

子どもの 心をそだてる

子どもの心を理解するヒント



福島県精神保健福祉協会

目 次

はじめに	3
I. 乳幼児期：愛着形成と親の役割「人間への信頼感を育てる」	4
1. 乳幼児期の十分な保護と愛情	4
2. 愛情不足は心の育ちを阻害	4
3. ワクチン以上に大切なもの	5
II. 思春期：自立に向けた親子関係のあり方	6
1. 良妻賢母の罫	6
2. 人生の先輩後輩として	7
3. 自分自身を大切に…	8
III. 子どもに発達障害があると言われたら	9
1. 発達障害とはなにかー発達障害という障害の特徴	9
2. 診断と評価	9
3. 支援の実例	10
4. 最後にー「理解」すること	11
IV. 精神科医療の視点から	12
1. 子どもと精神疾患	12
2. 心を守る	12
3. 精神疾患に気づく	14
V. 障害を持った子どもを支える家族の会から	15
1. 子どもが障害を持っていると知らされた時	15
2. 学校での理解も大切です	15
3. 家族会の交流で元気をもらう	16
VI. 相談機関	17

はじめに

親は誰しも、子どもが元気に育ってくれることを願うものです。でも、みなさんは、なかなか子どもが親の思い通りに育ってくれないと感じることも多いのではないのでしょうか。それもその筈で、子どもは子どもに合ったふうに育っていくものだからです。これはとても大事なことです。親の役割は、子どもとじっくり向き合うということです。子どもの個性や成長の度合いを見つめ、みなさん自身の人生で培ってきた経験を生かして、「子どもといっしょに成長していく」つもりで子どもに接していただければと思います。「こんなときはどうしたらいいか…」と悩むこともあると思いますが、正解はどこかに書かれているのではなく、子どもと親が協力して探していくべきことなのです。

しかし、親の経験だけでは足りない場合があります。子どもが発達障害や精神疾患を持っている場合です。障害を持たないで、病気にならないで育ってほしい…と願うのが親の素直な気持ちですが、残念ながら、現在のところ、障害や病気をゼロにすることはできません。でも、もし障害や病気を持ってしまった場合、それに早く気づいて適切な対応をすることによって、子どものその後の人生をよりよくすることができます。

もう一つ、障害や病気について知っていただきたい理由があります。それは、障害や病気を持った子どもへの対応方法の中には、みなさんの子育てにも応用できるヒントがたくさん隠されているということです。障害や病気を持っているといっても、同じ人間であるのですから当然のことかもしれません。障害や病気という視点を頭の隅にでも持っていれば、いままで気づかなかった子どもの特徴が見えてくるかもしれませんし、それだけ、みなさんの子育てのレパートリーも広がるのではないかと思います。

1.乳幼児期:愛着形成と親の役割「人間への信頼感を育てる」

1.乳幼児期の十分な保護と愛情

他の哺乳類と違い人間は、体格に比べ進化した脳が重いため大変早産になりました。誕生後しばらくは移動が出来ず乳首を唇にあてられないと母乳も飲めず、泣声で信号を送るだけの「絶対的依存」状態で、周囲の保護と愛情なしには生存できない動物です。

乳幼児期は母親を始め大人の保護と愛情を受けるため、周囲で動く人々を知覚に刷り込み身を任せたり、見分けたり、声や笑顔で反応して「満足」や「快」を表現します。

ブリッジスは「感情」の発達には赤ちゃんの時の快と不快から始まると説明しました。入浴し爽快になり、安心して抱かれて授乳され、満足して微笑が浮かぶ「快」の気分は成長とともに知覚が発達するにつれ広がり、深みと複雑さが増して高度な情緒に発達します。

わが国では昔から「三つ子の魂百まで」と言って、乳幼児期の精神発達の重要性が強調されてきました。良い環境での望ましい刺激である家族、特に母親との関係が、喜び、満足などの「快」の感情を育て、空腹、渇き、怒り、不安、不満など不快の情緒とともに感情として細かい部分まで成長するので大切にしよう、という智慧なのです。

2.愛情不足は心の育ちを阻害

第二次大戦中、戦場となったヨーロッパ各地で、家族の保護を失った乳幼児の保護、貧困、医療不足、愛情不足などの負の影響の解決方策についてWHOから報告を求められたボルピーは「母親やその代理者との親密で継続的な愛情と喜びに満ちた状態の体験が精神保健の基礎となり、心身の健全な発達に絶対必要。」と調査結果を提出しました。

針金と布で作った人形から授乳されたチンパンジーの赤ちゃんが成長が悪く、不安や恐怖に弱く立ち直りが遅い、という実験結果は家族や家庭の大切さを確認させました。

近年、母親の出産や授乳の際に働くオキシトシン・ペプチドと言うホルモンが、脳内で信号を伝える神経伝達物質のひとつであることが判りました。ネズミの実験でもオキシトシン受容体の多いネズミは家族としての行動が多く、生後直後の子ネズミを引き離すと母親が子を必死に探し保護しようとし、子ネズミも懸命に乳首にしがみつく行動を示します。受容体が少ないネズミの親子では互いに執着が薄い行動となると報告されています。

