

名古屋市

西部地域療育センターだより

正面壁画「友情」より

No.27

平成24年度西部地域療育センター連続講座（平成24年7月6日）

— 子どもの個性に合わせたサポートと家族のサポートについて —

名古屋市西部地域療育センター 嘱託医 鈴木 真佐子（精神科医）

はじめに

多くの親子さんが療育センターに相談や療育、通園などで来所されている様子を見て、就学前の子育て支援を担う機関として地域の方の療育センターに対するニーズの高まりを感じています。

お子さんがひとりで療育センターに来所されることはまずありません。なので、お子さんの診察をするときに、お子さんが楽しく元気に来所できるようになっていくことはもちろん、連れて来所されたご家族も「成長したなあ」というような発見や、「相談できてよかった」というように“こころの荷物”を少し下ろして帰っていけるような場所になるといいなと思っています。

「家族のサポート」の大切さについて

今回、子どもの個性のお話については、センター小児科の鷺見先生と、これまで素晴らしい

講演をしてくださった先生方にお任せしようと思います。ですから、今日は後半部分の「家族のサポート」についてお話しします。

なお、療育センターでは「広汎性発達障害」の診断についても相談を受けていますが、杉山登志郎先生が提唱された「発達凸凹（でこぼこ）」という概念の方が、診断にこだわらない現場でより役に立つ考え方だと思いますので、文中では広汎性発達障害は「発達（育ちの）凸凹」という語に含めてお話させていただきます。

〇家族のストレス

家族というのは、なかなか奥深いものです。

ほとんどのお子さんは、小学校入学前に何らかの形で集団生活を経験して、大人になっても続く社会生活の練習を始めますが、家庭は、食べる、寝る、お風呂に入る、休憩する、明日の準備をする・・・など生活の基本的なことを行う場所であり、社会に出で行くための土台となっ

ている、と考えられます。その家庭の構成メンバーが家族、ということになります。

建物でも、土台が丈夫なところにしっかりと柱が立つように、土台は大切な部分です。同時に、土台には上に乗っかっているもの全部の重みがかかっています。

この例えを家族にたとえてみると、「家族というのはストレスがかかるものだ」ということを、皆さんの実体験も合わせて再発見できるのではないのでしょうか。

ストレスは必ずしも悪いものではありません。適度なストレスは、生活に刺激や活力、楽しみをもたらしますが、それが過度であれば、時に疲労や心身の不調に繋がることもあります。

家族のストレス、と言っても幅広いのですが、特に注目すべきストレスの一つに「親であること」が挙げられます。

まず、「親になる」ということ自体は、喜ばしいことであると同時に、家庭内での各人の役割変化や経済的な変化を伴いストレスとなり得ます。さらに、母親となる女性は妊娠から出産後にかけて心身の変化、生活リズムの変化も重なります。これまでの研究では、産後間もなく半分以上の女性が不安や憂うつ気分を経験するといわれており、さらに10～20%の女性が産後うつ病を経験するといわれています。

また、療育センターにはお子さんが育ちのアンバランスさ・凸凹さや、ゆっくりさを持っていることで相談されているご家族もみえると思います。そうしたお子さんの育児では、ストレスを感じる人が多いことがわかっています。また、ご家族ごとに状況は異なるのですが、全体的にみると育ちのゆっくりさよりも、アンバランスさ・凸凹さの方が親御さんのストレスも強く、長期にわたることが多いという報告もあ

ります。

○取組みの紹介

～家族心理教育（母親相談会）を通して～

こうした親御さんのストレスに注目しながら、私が最近2年ほど取り組んできた「家族心理教育」について、少しご紹介したいと思います。

家族心理教育とは

「家族心理教育」とは、元々は統合失調症やうつ病など、発症から治癒まで時間がかかり、いったん症状が消えた後も再発の予防に努める必要がある疾患の患者さんのご家族、時には患者さん本人まで含めて行われてきた、治療を受ける側と支える側とのコミュニケーションを行うプログラムの一つです。

