

<h1>教育社会推薦書</h1>		2023年 7月26日 発行者 矢木信男
書名	『発達障害』と間違われる子どもたち 成田奈緒子著 青春出版社	発行日 2023/3/15
<p>1 推薦理由—発達障害と言われる子たちが13年間で10倍に増えたが、なぜ、急増したのだろうか。その疑問に本書は、「発達障害もどき」という概念で検証していく。その問題解消法はあるのか。あるとすれば、どのような方法があるのか、その具体的な手立てを教えてくれる。</p> <p>2 キーセンテンス</p> <p>(1) 近年、「発達障害と呼ばれる子どもたちが劇的に増えている」といわれる。その実態はどうか？ 2006年の時点では、<u>発達障害の児童数は約7000人</u>であったが、2020年には<u>9万人を超えた</u>。数字だけ見ると13年で10倍に増えている。</p> <p>(2) 2020年度、文科省が、通級による指導を受けている注意欠如・多動症（以下ADHDと記載）や学習障害（以下LDと記載）、自閉スペクトラム症（以下ASDと記載）など特別な支援が必要な児童・生徒について別の調査をしたが、どのような結果が発表されたか？ 全国の国公私立小中高等学校で、<u>通常学級に通いながら、週に数回だけ障害などに応じて、他の教室で特別な指導を受けている児童生徒が合わせて16万4697人</u>いることがわかった。この数字は、調査開始以来最多となっている。その中で<u>発達障害の児童生徒は、9万6786人</u>で、<u>ADHDの児童生徒は3万3827人</u>、<u>LDは3万612人</u>、<u>ASDは3万2347人</u>、ADHDとLDは、2019年度に行なった調査から約1万7000人も増加、ASDは、2006年度の3912人から、14年間でおよそ8倍も増えている。</p> <p>(3) 日本でここまで増えている発達障害において、子どもたち全員が本当に発達障害なのであろうか？ <u>著者は、その子どもたちすべてが「本当に」発達障害と診断されるはずはないと思っている</u>。そして、急激に増えた発達障害を疑われる子の中には、<u>「発達障害もどき」の子どもたちが含まれているだろうと確信している</u>。</p> <p>(4) 日本では、発達障害に対して、法律や支援の仕組みが整えられたのはいつ頃で、どのような支援ができたか？ <u>2000年代初頭に、発達障害者支援法が成立した</u>。この法の制定で児童を含む発達障害のある人に対し、適切な支援をすることが推進されるようになった。また、発達障害の早期発見も促されるようになった。そして厚生労働省は、<u>全国に発達障害者支援センターをつくり、そこを発達障害者支援の根幹に据えるようになった</u>。</p> <p>(5) この法律ができ、支援センターができることで、発達障害という言葉が浸透し、メディアでも取り上げられ、全国に支援センターができるようになると、社会が大きく変わった。どのように社会が大きく変わったか？ <u>法律ができたことをきっかけに、発達障害という言葉が、教育行政から教育現場に浸透していった</u>。それによって、これまで学習がうまく進まなかった子の問題が解決・改善するなどよい面があり、皆が等しく必要な教育を受けられるようになったという意味で、とても重要な変化だったと感じる。<u>ただ、発達障害という言葉がもたらしたのは、</u></p>		

