

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→注察感、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

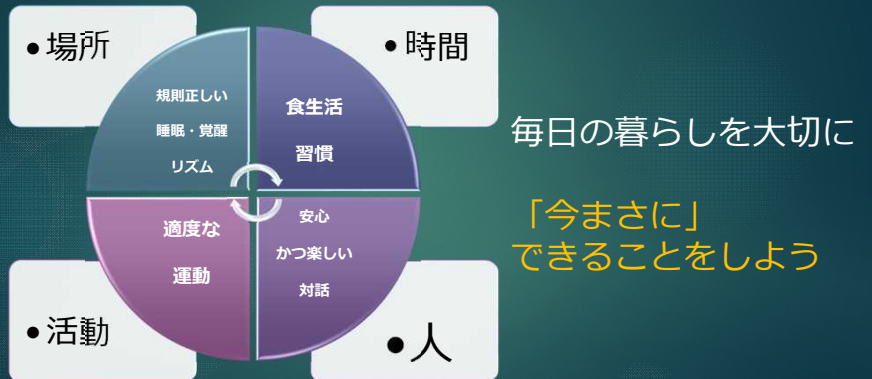
8

9

どのようにかかわっていくか

健康生活が何よりも優先

10



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

わが子の成長と発達

12

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

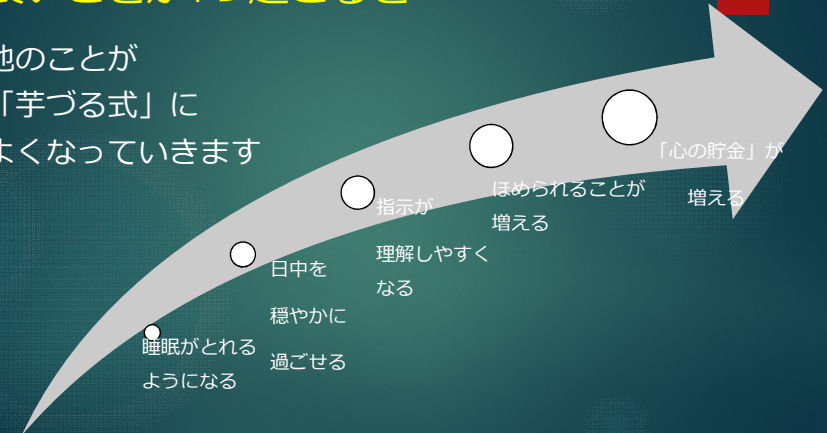


頑張り続けている状態は
実は「不安定」なのです

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