

子どもたちの 健やかな心を育む

人を育てるということは、その子の持つものを最大限に引き出すことだと思えます。できること、できないことは多々あっても、最大限の力が発揮できる時に、その子は精神の発達が促進されて、真の自由意思が働くようになります。人として成長していくためには、大人がその子どもの特性をよく知ることがとても大事なことです。

(社医) あさかホスピタル理事長・院長 **佐久間 啓**
Kei Sakuma

人の赤ちゃんが 早く生まれてくるわけ

人は他の動物と違い、非常に早産で世の中に生まれてきます。お母さんのおなかにいる期間が約40週ありますが、生まれた時はほぼ50週^{程度}で3000g^{程度}、全く首が座らず、自分で動くこともできません。動物としては非常にハイリスク、そのままでは生存が難しく、決して一人では生きていけないような状態で生まれてきます。

しかし、人の赤ちゃんが早く生まれてくるには訳があります。生後1年の間に歩いたり、言葉を話すようになりませんが、その心の中では、養育者との間に「愛着(アタッチメント)」が形成されます。この結び付きが非常に重要です。

動物の場合はい、餌をもらうためだけに鳴くのに対して、人間の子どもの肌は触れ合っていることを求めます。愛着を示す具体的な行為は、泣いたり、ほほ笑んだり、声を出したり、うなったり、目で人を追ったり、抱き付いたり、しがみついたりすること。それに対し養育者はオムツを替え、おなかがいらいらおっぱいなど

をあげるといった養育、ケアをします。遊んであげ、子どもが興味・関心を示すことについて教えてあげるので、2〜3歳になると、いろいろなことがしたいという衝動・欲求に対し、きちんと規律や規範を教えながら応えていくことが、必要になります。

この「愛着」が正常に育っていくと、赤ちゃんは愛着の対象を安全基地と認識し、自由に動き回るようになります。成長するに従い、行動範囲は広がり、徐々に学校の友達ができ、中学生くらいからは親に秘密事を持ちたり、反抗して部屋に閉じこもりたりしながら、少しずつ親との距離を近づけていきます。

この距離をつくることも、とても大事です。親から離れて、一人の人間として育つその最初の揺れ動きが思春期です。親に反発して離れていくのが自然ですが、なかなか離れられなくなっている親子関係も近年、一つの課題になっています。

社会性の発達という面では、3歳くらいになると主客の変換、つまり自分と相手の立場を変えて見ることができるようになってきます。9歳、10歳くらいでは、相手の視点に立つて考えられるようになります。友達が転んだら、痛いだろうな、と考えてあげられる。あるいは、相手がこういふときはどう考えるか、ということを少し推察することができるようになります。

ここで重要なのは、他者を理解すること。他の人の視線に興味を持ち、それを追って視線の先にあるもの、親のしているものを一緒に見て共感します。親とその興味を共有することが共感性の始まりで、赤ちゃんはこうした行為を生後6カ月ほどから行っています。



© iStock / Author

このようにして人の子どもは、相手はどうして自分を見ているのか、怒っているのか、あるいは好意的なのか意識できるようになっていきます。そうすると、周りにいる人の表情や視線や言葉、あるいは声のトーンなどから人の心の状態を推測したり、共感したりできるようになります。それが社会性の認知ということです。

その子の特性を理解する

衝動や欲求などをコントロールする力や、注意力が弱く、社会性、表情を含め、他人と意思の疎通をはかることが下手な場合、また物事をきちんと捉え理解する能力に欠けたり、幾つかの領域の偏りが強く、生活や学習などに支障がある場合を「発達障害」といいます。無事、大人になった皆さんも、これらを完全に制御できている方は、実は少ないものです。でも、社会でそれなりに仕事をこなせていれば、「障害」とはいいません。社会生活に支障があるとき、障害となります。

「発達障害」には、知的な障害もありますが、今回はアスペルガー症候群の一つ、自閉スペクトラム症（ASD）、最近、ADHDとして耳にすることも多い「注意欠如・多動症」など、認知機能でのいろいろな意味での障害などについて、述べましょう。

自閉スペクトラム症の症例を一部挙げますと、人と一緒に何かを見ても、共感することができない、同じ行動を延々繰り返す、環境の変化にとても弱く、いつも同じでないと気が済まないといったことがあります。数学や物理など特定の物事に

