

「多くの方が知らない！  
不登校のお子さんに出る身  
体・心の超危険信**TOP3**」

動画をご視聴頂きありがとうございます。  
また、Lineにコメントも入れて頂きましたありがとうございました。

お約束どおり、  
「多くの方が知らない！不登校のお子さんに出る身体・心の超危険信号TOP3」について紹介させていただきます。

まずはNo3から紹介させていただきます。

### **【No3】**

## **便秘、下痢、頻尿、残尿感、膀胱炎、胃の不快感など腸や膀胱や胃の症状**

腸や膀胱というのは自律神経症状が出やすく不登校のお子さんに出やすい症状です。

私の感覚値で言うと、不登校のお子さんの5割くらいが腸や膀胱などの疾患や症状が出ているという方がいます。

特に、トイレに時間がかかる、トイレから出て来れないなどの腸や膀胱の症状が起きていると特に不登校で悩みやすい傾向があります。(過去にそういった症状があった方も含め。)

また、データとしても腸内環境がストレスに影響が出るというデータも出ています。

薬で一時的に改善する事も大切ですが、それは治っているのでは無く、薬で症状を無理やり抑えているだけなので、根本的には腸内環境を悪くしている状態を改善することが本来理想的だと思います。

**【No2】首コリ、肩こり、頭痛、背中不快症状、眼精疲労、めまい、耳鳴り、難聴などの首から背中にかけての症状**  
(厳密に言うと、これらの影響で腎臓、肝臓、膵臓、脾臓や肋骨への影響による呼吸器系などの症状)

不登校で悩むお子さんは首コリや肩こりや背中不快症状をお持ちの方が本当に多いです。

本人が感じてなくてもガチガチのお子さんも多いです。(普段柔らかくても、ストレスなどで瞬間的に固くなるお子さんもいるので気づきにくいです。)

昔の方のことわざってすごいなと思うのですが、  
物事が上手く行かない時に「**首が回らない!**」ということわざがあると思いますが、  
不登校で悩んでいるお子さんはそういった状態に陥っている方が多いです。

自分ではいつも通り首が動いていると思っているのですが、  
制限が掛かって、本来の可動域が無くなってしまっている方が多いです。

また首と目の間辺りには視床下部や脳下垂体と言われる、  
「自律神経の総司令官」みたいな役割をしている器官があります。

首や肩がおかしくなる事で、  
これらが正常に働けなくなり、**自律神経のバランスを崩される方も多**いです。

また、背中不快感を感じるお子さんも多いのですが、  
背中不快感を感じだすと、呼吸が浅くなり、眠れなくなったり、寝てもすぐに起きてしまうなどの副次的な問題を発生してしまう事で、  
睡眠が浅くなるので余計に疲れが抜けなくなり、どんどん酷くなるという悪循環を引き起こしてしまうお子さんも多くいらっしゃいます。

## 【No1】自律神経症状(ストレス症状)

例)なかなか寝付けない(不眠)、すぐに起きてしまう、情緒不安定、イライラ、癩癩、パニック障害、過呼吸、呼吸が浅い(早い)、疲労感・だるさが抜けない日が多い、スマホやゲームばかりやっている、1日中ずっと寝ているなど。

自律神経というのは、  
交感神経と副交感神経というのがシーソーのようにバランスを取り合っています。

分かりやすく言うと、  
交感神経 = 戦う(活動する)神経  
副交感神経 = リラックスする神経

ストレスなどがあると、自分の本心とは別に、**身体が戦うモード**になってしまうのです。

このような戦う神経の状態では呼吸が浅くなり、身体が休まりづらくなります。

そうすると、ふと自分の身体に目を向けた時に無数の不調を感じるようになります。(朝になると身体が鉛のように重たいなど・・・)

また、寝付けない、疲労が抜けないというような状態になると、  
今だけの問題ではなく、その後もどんどん悪い状態が蓄積していく事になるので、**どんどん不登校の問題が悪化**していきます。

自律神経というのは、  
主に内臓を働かせる神経なので、  
それが不調になる事で全身の様々な問題が出る方が多いです。  
そうすると何が起こってもおかしくない状態になってしまうのです。

極端なお話をすれば、

自律神経のバランスが崩れるとうつ病になります。

うつ病は酷い症状の方だと自殺までしてしまう方がいます。  
自律神経のバランスが崩れるという事は、「**身体を殺す**」事が出来てしまう  
のです。

自律神経症状は、軽めでも影響がとても大きく出やすいです。  
少しでも思い当たる症状があれば早めに改善することをオススメします。

遅くなればなるほど他の部位(身体、内臓、血管、自律神経等)にまでどん  
どん影響が出てしまい更にダメージをくらってしまう可能性が高いです。

最後にちょっとおまけです。

### 【おまけ】

アレルギー(花粉症、犬・猫、寒暖差、日光等)、ストレートネック(スマホ  
首)、猫背、反り腰、側弯症、生理痛、生理不順、不正出血、太り過ぎ、痩せ  
すぎ、冷え、むくみ、ほてり、顔が大きい(脳圧が高い)、外反母趾、扁平  
足、栄養のバランスの崩れ、水分不足、生活習慣の崩れなども不登校に繋が  
りやすいです。

