

学校回避：心配をする両親へのヒント（仮訳：中村道彦）

登校拒否または学校恐怖症と呼ばれることもある学校回避は珍しいことではなく、5%の子供に発生します。これらの子供たちは、学校に通うことを完全に拒否し、学校に行くべきではない理由を作り出す可能性があります。

このような欠席は多くの学校でみられ、気分が悪いと不平を言い、漠然とした説明のつかない症状を伴うこともあります。これらの子供たちの多くは、意識的に制御できない不安に関連した症状を持っています。おそらく彼らは頭痛、腹痛、過換気、嘔気、めまいを訴えます。一般に、嘔吐、下痢、発熱、体重減少など、身体的に根拠があるように思われる、より明確な症状はまれです。

登校拒否の症状は登校日に最も頻繁に発生し、通常は週末に欠席しています。これらの子供たちを医師が検査すると、本物の病気がみつからないことや、診断のできないことがあります。ただし、これらの子供たちが訴える症状のタイプは身体的な病気によって引き起こされる可能性もあるため、身体的な診察は通常、彼らを評価する上に不可欠です。

学校関連不安：

ほとんどの場合、学校を回避している子供たちは、なぜ気分が悪くなるのか正確にはわからず、何が不快感や気持ちの動揺を起こしているのかを伝えることが難しい場合があります。

学校関連不安が学校回避を引き起こしている場合、この症状は次のような事態を伴う感情的な苦痛を伝えようとする方法かもしれません：

- 失敗する恐怖
- 他の子ども達とのトラブル(例えば、彼らが「デブ」や「チビ」のため冷やかされること)
- 公衆トイレで用を足すことの不安
- 誰もが知っている「いじわるな」教師
- 身体的な危害を受けるのではという脅威(例えば、学校でのいじめから派生するような)
- 現実に起こっている身体的危害

心配をする親のためのヒント：

最初のステップとして、学校回避の管理には、身体的な病気を除外し、しかも両親が対処計画を立てるのを援助できる医師による検査が含まれます。子どもの症状の原因として身体的な病気が除外されたら、子どもが経験しているプレッシャーを理解するだけでなく、子どもを学校に戻すことにも親の努力が向けられるべきです。

あなたの子どもがこの問題を克服するために助けとなる指針がいくつかここに挙げてあります：

- **子供が学校に行きたくない理由について子供と話し合ってください。**すべての可能性を検討し、それをはっきりと言葉にして下さい。共感的で協力的な態度で接し、子どもが動揺している理由を理解してください。子どもの心配や症状を引き起こしていると、あなたと子どもの2人が特定したストレス状況を、解決しようと試みてください。
- **あなたが子供の懸念を理解していることを認めても、すぐに学校に戻ることを主張してください。**子どもが家にいる時間が長ければ長いほど、子どもの最終的な学校復帰はより困難になります。子どもは健康であり、身体的な症状は恐らく、成績、宿題、教師との関係、社会的圧力に対する不安、学校での暴力に対する当然の恐れなどの他の事柄によるものであることを説明して

ください。学校への出席が法律で義務付けられていることを子どもに知らせてください。子どもは家にいるために、あなたに何らかの圧力をかけてきますが、あなたは子どもを学校に戻す決意を覆してはいけません。