とても興味を持ち、それに対しては非常に能力があります。他のことにはまるで興味を示さないこともあります。

独創性と真の想像遊びが欠如しているため、イマジネーションが苦手。現実的なことしか理解できないため、先ほど述べた社会性やコミュニケーション、共感性などがなかなか育たないのです。とにかく周囲に無関心で、いわゆる「空気を読めない人」と言われたり、非常に受動的、受け身タイプです。自分の思った通りに進まないというパニックになったり、非常に形式を意識したり、1対1では話せても、集団になると問題を起こしたり、症状の現れ方が実にさまざまなので、集団の中で接していると、この人はASDだ、と認知できない場合があります。

ですから、ASDの人たちは自分自身、成長過程で「自分は人とは何かが違う」と感じながら、それが何かが分からずに、孤立して傷付いていることが少なくありません。周囲の無理解もありますが、子どもたちにもきちんと教えないと、不登校や引きこもりなどの社会的な問題につながることも少なくありません。これが二次障害です。

ある程度の理解力、知的能力の高い子は、自分が悩んできたことを説明されると、自分にはそういう傾向があるんだ、と理解します。理解すると、その先はいろいろな意味で大きく違ってきます。

次にADHD、注意欠如・多動症とは、不注意、多動性と衝動性のごく目立つ状態になるタイプで、日常生活に支障を来します。注意がうまくコントロールできないタイプ、衝動的でじつとしていられないタイプ、の3タイプに分類されることがあ

ります。日本人には3〜7%いるといわれています。そういえばそんな子がいたな、と覚えのある方もおられるかもしれません。

半分くらいの子は、学童期の中に自然に軽快するといわれており、幼稚園時代じつとしていない、教室に入れない子が全員ADHDか、というところ、そうではありません。もともと6歳くらいまで、特に男の子は活発に動き回っているものです。大きくなっても全くその状態のままだとADHDを考えるわけですが、今の日本では、やや過剰に、神経質に考えているかもしれません。

注意がうまく制御できないタイプはマンガ『ドラえもん』の登場人物、のび太君になぞらえ「のび太型」とされます。ケアレスミスが多く、気が散りやすく、物事に集中することが苦手で、少しぼーっとした感じ。やりたいことや好きなことには妙に集中できても、それ以外は集中できなかつたり、すぐに注意が他のものに移ってしまうタイプです。学校の忘れ物がすごく多く、毎回注意していても何か一つ忘れてしまい、結局ちゃんと全部持っていくことができません。

衝動・多動型の子は「ジャイアント型」と呼ばれます。物事の優先順位が分からない、ずつと座っているのが苦手という人もいます。普通だったら今は言わないだろう、ということや平気で言ったり、人が話しているときもささぎって自分の話をしたり、行動したりします。大人でもいます。最後に混合型は、両方の特徴が混ざり合っているタイプです。

一番問題なのは、怒られたりして自信をなくし、自分の力を信じられなくなった子が、中学生くらいで勉強を諦めてしまったり、グレたり、あるいは鬱

鬱になったりすることです。

ADHDの子への対応ですが、気付かれずに育つていくと、ジャイアント型の子は、少し乱暴なタイプとなります。のび太型の子はぼーっとしたおとなしい子なのですが、本人たちは、実は悩んでいます。忘れ物をしたら先生に怒られますし、自分に自信が持てなくなってくるわけです。どうか自分なりに頑張るけど、また、忘れてしまう。そういうことが繰り返されると、本人はともつらい。

ですから、ADHDの子どもの場合には、その場その場で全てはできなくても、なるべく不要な感覚刺激を減らすこと、目的や課題に集中しやすい空間をつくるのが大切です。見えるところに他の興味を示すものがあると、そちらに向かってしまうので、なるべく一つのこと集中できるようにさせることです。

ペアレント・トレーニングやソーシャルスキル・トレーニングといった、このような症状の子を持つ親御さん、そして子ども本人を対象としたプログラムを活用していくことも有効です。

アップル社を設立したスティーブ・ジョブズ（1955〜2011）をはじめ、世界のIT分野の成功者は、自分はADHDだと告白していますし、名の知られる医師や科学者も自身をADHDだ、と公言することが近年見られます。このように、ADHDは知的な能力とは全く別の問題で、興味のあるものには集中できるわけですから、素晴らしい仕事ができる人もいます。注意障害があるのなら、その点が改善されれば、その人は他の人と同じこと、それ以上のことができるようになるわけですから。