母親のオキシトシンが直接、間接に赤ちゃんに伝わり、心地よい安らぎと親子の愛着を生み、母子間だけでなく他の人との人間関係を維持する情感の育ちや心の健康に役立ちます。哺乳瓶で育てられた場合、保護者に抱かれてミルクを与えら



無条件に受け入れる

れた乳児の方が、抱かれずに飲まれた乳児より分泌されるオキシトシン量が高いという研究結果を、財団法人母子健康協会では紹介しています。

人生のなかで辛い時、悲しい時、苦しい時、どうしようもなく切ない時には、自分を受容し、支える心が必要です。私たちの心には、乳幼児期に自分の要求や感情を遠慮なしに表出した時、行為と愛情で無条件に全部受け入れ抱き止めて貰った、母親など周囲の大人達との人間関係の温かい体験の記憶が詰まっていて、それが有効に働きます。

乳幼児期の十分な愛情が込められた保護と処遇とが、子どもにとっても、ずっと養育する家族にとっても大切な心の「安全基地」「避難場所」を育てます。他者との安定した情緒的交流の基礎になる「絶対的信頼感」「愛着体験」「安心感」が将来の社会的ストレスの克服に大切な役割を果たします。

3. ワクチン以上に大切なもの

発展途上国の乳幼児死亡率は極めて高い実状がありますが、多くは清潔な水を中心にした衛生環境の改良とワクチン接種によって飛躍的に改善されます。

日本では育児環境の変化と人間関係の希薄化によって、母親や家族が育児努力に限界を感じて養育放棄や虐待に走るケースが増加の傾向にあり、母性の存在すら疑われることがあります。

母性は本能的なものではなく、妊娠時からの周囲との人間関係、生まれた赤ちゃんとの関わりの中で芽生えます。赤ちゃんに満足にあたえた喜び、絶対依存に応えたときの赤ちゃんの反応や成長と関係が深く、忙しい時間のなかで母性が膨らむためには心の余裕、時間のゆとりが重要となります。家事や仕事は後回しにする期間を両親も周囲も想定し、その時期への協力が大切です。

乳幼児時代に十分な愛情と保護を与えられることは、精神保健の上で心の安全基地を育て、心の疾病や社会不適応の発生を回避するために、ワクチン投与や身長や体重の増加中心の身体作り以上に大切なことです。



母親が心の余裕、
時間のゆとりを
持てるように
サポートすること

II. 思春期:自立に向けた親子関係のあり方

1. 良妻賢母の罠

思春期は、やがてくる大人の時代に備える、子どもから大人への移行期です。そのため一時的に不安や自己不信、葛藤、敵対心や衝動的な行動に駆られることもまれではありません。思春期の二人に一人は自殺について考えるという調査もあります。そんな中で「良き妻良き母」であろうとして、万事を配偶者や子どものために尽くすということは必ずしも適切ではありません。そんなことでは、かえって家族のそれぞれの自立にとって妨げとなります。



もちろん、自立の前の段階には必ず十分に甘えられる環境が欠かせません。自立に向けて、先ず、エネルギーを蓄える意味で幼少期にいつくしみ育てられ、子どもらしく思う存分遊んで無邪気に甘えることができ、周りの人々に子どものすること一つ一つに関心を持って見守られ、一緒に発見と驚きの感嘆の瞬間を共感してくれる人がいてくれる中で育つことが、子どもの発達を促し、何よりも子どもが自分で生きていこうとする力の源となります。ただ「思春期の年齢になったから自立しなさい」と言っても、前段階の甘えられる体験、すなわちこころの充電がなされていないならば自分で前に進むことはできません。

これが中高生になると、幼少期のように常に身近で子どもの世話をするという甘えさせ方はかえって不自然になります。しかし、病気や疲労、失恋など何かあった時に、身近にいる大人が「いつもと違うな…」と気づき、看病したり、子どもの辛さを感じて少しでもその子の気持ちを分かろうとすることは、思春期の子どもにとって何より心身の支えとなることでしょう。



すなわち、真の意味での良妻賢母とは、相手の様子を気にかけて、いつもと違うなと気づいた時には、「何かあったの?」「具合悪いの?」と声をかけ、何かして欲しいことを尋ね、親としてできることを精一杯考えてやってみるということではないでしょうか。思春期には「別に…」という心もとない返事が子どもから返ってくることもよくあることです。そ

