シリーズ教育相談 Q & A 「子どもが、朝起きられないんです…」

高等学校一年生女子生徒の母親です。娘は今年度高等学校に入学し、バレーボール部に入りました。早朝練習もあり、毎朝六時に起きて学校に行く毎日でした。本人も新しい環境の中で学校生活を楽しみにしていたため頑張っていましたが、入学して約二ヵ月経った頃から「身体がだるい」「頭が重い」と訴えて、朝起きることが難しくなってきました。始めの頃は、つい大声をあげたり、何度も声を掛けたりして、無理やり学校に行かせようとしました。しかし、娘もイライラしたり、物に当たったりすることが増えてきました。娘の様子があまりにも気になるので、かかりつけの医師に相談し検査をしたところ、「起立性調節障害」であると診断されました。

原因は分かりましたが、これから親として何ができるのでしょうか。

A

高等学校に入学されて新しい環境の中で、お子さんは毎日頑張ってこられたのですね。「起立性調節障害」のお子さんが日常的に感じる倦怠感やめまい、頭痛などの症状は、寝不足や生活の乱れが原因ではありません。自律神経のバランスが崩れて血圧が低下したり、脳や全身への血流がうまく維持されなかったりするためです。また、気温や気圧等の環境の変化にも影響されます。思春期に発症することが多く、本人の意思に関係なく、体調の悪さで朝起きられずに学校に遅刻したり、欠席したりすることもあります。この状態は、本人にとって、体調のつらさだけでなく、強い自責の念に駆られることによる気持ちのしんどさや不安につながることもあります。

①しんどさを理解する

「起立性調節障害」を発症した場合、親としてはお子さんの状態に心を痛め、将来のことを思うと不安や心配になると思います。しかし、一番しんどい思いをしているのは、お子さんご本人です。周囲から「怠けている」「夜更かしのし過ぎだ」と注意や叱責をされるばかりでしんどさを理解されないと、ストレスをため込むことになり、本人がさらに苦しむことになります。また、親の不安や心配な様子がお子さんに伝わると、親に遠慮をして本音を話さなくなったり、自責の念に駆られて症状を悪化させたりすることにつながります。親としてはまず、お子さんのしんどさを理解し、寄り添っていく姿勢が大切です。その上で、お子さんの態度や状態がどんなに悪くても平常心で接し、お子さんの思いを否定せず、丁寧に聞くことが大切です。そのことによって、自分のことを本気で理解しようとしてくれているという安心感をお子さんも感じることができるのではないでしょうか。

②「起立性調節障害」を理解し対応する

お子さんに寄り添うと同時に、「起立性調節障害」の原因や症状を理解し、お子さんの状態に応じた対応をすることも大切です。例えば、朝起きれらないのであれば、軽く体を揺する、カーテンを開けて部屋を明るくする、適度な間隔を空けながら声を掛ける等の関わりを根気強く、また無理をせず続けることが大切です。生活リズムが崩れていて、自力で整えることが困難な場合は、お子さんと相談しながら、起きる時刻、寝る時刻、入浴時刻、食事の時刻を一定にする、水分と塩分を不足しないようしっかり摂る等、親が率先して生活のリズムを整えたり、栄養管理をしたりすることも大切です。

③認める・ほめる

「起立性調節障害」を発症し、日常生活に影響が出てくるようになると、つい子どものネガティブな行動に注目しがちです。さらに、これまでに周囲の人から理解されぬまま注意を受け、お子さん自身が傷ついている可能性もあります。そのため、親としては、一日の中でどんな些細なことでもお子さんの良さを見つけ、ほめる関わりが大切です。また、お子さんが失敗したと思っている行動の中にも、「積極的にチャレンジできた」等、ポジティブに捉えることによって本人が気付いていない良さに目が向くものもあるかもしれません。お子さんの良い面や長所を伝え、「できた」「できない」という価値観だけで捉えないようにすることを、親として心がけていきたいですね。

④学校や医療機関と連携する

「起立性調節障害」の子どもの多くは、登校したくてもしにくい状況に悩んでいます。そのため、親から学校にお子さんの状態を詳しく伝え、連携を求めることが大切です。「起立性調節障害」の特性、例えば、朝起きられず遅刻も多いが怠けているわけではないこと、朝は集中力が低いこと等を伝え、学校における対応を一緒に検討していくことが大切です。学校、医療機関等と連携してお子さんが抱えるストレスを減らし、症状を軽くしていくことから始めていきましょう。

知っていますか？

起立性調節障害（きりつせいちょうせつしょうがい）

Q 起立性調節障害（OD）とは？

A 自律神経の働きの不調のため、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。早期に把握し、適切な対応や治療を施すことで、症状が軽減したり、回復したりすることが期待できます。

お子様にこんな様子はありませんか？

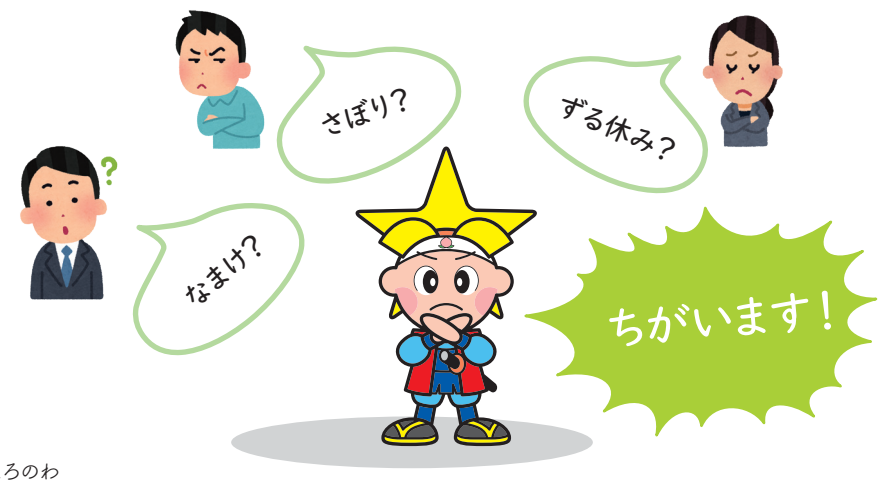
- 朝起こしてもらっているのに記憶にない
- 布団から出てもボーっとして着替えない
- 午前と午後で反応が異なる
- 朝気分が悪い、朝ご飯を食べられない
- 体がだるい、疲れがとれない　　など

そんな時にはこちらで確認！

このQRコードからホームページへアクセスできます。

<Q&A方式で分かりやすく解説>
- ▼基本的理解
- ▼学校編
- ▼家庭編

<適切な支援に向けて>
- ▼チェックシート
- ▼医療機関
- ▼教育相談窓口



学校や周囲の子どもたちと一緒に、お子様の病状や配慮事項の共通理解を図り、必要な支援を連携して行いましょう。

<お問い合わせ> 県教育庁義務教育課生徒指導推進室
TEL 086-226-7589