そのためには、なるべく早くその子の特性を把握すること。この子は集中するのが苦手な子だな、と思っただけで環境を整え、物事には短時間ずつたがせてみるなど、工夫してほしい。

とにかく、基本的な考え方や具体的な対処法は、その子ができたことを褒めること。できないことを怒るのではなく、できたことを褒める。でも、これが意外と難しい。子育ての中でしっかりルールを作り、できたことを褒めること。基本的な対応です。良いところに目を向けるルールを作り、できた褒め続ける。褒められる、という体験がこの子たちにはとても大事なのです。

“つまずき”から考える

子どもたちが問題行動をしたときには、何でこんなことをしているんだろう、何に困っているんだろう、と、その子の“つまずき”に目を向け、その子自身が一番困っているというところを理解するのが最も大事です。

問題行動は、思春期に起きることが多いのですが、そういう場合は親の役割が大事になります。親が体を張ってでもこれは許さんぞ、という気構えを持ち、ただ怒鳴ったりするのはなく、しっかりとした枠組みを教えることが必要です。

思春期の子は、どこまでやったら親は怒るのか怒らないのか、試しているのです。親が怒らないと自分のことはどうでもいいと思っているのか、とすねてしまう。この子は今何を感しているのか、常に見守ってほしい。

どうしても、ストレスに強い人、弱い人がいま

す。社会や学校などの環境の中であらゆる形のストレスが加わると、結果的に出てくるのは、本人の症状や問題行動と呼ばれるものです。そういう場合に、まずその子の特性を理解した上で「うちの子はどんな子なのか？」と考える。自分の子の強み、弱みを理解してあげることが大事です。同じことが起こっても、その刺激に弱い子にはストレスになり、その刺激に強い子にはストレスになつていても、症状は見えにくい。そして、あまりにストレスが大きいと、発達課題を乗り越えていく行為が一時的に停止したり、小さい子によく見られますが、子ども返りを示したりします。

また現代では、支えになるべき親が子どもを虐待する事件も増えていきます。子どもへの虐待には大きく身体的虐待、心理的虐待、性的虐待の3種およびネグレクト（育児放棄）があります。

身体的虐待とは、直接子どもの体をたたいたりすることで、心理的虐待は暴言や差別などで心の傷を負わせること、さらにお父さんやお母さんを殴るといったDV（ドメスティック・バイオレンス）の目撃も、心理的虐待に分類されます。性的

虐待には、じかに体に接触することだけではなく、裸の写真を撮ったりすることも含まれます。

虐待を受けるとトラウマが起きます。トラウマが起けると、PTSD（心的外傷後ストレス障害）といって、大きな心の傷がさまざまな症状を起します。そのトラウマの場面が頭の中で浮かぶフラッシュバックや、出来事に関連する場所やその人と会うのを避ける回避、その刺激で眠れなくなったり、興奮したりします。例えば性被害を受けた子どもが病院で突然頭を壁に打ち当てたりする、といった過覚醒があります。

その他の精神症状としては、抑うつ、イライラ、怒り、攻撃性、依存症状などです。大人になつても、突然小さい時のことが思い出されてイライラしたり、同じような状況や同じようなパターンの人と出会うと、突然反応してしまうことがよくあります。

そして、虐待を受けている子どもは、みんな普通に明るく元気な応答をします。小さい時は性的虐待を受けていても虐待の意味が分からず、施設で面談しても、その話以外の時は普通に明るく、



■(社医) あさかホスピタル理事長・院長
佐久間 啓

1956年生まれ。82年 慶應義塾大学医学部卒業。83年 同大病院精神科医局入局後、90年 同大学院医学研究科神経科学修士、医学博士。92年 アメリカ・コロンビア大学公衆衛生大学院病院管理学科修士、MPH取得。2015年度日本精神神経学会精神医療奨励賞を「ささきかわプロジェクト」で受賞。共著に『精神科地域ケアの新展開—OTTPの理論と実践—』星和書店、2004年。
現在、(社医) あさかホスピタル理事長・院長。慶應義塾大学医学部神経科学教室非常勤講師など公職多数を務める。郡山ロータリークラブ会員。