れでもなお諦めずに子どもの様子を暖かく見守り、ちょっとした日々の生活態度から言葉以前の様子を汲んで、祈る思いで見守り続けていれば、いつかこちらも「阿吽」の呼吸で反応できる時期もあるかもしれません。そのためにカギとなるのは、「自分の生み育てた子どもだから大丈夫、必ず今の辛さを乗り越え回復して次に進める」と子どもの持つ力を信じて見守り待つことなのです。例えば、失恋して食も細くなり、成績も停滞し、泣き暮れる日々が何ヶ月も続くと、側で見ている方も切なく、こちら側まで落ち込みます。ところが、ある日、半年間泣いてたまっていたティッシュがゴミ袋に捨てられているのを発見して、子どもの気持ちに一区切りついたことを知り、夫婦で安堵することができたのです。このように、「子どもの力を信じて暖かく見守り待つ」こと、そういう時期には子どもに「つべこべ言わない」ことが思春期の自立に向けた親子関係のあり方の一つとなります。親も一人で見守っていることが辛くなります。そのときは、夫婦で、あるいは友人と話すことができると親も乗り越え易くなります。



2. 人生の先輩後輩として

思春期の親子の会話をどうすればよいのか、親子のコミュニケーションの断絶に心痛める時期もあるかもしれません。基本は前述の言葉以前の「暖かい見守り」と「阿吽」の呼吸なのですが、将来の職業のこと、性についてなど思春期の子どもが自分と向き合っている時に、「人生の先輩後輩として男親は息子と、女親は娘と関わっていけばよい」のだということを村瀬幸浩氏は提案しています（村瀬幸浩「性のこと、わが子と話せますか？」より）。親子として関わるとどうしても上下関係のように感じられ、思春期の子どもの反発を招いてしまうかもしれませんが、中高生は部活や学校行事を通して先輩後輩関係の中で成長していつていきますので、家庭でも、親子ではありますが、人生の先輩後輩として接するように心がけると、思春期の親子のコミュニケーションが取り易くなります。日



頃は本人の判断に任せ、人生の大きな課題や決断に直面している時、「何かあった時には教えてね」と常々言っておくと、いざと言う時には子どもの方から言ってきてくれるものです。つまり、何かあってからでは会話のきっかけを作り出すことは大変ですが、そうなる前にメッセージを伝えておくことが秘訣です。日々の何気ない出来事のやりとりといったコミュニケーションを通して、子どもを気にかけていること、かけがえのない大切な存在であることが伝わっていると、子どもも自分なりに考えて、いざと言う時には自分から話してきてく

れるものです。ある母親は、高校時代殆ど口を利いてくれなかった息子に、それでも毎朝弁当を、食べてくれない日があっても、作り続けたのです。後になって、立派に成人した息子から、本当に辛かった時代に親が見守ってくれていた弁当がありがたかったと聞かされたのでした。自分もこんな母親になれるかと不安になりそうですが、子どもの生きる力を信じているならば、必ずしも親子でなくとも、兄弟姉妹、仲間、学校の先生、先輩後輩、習い事の先生、叔父叔母など、子どもは身近な誰か相談する人を見つけてそこで解決していくエネルギーを得ている場合も少なくありません。

3.自分自身を大切に…

子育てをしていて、どうも上手くいかないと感じることは誰にでもあることです。たとえば、子どもが不登校になったり精神的な病気になったら、医者などから「親のせいではない」と説明を受けても、親の気持ちとしては自責の念にかられるものです。ところが皮肉なことに、親が子に対して罪悪感を持っていると、巡り巡って子どもの自立は遠のいてしまいます。当たり前の生活が一時停止した状態になると喪失感を感じるものです。大切なのは、そうした気持ちを聴いてくれる人、あるいは仲間と悲嘆を分かち合える環境があるかどうかです。「かわいい子には旅をさせろ」と言われますが、親元を離れ、旅をして始めて親のありがたみが身にしみることもあります。親が罪悪感を抱えて子どもにかかりきりになることは、かえって子どもの自立を妨げてしまいます。不思議なことに、親子が密接して互いのことを心配しているだけの時にはうまく出口が見えないでいても、機が熟して親の方から気持ちに一線引いて自分を大切にしようと思え、日々の生活の中で少しでも「自分のためだけにお金と時間を使うこと」を心がけ、それが少しずつでもできるようになると、子どもの方も自分から何かしようとしたり、外に出られるようになるものです。

ところで、子どもは親の言っていることよりもやっていることに反応するものです。たとえば、親が無理をして、「辛い」「疲れた」とかグチをこぼさずに頑張っているのと、「頑張れ」と子どもには言わないようにしていたとしても、子どもは親の態度の方を汲み取って頑張ってしまう、SOSをなかなか出せずに無理をしてしまいます。欠点や弱みは誰にもあるものですが、そうした「欠点や弱みを持った自分自身」を受け入れて、大切に作る姿勢を、まず親自身が示していくべきでしょう。不登校などで悩みを持つ子どもたちを見てきた、あるフリースクールの代表者は「グチを持つ自分であってもOK」「それなりに頑張れた自分でいい」と思えること、そして、思春期には自分について悩む時間と空間が保障されていることが鍵になると述べています。様々な大人からその人の生き方、働き方について話を聴く機会と仲間の存在を通して自分の生き方をつかんでいけるよう願っています。