残念ながらこのような好ましい変化だけでない。

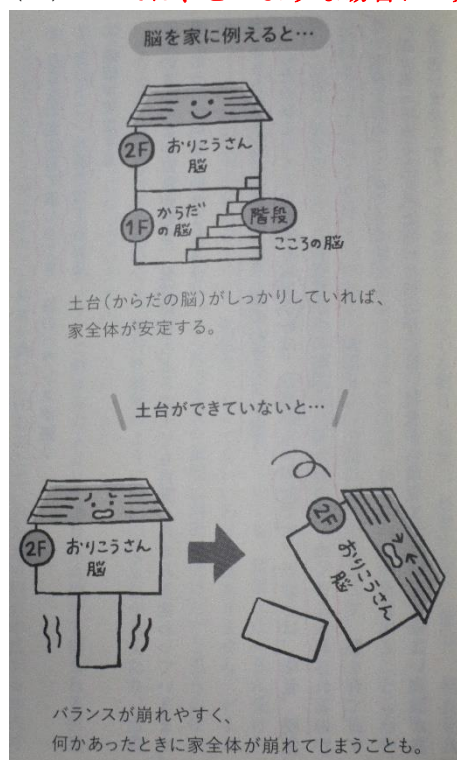
- (6) **どんな好ましくない変化をもたらしたか？** それは、教師や親御さんの子どもを見る目の中に、「発達障害」という選択肢が1つ追加されたことにより、「この子ども、発達障害なのかもしれない」と思う方が劇的に増えたのも事実である。 程度の差こそあれ、園や学校などの教育現場で、気になる行動をとる子どもたちを「この子ども、あの子ども発達障害？」と考えるようになった可能性がある。
- (7) **2013年に「障害者差別解消法」が制定され、どのように変わったか？** どんな子どもにも同じ場で学べるようにするために、障害の特性に応じた環境の調整や工夫をする「合理的配置」が学校現場、公教育や公的機関に義務づけられた。 皆が等しく教育を受けるために、このような法の整備が大事なものであったことは紛れもない事実である。
- (8) **そもそも、発達障害とは何か？** 発達障害は、脳の発達に関わる生まれ持った機能障害である。 日常生活にさまざまな困難が見られる。代表的に知られるのが、ADHDとASD、LDで、他にもいくつかの種類があり、その症状もさまざまである。 「ASDとLD」など、いくつかの障害を併せて持つことも多く、現れる症候はその人によって違う。(注意欠如・多動症/注意欠如・多動性障害の診断基準は省略)
- (9) **発達障害のおおよその知識は、現在学校現場にいる教師のほとんどが知っていると思うが、明確な診断基準を正確に知っている人は少ないはずだ。** このような背景から、学校現場では8%超の子どもたちが発達障害ではないかと疑いを持たれる現象が起きているのではと、著者は考えている。**では、ここで問題となることは何か？** 問題になるのは、発達障害の症候は、主にまわりで見ている人が「主観的」に判断するものが多いということである。 発達障害に関するざっくりした情報だけが浸透していれば、同じような言動をとる子どもを見た教師が、「この子ども発達障害では？」と思っても仕方がない。しかし、現実に学校などから「発達障害では？」と指摘され、著者のところに相談に来る事例の中には、医学的には発達障害の診断がつかない例も多く含まれている。 著者は、そのような例を「発達障害もどき」と呼ぶ。
- (10) **では、「発達障害もどき」とは何か？** それは「発達障害の診断がつかないのに、発達障害と見分けのつかない症候を示している状態」を指す。 これは著者が診断を通し出会った子どもたちの症候を見る中で作った言葉で、そういった診断名があるわけではないことに注意してほしい。
- (11) **「発達障害もどき」は、3つのカテゴリーに分けることが出来る。その3つとは？** ①診断はつけられないが、発達障害の症候を見せるもの。 落ち着きがない、集団生活に適應できない、衝動性が高いなど発達障害と類似した症候がある。だが、必ずしも発達障害の診断をつけられるわけではない。発達障害は「先天的な脳の機能障害」と定義されるため、診断のためには、「生まれたときからの生育歴」を聞き、それを診断基準に照らし合わせる必要があるが、生育歴にまったく問題はなくても、あたかも「発達障害のような」行動が見られる子どもがいる。これこそまさに、発達障害もどきといえる。 これは、生活リズムが乱れ、電子機器を多用すると、この原始的な脳の発達が遅れ、脳機能のバランスが崩れるため、発達障害と同じような行動を見せるのだと著者は捉える。
- (12) **つぎに、「②医師以外から『プレ診断』を受けるもの」とは？** 本来、発達障害と診断できるのは、

