

令和4年度「不登校に関する研修会」(第4回)講義記録

1 日 時 令和4年10月25日(火)10時から16時

2 場 所 県立但馬やまびこの郷

3 講 師 姫路市総合福祉通園センター 小児科医 小寺澤 敬子 先生

4 テー マ 一人一人の児童生徒をどのように支援するか
～その子らしく大人になることを支援する～

5 内 容

(1) 子どもは大人になる。すべての子どもは発達する

ア 子どもの発達について

- ・長期間、多くの子たちを見てきて、必ず言えることは障害があっても、全ての子が成長していくことである。
- ・本人の発達の要因は、遺伝的要因・胎内での要因・周産期の要因などがあるが、その後の教育・環境・経験・対人関係などとの相互作用のなかで育つため、その子の特性だけで理解することは難しい。
- ・子どもは、家庭・園・学校などそれぞれの環境との相互作用で育つ。着眼点がユニークであったり、話をするのが苦手だったりする特性は消えない。
- ・特性を病気だと捉え、それを治していくのではなく、特性とどう付き合っていくかを考えていくことが大切な視点になる。

イ 子どもの発達段階①

- ・乳幼児期には、家庭や園で愛着形成、自立心、順番を守るなどの社会性、挨拶やマナーなどの躰を含めた生活習慣を獲得する。
- ・学童期(小学校低学年)では大人が教えることで善悪の判断ができるようになり、言語能力や認識力が高まる。
- ・学童期(小学校高学年)になると、他と比較して頑張ってもうまくいかないことを客観的に気づけるようになる。また、社会性が発達していく時期であるが、うまく集団に合わせられなかったり、冗談に対応できなかったりして、からかいのターゲットになる場合もある。学習も抽象的概念が入ってきて、それぞれがどのようにつながっているのか理解できなかったり、見通しが持てなかったりして、不安を感じる子がでてくる。頑張っているのに難しくなってくるというのが9歳の壁である。

ウ 子どもの発達段階②

- ・青年期前期(中学校)は、親より仲間が大切になり、いけないことと分かっているけども行動したり、自分とは何かと考えたり自分の役割を考えたりする多感な時期である。
- ・青年期中期(高等学校)は、少し落ち着いていく時期で、社会のなかでどのように生きていくか、自分に合っていることは何かを考え、憧れだけでなく現実的に「ああなりたい」と思う人を見つける時期である。
- ・学校は社会に出て行くための土台を作る場所で、自分にできることと、できないことを理

解し、モチベーションを高める時期である。

エ 成長に伴う変化

- ・初診時、保護者と小学高学年に困り感について調査した結果、一番多かったのは、言葉のおくれで、次に落ち着きがない、癩癩をおこす、集団行動が難しいとなっている。本人の困り感は、我慢して他の人に合わせていることで、次に自分の思いや感覚がみんなと違うこと、頑張っているのにできないことで自尊心が低下していることとなっている。また、自分は何の心配もないと言い切る子も相当数いた。
- ・症状を外から見ると、トラブルが多い場合、行動観察に目が向き、内面に目が向かなくなってしまうがちである。
- ・なんとなく頑張っているが、「どうせ私なんか・・・」とマイナスの自分を自己認識したり、素直に自分が出せずに我慢したり、いい子でいたい気持ちから、断るくらいなら自分がした方がいいと思っている子が多いことが、気になることである。

オ 長期間関わっていると

- ・特性は持続しているが、社会で生活している子が多く見られる。学年が変わり4月5月はブルーだけど夏休み明けから落ち着いて、慣れていく子が多く見られる。
- ・自分で折り合いがつけられるようになるには、自分を知ることが大切である。自分を知るために好きなことや嫌いなこと、楽しいことや疲れること、得意なことや苦手なことを白か黒でなく1～10のどのくらいなのかを考えさせることで、自分のタイプに気づかせるといい。「行けばなんとかなる、レベル3だから」のように問題の強さや不安の強さも、数値化することで客観的に自己を見つめることができる。
- ・同じような特性と判断されていても、一人一人違っている。
- ・長所・短所は表裏一体であると考えておくことが大切である。頑固で融通が利かない子は最後まで頑張れる子。集中力がない子は良く気がつく子。決まり事があるのが好きな子は自由が苦手な子である可能性もある。

カ 体のタイプを知る

- ・どんなときに疲れやすいか→新しいことに取り組んだとき、睡眠時間が短かったとき、頑張る人に合わせたとき、大勢の人の中にいるときなど
- ・苦手な感覚・気にならない感覚を知る→匂いが気になる、絶対ダメな音がある、後ろから触られるのが嫌、痛みに強いなど
- ・天候と体の関係を知る→暑さ寒さへの好悪、季節の変わり目が嫌、雨の日は嫌、体温調節が苦手、低気圧を感じるなど
- ・自分の体を知り、人との違いを知る。そして「どうしたら克服できるか」でなくて、「どう付き合っていくか」を意識していく。

キ 自分の状態に気づく

- ・問題の強さや不安の強さを数値化できることは強みになり、客観的に考えることにつながる。数値化することで0か100でなく途中もあることに気づかせる。
- ・鏡を見て自分がどう見られているか知ること大切である。嬉しいのに嬉しそうな顔に見えない子、怒っているのに怒っているように見えない子もいる。
- ・身体症状をなくすことは難しいが、症状を知って付き合っていく力を身につけていくことが大切である。症状があってもできることを見つけたり、工夫できる力を身につけていく。
- ・ストレスから身体症状や問題行動が出そうなとき、自分に合った方法で対処することが必

