

**子どもの可能性を探る**  
 ～発達段階に応じた関わりを考える～




国立成育医療研究センターこころの診療部  
 田中恭子

**本日のキーワード**

**子どもの権利  
 エンパワメント  
 成長・発達・自律（立）**


**子どもの権利条約**  
 1989年 国連総会 日本での批准1994

- ▶ 子どもが人格を持った独立した個人であって権利・自由の主体であること
- ▶ 親をはじめとする家族が、子どもの成長・発達のために重要であること
- ▶ 子どもの健全な発達・成長を促すために、教育と遊びの権利、参加する権利が重要であること



**安全に、自信をもって、自由に生きたい  
 自分の大切さを伝える**

みんなには



けんりがあるよ

権利に影響する因子

- ・恐怖と不安→安心でない
- ・無力感→自信がもてない
- ・選択肢がない→自由でない

- ・ 人権意識とは、知識でもなく理性でもなく、もっと単純な心のありかた。自分のことだから大事にすること
- ・ 自分の存在は何よりもかけがえなく尊く、その存在の大切さを育み、生かしていきたいと思ふ心、人間らしく生きたいということ
- ・ 自分にとって生きるために手放せないものを奪おうとするものに対しては、怒りをもって拒否してよい。
- ・ 日本では、自分を大事にすることは、利己的で悪いことであるようにとられる。自己犠牲、みなど協調することが美徳とされ、子どもにもそれが奨励される
- ・ 自分が自分らしく生きたいと強い思いの無い人が他人の人間性を大切にはできない。


**子どもをエンパワメント**

**エンパワメントとは**

- ▶ エン→内、パワー→力：人々に夢や希望を与え、勇気づけ、人が本来持っている素晴らしい生きる力を湧き出させること。
- ▶ 重要な因子：知識、経験、技術、自己決定、選択の自由、共感、信頼、愛情、自尊感情(権利意識)

- ①子ども自身が主導権、決定権など権限、役割をもつ
- ②強化因子となること(遊び、勉強、生活、家族、仲間関係など)を当事者と各専門職の両者でそれらを支え、強化する
- ③意思決定を支えるリソースの情報提供や連携など(ピアサポートなどの具体的支援)
- ④本人と家族に対する情緒的支援

**エンパワメント**



- ▶ 元気づけること、元気を出すことではない
- ▶ 元気がないのも、その人のプロセス
- ▶ 自分で選択し続けることが大事
- ▶ 自分のとった選択の結果は自分で引き受け、また選択していくととも時間のかかる作業。
- ▶ 間違った選択をしたら修正すればよい “try and error and re-try
- ▶ だから言ったじゃないか、そらみたことか、という批判は心を傷つける
- ▶ 後悔と自己批判で自分を責めるのではなく、新しい選択をしていくこと。立ち止まることもあるでしょう。
- ▶ エンパワメントとは、そのプロセスのことである

### 個性の尊重



- 個人をその総体として一人の人間を受け入れること
- 人間は無条件に自分をまるごと受け入れてほしいという欲求を本来的にもっている
- それを親に求める→親はそれにこたえようとする(絶対的信頼感)
- いうことをよく聞くから、秀でた能力があるから、愛するのではない
- その存在を無条件にまるごと大切にしたいと思う心が愛。恋人も同じ
- 自分のあるがままを受け入れてほしい、評価や査定による価値とは無縁の、**自分がただ自分であることを受け止めてくれる**人を求める押しとどめようのない強い欲求
- 個性の尊重は、比較や競争とは真っ向から対立する考え
- 安心を得ている場合、子どもは本来もつたくましい生命力を発揮する
- **安心への二一スこそ満たさなければならない**

→自己実現・自律と関連

### 安心のころ

- 自分を無条件で受け入れ、愛し、慈しむ
- 安心、信頼の土台をもつことで、次の発達課題である自律性へ移行することができる
- 自分がいま、安心なのか、不安なのか、うれしいのか、いやなのか、自分の感情に気づくことが大事



やってみよう わが子自慢！

### 自由のころ



- 選択肢があること
- 自分で選べるということ
- 絶望的な状況でも、かならず選択肢はある
- ……してはいけない、ではなく、\*\*\*したらどうか、という選択肢を出すこと
- 支援者の不断の創造力と相手の立場に立つことを要求される
- 提供するこちら側の真剣さと創造力が常にテストされる
- 支援する側も自分自身を大事にできていますか。

やってみよう！！  
僕と私の“強み”探し

### 子育てで大事なこと




エリクソンの個体発達分化図式(人間の八つの発達段階)

	1	2	3	4	5	6	7	8
I 乳児期	信頼 対 不信任				一貫性 対 不安定な自己分化			
II 早期児童期		自律性 対 恥、疑念			両极性 対 両極性			
III 遊戯期			親密性 対 羞恥感		対等性 対 劣等感			
IV 学童期				優越性 対 劣等感	同一性 対 同一性喪失			
V 青年期		時間感覚 対 時間無感	自己観 対 同一性喪失	役割実践 対 否定的同一性	達成の期待 対 劣等感	同一性 対 同一性喪失	性的指向 対 両性の混雑	
VI 初期成人期						親密さ 対 社会的孤立		
VII 成人期							生産性 対 自己承認	
VIII 成熟期								完全性 対 謙遜、絶望