免許をもった医師だけである。しかし、最近は普段、子どもを見てくれている保育士や幼稚園の先生、学校の先生から「発達障害では」と、「プレ診断」を受けるケースが多くある。このケースも、発達障害もどきのひとつと本書では定義する。特別支援教育の必要性が世の中に広まり、特に保育園や幼稚園、学校現場では発達障害に関する研修も充実し、多くの方が発達障害の知識をもつようになった。その結果、このケースは増えているように感じる。

- (13) **最後に「③発達障害の診断をしたものの症候が薄くなるもの」とは？** 「発達障害の診断がついていたにもかかわらず、その後、症状が薄くなったケース」である。これは著者が診た子どもたちの中で実際に起きているのだが、生育歴などを確認し診断をつけた子であっても、その後の生活・環境改善により、症候が目立たなくなることがある。
- (14) **「発達障害ではないか」と思われやすい「発達障害もどき」と名づけるような症候を持つ子とは？** 広い意味で環境が整っていないケースが多い。その結果、小学校入学前にしっかりと育っているはずの脳の大事な部分が育っていないことがあり、学校で問題を起こしてしまう。また、この発達障害もどきの増加は、文科省の「発達障害の可能性のある子が8.8%いる」という調査結果にも、少なからず関係しているように思う。両親の夜型のライフスタイルに合わせ、生活リズムが乱れたり、小さい頃からおけいこ事をして睡眠時間が減っている子が増加し、このような子は往々にして発達障害のような症候を見せる。
- (15) **もう一つの「発達障害じゃないかな」と思われやすい子は、早生まれに圧倒的に多いとも感じている。どういうことか？** 著者が診ている患者にも1～3月生まれの子が多い。3月生まれと4月生まれでは約1年も成長の度合いが違う。そのため、どうしても早生まれの子の問題行動が目立つ。特にADHDの診断に導かれやすい子は、早生まれの子に多いようである。アメリカのADHDの診断を受けている子の中には「学年の区切り月直前に生まれた子が多い」という調査結果がある。この調査では4～7歳の子ども40万人を対象に、8月生まれと、9月生まれを比較すると（米国では9月が入学式なので、同じ学年内では最年長が9月生まれ、最年少が8月生まれとなる）、8月生まれの子のほうが9月生まれの子よりもADHDと診断される率が3.4%も高いことがわかった。これは国内でも同様のことがいえるのではないかな。
- (16) **あなたは、発達障害と診断されるまでに「必要なこと」を知っているか？** 基本的な診断に必要なのが、母親の胎内にいるときから生まれた後の生育歴、そして心理検査の結果である。専門医は、小児科、児童精神科、大人では心療内科、精神科で相談するのが一番良い。著者の主宰する子育てアクシスでは、家族全員で来てもらい、公認心理師と一緒に観察することで、子どもの行動のアセスメントだけでなく、親子の言葉のやりとりなどからたくさんの情報を得て診断を行っている。
- (17) **医療機関の選びのための3つのポイントとは？** ①発達障害の対応をしている医療機関かどうか。②その医療機関で心理検査が行われているか。③心理士（公認心理師または臨床心理士）が検査を行い、対応してくれるかどうか。これらを確認するとよい。
- (18) **「診断はときに『主観的』で、『流動的』なものである」とはどういうことか？** ASDやADHDの診断について、診断はときに主観的であり、流動的なものであるということだ。

