

1

# ちょっと「気になる子」への 理解と支援 その2

桐の木クリニック 院長  
有賀 道生

2

# 「こころの病」について

3

## 精神健康を損ねてしまう2大要因

### 所属感の減少

「自分の居場所なんかないや」

### 負担感の知覚

「皆に迷惑をかけちゃってる」

4

## 飽和した脳内

「空き容量不足」の状態  
常時  
「不要なアプリケーション」が  
起動中で電源OFFにならない

これを  
**疲れた**（脳内疲労）  
と表現することが多い

つまらない 暇すぎる  
**いじめられる** 人がこわい  
**また怒られる** 勉強大嫌い  
眠れない 何でおれのせいなんだ  
ウザイ奴ばかり **死にたい**  
ともだちいないし  
家にいたくない

## 脳内飽和している時のサイン

5

眠れない・朝起きられなくなる  
 食事をしないまたはドカ食いを繰り返す  
 学力や仕事の能率が下がる、全く集中できない  
 新しいことに取り組もうとしない  
 ゲームやPCなどに没頭する  
 すぐにキレて暴力を振るう  
 「めんどくさい」「だるい」が口癖になる  
 嘘が多くなったり全く口をきかなくなる  
 万引き、自傷行為を繰り返すようになる  
 など

## 金銭トラブル

6

- ▶ 家金持ち出し～窃盗
- ▶ 買い物依存（カード乱用）
- ▶ オンラインゲーム課金
- ▶ 恐喝などの被害（いじめ）
- ▶ 詐欺（振り込め詐欺など）

## 精神医学的評価

7

- ▶ 抑うつ（最多）：ADHDでは「躁うつ」のように見えることも
- ▶ 睡眠問題：睡眠相後退（DSPS）、過眠、夢中遊行など
- ▶ 身体化：消化器症状（腹痛、吐き気、便秘、下痢など）
- ▶ 強迫症（OCD）：固執性との関連、抜毛癖
- ▶ 不安症：選択性緘黙、パニック発作
- ▶ 精神病症状：知覚過敏性亢進→注意感、被害関係妄想など
- ▶ アディクション関連問題：オンラインゲーム（ASD圏に多い）、飲酒、薬物など
- ▶ トラウマ関連症状：解離、アタッチメントの問題
- ▶ 自傷行為：リストカット、「強度行動障害」  
 など多彩である

こころの病を抱えることになるのは  
 悩みを抱えやすく  
 そして  
 解決に到りにくい  
 ためなのです

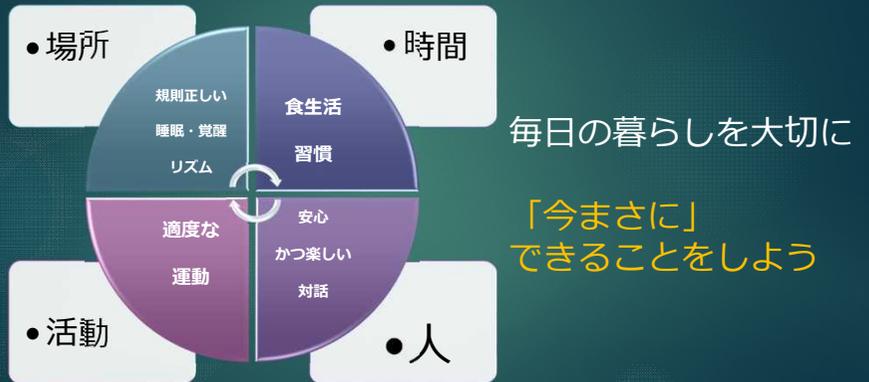
8

9

## どのようにかかわっていくか

10

### 健康生活が何よりも優先



11

### 安全の確保・安心の提供

身の安全が保障されなければ  
どんなにカウンセリングを施しても  
眠れるための薬物療法を始めても  
健康生活のためのスタートラインに  
立つことはできません