適体的成熟(第二次性徴)への戸惑い: プロポーションを仲間と比較  
→**メタ認知**  
「自分とは何か」について深く考え、混乱し不安になる→**自我同一性**  
仲間集団への帰属を重視する一方で、ひとりを好む→**愛憎**と**愛欲**  
親に対する自立と依存→**電磁的フライバイ**の尊重と仲間関係の安堵、ピアサポートの機会、**意思決定を尊重、トライアンドエラー**を支え自立を促す


### 乳児期 基本的信頼感の獲得



重要他者である親またはその代理者との相互作用をとおして、よい関係を作り上げることが主要な発達課題。スキンシップを好み、抱っこされたい、話しかけてほしい、あやしてほしいといった社会的刺激を必要とし、身体的・精神的な自分の欲求が満たされることにより、「私はここにいていいのだ」といった**基本的信頼感**を獲得する。

- 両親のストレス緩和に重点をおくことでParent-infant relationshipを支援する→愛着形成の支援
- 両親の心配や不安などを傾聴する
- ウィークリーで支援グループの討議を行う
- 集中治療室における家族の心地よさを追求し、環境改善を促す
- ケアには親に最大限に参加してもらう

### 幼児期 積極性の獲得 vs 罪悪感の克服




運動機能や言語機能はさらに発達し、「できる」こと、「やりたい」ことが増え、**家庭の外にも関心を持ち**、環境に対して積極的に探索しようとする積極性を獲得。身の回りのことはおおむね自分でできるようになる。遊びが大切な時期であり、**仲間との集団遊びをとおして相互作用の能力を高める**。自分でできると思っていたことができなかつたりすると、自分のかに対して自信を失い、何かに興味を持つことに対して、**罪悪感を抱く**こともある。

病氣=罰という空想を持つ→ごっこ遊びなどを通じて誤解の修正  
他児とのコミュニケーション遊びの機会をもつこと  
具体的な説明を加えたプレパレーション(抽象的な表現は理解困難)  
実際の医療器具や、模型などを使用→直に触って聞いている理解が進む

### 関係性を育む遊び

- あやす、いないいないばあ(目遊び)  
高い高い、ひこうきぶんぶん→要求誘発と共感性  
→**感覚運動遊び 要求誘発と共感性**
- いっぱいばしこちよこちよ→感覚運動への期待=関係性の要求
- ドーゾ、チョウダイ→関係性の要求と調整
- マテマテ(おいかげっこ)  
→**関係性の調整、役割の認識(交代)**
- ママゴト  
→**役割の認識(交代)→社会的相互性**



### 協調運動・感覚統合を促す遊び



パラシュート



ベグボード



タオルプランコ




ひこうき

子どもがボールを打ち、親にとってもいい運動



なぞり書きなど  
視覚的認知を促す 集中力、注意力を養う

### 学童期 勤勉感の獲得 vs 劣等感の克服



**親からの自立**を始める時期であり、学校や仲間と過ごす時間が増え、仲間集団との関係を良好に保つことが重要課題となる。**仲間とともに遊んだり、学習したりする中で、さまざまな技能や技術を習得し「できる」ことにより、肯定的に自己を評価し、勤勉感を獲得していく。**

勤勉と劣等感→教育への参加  
自分の身体への興味、関心→不安、恐怖など  
正しい情報の提供と情緒的支援が必要  
十分なプレパレーション




### 思春期・青年期

#### アイデンティティの確立 vs アイデンティティの拡散

人生の中で最も大きな変化と混乱が生じる時期である。急激な身体的成熟（第二性徴）への対応が必要となり、自分の容姿やプロポジションを仲間と比較にして気にしすぎるなど、過度の不安を持つこともある⇒思春期心性

「自分とは何か」について深く考え、混乱しやすい。  
「仲間と同じであること」「仲間と一緒にいること」など、仲間集団への帰属を重視する一方で、ひとりを好む



“思春期の子どもの療養支援”  
青少年ルーム（個別性への配慮）：ビデオ、ゲーム、音楽、インターネット等の利用が可能なスペース⇒プライバシーを守る。  
定期的な関わりの中で本人の思い・不安を言語化することで緩和。傾聴しながら、自身の意思決定を支える⇒try and error, try again  
仲間意識への尊重⇒“peer support”の機会・ロールモデル

The Handbook of Child Life: A Guide for Pediatric Psychosocial Care by Richard H. Thompson. アイデンティティと仲間意識 田中 結子監訳

