



浜辺だより

☎ 64-1600

令和8年4月

作成/ 浜辺の診療所 広報



新しい年度になりました。

今月は、**現代の子ども事情**についての話(前半)です ☺



子どもにとって生きにくくなった社会を考える ——子どもの日を前に(前半)

今月と次月は、5月の「子どもの日」を前に、子どもの健康について、少し立ち止まって考えてみます。子どもの健康というと、食事、運動、睡眠、感染症対策など、身体の健康を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、もちろん、それらはとても大切です。しかし近年、私たちが向き合わなければならないのは、身体だけではなく、心と社会の健康です。キーワードはいじめ、不登校、SNSトラブル、家庭の孤立、学力格差、自己肯定感の低下です。これらは個別の問題のように見えますが、じつは一本の線につながっています。「なぜ、子どもにとって社会が生きにくくなっているのか」という視点から、子どもの健康を考えてみます。

子どもの行動・心理研究が進んでいる大学・教育機関と、参考になる資料

子どもの「生きにくさ」や不登校は、精神医学・児童心理学・教育学・社会学・社会心理学などが交差する領域です。ひとつの学問分野で回答が得られない場合は、学際的/学問横断的な解析が有用です。日本国内で特に研究が盛んな大学や機関は、東京大、京都大、大阪大、上越教育大学、国立成育医療研究センターなどのほか、不登校や社会心理学分野では北海道大、お茶の水女子大学、早稲田大などがあります。閲覧しやすい資料には、文部科学省作成「不登校調査」のほか、国立成育医療研究センター作成「子どものこころの診療」、内閣府作成「子ども・若者白書」などがあります。こうした資料から、今回はアドバイスになる要素を拾い上げてみることにします。

不登校の増加は「子どもの問題」ではなく「社会の変化」

近年、子どもの社会に起きている大きな変化として、不登校の増加があります。文部科学省の調査では、ここ数年で不登校の児童生徒数は急増し、過去最多を更新し続けています。しかし、子どもをとりまく大人たちが知っていなければならないのは、「不登校は子どもの弱さではない」という点です。不登校の背景には、いじめや学習のつまずきだけでなく、次の6つの社会的要因が複雑に絡み合っています。①学校の集団構造が子どもに合わなくなってきた ②SNSによる人間関係の過密化 ③家庭の孤立化や親の長時間労働 ④「正解を求められる社会」での息苦しさ ⑤感情を表現する場の減少 ⑥多様性が認められにくい文化……。つまり、「子どもが変わった」のではなく、社会の側が変化し、子どもがその影響を最も敏感に受け止めた結果として不登校がある点は、研究者が合意している結論です。不登校は、大人という出社拒否つまり適応障害です。

「生きにくさ」を生む3つの構造的変化

子どもが生きにくさを感じる背景としては、①～③の要素が指摘されています。①限られた人間関係の“密度”が高くなりすぎている：昔の子どもは、学校、地域、家庭と、複数の居場所を行き来しながら育ちました。しかし今は地域のつながりが希薄になり、放課後の遊び場は減少し、SNSで24時間つながる世界のなかで、学校の人間関係がほぼすべてになっています。つまり、逃げ場がないのです。限られた人間関係が濃密で、常に誰かの視線を感じ、「既読」「未読」「いいね」の数で心が揺れています。②「正解主義」の社会が子どもを追い詰める：現代は、効率、成果、スピードが求められる社会です。その価値観は、知

らず知らずのうちに子どもにも向けられています。テストの点数、行動の正しさ、空気を読む力、失敗しないこと、みんなと同じであること。こうした「正解主義」は、子どもから挑戦する力を奪い、「間違える自由」を奪っていきます。👉失敗を許さない社会になると、子どもは「自分らしさ」を出すことが怖くなり、心が疲れてしまうのです。③家庭の孤立と、親の“余白”の消失: 子どもの健康は、家庭の健康と深く結びついています。しかし現代の家庭は、かつてないほど孤立しています。共働きで時間がない、相談できる親族が近くにいない、子育ての情報が多すぎて不安になる、親自身がストレスを抱えているなどです。親に“余白”がないと、子どもも安心できません。子どもは、親の表情や声のトーンを敏感に読み取ります。親が疲れていると、子どもは👉「迷惑をかけないように」と自分を抑え、その結果、親にも相談できない状態になっていきます。

子どもの「生きる力」を弱める社会的要因

子どもの健康を脅かす要因は、主に3つあります。①情報過多と比較文化: SNS や動画サイトを通じて、子どもは常に他者と比較される環境にいます。「あの子はできているのに」「自分はダメだ」「みんな楽しそうなのに、自分だけ…」👉こうした比較は、自己肯定感を大きく損ないます。②感情を表現する場の減少: 忙しい家庭、効率重視の学校、SNS 中心のコミュニケーションは、子どもが👉「本音を話す場」を奪っています。行き場のない感情をため込むと、心は疲れます。そして疲れた心は、身体の不調として現れます。③睡眠不足と生活リズムの乱れ: 小学生でも夜 10 時以降に寝る子が増えています。中高生では、深夜までスマホを使うケースも珍しくありません。👉睡眠不足は学力低下、情緒不安定、免疫力低下、肥満、不登校リスクの上昇など、さまざまな影響を及ぼします。

どうすれば「子どもが生きやすい社会」になるのか

社会の構造はすぐには変えられませんが、子どもの健康を守るために、私たち大人ができることはいくつかあります。まずは、👉子どもの“逃げ場”を増やすことです。学校、家庭、地域、オンライン。どこか一つでも「安心できる場所」があれば、子どもは折れません。放課後の居場所づくり、図書館や公民館の活用、地域の大人とのゆるやかなつながり、家庭での「話を聞く時間」などです。昨今みられる「子ども食堂」は、こうした装置の代表です。逃げ場は、甘えではなく、生きるための安全装置です。次に、“正解よりもプロセス”を大切にすること。子どもが何かに挑戦したとき、👉結果でなくそこに至る過程を認めることが大切です。さらに親の“余白”を取り戻すことも大事です。👉親が完璧であろうとすると、子どもは息苦しくなります。親がゆるむと家庭に余白が生まれ、子どもは安心して成長できます。最後は、子どもの声を“評価せずに”聞くことです。子どもが話すとき、ついアドバイスや評価をしがちですが、👉そのままのかたちで受け止めましょう。（「後半」に続く）

地域公開講座のお知らせ

タイトル) 特定健診、がん検診 受診の流れについて (シーサイドは、浜辺の向いの建物)
5月11日 (月曜日) 午前10時半から 場所) シーサイド湯河原/地域交流ホール

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	休	●	●	休	●	★
13:30～17:00	休	●	●	休	●	★

【休診日】月曜、木曜、日曜、祝日 ★土曜は8:45～15:00 (昼休みなし) の診療となります。
★ 木曜日は JCHO 湯河原病院 内科外来を担当。