複数の領域の専門家（医師、臨床心理士、薬剤師、看護師、言語聴覚士、精神保健福祉士など）と、ご家族が集まってセッションを行います。

そのセッションの中では疾患の治療や本人の回復に役立つ情報を提供するとともに、ご家族がご本人の療養生活を支える中で困っていることや悩んでいることについて参加者全員で取り組みます。

患者さんにご家族との関係の研究が進む中で、統合失調症の場合、家族の態度によって患者さんの状態がよくなったり、悪くなったりすることがわかってきました。つまり、患者さんに対して厳しすぎたり、心配しすぎる家族と生活する場合には、統合失調症が再発しやすくなるという研究結果が出たのです。厳しすぎる場合には、患者さんへの批判や不満が生じてきますし、極端な場合には嫌いになったり、一緒にいたくないと思うこともあります。心配しすぎると、常に不安で、患者さんに対して過保護になったりします。そして、こうした家族の雰囲気は病気の

経過を大きく左右するのです。

最近の研究で、ご家族が家族心理教育のセッションに参加することにより、こうした厳しすぎたり、心配しすぎる感情が和らぎ、統合失調症の患者さんの再発率が下がり、家族の生活の質もより改善することがわかってきました。

こうした家族と患者さんの関係は、現在、統合失調症やうつ病だけでなく、摂食障害や認知症でも研究が進んできています。

療育センターを受診されるお子さんの場合はどうでしょうか。多くのご家族が相談されている、心身の発達のアンバランスさ・凸凹やゆっくりさといった側面は、統合失調症のような疾患ではありませんが、短期で解決することよりも、長い期間をかけて根気よく取り組んでいくことが必要で、重要でもある点は似ています。また、お子さんの関わり方にもコツが必要であ

り、家族の疲れや負担感が大きい点も似ているように思います。

それで、このやり方は、お子さんのご家族のお役に立つかもしれない！と考え、平成21年から今年まで、私がふだん勤めている名古屋市立大学病院と、他の愛知県内の2つの病院とで、発達凸凹の特徴を持つお子さんのお母さんに対して、家族心理教育の方法で行う母親教室を開催しました。

家族心理教育をベースにした「母親相談会」の内容

母親相談会は、参加を希望されたお母さんの人数や、スタッフの準備の都合などにより、1回2時間、隔週で行われました。

セッションは下記のような内容で行いました。

第1回	情報提供 (各回60分)	①発達凸凹について	グループセッション (各回60分)
第2回		②対応の方法について	
第3回		③就学・社会資源について	
第4回		④お母さんが元気であるために	