(福島学院大学 藤原正子)



III.子どもに発達障害があると言われたら

1.発達障害とはなにかー発達障害という障害の特徴

発達障害と言われる子どもがいます。医学的な診断では、注意欠陥多動性障害(ADHD)、高機能広汎性発達障害、アスペルガー症候群、学習障害などが含まれます。とても数が多く、診断を受けているかどうかは別にすれば小中学校で一人もいないクラスは珍しいくらいです。他の子にないユニークな個性で人気者になっていることもあります。



「障害」というとマイナスのイメージを持ちやすいですが、発達障害については、そうしたイメージは必ずしも当てはまりません。というのは、発達障害では障害とされる特徴や症状が環境によって大きく変化するからです。時には、症状とされる障害特性が周囲の環境次第で優れた能力に変わることさえあります。個人に内包されているものではなく環境との関連によって障害になったりならなかったりするのです。

発達障害の発生率が非常に高いことはそのことを裏付けています。障害特性が苛酷な環境を生き延び人類の進歩に必要であったので、その特性がこれだけ多くの人に引き継がれているということです。ADHDの特性が狩猟社会では適応的な能力であることはよく指摘されます。また、アスペルガー障害については、報告された最初の時点から、この特性は法律家、専門的技術者、研究者、銀行員に適応的と説明されています。ある一定の割合の人がこのような特性を持ち、一部の人は非常に心配性の人が先の危険を絶えず検証して慎重に行動し、ある人は独創的でユニークな方法や信じがたい集中力や粘り強さで困難な課題を克服し、社会性の高いリーダーに率いられた大部分穏やかな人たちが常識的に行動することによって、人類は進化したのでしょう。発達障害の子どもと関わる時、障害特性の持つ適応的側面を理解することは様々な面で有益です。

2.診断と評価

正確な診断と評価は、第一に、子どもが困っている問題を周囲が理解するために役立ちます。子どもに発達障害があることが分からなければ、変わっている、ふざけている、常識に欠けるなど否定的に評価されてしまいます。診断と評価はこのような誤った見方を変えることができます。さらに子どもの問題への有効な対処法も分かります。それまでどんなに努力しても解決しなかった問題が、特性に配慮した工夫で一気に解消することも珍しくありません。第二に、本当の意味で子どもの個性を生かすやり方を見出すために役立ちます。ある問題特性はある環境では障害の症状かもしれませんが、別な環



境では特別な能力や通常は発揮できない力を引き出すのに役立つことがあります。子どもに相性のよい環境や進路を助言することは、失敗を避け将来の成功に導くのに役立つでしょう。

診断や評価には高度な専門的判断が必要です。障害か個性かの区別は明確でなく重症な状態から平均的な状態まで連続しており、その現れ方は状況によって大きく変化します。個人差や発達段階による変化も顕著です。ですから、正確な診断評価のためには長時間の発達歴の検討が必要で、少なくとも数時間の熟練した精神科医等の聞き取りや検査が必須になります。残念ながら、必要な時間を十分に確保できる専門機関は極めて限られています。ぜひ信頼できる専門家を見つけて下さい。子どもの「障害」についてよく知ることが何よりも大切です。子どもと接する時間の豊富な教師や保育士で優れた知識や技能のある人も増えています。困っている問題を解決するための具体的方策を教えてくれる専門家を見つけてください。親の会などの当事者団体でもさまざまな情報が得られるでしょう。専門家に「親の困り感」に寄り添う態度が見出せるかどうかが大事です。

3. 支援の実例

発達障害の特徴は、日常生活のさまざまな場面であらわれます。私たちが当たり前と思っていることが、本人にはそうでなかったり、私たちが全く気にならないことが、本人にはとても大きな問題になっていたりします。支援にあたっては、専門家の手を借りながら、生活のどのような場面でどのように困っているか、こどもの生活のようすに合わせて把握し、具体的に対応することが求められます。

(1) 小学校2年のA君はADHDがありました。チョロチョロして、集中力がなく、いくらしかられてもいっこうに直りません。幼稚園でも小学校でもうちでのしつけが足りないと言われました。父親は子どもがふざけているととらえて、厳しくしつけようと、時には体罰も与えるようになりました。しかし、A君の特徴は発達障害の症状なのでいくら怒っても変わりません。A君がたびたび顔に痣をつけてくるようになって小学校から児童相談所に連絡が入りました。相談所ではA君にADHDがあり、その症状を父親がふざけていると誤解し悪循環に陥っていると考えました。両親にはA君の特徴と効果的な関わり方についてていねいな説明がなされました。A君の特徴がADHDの基本的な特徴であることがわかったと父親の「体罰」はなくなり、専門的な治療訓練によって徐々にADHDによる問題も改善されました。