- **子どもの学校回避について、教師、校長、養護教諭などの学校スタッフと話し合ってください。** 子どもが学校に戻るためのあなたの考えを彼らと共有し、彼らのサポートと援助を求めてください。
- **子どもたちが症状を最も訴える登校日の朝に、さらに信念が揺るがないと約束してください。** 身体症状や不安について話し合うのは最小限にまで抑えてください。たとえば、子どもにどんな気持ちでいるのか尋ねないでください。子どもが家にいて元気にしているのであれば、子どもが学校に通うのに十分です。
- **子どもの不安がひどいときには、段階的に学校に戻ることで上手くいく可能性があります。** 例えば、登校初日に、子どもが朝起きて服を着替え、あなたは子どもを学校まで車で連れて行き、最終的に子どもと一緒にあなたが家に戻ることもなっても、その前に子どもはこのことで何かしら感じとるものがあるはずです。2日目には、子どもは半日だけ学校に行くかもしれませんし、あるいは好きな授業だけ1つか2つ受けるかもしれません。3日目には、子どもはついに丸一日学校に戻ることができるかもしれません。
- **小児科医は子どもが学校へ復帰することを容易にできるかもしれませんが、それは、子どもの登校を妨げる症状があり、この症状は持続するかもしれませんが、今はクラスに戻ることができます、という証明書を書いてもらうことです。** 証明書によって、子どもが恥ずかしく思うことや屈辱を感じることを防ぐことができます。
- **子どもが学校にいる間は、子どもの援助のために学校スタッフに助けを求めてください。** 学校の看護師または秘書は、子どもが症状を出した場合に世話をし、教室に戻るように促すことができます。
- **学校のいじめや理不尽な教師などの問題が子供の不安の原因になっている場合、あなたは子供の擁護者になり、これらの問題について学校のスタッフと話し合ってください。** 教師または校長は、教室や遊び場における子どもへのプレッシャーを和らげるため、いくらかの調整を行う必要のある場合があります。
- **子どもが家にいるときには、安全で快適であることを確かめますが、特別な扱いをしないでください。** 子どもの症状は思慮と理解をもって扱われるべきです。子どもの訴えが正当であるとみなすならば、子どもはベッドに寝ていなければなりません。ただし、子どもが家にいる1日が休日になってはいけません。特別なおやつや訪問者があってはならず、子どもは監視されるべきです。
- **身体的な病気のために家にいるときには、子どもは医師の診察を受ける必要があるかもしれません。** 家にとどまる理由としては、不快感の訴えだけでなく、納得のできる症状(101F[摂氏38.2°C]を超える発熱、嘔吐、下痢、発疹、強い空咳、耳痛、歯痛)を上げることができます。
- **家の外で他の子供たちと活動することを促すことは、子供の自立を育む助けになります。** これらには、クラブ、スポーツ活動、友人との合宿などがあります。

いつ援助を求めるべきでしょうか？

あなたは自分で登校拒否を対処しようとするかもしれませんが、子どもの学校回避が1週間以上続く場合、あなたと子どもは学校回避に対処するために専門家の援助を必要とすることもあります。

まず、子どもは小児科医によって診察されるべきです。登校拒否が続く場合、または学校に行くときに分離困難の慢性的または断続的な兆候がある場合、機能を妨げている身体症状と組み合わせ

せて、小児科医は児童精神科医または心理学者に相談することを勧めることがあります。

子どもが学校や他の子供たちとの間に不快な経験のあることを認めなくても、子どもが説明できない身体症状のために、あなたは子どもに診察を受けさせるスケジュールを立てる動機になるはずで

付加的な情報と資源

●いじめの兆候：親が尋ねる重要な質問 [Signs of Bullying: Important Questions for Parents to Ask](#) ●子どもの恐怖と不安を理解する [Understanding Childhood Fears and Anxieties](#) ●あなたの子どもの分離不安を和らげるための方法 [How to Ease Your Child's Separation Anxiety](#) ●児童虐待について知っておくべきこと [What to Know about Child Abuse](#) ●友だちづくりを支援するために親は何かができるか [What Parents Can Do to Support Friendships](#) ●児童虐待による行動と感情の結末を理解する [Understanding the Behavioral and Emotional Consequences of Child Abuse](#) (AAP 政策声明) ●[AttendanceWorks.org](#)

===== Original Paper =====

School Avoidance: Tips for Concerned Parents



School avoidance – sometimes called *school refusal* or *school phobia* – is not uncommon and occurs in as many as 5% of children. These children may outright refuse to attend school or create reasons why they should not go.

They may miss a lot of school, complaining of not feeling well, with vague, unexplainable symptoms. Many of these children have anxiety-related symptoms over which they have no conscious control. Perhaps they have headaches, stomachaches, hyperventilation, nausea or dizziness. In general, more clear-cut symptoms like vomiting, diarrhea, fever or weight loss, which are likely to have a physical basis, are uncommon.

School refusal symptoms occur most often on school days, and are usually absent on weekends. When these children are examined by a doctor, no true illnesses are detected or diagnosed. However, since the type of symptoms these children complain of can be caused by a physical illness, a medical examination should usually be part of their evaluation.

School-Related Anxiety:

Most often, school-avoiding children do not know precisely why they feel ill, and they may have difficulty communicating what is causing their discomfort or upset.