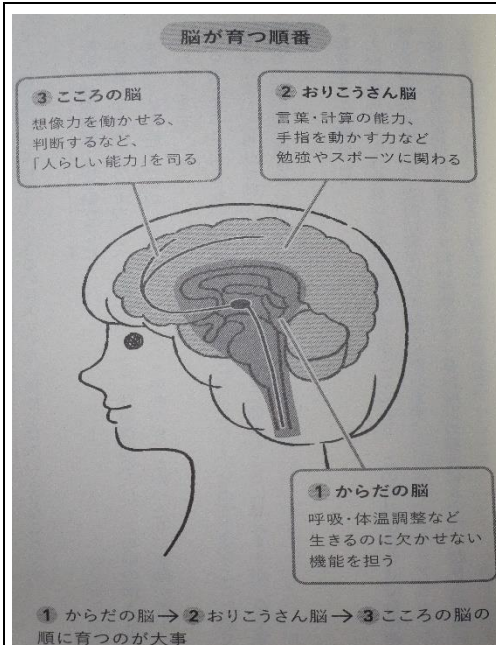
つまり、一度診断がついたからといって「一生、この子は発達障害なんだ」「障害で、ずっと生きづらいんだ」と思う必要はない。診断にあたっての質問には、当事者である子どもではなく多くの場合、親など「周囲の人」が答える。つまり質問への答えは、「まわりの人の主観」によって生み出されるものでもあるということだ。親御さんの中には、「発達障害の診断がつくと、それが生涯ずっと変わらない」と思ってしまう方もいるが、それは違う。不要な思い込みで自分を縛らないためにも診断は主観的で、かつ流動的でもあるということ胸に留めておく。

(19) **では、どのような場合に「発達障害もどき」になるのか？** イメージ化しやすくするために、



に、脳の発達を「家づくり」に例えてみる。家全体を支える1階が、「からだの脳」である。からだの脳の上に乗る2階は「おりこうさん脳」、からだ脳とおりこうさん脳をつなぐ階段の役割を果たすのが、「こころの脳」である。社会に生きていくために必要な力(相互コミュニケーション力など)、発達障害の人が苦手とする力は、からだの脳の上に建った2階の部分、または階段部分にある。図の通り、土台となるからだの脳ができていないと、おりこうさん脳とこころの脳は、しっかりとそこに在ることはできない。からだの脳が盛んに育つのは5歳までで、この時期は優先して、からだの脳を育てる時期である。しかし、この時期に早期教育などで、おりこうさん脳ばかり刺激すると、土台がうまく育たないことがある。土台がしっかりしていないと、バランスが崩れやすく、将来何かあったときに家全体が倒れてしまうこともある。つまり、からだの脳がしっかり育っていないと、脳全体のバランスが崩れることがある。

(20) **脳のバランスが崩れた結果、どうなるか？** 「落ち着きがない」「集団行動ができない」「ミスや忘れ物が多い」などの行動が出たり、学校生活などがうまく行かなくなることは多々ある。実はこれらの行動が発達障害で現れる症候によく似ているので、からだの脳が育っていない子は、「発達障害」と勘違いされてしまうことも往々にしてある。これこそ、まさに発達障害もどきだといえる。



(21) 皆さんに覚えておいてほしいことは、「**今の子ども**の状態が**すべてではない**」ということである。どうということか？ 脳はいつまでも成長し続ける。つまり、小さい頃に気になる行動があったからといって、一生それが続くとは限らないということである。脳が成長し、発達の凸凹が目立たなくなれば、診断がついていても症状が薄くなることもある。成長の速度は人それぞれだが、皆、成長していく。何歳になっても、いつからでも脳細胞のつながりを増やせるということだ。脳細胞のつながりが増えれば、脳は成長していく。こういった脳が変わる可能性のことを「脳の可塑性（かそせい）」と呼ぶ。

(22) **発達障害もどきを改善する**といことは、すなわち「**子どもの脳育て**」をしていくことである。脳育ては、特別な訓練など必要ない。どうすればいいか？ そのために

は、脳が育つ順番を知ることである。まず、最初に発達するのが、脳の一番中心にある「**からだの脳**」、その次が**大脳**にある「**おりこうさん脳**」、最後に育つのが**前頭葉**にある「**ころの脳**」である。それぞれの機能・場所を図解すれば、左のようになる。

(23) **脳は何歳からでもつくり直せる。特に発達が目まぐるしい子どもならすぐに変わる。では、何をすればいいのか？** その方法として、行ってほしいのが「生活の改善」である。生活を改善すると、「①からだの脳の育て直しができ、脳のバランスが整う」、「②セロトニン神経を育てられる」、「③睡眠が安定する」である。この3つのよいことが起き、発達障害もどきの子どもで言動がみるみる変わっていく。