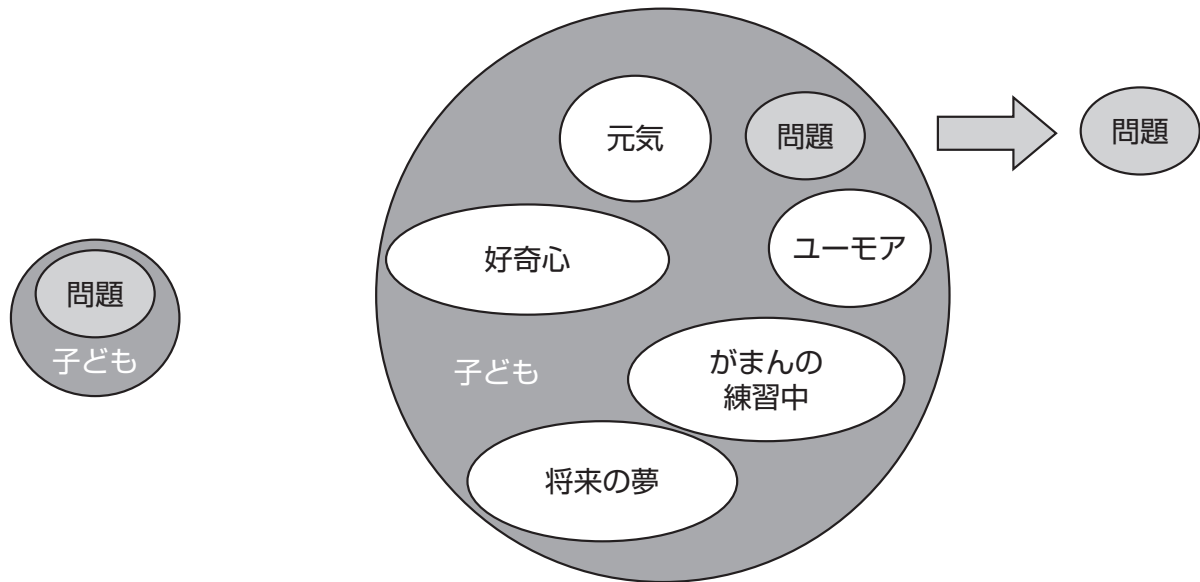
「母親相談会」情報提供セッション

今回実施された、情報提供セッションでは、上記のようなセッションを行いましたが、成書や講演会でも詳しく知ることができる内容でもありますので、すべての内容の説明は省略します。

7月の講演会の終了後に振り返りのアンケートを行って、反響が大きかった内容は、「ほめる」ということと、「困ったこと」の扱い方についての内容でした。

ほめると子どもの健康な部分が 大きくなります

「問題のその子」の「問題」を外に取り出そう！



図は、家族心理教育での「困っていること」「問題」などへの取り組み方の方法です。

左の図のようにお子さんをみると、お子さんの多くの部分が「困っていること」で占められてしまい、「困った子」という位置づけになりがちです。

でも、人にはいろいろな一面があります。普段の生活でつい忘れていて、子どもの他の部分を再発見してみませんか？

「困っていること・問題」は昨日今日ではなくならないけれど、他の健康的な部分が色々見えてくると、相対的には困っていることや問題は小さく見えます。

このように見えてくると、大人の方も心理的にその子に関わりやすくなったり、手がかりをつかみやすくなります。

そして、再発見した部分はほめてみましょう。

そうすると、健康的な部分が大きくなっていくと思います。図を比べてみると、子どもも左の図はいかにも窮屈そうですが、右の図になるとなんだか楽しそうですね。

ほめ言葉リスト

「子どもをほめよう」ということは、おそらくもう十分にいろいろな場所で言われていることだと思います。

あるいはわかっていてもなかなかできない、という部分であると思います。

講演会の当日は、参加者の皆様に一言ずつ「ほめ言葉リレー」をして、ふだん使っている「ほめ言葉」を紹介していただきました。ほめ言葉をリストアップしてみるとふだんのバリエーションを広げるきっかけにもなりそうです。

○そうそう！ ○かっこいいね ○当たり ○こんどはできたね ○その調子 ○がんばっているね ○そのようにするんだね ○いちばんいいね ○最高 ○よく覚えているね ○とってもいいよ ○できるねえ ○上手だね ○それは得意だね ○そのやり方好き ○絶好調 ○おめでとう ○完璧 ○いい感じ ○それだ！ ○はい！ ○夢のようだ ○やったね ○ウウ～オ すごーい ○その通り ○グッジョブ ○さすが！