場合によっては大人に媚を売るような行動をとることさえあります。とても悲しいことですが、虐待の本当の意味とか苦しさを感ぜないように、自己防衛をしているのです。周囲はなかなかその重大さには気付かず、のちのち出てくるのが大きな問題です。ストレス下にある子どもは、発達課題を乗り越えることも難しくなります。

子どもへのストレスケアですが、実はあまり難しいことではありません。その子のために安全で安心な生活を確保し、ストレス症状への理解を共有して、その年齢に合った発達課題をこなしていくべきだと考えています。

まずは子どもを一人にしないこと。できれば誰かがいつもそばにいて、睡眠や食事をきちんと取らせて、規則正しい生活を形作り、その子が「こころな大丈夫だ」という状況をはっきりとさせること。思春期なら、その子のプライバシーを尊重してあげることが大事になってきます。

ストレス反応への理解と受容とは、励まし過ぎずにリラックスさせること。幼い子には、安心させるために抱き締めてあげることも大切です。体の症状は心のサイン。普通の子どもでも「おなか痛い、頭が痛い」と訴えてきたら、心のストレスのサインと多いので、気を付けて耳を傾けてあげましょう。

子どもの不登校や引きこもりにはいろいろな症状がありますが、児童・思春期は精神疾患の好発年齢なので、早い段階できちんと病気を発見して治すことが大切です。最近元気がない、時々学校をさぼる、不安が強くなるなど、小学校高学年で、前兆が始められることは決して珍しくありません。そういう状態から本格的な精神疾患に移っていく

ことが少ないとはいえず、統合失調症や双極性感情障害、うつ病、不安障害などの病気に進む可能性があります。

初期症状がある子が精神疾患になる確率は低くはないですし、実際に精神疾患になっても、親も学校も気付かず放っておくケースも実は多い。症状が出てから治療を受けるまでの時間が、2年以上と2年未満では予後が大きく違う、というデータがあります。要するに、早く手当てをすればよいということで、最終的には、社会的機能がきちんと改善するというのが分かっています。

良いところに着眼、 ルールを決めて、一つ一つ進める

思春期は、身体面では大人になっていくけれども、精神面では、自分とは何なのかを模索している時期です。自信がないので、ストレスにすごく弱いのです。親から精神的に離れていく時期、仲間との関係がより重要になっていく時期です。この頃までに、精神発達の中で基本的な信頼、自分から動く自発性とか勤勉性、といった基盤、アイデンティティーが確立していきます。

アイデンティティーを模索している中で、健康的な子は趣味やスポーツで発散していきます。親に反抗したり、非行に走ったり、軽い反社会的言動をしてしまうことはよくあることです。健康的な引きこもり、というのも妙な言い方ですが、一人静かに考えにふけったり、日記をつけたりする型もありますから、引きこもりに対してはよく観察してください。

そんな思春期ですが、近年、とても問題になっ

ているスマホ依存・ネット依存について、最後に触れたいと思います。典型的なスマホ依存症の人は、なぜか13歳までにスマホを与えられた、という方に多いようです。スマホは現在、高校生の7〜8割が持っている、一日4時間以上、スマホを使う子が4分の1くらいいます。夜、布団の中でも続けていて、朝起きられないような「依存性」が心配されています。最終的には学校に行けなくなり、友達も失い、スマホ依存の強い子の中には、抑うつや自殺性、不安などの要素が非常に高く、身体面でも症状が出てくる子もいます。

でも、スマホが悪いわけではありませんよね。どのように対処すればいいでしょうか。皆さんや私が育った時代と今は違い、いきなり対象物を取り上げただけでは解決しません。依存を減らす教育をしていくことが大事になります。難しいことではなく、親がルールを決めて貸し与え、ルールを破ったら返してもらおうこと。

ですから、プレゼントはよくありません。贈られたモノとして、子どもは自分の権利を主張します。それを罰として取り上げたら、その子は今度親のいない間に車のキーを取ったり、親を家から閉め出したりするようになります。思春期の子は半ば親と自分は対等だ、と思っていますから。「寝る前にスマホ、は脳に最悪。充電は夜、親の枕元ですること」と使え方のルールも決めましょう。

いろいろ述べましたが、大人は子どもに対しても同等に、物事をきちんと理解した上で対処すること。常にマイナス要素ではなく、良いところに着眼し、何事もしっかりルールを決め、一つ一つ進めていくことが大切です。

(ホスト 郡山安積RC)