12

### わが子の成長と発達

作物を育てるのに  
必要なものは何ですか？

肥料、水分、日当たりなど・・・  
そして  
**時間**です

こどもの成長と発達も同じく  
時間は必要です

## 基本環境は こどもに「合わせて」あげること

13

発達障害のあるこどもたちは  
自分のペースを乱されるのを  
とても嫌がります

周囲が極力  
こどもたちのペースに  
合わせてあげましょう

## 子育てでいちばん大切なもの

14

それは

# 対話です

## 主語抜き表現から 主語入り表現へ

15

話を聞いていないなあ  
指示が入りにくいなあ  
と思ったら

「主語」を必ず忘れずに！

## 伝え方

16

簡潔に

(例)  
今から大切なことを  
3つ話します  
最後まで私の話を聞いてください

結論から

1. 毎日6時30分にベッドから出て着替えましょう
2. お薬は決めた時間に毎日のみましょう
3. 家でお手伝いを1日1回しましょう

正確に

繰り返し

以上です

## 心構えは大切です

17

どうしても叱らねばならない時は

「これから厳しい内容を伝えねばならない」  
「耳の痛い話だが大切なので聞いてほしい」のように  
本人に聞く「心構え」をさせましょう

突然怒鳴られたりするのは「災害」にあったようなもの

## 「こころの貯金」理論

18

こころの貯金がどの程度たまっているかで  
大変な状況（特に思春期以降）を  
乗り越えられるか決まってきます

こころの貯金とは

「承認」されることで増えます

逆に負債を背負うということは  
批判・非難・否定・皮肉（4H）  
を繰り返された結果です

## 「頑張る」から「踏ん張る」

19

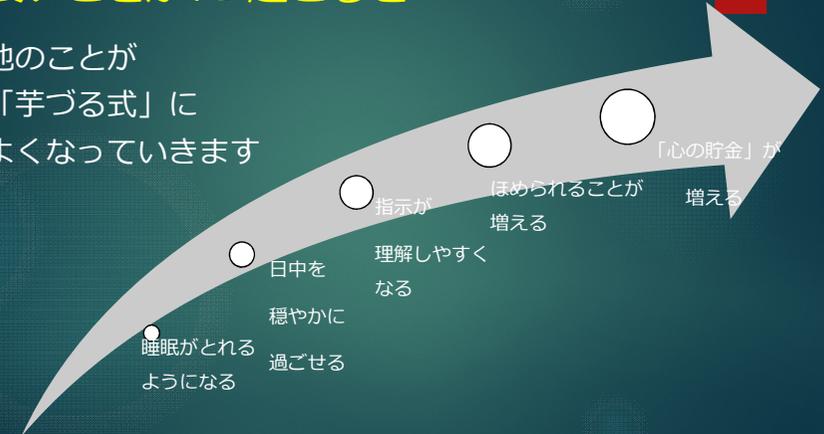


頑張り続けている状態は  
実は「不安定」なのです

## 良いことが1つ起こると

20

他のことが  
「芋づる式」に  
よくなっていきます



## 自分で選んで自分で決めよう

21

人生は選択と決定の連続

選んで決めるというプロセスを経ないと  
責任をとるといふ  
大切な社会的自立の一部が  
育まれません

選択決定の際には  
それぞれのメリット・デメリットを  
丁寧に説明すること

## 先送りしてよいことも

22

今すぐ解決しなければと思うから

あせる せかす

そして

こじれる

## 自主性について

23

自ら動ける力は恫喝によって生まれはしない  
手伝ってもらったり肩代わりしてもらった

恩 がそうさせる

## こころの健康回復は らせん階段をのぼっていくよう

24

上からみると「堂々巡り」のようだが  
横からみると目的地まで着実に昇っている

## 健康教育とは

25

辛いときには  
ひとりで抱え込まずに  
頼れる人に助けを求めてよいこと

「助けて」と伝えられるようになる  
援助希求能力を向上させることである

## まとめ

26

育児に行き詰ったら原点回帰：本人の言い分を丸ごと聞く、想像する

「健康な日常」がもっとも大切：寝る、食べる、運動する、楽しくおしゃべりする

ひとりで抱え込まないこと：こどもも親も支援者も皆

多様性を認めよう：「こうあるべき」からの脱却、善意という名の「押し付け」は×

次世代を担うこどもたちに何を残してやれるのか：おとなの課題