(2) 小学校4年のBさんはアスペルガー障害です。知的能力に優れており、勉強は得意ですが社会的スキルの著しい幼さがあります。たとえば、初対面でも馴れ馴れしく何でも質問します。相手が校長先生でも気にする様子はありません。無頓着にぶしつけなことを尋

ねます。年配の先生を「おばあちゃん先生」と呼んで注意されました。買い物に行くと店員さんに「なぜそんなに太っているの?」と聞きます。親戚のおじさんからお年玉をもらうと「たったこれだけ?」と言ってお父さんを慌てさせました。お母さんはBさんを「反省」のために正座させていました。学年が上がるにつれて次第に友達から相手にされなくなりましたが、Bさんはなぜかわかりません。心配したお母さんは精神科クリニックを訪れました。Bさんに発達障害があることが分かり、周囲はBさんに合った対応を工夫することになりました。思ったことをすべて話してはいけないことから教える必要がありました。「羞恥心」や「秘密」という概念は理解していませんでした。クリニックでは失敗しやすい状況や初めての場面でしてはいけないこと、どうしたらうまくいくかということについて説明し、実際の場面を想定した練習(SST)が続けられました。記憶力は優れているので一度覚えれば同じ失敗は防ぐことができます。次第にトラブルは少なくなっていました。

(3) 小学校1年生のC君は3歳児健診で広汎性発達障害と診断されたことがありました。穏やかな性格で小学校に入学してから特に目立った問題はありませんでした。しかし突然ある時期から体調不良を訴えて保健室で休んだり、学校を休むようになりました。家では何も変わったことはありません。担任の先生がおかあさんに対策を相談するとC君は聴覚がとても敏感なことがわかりました。原因は教室に取り付けた換気扇でした。他の子には気にならないモーターの音がC君には我慢することができない強い刺激だったのです。発達障害の子どもの中に特定の感覚に特別な過敏さが見られることがあります。偏食の原因となっていることもあります。このような場合は通常のやり方では改善することはありません。周囲の配慮や工夫が必要です。モーターに遮音材を取り付けることでC君の「不登校」は改善されました。

発達障害に気づくサイン

- ☐不注意な間違いが多い
- ☐授業中もそわそわ、もじもじする
- ☐必要なものをよくなくす
- ☐質問が終わらないうちにだしぬけに答えてしまう
- ☐ほかの子どもが興味を持たないようなことに興味を持ち「自分だけの知識世界」を持っている
- ☐とても得意なことがある一方、極端に不得手なものがある
- ☐友達のそばにいても一人で遊んでいる
- ☐仲の良い友達がいない
- ☐自分なりの独特な日課や手順があり、変更や変化を嫌がる

参考：軽度発達障害児に対する気づきと支援のマニュアル（厚生労働省）から

4.最後に — 「理解」すること

「理解」という言葉にはその人を心から応援するという意味が含まれていると思います。見方が肯定的に変われば、子どもを行動は必ずよい方向に変化します。その意味で、親を含めて周囲

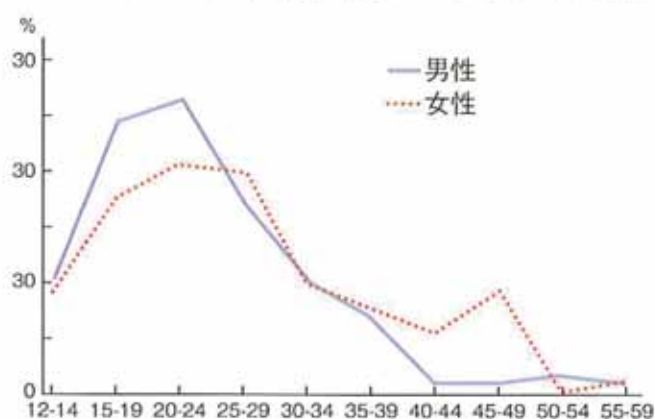
の人たちが子どものどのように理解するかはとても大切です。親がどれだけ理解しているかによって子どもの将来が左右されるといっても過言ではありません。しかし、人によって問題の見え方や理解の仕方がさまざまあることも忘れないでください。

IV. 精神科医療の視点から

1. 子どもと精神疾患

心を担うのは脳です。脳も体と同じように、子どもから大人へと発達します。小さな子どもの脳は柔軟で、いろいろな環境に容易に適応できます。大人になるにしたがって、さまざまな経験を通して、より複雑で洗練された能力を身につけていきますが、一方でそれと引き換えに柔軟さは失われていきます。子どもから大人に移行する時期は思春期と呼ばれますが、この時期は脳が柔軟性を失いつつある一方で、社会的技能が十分に蓄積されていないため、ストレスの影響を受けやすい時期なのです。そのため、思春期は心が不調をきたしやすい時期でもあるのです。うつ状態をきたして何をやってもつまらないと感じる、潔癖症になっていろいろなものが不潔に感じてしまう、食事が食べられなくなってしまう、人と会うのが苦痛になるなど、さまざまな精神疾患の症状があります。

