れる大人として支えていきたい気持ちはありましたが、成人した卒業生をずっと支えていくことはできません。県の発達支援センターと地域の保健所に繋いで、その対応をバトンタッチさせていただきました。

◎おうちで多量服薬してきた、と言ってきた生徒の対応をしたこともあります。おうちの方とも連絡が取れず、薬の確認もできず、学校近くの校医さんで対応していただきました。校医さんから、「学校にたどり着いた意味を考えなくてはね」とアドバイスいただいた時、養護教諭の役割について、改めて考えさせられました。多量服薬、という行動化する前から、甘え、虚言など心配な様子を呈していた生徒でした。もっと、丁寧に接していれば、と反省させられた事例です。

◎「自分が嫌で窓から飛び降りたくなった、でも人に迷惑かけたくないで保健室にきました」とストレートに、ドキッとすることを言ってくる生徒もいました。保護者の期待に応えたくて毎日休まず学校に通っていたが、遅刻をきっかけに自分を保てなくなり、自暴自棄になっていた状態でした。「本当は学校なんか好きじゃない、一日でも休んだら来られなくなりそうだから毎日休まず来ていただけ」と泣きながら話し始めました。ギリギリの状態で頑張っていたのです。保健室でひなたぼっこしながら光合成しよう、と声をかけたりして、その生徒が落ち着くのを待ち、教育相談担当や保護者と連携して対応しました。

◎学校のトイレで頻繁にリストカットをする生徒がいました。左前腕は切りすぎて皮膚がケロイドのように肥厚していました。「応急処置は優しく、対応は淡々と」と学校医さんからアドバイスをいただき、対応していましたが、本人の辛さの受け止め方に迷いながらの日々でした。リストカットが落ち着き、良好な関係性が築けた頃には卒業間近となっていました。

◎昼休み、窓から身を乗り出していることに周囲が気づき、慌てて窓から引き離れた、そんなケースもありました。スマホのオンラインゲームに夢中で、昼休み校則を破ってやっけていて、教諭に見つかった後のことでした。落ち着いてから話を聞くと、親にばれたらスマホが使えなくなる、もう終わりだ、と思ったとのこと。飛び降りたら時間が戻る気がした、とも言っていました。

保健室で関わってきたいいくつかの事例を振り返ってきましたが、本当に心配なのは、保健室や相談室に、

たどり着くことさえできない生徒なのかもしれません。やはり「困っていること、つらいことを言語化し、誰かに伝える」そんなベース作りが、もっともっと必要なのだと感じました。でも、自分のことを言語化し、人に伝えるって、それ自体がエネルギーを必要としますよね。難しいです。

「心身の健康は切り離して考えることはできない」、保健室を訪れる子どもたちと接していると、そのことを実感します。悩み多き時代であり、心身ともに発達途中であるからこそ、適切な見立ては難しいと感じることもあります。

最近、「ヤングケアラー」についてだいぶ取り上げられておりますが、今まで出会った生徒のなかにも様々なケースがありました。保護者が心の病を抱えているケースも何例かありました。

保護者が心の病であることを周囲に知られないように振る舞っていることが多く、学校側が気づくまでには時間を要することもありました。保健室で何度も熟睡し、心配して話を聴くうちにやっと話をしてくれたこともあります。心の病である保護者の対応だけでなく、家のことや小さい兄弟の世話など、たくさんの負担が生じていることもあります。

保護者による養育困難と判断され、児童養護施設に入所し、そこから学校に通っている生徒もいました。保護者が心の病だったことかから、自分もいずれ心の病になるのでは、と不安を抱えている生徒もいました。また、保護者の自死に苦しむ生徒もいました。

教科保健の単元で「精神疾患の予防と回復」を学習することは、とても大切なことであると同時に、様々な観点からの配慮が必要な単元であることを感じます。現在も、担任・部活動顧問・保健室などの情報を共有しながら生徒の支援を行っていますが、授業で精神疾患について取り上げられることも念頭に、より情報共有していければと思います。

文章のなかの事例は、  
多くの養護教諭の実験の経験にもとづく創作です



群馬大学 地域貢献事業 2021年度

「ユース世代のこころの健康社会に向けた県内ネットワークの推進」