要である。

ク 支援の目的

- ・支援の目的は、大人になって自分らしく社会生活が送れること、自己肯定感や自己有能感を持てるようにすることである。
- ・そのためには自分を正しく理解し、自分に気づけるようにならなくてはならない。
- ・支援者は、本人が自分を理解していく過程に寄り添っていくことが大切である。
- ・「できる」「できない」だけでなく、できるけど疲れる子かどうかを知っておくといい。
うまくいっていると思っても、本人の状態を意識しておかなくてはならない。

(2) 子どもと関わるときに大切にしたいこと

ア ほめるとき

- ・ほめる→認める→感動する
- ・その場でタイミング良くほめる。特に子どもが小さいときは、後からでは効果が薄い。
- ・気づいていることを知らせる。子どもたちは見ていて欲しいと思っている。
- ・アイメッセージで伝える。成長するとほめても喜ばなくなる。「助かった」「うれしかった」など自分目線で伝える。
- ・結果でなく過程をほめる。できないことがあっても否定しない。
- ・25%ルール。少し頑張ればできることを目標にしていく。
- ・なぜいいのかと伝える。意味づけをして行動を強化する。
- ・時間軸で考える。前の自分と今の自分を客観的に知ることが大切である。他人と比べ過ぎないためにも自分の時間軸で考えるようにする。

イ 叱るとき

- ・叱る→教えるため→肯定的に伝える
- ・困っていることに目を向けるのと同時に長所に目を向ける。どこがこの子の良いところなのかを常に考える視点をもつ。
- ・その子ができるような係や役割をもたせ、他の子からも認めてもらえるような場を作る。
- ・伝えるための関係を作っていく。関係の作れる人の話は聞ける。関係ができていないと何を言っても伝わらない。「そう思うなら、仕方ないな」と言ってくれる関係を作っていく。
- ・ストレスのない居場所づくりが必要である。家・学校・習い事・デイサービスなどそれぞれの場所で作れると安心して過せる。

ウ トラブルがあったとき

- ・特性から子どもの感情を受け止め、気持ちを共有する。
- ・時には「それは、腹が立つなあ」「嫌やったね」「それは、お母さんもしんどいわ」など気持ちを受け止め代弁する。
- ・感情が悪いのではなく、感情のまま行動することが悪いことに気づかせる。
- ・大切なのは、説得することではなく本人が納得しているかどうかである。自分が悪いと思っ
てなければ、いくら謝っても、同じ事を繰り返す。

エ 痛癢やこだわりが増えるとき

- ・痛癢やこだわりが増えるときは何かがある、分からないことが多い、新しい環境に馴染めない、行事前とかいつもと異なることが多い、周囲から許容量以上のことを求められている、いじめなど心理的負荷がかかっている、周囲を認知できるようになりしんどくなっているなどである。

オ 自分を振り返る

- ・得意・不得意を理解しておく、楽になることもある。
- ・自分の価値観を押しつけると、子どもの思いとずれてしまう。
- ・うまくいった時の理由を考える。週に5日悪いことがあっても、週に2日いいことがあれば、その時のことを考える。
- ・自分の本意でない伝わり方をすることがある。受け取り側の状況によって変わることもあるので、うまく伝わっていないと思っておくことが大切である。
- ・「何で」「どうして」を使うと、子どもは、叱られている感じがする。理由を聞くときは言い方に気をつけなくてはいけない。
- ・子どもの思いは簡単には分からない。何もしないで、そばにいることが大事なこともある。

(3) 青年期以降の困難に立ち向かうための支援

- ・「自分とはだいたいどんな人なのか」を理解できるようにする。
- ・「自分とは」を程よく肯定的に受け入れていく。
- ・ある程度安定して生きていくには、自分の感情や行動をコントロールできるようにする。
- ・困ったときに「助けて」と言えるようにする。
- ・大人になったときの目標は、「まあ、やれてるよな」と思える、ほどほどの自尊心をもち、自分のことを知り、できない自分も好きと思えること、リラックスできることがあること、何かあったときは相談できることである。
- ・自尊感情は勝手に育つものではない。その場その場で認めてあげる大人が必要である。

(4) 発達障害に対する薬物療法

- ・発達障害を根本的に治癒させる薬物はない。
- ・薬は大人が子どもを扱いやすくするために使用するものではない。子どもが不利益を被らないために使用する。
- ・薬を拒否したり、頼りすぎたりするのではなく、うまく利用することが大事である。効果や副作用の出方は個人差が大きい。
- ・薬物の種類

ア 抗精神病薬・・・自閉症の過敏・興奮・攻撃性を和らげる。

イ AD/HD 治療薬・・・多動・不注意衝動性を改善するなど。コンサータの効果は10時間程度なので学校での様子を伝えてもらうようにするといふ。

ウ 抗うつ薬・・・強迫症状・不安障害に使用する。

エ 感情調整薬・・・気分を安定させ過敏・興奮状態を改善する。

オ 睡眠障害治療薬

◎健やかな発育のためにはリズムが大切

- ・朝の光を浴びる。
- ・昼は明るい環境で活動し夜は暗い環境で過ごす。
- ・規則的に食事を取り、規則的に排泄する。
- ・眠気を阻害する嗜好品や過剰なメディアとの接触は避ける。

(記録：県立但馬やまびこの郷)