When school-related anxiety is causing school avoidance, the symptoms may be ways to communicate emotional struggle with issues like:

- Fear of failure
- Problems with other children (for instance, teasing because they are "fat" or "short")
- Anxieties over toileting in a public bathroom
- A perceived "meanness" of the teacher
- Threats of physical harm (as from a school bully)
- Actual physical harm

Tips for Concerned Parents:

As a first step, the management of school avoidance involves an examination by a doctor who can rule out physical illness and assist the parents in designing a plan of treatment. Once physical illness has been eliminated as a cause of the child's symptoms, the parents' efforts should be directed not only at understanding the pressures the child is experiencing but also at getting him or her back in school.

Here are some guidelines for helping your child overcome this problem:

- **Talk with your child about the reasons why he or she does not want to go to school.** Consider all the possibilities and state them. Be sympathetic, supportive, and understanding of why he or she is upset. Try to resolve any stressful situations the two of you identify as causing his worries or symptoms.
- **Acknowledge that you understand your child's concerns, but insist on his or her immediate return to school.** The longer your child stays home, the more difficult his or her eventual return will be. Explain that he or she is in good health and his or her physical symptoms are probably due to concerns over other things – perhaps about grades, homework, relationships with teachers, anxieties over social pressure or legitimate fears of violence at school. Let your child know that school attendance is required by law. He or she will continue to exert some pressure upon you to stay home, but you must remain determined to get your child back in school.
- **Discuss your child's school avoidance with the school staff,** including his or her teacher, the principal, and the school nurse. Share with them your plans for your child's return to school and enlist their support and assistance.
- **Make a commitment to be extra firm on school mornings, when children complain most about their symptoms.** Keep discussions about physical symptoms or anxieties to a minimum. For example, do not ask your child how he or she feels. If he or she is well enough to be up and around the house, then he or she is well enough to attend school.

- **If your child's anxieties are severe, he or she might benefit from a step-wise return to school.** For example: On day one, he or she might get up in the morning and get dressed, and then you might drive him or her by the school so he or she can get some feel for it before you finally return home together. On day two, your child might go to school for just half a day, or for only a favorite class or two. On day three, your child can finally return for a full day of school.
- **Your pediatrician might help ease your child's transition back to school** by writing a note verifying that he or she had some symptoms keeping him or her from attending school, but though the symptoms might persist, he or she is now able to return to class. This can keep your child from feeling embarrassed or humiliated.
- **Request help from the school staff for assistance with your child while he or she is at school.** A school nurse or secretary can care for your child should he or she become symptomatic, and encourage his or her return to the classroom.
- **If a problem like a school bully or an unreasonable teacher is the cause of your child's anxiety, become an advocate for your child and discuss these problems with the school staff.** The teacher or principal may need to make some adjustments to relieve the pressure on your child in the classroom or on the playground.
- **If your child stays home, be sure he or she is safe and comfortable, but do not give him or her any special treatment.** Your child's symptoms should be treated with consideration and understanding. If your child's complaints warrant it, he or she should stay in bed. However, your child's day should not be a holiday. There should be no special snacks and no visitors, and he or she should be supervised.
- **Your child may need to see a doctor when he or she stays home because of a physical illness.** Reasons to remain home might include not just complaints of discomfort but recognizable symptoms: a temperature greater than 101 degrees, vomiting, diarrhea, a rash, a hacking cough, an earache or a toothache.
- **Help your child develop independence by encouraging activities with other children outside the home.** These can include clubs, sports activities, and overnights with friends.

When to Seek Help:

While you might try to manage school refusal on your own, if your child's school avoidance lasts more than one week, you and your child may need professional assistance to deal with it.

First, your child should be examined by your pediatrician. If his or her school refusal persists, or if he or she has chronic or intermittent signs of separation difficulties when going to school – in combination with physical symptoms that are interfering with her functioning – your doctor may recommend a consultation with a child psychiatrist or psychologist.

Even if your child denies having negative experiences at school or with other children, his or her unexplainable physical symptoms should motivate you to schedule a medical evaluation.

Additional Information & Resources:

- [Signs of Bullying: Important Questions for Parents to Ask](#)
- [Understanding Childhood Fears and Anxieties](#)
- [How to Ease Your Child's Separation Anxiety](#)
- [What to Know about Child Abuse](#)
- [What Parents Can Do to Support Friendships](#)
- [Understanding the Behavioral and Emotional Consequences of Child Abuse](#) (AAP Policy Statement)
- [AttendanceWorks.org](#)

Last Updated

9/5/2017

Source

Adapted from Caring for your School-Age Child: Ages 5 to 12 (Copyright © 2004 American Academy of Pediatrics)

The information contained on this Web site should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.