

☔スクールカウンセラーだより☔ 2025.6月

多摩市立鶴牧中学校
スクールカウンセラー相談室
荒井恵美
矢崎淳子

保護者のみなさまへ

雨の季節になりました。
新学期・新入学と新しい環境で、自分の居場所を探しながら、作りながら、頑張っている生徒さんたちの姿を 2 か月見てきました。

梅雨入りし、天候は日々変わり、新しい環境に合わせる疲れがそろそろ出るころです。体調もお天気の影響を受けることがありますね。

☂起立性調節障害について

中学校でも小学校でも起立性調節障害という病気の名前を耳にすることが増えています。

小学生では 5%、中学生では 10% に見られると言われています。
ほとんどは高校生の間に改善しますが、特効薬はなく、発症から改善まで数年かかることもあります、子どもの生活に大きな影響を与えています。

家族にとっても心配しながら見守るという難しい対応が求められます。

朝起きられなくなるので、学校生活に大きな影響があります。
本人も家族も思うようにならない体調に振り回されて焦りや自信を失ったりすることも少なくありません。

急けではなく、誰にでも起こりうる思春期成長期の病気です。
その原因と対応についてお伝えします。

🐸朝起きられなくなる体のメカニズム

・思春期成長期は急速な体の成長が起きます。その成長に自律神経の発達が追いつかず、自律神経のバランス、ホルモンバランスが悪くなり、体調不良が起きやすくなります。

- ・朝起きて立ち上がるには、交感神経の働きが必要ですが、目覚めても交感神経がうまく働かない状態が起きています。
- ・長期的ストレスも発症の引き金になります。

起立性調節障害のタイプいろいろ

- ・起立直後に強い血圧低下が起こるタイプ
- ・起立直後に心拍数が増加するタイプ
- ・立っている時に突然血圧が低下し意識低下や失神を起こすタイプ
集会など立っている時に倒れやすい。
- ・起立後3分～10分に血圧が低下するタイプ

対応の流れ

- ① 病気を理解する
- ② 薬ではない対応
 - ・起きる時間の工夫(自分で考えていく)
 - ・起きる時そろりそろりと体を動かす
 - ・生活リズムを作るための睡眠の工夫(自分で考えていく)
 - ・食事・栄養・水分
 - ・ストレッチなど運動(自分で考えやってみる)
 - ・午後元気な時にできることをやる
- ③ 学校、スクールカウンセラーとの連携
- ④ 薬物療法(医療機関)
- ⑤ 環境調整(友達・家庭)
- ⑥ 心理療法(本人・家族)スクールカウンセラーも対応します
 - ・本人へ　　ストレスがあるならば、話してみよう。
自信を失わないように、できることを褒め、居場所を作る
 - ・家族へ　　必ず回復していくので焦らず、あきらめず、責めず

回復を目指す

自分でアクセルとブレーキの使い方を覚えていく中でマイペースで生活できるようになって改善へ。

エネルギー量をコントロールする。楽しいイベントがあると交感神経が活発に働き一日フルに頑張れるが、エネルギーを使いすぎて翌日はダウ。そのペースに自分で気づいていく。