中でも気をつけなければならない疾患として統合失調症が挙げられます。統合失調症は、「自分が監視されている」などと思いこんでしまったり、誰も話していないのに「自分の悪口を言っている声が聞こえてくる」などの



統合失調症の発症年齢分布

症状が出てくる病気です。年間に発病する人は1万人に1人くらいなのですが、何度も症状を繰り返したり後遺症を残すなどで、慢性化しやすい病気なのです。この統合失調症は、思春期に多く発病し、過半数が20歳代までに発病します。

2. 心を守る

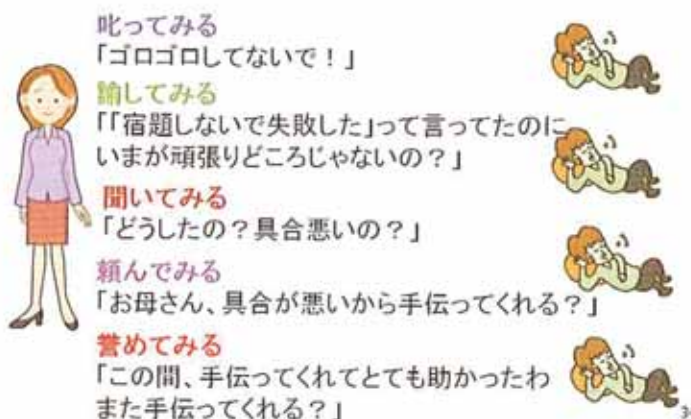
(1) 精神疾患からの回復を助ける対応

精神疾患の原因としてストレスが挙げられます。誰でもストレスを感じることはあるものですが、心の調子を崩すとさらにストレスに弱くなってしまいます。だから家族は、余計なストレスをかけすぎないように対応しなければなりません。たとえば、精神疾患になると、元気がなくなってゴロゴロしている、引っ込み思案になって家にこもりきりになる、といったことがでできます。そんなとき、皆さんならどのように対応するでしょうか。「ゴロゴロしてばかりいちゃだめでしょ!」と叱るかもしれません。あるいは「今が頑張りどころじゃないの?」と諭してみるかもしれません。それでうまくいけば心配はありません。でも、もしも精神疾患にかかっていたら、そんな言葉もストレスになって、ますます何もできなくなっ

てしまいます。そうすると、「なんで言うことを聞かないの!」と家族はイライラして怒りをぶつけてしまい、事態をますます悪化させてしまいます。

こんなときには、「もしかすると話を聞くこともできない状態なのかもしれない」と考えて「どうしたの?」と話を聞いてみるのが第一です。つらそうなきには何も言わず、そっとそばに寄りそうということもいいでしょう。少し余裕がありそうなときは、「この前は助かったわ」など、努力や行動を誉めるという方法で、少し元気になってくれることもあります。これが、精神疾患にかかったときに回復を助ける対応です。

相手の状態を考えながら適切な対応を探し出す



「今この子の状態にあった対応は?」

(2) 精神疾患を予防する対応

こうした対応は、精神疾患の予防にも有効です。ただし、予防の段階ではまだ病気ではありませんので、「今、どのくらい心が弱っているか?」と推し量りながら接することになります。それは、右の図のように、ストレスがかかりやすい対応(叱る・諭す)やストレスがかかりにくい対応(聞いてみる・誉めるなど)など、いろいろと試して、「今のこの子にあった対応」を見つけ出していくということです。精神疾患の予防というとなにか大ごとのように聞こえますが、誰しもつらいことがあって心が弱っているときには、優しく対応してほしいもので、そうした状態に家族が気づくことがポイントです。

もう一つ精神疾患を予防する上で大切なことは、人付き合いの技術を身につけるということです。私たちが感じるストレスの中でもっとも大きいものは対人関係からくるストレスです。たとえば、断ると相手の気分を害してしまいそうだからと、つい過剰な仕事を受けてしまい、結局、うつ病になってしまった、ということがあります。直接の原因は仕事が多すぎたということですが、「相手の気分を害さずに上手に仕事を断ることができなかった」というところにも原因があります。上手なコミュニケーションはストレスを和らげてくれます。もっとも、コミュニケーションに自信のないことが多いですから、この場合も、しっかり誉める対応がポイントです。「きちんと話しなさい!」ではなく「うまく話せたね!」「気持ちがよく伝わったよ!」などです。