これら以外でも**身体の不調が多かったり、酷かったりすると不登校に繋が  
りやすくなります。**

ちなみにですが、**どの症状も本人の自覚症状の有無は関係ありません。**

例えば一つの例として、  
肩こりをすごく感じているお子さんもいれば、  
肩が他の人が触った時に引くくらいガチガチなのに本人は「別に肩こり無い  
です」とかって言ってる人もいますが、  
そういった方は、自覚症状が無くてもマズい状態の場合が多いです。  
(アレルギーなども自覚症状が無くても検査すると異常がある方も多くなって

来ています。)

自覚症状が全く無いお子さんでも、  
酷い状態のお子さんはザラにいます。

(頭痛薬や生理痛薬などの痛み止め、便秘薬、整腸剤などの薬を定期的に飲む  
人に特に多い。痛みや症状を薬で誤魔化しているため、気がつけなくなって  
います。)

施術やカウンセリングをしていると、「全然気になる所ありません！」という方はちょくちょくいるのですが、  
そういう方に限って、施術をしていると、左右全く同じ施術をしていても、「え？右と左で同じ事やってますか？」と言われるくらいに酷い状態の方はザラにいらっしゃいます。

ダイエットで考えるとわかると思いますが、  
太りすぎている人 ⇒ 身体に鈍感だから他の人が驚くぐらいに太れるのです。

痩せている人 ⇒ 意識が高いのでちょっとした変化でも気がついて運動や食事改善などで早めのケアをしています。

これは不登校のお子さんでも同じです。

**状態の悪い方ほど気がついていない方が多い**です。

逆に、悪い事には気がついていて、自分達ではどうしたら良いか分からなくなってしまっている方も多いですね(汗)

(ダイエットでも同じですね。太りだした事には気が付いているけど、どうやって痩せたら良いか分からない...みたいな。)

それなので該当の症状が無いと思っているお子さんでも、

**不登校で悩んでいるという事は、これらの不調に気が付いていないだけの可能性もあるので要注意**が必要だったりします。

## 【このような症状がある方は...】

お近くに良さそうな整体等があるようであれば探して見てもらうのが良いかなと思います。

ただ、ここで1点注意ですが、

**強い刺激(マッサージやストレッチ)などは逆に身体の状態が悪化する場合がある**ので注意をしてください。

そういった不登校に関する知識の無い整体にいくと逆に不登校が悪化する可能性もあるのでその点は注意してください。

(多分ですが、私の経験上、大人などが通って一般的に評判の良い整体と不登校のお子さんが通って改善出来るのは別問題と思った方が良いでしょう。恐らく一般的に評判が良い所に言ってもなかなか改善出来ないと思うので、不登校に関する知識のある良さそうな整体を探されると良いでしょう。)

また、「もう既に整体に通っているけど・・・」という方は、

今、現在不登校が改善していないということを考えると、

その整体は不登校改善には合っていない可能性もあるので注意が必要で

す。(まだ、短い期間しか行ってないとか、前より全然良いけどまだ不登校の解決までは…という感じであれば話は別ですが。)

最低でも、**以下の条件に当てはまっている所を探されると良い**のでは無いかと思います。

- ・弱い刺激での施術
- ・不登校を改善しているお子さんが多い
- ・不登校改善に対しての知識を持っている
- ・メンタルケア、メンタルサポートをしてくれる
- ・施術した部位だけでなく、全体の調子が良くなる(対処療法ではなく、根本療法)

このくらいの条件に当てはまれば安心して相談してもらおうと良いと思います。

上記よりは**難易度は上がりますが、自分でやる方法もあります。**

- ・ゆがみ取りのセルフケアを行う。  
(自己流マッサージは多くの場合、身体の状態を悪化させる可能性があるのでやめましょう。)
- ・食事、睡眠生活などの生活習慣を整える
- ・ストレスケアをしっかりと行う
- ・今まで生きてきた中で1番といえるくらいに体調を整える。
- ・上記を実践して笑顔を増やす事を目指す

どうしても個々の状態によって違うので、具体的なアドバイスが出来ませんが、上記のような事を意識して、

身体の不調を改善していきながらメンタルケアをする事で学校に行ける可能性が高くなると思います。

慢性的な不調(気がついていないものも含めて)を改善する事で、今まで何をやっても上手く行かなかった方でも不登校改善出来るお子さんが多いので、一度、お子さんの身体と心としっかりと向き合って、ご自身の不調に目を向けてみてください。