

令和元年度 × Denkai 徳島県自殺予防

第2部「子どものこころの健康について

—家庭と学校と医療のシームレス化の試み—

講師：中村公哉(なかむらきみや)さん

むつみホスピタル(徳島市南矢三町)診療部長

日本精神神経学会専門医・指導医。精神保健指定医。日本医師会認定産業医。徳島大学病院などでの勤務を経て2015年より現職。家庭、学校、医療の垣根を取り払うことをテーマとし、子どものこころの診療、支援を行っている。2019年から「阿波っ子の心の健康づくり巡回指導」にて、学校での授業も行っている。



発達障害とは

発達障害では、生まれつき脳の発達が通常と違って、ために幼少期から多彩な症状が現れます。また、成長するにつれ自分自身の持つ不得手な部分に気づき生きにくさを感じる場合があります。

では、どこから発達障害なのか。それは明確ではありません。少し不注意で落ち着きがない、といったお子さんはいくらみられます。例えば、ある日突然大きな音ができないことはなく、はじめはポリープができてそれが変化してがん化したりします。

同じように、発達障害の症状にも段階や連続性があります。それに応じた対処法があり、カウンセリングやお薬の服用で改善を期待できます。

虐待の影響

虐待の影響について示した「ACE study」というアメリカの研究があります。ACEとは子ども時代に体験する不幸な体験を意味します。主に虐待、虐待の目撃、ネグレクト、家族の精神疾患、アルコール

等の依存症、両親の別居や離婚などが挙げられます。こうした経験は子どもたちの脳の発達を阻害し、脳の神経経路の形成に影響を与え、免疫システムを損なわせ、学習・行動・健康に大きな影響を与えます。

また、先ほど例に挙げたような不幸な体験を4つ以上持つ人は体験がゼロの人と比べて、精神的・心理社会的問題を多く抱えることがわかってきます。うつは45倍、薬物依存は10倍、自殺企図は12倍にもなります。

さらに身体的・健康問題も無視できません。虚血性心疾患は2倍、慢性閉塞性肺疾患は4倍もの差があります。

適度な傷つき体験は成長の糧として必要なこともあります。しかし身体的・心理的に安全・安心であり、大人によって保護されている環境でなければ、それはトラウマとなる可能性があります。

発達障害児への関わり

むつみホスピタルの取り組みの中に「はぐくみクラス」

があります。これはむつみホスピタルの児童思春期専門スタッフが、発達障害を持つ小学生の親御さん対象のペアレントトレーニングと、子ども向けの療育プログラムを一体的に行うものです。

子どもが問題行動を起こした時に感情的に叱ると、子どもは反抗したり、あるいは自信を喪失して意欲が低下したり萎縮したりします。これがさらに親のイライラにつながるといふ悪循環を生みます。子どもを叱らないようにするために「子どもを好きになること」です。具体的に

は、子どもの行動を客観的に観察して、良いところ、できていることに注目し褒めるのです。こうすることで好ましい行動が増えて反抗が減り、やがて親の心も安定するといふ好循環が生まれるのです。

シームレス化の重要性

子どもの周りには家庭、学校、病院などがあり、それぞれに「見えない壁」があります。これを便宜上「シーム」と呼びます。ここでは「見え

ない壁」がない世界を「シームレス」と捉えて下さい。

精神疾患は生涯で5人に1人が経験し、その内一定数は10代半ばに発症すると言われています。ところが、周囲に知識がないと早期発見につながらず、いじめを受けることもあります。「精神科で話を聞いてほしい」と周囲に打ち明けやすい環境を作るためにも、精神科の医師が学校に向くなどの巡回指導を行って、各機関の壁を取り払う(シームレス化)ことが重要です。

そして発達障害やこころの病気を早期発見・介入していくために、家庭や学校、病院などが互いに壁を乗り越えてもつと連携することが、子どもたちのより良い未来を創造する上で必要だと思います。

なんとなく心や体が不調なとき、話を聞かせてください

- いのちの希望(旧徳島いのちの電話) tel.088-623-0444
- チャイルドライン(18歳まで) tel.フリーダイヤル0120-99-7777



厚生労働省 SNS相談

この記事に関するお問い合わせ

徳島県保健福祉政策課 tel.088-621-2179