「母親相談会」グループセッション

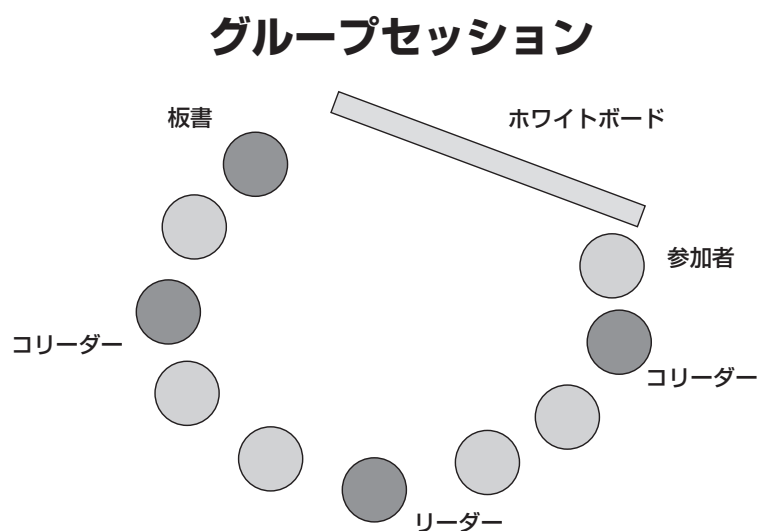
子どもをほめるとき、まず大人自身の気持ちにゆとりがある方がたくさんほめられます。

なので、まずグループセッションの目的は、相談した人自身の「心の荷物」が少し軽くなることです。

グループセッションは、下記のような形式で

行われています。

「母親相談会」では、他の疾患の家族心理教育のグループセッションと同じように、専門家がスタッフとして役割を分担してセッションを進めていながら、参加者のお母さんの困りごとに取り組んでいきます。



セッションは、自由に話せる雰囲気の中で進められますが、グループの決まりと流れに沿って毎回すすめられます。セッションの形式を整えることで、セッションに参加者全員が話の流れを把握することができるので、安心して話しやすくなります。

下記のようなグループの決まりと、グループの進め方に従ってセッションは進行されます。

グループのルール

①毎日の生活で自分ができるようになりたいこと、工夫したいことを相談しましょう。

②心配や不安などの気持ちの混乱は、ご家族として当然の反応です。

決して欠点ではありません。お互いの気持ちを認め合い、助け合いましょう。

③自分のやっていること、工夫していることに注目し、前向きに考えてみましょう。

④実現できそうな、小さくて具体的な目標を見つけましょう。

⑤自分に合った良い対応方法を見つけていきましょう。

⑥時間は60分です。みんなが話せるように、

ポイントを短くまとめて言いましょう。

グループの進め方

- ①ループのルールを読みましょう。
- ②「よかったこと」を言いましょう。
- ③相談したいことを出しましょう。
- ④どの話題から始めるか、みんなで決めましょう。
- ⑤話題について、みんなで取り組んでいきましょう。

⑥自分なりに評価をしましょう。

⑦ループの感想を言って終わりにしましょう。

実際のグループセッションでの相談例

板書係がホワイトボードにまとめながら、グループセッションはリーダーとコリーダーが進行を行います。下記は実際のセッションでの取り組みだAさんの一例です（実際によく取り上げられるテーマでしたが、実在の方の相談ではありません）。

A 夫が子どもにすぐ怒る	C 夫の協力を得るにはどう声掛けしたらいいか
B ・ 5人家族（姑、夫、Aさん、小学生の姉8歳、弟3歳）夫は会社員 スポーツ好きで体育会系 ・ 怒るのは弟に対して「あいさつの声が小さい」「おちつきがない」など。「男の子はしっかりしないと」と言うつもり ・ 父は子どものことがかわいい ・ 休みは1日外遊びに連れて行ってくれる（潮干狩りなど） ・ 子どもはお父さんが大好き ・ 最近は「こいつ気が小さいのかな」と少しトーンダウンしてきた	D ・ 「見本を見せると上手だよ」と伝えてみる ◎子どもの受診についてきてもらう ○練習中だから、と言う ○「お父さんは技術コーチ、お母さんは上手にできたか審判係」と決めて、コメントは母が担当する ◎子どもの得意な遊びで一緒に遊ぶ ・ 「この子、慎重派だから」と子どもの気質をプラスに言い換えて父に伝えてみる ◎お父さんに全然別のことで感謝を伝える