(24) 「**①からだの脳の育て直しができ、脳のバランスが整う**」とは？ からだの脳を育てるのに最も重要なのは、五感からの刺激である。五感とは、味覚、嗅覚、視覚、触覚、聴覚のこと。この五感からの刺激を一番効率よく、たくさん入れられるのが「**規則正しい生活の繰り返し**」。つまり、規則正しい生活に改善することで、脳を育て直すよい刺激を得ることができる。朝だけでも、カーテンを開けて入ってくる朝日（視覚）、料理中の音（聴覚）、朝食を食べること（嗅覚、味覚、視覚）、出かける前の親子のハイタッチ（触覚）など、あげればきりが無いが、こうした刺激は多ければ多いほど、からだの脳が発達することもわかっている。

(25) 「**②セロトニン神経を育てられる**」とは？ セロトニンとは、体と心を安定させ、安心・安全な気持ちをつくり出す「幸せホルモン」とも呼ばれる神経伝達物質である。セロトニン神経は、からだの脳から、おりこうさん脳を通り、ころの脳まで走っている。すべての脳において大事な働きをしている。そのため、セロトニン神経を育てることで、からだの脳も、おりこうさん脳も、ころの脳も、すべての働きがよくなるのがわかる。

(26) **セロトニン神経の働きと3つの脳の関係とは？** ●「**からだの脳**」は、「**姿勢、睡眠、呼吸、自律神経など、ほとんどの仕事を行う**」、●「**おりこうさん脳**」は、「**記憶や認知に関わる**」、

●「こころの脳」は、「からだの脳から発せられた不安や恐怖などの情動をなだめ、『安心感』を生む」。このセロトニン神経を育てるのに大事なものが、規則正しい生活である。朝には日の光を浴び、夜は部屋を暗くして寝る。こうした生活をするこゝで、脳内でセロトニン神経のつながりが、たくさんできてくる。

(27) 「③睡眠が安定する」とは？ 生活リズムが改善するとは、睡眠がしっかりとれるようになるということでもある。実は寝ることは、生きる上で本当に大事なことなのである。睡眠は命を守るのに必要不可欠な生理現象だからである。睡眠を変えることで、体も心も健康になり、発達障害もどきから抜け出した子は多くいる。睡眠不足が子どもの気になる言動を引き起こしている、といっても過言ではない。

(28) 「生活改善に欠かせない3つのポイント」とは？ 生活改善の大切さはわかったが、何をすればいいのかわからないという人のために、生活リズムを整えるためのポイントを3つ挙げたい。①「朝日を浴びること」。人の生体リズムをコントロールする体内時計は地球の自転1回分の24時間ではなく、24時間よりも少し長い時間に設定されている。そのズレを調整するためには、朝起きたら、太陽の光を目から入れて、朝であることを脳に知らせ、体内時計をリセットすることが重要である。こうしないと体内時計が狂ったままになってしまう。また、朝日を浴びることで、脳内のセロトニン量が増える。②「十分に寝ること」。質・量ともに高い水準の睡眠をとることで、生活リズムが整う。小学生の場合、22時には熟睡状態になっているのが理想なので、どんなに遅くとも22時前にはベッドに入るようにする。③「規則正しい時間に食べる」。朝起きて食欲がないとしたら、体内時計が狂い、体が正常に働いていない証拠である。睡眠がしっかりとれていると、朝起きれば自律神経は活発になり、脳が空腹を意識する。規則正しい時間にしっかりと食事をとることで、からだの脳を刺激する。特に朝ご飯をしっかりと食べると体内時計が刺激され、正しく動きだす。

(29) 「まず始めるのは、『親の生活改善』」とは？ 子どもの生活を改善するということは、親の生活を改善するということでもある。なぜなら、子どもの生活は親の生活と密接に関わっているからである。おすすめは、もし今、夜型の生活なのであれば、朝型生活に切り替えることである。朝から家事や仕事をするほうが、頭は覚醒していて意欲もあるのでパフォーマンスも上がる。パフォーマンスが上がれば、家事・仕事などやるべきことが終わる時間が早くなり、生活リズムが整ってくる。親が率先して生活リズムを整えることである。