解いただければ幸いです。

もう少し、教育現場と医療現場の連携ができればよいと思います。精神科のお医者様から、他の人の姿が目に入ると授業に集中がしづらいので前の席のほうがよいと言われた方がいました。学校側の回答は、前の席は目が悪い子の席なので、希望があれば眼科の先生の処方があるとのこと。プールの水がしみるのでゴーグルの使用をお願いした人も（このお子さんはスイミングスクールではゴーグルをしてちゃんと泳げるそうです。学校のプールの水はしみるので入るのを嫌がっているとのこと）心理の先生がゴーグルの使用をご助言、学校の回答は目が弱いことを眼科の先生に書いてもらってください、だそうです。精神科のお医者様は、検査などを通じて子どもの特性をよくご存知です。もう少し配慮いただければなと思います。



3. 家族会の交流で元気をもらう

日常生活の中で、どうすれば目で見てわかるようになるか、楽しく取り組めるか親の工夫が必要になってきます。そんな知恵を交換し合うのに家族会が役立ちます。たとえば、子どもが寄り道をして時間までに学校につかないという方がいました。ほかの家族から教えてもらい、登校路の途中に時計のある場所をチェックし、オリエンテーリングのように、時計のあるところの通過時間を決めたのです。すると、寄り道をしなくなりました。

普通級に通わせていると、周りのお子さんと自分の子どもを比較してしまい、苦手が多い自分の子どもが可哀想になったり、思わず無理にやらせてしまったりすることがあります。家族会では、一生懸命がんばっているお母さまがたから力をもらっています。自分もがんばらねば、と思えます。ありのままの子ども姿が大好きになったりします。保護者の共感の場として続けていきたいです。

家族だけでなく、子どもたちにも、お互いに交流する場が必要です。自分が特別ヘンなダメな子ではない、同じような特性を持った子がたくさんいるんだ、と人から教えられるのではなく、自分で感じて欲しいからです。ただ、本人たちの集まりの会は、企画、運営が難しいのも確かです。ただ集めて、「さあ、皆で仲良く過ごしましょう」といっても何もできない感じがします。そういうことが苦手な障害なので…。今後考えていきたい一番の課題です。



(NPO法人スローエクスプレス 渡邊典子 ペガサス 大森裕子)

Ⅵ. 相談機関

まずは、気軽に身近なところへ相談をしてみてください。

市町村の窓口

市町村は母子保健相談、健康相談の身近な相談窓口でもあります。保健センターなどでおもに保健師が健康相談を行っています。

保健福祉事務所(保健所)・精神保健福祉センター

心の健康、ひきこもり、アルコール問題、薬物やギャンブル等の依存の問題、精神障がい者の医療・社会復帰等に関する相談を行っています。

名 称	郵便番号	住 所	電話番号
県北保健福祉事務所	960-8012	福島市御山町8-30	024-534-4300
県中保健福祉事務所	962-0834	須賀川市旭町153-1	0248-75-7811
県南保健福祉事務所	961-0074	白河市郭内127	0248-22-5649
会津保健福祉事務所	965-0873	会津若松市追手町7-40	0242-29-5275
南会津保健福祉事務所	976-0004	南会津郡南会津町田島字天道沢甲2542-2	0241-63-0304
相双保健福祉事務所	975-0031	南相馬市原町区錦町1-30	0244-26-1133
郡山市保健所	963-8024	郡山市朝日二丁目15-1	024-924-2163
いわき市保健所	973-8408	いわき市内郷高坂町四方木田191	0246-27-8555
精神保健福祉センター	960-8012	福島市御山町8-30	024-535-3556

児童相談所

18歳未満のお子さんのあらゆる相談をお受けしています。

相談は、ご家族、親戚、お子さん自身をはじめ、どなたからも受けつけています。

名 称	郵便番号	住 所	電話番号
中央児童相談所(福島市)	960-8002	福島市森合町10-9	024-534-5101
県中児童相談所(郡山市)	963-8540	郡山市麓山1-1-1	024-935-0611
県中児童相談所白河相談室(白河市)	961-0074	白河市字郭内127	0248-22-5648
会津児童相談所(会津若松市)	965-0003	会津若松市一箕町大字八幡字門田1-3	0242-23-1400
会津児童相談所南会津相談室(南会津町)	967-0004	南会津町大字田島字天道沢甲2542-2	0241-63-0309
浜児童相談所(いわき市)	970-8033	いわき市自由が丘38-15	0246-28-3346
浜児童相談所南相馬相談所(南相馬市)	975-0031	南相馬市原町区錦町1-30	0241-26-1135

教育相談機関

1. 教育センター

教育上の諸問題(教育・健康・家庭・非行等)について、幼児・児童生徒や保護者、教員と、来所による面接相談を行い、その援助にあたります。

子どもの所属する学校・園、担任等と連携・協力して諸問題の解決にあたります。

専門の嘱託医や心理判定員、関係機関との連携により、より望ましい援助にあたります。

相談者の問題や状態に応じて遊戯療法や心理検査を適宜実施します。

名 称	郵便番号	住 所	電話番号
教育センター	960-0101	福島県福島市瀬上町字五月田 16 番地	0120-45-3141 (フリーダイヤル)