A：「相談したいこと」を取り上げる。できるだけ、相談者の言葉そのままです。

B：他の参加者が、相談者の状況がわかるように状況をつけたしていく。

ここで、スタッフと他の参加者は、すでにできていること、これまで取り組んできたことについて再発見して取り上げていく。相談者をほめ、ねぎらう。

C：全員がある程度相談したいこととその状況を把握できたところで、相談者は改めて全員に「アドバイスしてほしいこと」を短くまとめる。

D：参加者全員で問題に取り組み、新しいアイデアや工夫をできるかぎり挙げていく。ホワイトボードいっぱいアイデアが書き込めたら、相談者はその中から自分が取り組みそうなアイデア、これはいいと思うアイデアを選んで◎をつける。

いかがでしょうか。「3人よれば文殊の知恵」というように、自分では思いつかない別の角度からの意見が新鮮だったり、当たり前のようにやっていることが効果的だったことを再発見できる気がしませんか？

もう少し詳しい家族心理教育の話

育児支援プログラムというのは、いくつもあって、比較的日本で広まっている方法の一つにペアレントトレーニングがあります。

やや、難しい専門的な内容になりますが、勉強熱心な方は、「家族心理教育とペアレントトレーニングってどう違うのだろう？」と思われ

た方もいるかもしれません。ですから、この2つについて並べて比べてみました。

どの支援プログラムにも、いい点ともっと改善できる点があると思います。

より良いプログラムの開発は現在も進行中です。

	家族心理教育	ペアレントトレーニング
発展の背景	EE研究・家族療法 解決志向アプローチ	学習理論・行動療法
子どもの特性へのアプローチ	問題解決技法を用いた グループセッション	行動療法の実践
認知的アプローチ	問題解決療法 (アサーション)	
親自身へのスタンス	「外在化」 「わが子の専門家」と しての親	共同治療者としての親
そのほかの特色	グループセッションで のスタッフの役割分担	
共通項	セッションの構造化・マニュアル化 「ほめる」お子さん自身も、取り組んだお母さんも	

おわりに

子どもが大きくなるまで、心配がひとつ解決されてもまた新しい心配ごとが出てくることも多く、成長に伴い、ご家族の悩みごととも変わっていきます。

子どもさんもお家族もひとりずつ違うように、心配ごとにも個性に富んでいます。心配ごとによって取り組んでよいかわからない時、やってみようとしたけどうまくいかない時は、ぜひ遠慮せずお知らせください。ご家族が子どもさんをよく日ごろ観察して編み出した工夫は、はっと驚くナイスアイデアであることも多いです。今後

も、ご家族とコラボレーションで子育ての工夫を作りあげるような取り組みを療育センターで続けたいと思います。



平成24年度 西部地域療育センター連続講座のご案内

第2回 講演会

講 師 名古屋市中央療育センター所長 牧 真吉（精神科医）
「関係性の育ちから見た自閉症スペクトル」
日 時 平成24年12月21日（金）PM3：30～5：00
会 場 西部地域療育センター1階 多目的ホール
対 象 保育園、幼稚園、小学校、療育施設、関係機関の職員のかた

..... 講師からのコメント

自閉症スペクトルという概念が生まれることにより連続して移行しているという理解が生まれました。これを関係性の発達の遅れと理解することでいろいろの違いを持った自閉症の子どもを理解することができ、対応を考えることができます。そして、五感でキャッチされた情報を篩い分けるフィルターが脳の最初の段階にあると考えるとさらにわかりやすくなります。理解と対応が結びついた仮説を使っていわゆる発達障害の話をしてもらいます。

ボランティア募集

保育場面での手助け（室内の活動、園外への散歩など）
教材づくり
保護者活動時における療育児のきょうだいの保育
センター行事（運動会、夏祭りなど）のお手伝い
その他、園の環境整備など

■お問合せ・お申込み■

名古屋市西部地域療育センター