(30) 「発達障害もどきは、親のやりとりからも生まれる」とは？ 親子のコミュニケーション不足が発達障害もどきにつながることは少なくない。話し言葉の習得は、大部分が模倣による。子どもは、周囲の人がどうやって口を動かし、音を出して話しているかを見て、それらを模倣しながら言葉を習得している。もし、親が子どもに話しかける頻度が少なければ、子どもが言葉を獲得するのは遅くなる。言葉の出が遅い、という発達障害が疑われることがあるが、実はそれはコミュニケーション不足によるものだったというケースもある。

(31) 「叱るのをやめるとうまくいく」とは？ 子どもは叱られると、不安と攻撃性が増す。こうなると活動のパフォーマンスが下がり、何に対しても成果が出にくくなる。また、不安と攻

撃性から出た行動（落ち着かない、すぐにキレル、友だちとうまくコミュニケーションがとれないなど）から「発達障害」と間違われることもある。親の言うことを聞かない、反抗するということに対しては、叱ってもほぼなおらない。叱られると反発が強くなるだけである。

- (32) **具体的な例として？** 部屋を片づけない子どもに対して、「片づけなさい！」とどなるのではなく、こう話すのはどうだろうか。「〇〇君は部屋が汚れていても平気なんだ。お母さんはきれいなほうが落ち着くんだけどな。片づいていないと物を探すことも大変ではない？」などと本人を否定せずに試してみるのである。すると、「そうなんだよね。ぼくもそこはよくないなと思っているんだけど・・・」など、意外に冷静な答えが返ってくることは少なくない。話すときのポイントは、子ども自身を否定することなく、行動の変化を促すことである。
- (33) **ここからは、園や学校の先生向けに、発達障害が疑われる子への支援の手立てについて伝えたい。(先生向け)** として、「発達障害が疑われる子を見つけたら」どうするか？ 言動が気になる子を見つけた場合、まず、子どもの不適応行動の要因が、子ども自身（脳や神経）にあるのか、環境にあるのかを冷静に見極めることである。 その子が本当の発達障害か、発達障害もどきなのかを考えるためにも、特別支援教育コーディネーターや管理職など専門の先生、もしくは経験のある先生に相談する。 家族ともうまく連携し、チームで問題に取り組めるとよい。
- (34) **(先生向け) もし、言動が気になる子の親御さんと話すことになったら、何に注意すればよいか？** 「どんなときも大事なものは、傾聴と共感」である。 子どもの現状を説明して、親御さんがパニックを起こしたり、攻撃的に反論してきたりしたときは、相手の様子を冷静に受け止める。攻撃性の高さは、不安の裏返しであることも多いので、「お母さん、大変ですよ」と相手に責めずに共感すること。傾聴の姿勢で相手の話を聞き、お互いに敬意をもって話し合いをすることがとても大事である。 そうして徐々に親御さんが何に困っているか、何に不安を感じているかを聴き取っていくことである。話し合いの中で、子どもの家庭環境に関しても確認をとり、その上で、「生活改善」の提案をする。 子どもの生活リズムの重要性をうまく伝えながら、生活改善に重きを置いた話ができるとうよい。
- (35) **親御さんだけではなく、子どもにも直接、生活リズムの改善の重要性を伝えることが大切である。具体的には？** 例えば、夏休みの過ごし方の指導をするときに、朝5時に起きて散歩するとういこと、勉強は、朝が一番効率がよいことなどを子どもにもわかるようにしっかりと伝える。 この時も、子どもがワクワクするような伝え方で「〇〇君にいいこと教えてあげる、成績がもっと上がる方法。実は先生も実行しているんだけど、早起きすると・・・」などと話せば、子どもは興味を示し、聞いてくる。「5時に起きてみたい！」「早起きやってみたい！」という子どもが増えれば、クラス全体の雰囲気もまとまりもきっとよくなるはずである。
- (36) **(先生向け) 「気になる子が変わるシンプルな褒め方」とは？** 気になる子とのかかわりにおいて、学習以外でその子が光る場面を見つけて、皆の前でほめることである。 言動が気になる子というのは、本当は不安がとても強く、「自分は他の子と同じようにできない」と自覚していることがある。「できない」という気持ちでいっぱいの子の心に、自信を与えてあげられるとうよい。大げさにほめる必要はない。実際にやっていたよい行動を「認めるようにほめる」