2. 養護教育センター

LD、ADHD、高機能自閉症等を含む発達や学習、生活上で心配のある乳幼児から高校生までの教育相談機関として、本人・保護者（家族）・関係者と一緒に疑問や悩みについて話し合い、特別支援教育の専門的観点から健やかな成長を促します。

名 称	郵便番号	住 所	電話番号
養護教育センター	963-8041	郡山市富田町字上ノ台 4-1	024-951-5598

発達障がい者支援センター

発達障がいやその疑いのあるご本人やそのご家族からの相談に応じ、専門的な指導及び助言を行うとともに、発達障害児（者）に携わる医療・保健・福祉・教育・就労などに従事する方々に対し、発達障害についての情報提供及び研修を行っています。

名 称	郵便番号	住 所	電話番号
発達障がい者支援センター	963-8041	郡山市富田町字上の台 4-1 福島県総合療育センター 南棟2 階	024-951-0352

電話相談機関

相談機関名	電話番号	相談内容	相談時間
こころの電話 (精神保健福祉センター内)	024-535-5560	こころの悩み・精神障がい	月～金 9～16時
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556	こころの悩み・精神障がい	月～金 9～17時
子どもと家庭テレフォン相談	024-536-4152	不登校、しつけ、非行、性格行動、 子育てに関する事	9～20時 (祝日と年末年始を除く)
ダイヤルSOS	0120-45-3141 (フリーダイヤル)	児童、生徒の学校生活や友達、 いじめ・不登校、家庭などの問題 に関する事	月～金 9～17時

その他の相談機関

相談機関名	電話番号	相談内容	相談時間
福島大学 総合教育研究センター 臨床心理・教育相談室	024-548-5163 (FAX兼用)	学校での問題行動、発達の遅れ、自閉症、AD/H D、学習障害、ひきこもり、拒食・過食、薬物依存、 家庭内暴力、非行、性の問題に関する事など	月、火、木、金曜日 10時～12時30分 (面接相談は予約制) ※相談は有料
福島学院大学 心理臨床相談センター	024-515-3511 (センター直通)	幼児から成人までのさまざまな悩み(夜尿、官能、 不登校、引きこもり、摂食障害、非行、育児不安、 虐待、発達障害)ただし発達障害は20歳まで	月～金 9時30分～17時 (完全予約制) ※相談は有料

※同じような悩みを抱えている家族同士が集まって仲間同士の支え合いや学習会などを行っている家族会及び当事者会などの自助グループがあります。家族会等その他関係機関等についてはお住まいの市町村窓口や保健福祉事務所(保健所)にお問い合わせください。

執筆者（分担執筆）

中澤 剛 学法中沢学園（Ⅰ乳幼児期）

藤原正子 福島学院大学（Ⅱ思春期）

渡辺 隆 福島大学大学院（Ⅲ子どもに発達障害があると言われたら）

畑 哲信 精神保健福祉センター・福島県精神保健福祉協会常任理事（Ⅳ精神科医の視点から・編集）

渡邊典子 NPO法人スローエクスプレス（Ⅴ障害を持った子どもを支える家族の会から）

大森裕子 ペガサス（Ⅴ障害を持った子どもを支える家族の会から）

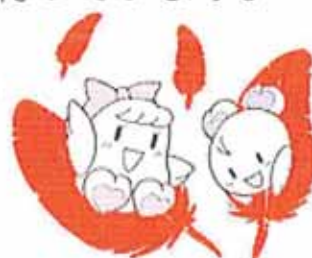


福島県精神保健福祉協会事務局一覧

所在地	電話番号
本部 〒960-8012 福島県御山町8-30 福島県精神保健福祉センター内	024-535-3556
県北支部 〒960-8136 福島市八島町15-27 特定医療法人一陽会病院内	024-534-6715
県中支部 〒962-0403 須賀川市滑川字池田100 寿泉堂松南病院内	0248-73-4181
県南支部 〒969-0101 西白河郡泉崎村大字泉崎字下根岸9	0248-54-1115
会津支部 〒965-0873 会津若松市迫手町7-40 福島県会津保健福祉事務所内	0242-29-5275
喜多方支部 〒966-0902 喜多方市松山町村松字北原3634-1 医療法人昨雲会飯塚病院内	0241-24-3421
南会津支部 〒967-0004 南会津郡南会津町田島字天童沢甲242-2 福島県南会津保健福祉事務所内	0241-63-0305
相双支部 〒975-0031 南相馬市原町区錦町1-30 福島県相双保健福祉事務所内	0244-26-1132
いわき支部 〒973-8108 いわき市内郷高坂町砂子田1-1 いわき市保健所内	0246-27-8557

福島県精神保健福祉協会では精神障がい者を支える地域づくりや心の健康の普及のための啓発活動を行っています。

この冊子は赤い羽根共同募金の助成を受けて作成しました。



平成23年3月発行
発行：福島県精神保健福祉協会

©中央共同募金会