ことが大事である。先生に何かを認められた子どもは少しずつでも変わっていく。

- (37) **(先生向け)**「子どもの特徴を把握することの大切さ」とは？ どんな場合でも大事なことは、その子の特徴を知っておくことである。日々の生活でその子を観察して、行動パターンや感情の表し方、機嫌のよいときと悪いときの違いなどをまとめておく。それは親御さんや専門家に相談するときに役に立つのでおすすめである。
- (38) **(先生向け)**「先生こそ、睡眠時間の確保を大切に!」とは？ 先生は常にオーバーワークであり、特に近年はあまりに仕事が多く、長時間労働の常態化が問題になっている。難しいことは承知で伝えているが、なんとかうまく時間を使って「睡眠時間」を確保してほしい。ぐっすり寝た後のほうが効率よく仕事が進むはずで、また、早起きして仕事をこなすほうが、パフォーマンスも上がり、作業時間が短くなる。
- (39) **(親向け)**「お子さんは発達障害では?」と言われた時、どうするかとは？ 個人面談で、「お子さんは発達障害の可能性が有ります」と学校や園の先生に言われた時に、どう対処すればいいかでは、親御さんがビックリしたり、不安になったりするのとは当然かもしれない。でも、先生の言葉を即座に否定したり、言い返したりするのはやめる。このようなときは、とにかく、冷静に、最後まで先生の話聞くことである。パニックになる必要もないし、子どもに、「先生に怒られたのは、あなたのせいよ」と言って叱ったり、いろんなルールを押し付けたり、問いただしたりする必要はない。先生は「気になっていること」を伝えてくれているので、敬意をもって先生の言葉を受け止めるといい。
- (40) 先生から言われたことをまず受けて止めることが大切だが、もし、「発達障害だと思うので、すぐに病院に行ってください」と言われたら、その言葉通りすぐに病院に行くのは時期尚早である。なぜか？ 病院に行く前に、生活リズムは調っているかチェックする。しっかりと眠れているか、食べられているか、生活を振り返ってみる。もし、生活リズムが乱れていたり、睡眠が十分とれていないのであれば、それを見直すことから始める。
- (41) それでは、どのような場面になったときに、病院へ行けばよいか？ 子どもの生活リズムを改善しても、発達障害もどきの症候が治まらない場合、学校の環境改善も必要であれば先生に相談をする。話し合いは先生も親御さんもどちらにもストレスがかからないようにできるとよい。「こうしてください」と一方的に話すのではなく、こちらの要望は伝えた上で、学校ができること、できないことを教えてもらい、最善の策を講じられれば一番だと思う。ここで大事なものは、自分の主張を相手に呑み込ませるテクニックではなく、敬意である。学校の環境を換えてもらっても、症候が収まらない場合は、医療機関を受診することになる。その場合、できるだけ発達障害に詳しい医師のところへ行くことである。
- (42) **(親向け)**「先生と相性が悪すぎたときの対処法」とは？ 著者のところに相談に見えたある方は、先生と話すのがすごく怖いという。そこで、その方には、先生とのやりとり、特に会って話す必要がある場合は、お父さんにそれらを任せることをアドバイスした。先生と相性が悪い場合、父親や祖父母などにやりとりを代わってもらうのは悪いことではない。もちろんこの反対として、父親の代わりに母親や祖父母が先生との面談担当になるのもよい。比較的、

相性のいい人が窓口になるとよい。親も先生も、どちらもストレスから解放され、穏やかに過ごすことになる。