### 思春期：依存と自立の2重拘束

- コミュニケーションの難しさ  
べつに、関係ない、うざい、微妙
- 言語能力の不足（自分の感情を表す適切な言葉が見つからない⇒わざと言葉にしない  
“ところを何にたとえよう”
- 放っておいてほしいが関心はもってほしい
- 評価（承認）が欲しいが自信がない。  
→得られると自己存在を肯定され自己評価・自己効力感が高まり、自己肯定感が強化  
→この社会でやっていけるかもという自信  
→日常の些細なことがきっかけとなる  
しなやかでナイーブである⇒変化が期待できる

### 思春期とは：身体の変化



女の子

- 乳房がふくらむ
- 腋毛・わき毛が生える
- 恥毛が生える




男の子

- 精巣・陰莖・陰嚢などが大きくなる
- 腋毛が生える
- わき毛・ひげが生える
- 声変わりする


➢背が伸びる  
➢肌の油分が増えてにきびなどが出来やすくなる

### 思春期とは：こころの変化

- ①自分に対する考え方  
自分の魅力って何？ 欠点ばかり？ 他人からどう思われている？⇒自分を知り受け入れていく“自分探し”の時期
- ②家族に対して  
親から自立したい。わかっているからもう言わないで。そばによるな、でも遠くでは見守っていて。そしてお金は出してね。  
→親離れ・子離れ、への準備、依存と自立で揺れ動く
- ③学校や仲間に対して  
仲間外れにはなりたくない、でも一人でいたい。顔や体形、性格や、成績、病気のことで異性のことが気になる。  
→身体変化に戸惑い、異性への関心や秘めることが多くなる




### 思春期：心と身体の変化がもたらすもの

- 感情の変化が大きくなる  
いらいら、怒り、悲しみ、寂しさ、不眠など。  
近くのものに八つ当たり。。。 
- 影響されやすい  
インターネットやDVD、SNSなどのソーシャルメディアの情報に影響されやすい。

気を付けて！ これはしないでね。  
①自分を傷つけること、②人を傷つけること、  
③ものを壊すこと。  
④間違った情報に惑わされないこと。  
“まずは自分の気持ち、そして相手のところ”に目を向けよう。

### 心のコントロール

大事な5つのステップ

1. 自分の気持ちに気づいて。  
つらい、かなしい、くやしい、うれしい、たのしい、わくわく。
2. 言葉で表してみよう。気持ちを言葉に変えてみる
3. 気持ちの理由（考え）を書き出してみよう。
4. 相手に伝えてみよう、相手の考えも聞いてみよう。
5. 自分のことを大事にしながら、相手のことも考えつつ、自分の最善のことはなんなのか選択して、自分で実行してみよう！ 

★適度な運動、栄養、睡眠。できそうなことから始めよう。

## 緊張や不安に効く！

ストレスコーピング リラクゼーション方法

### 呼吸法

- ①口をおちよぼぐちにし、5秒～10秒程度、細く遠くに吐き出す感じで息を吐き出します。
- ②3秒くらいかけて鼻から息を吸います。
- ③2秒くらい息を止めます。
- ④1～3を3分ほど繰り返しましょう。



### 漸進的筋弛緩法

- ①緊張の度合いが100になるまで思いっきり強く握りしめる
- ②緊張の度合いが0近くになるまで脱力する。
- ③全身に筋弛緩を広げる。(腕、肩、足、顔など)



## 自立すること



- 親や他の人、社会が決めていた枠組みから、自分自身が考え、選択し、決定して行動すること。
  - ほどよく依存して考え方のアドバイスをもらいながら、自分で意思決定できるようになること。
  - 悩んだり、色々気になったり、なかなか踏み出せず立ち止まったりまったり。。
  - みんなそんな道をたどって、そして大人になる。
- 病院でできること。  
体や心の相談、薬や栄養のこと、病気に関する社会での決まりや、自分を守ってくれる制度など。



## 「自分を知る・認める」

- ・私の病気
- ・病気によってのプラス面とマイナス面
- ・私のできる事、苦手なこと
- ・病気も含め自分は丸ごと認められている(存在が大切)というメッセージ
- ・私のやりたいこと、人生への期待



## 僕・私が主役！ 病気も自分でコントロール



- 病名や病気の内容がいえるかな
- 内服している薬の名前やなぜ必要か説明できるかな
- 生活(食事や症状など)で気を付けることはなんでしょうか。
- 調子が今ひとつの時はどうすればいい？
- これから病気を持ちながら、自立できるのかな

→自分で自己決定していくために説明を聞く、質問をする、専門家の意見を参考に自分で決める、親にも伝える



## 僕たち私たちの権利とは

子どもの権利条約



- 子どもが人格を持った独立した個人であって権利・自由の主体
- 自分自身の気持ちや意見を、正々堂々表現できるんだ。相手の権利も尊重できるかな。学校や医療の中でも自分の考えを言えているかな。
- 親をはじめとする家族が、子どもの成長・発達のために重要→家族そして社会が守ってくれることを忘れないで。
- 子どもの健全な発達・成長を促すために「教育への権利」、「遊びの権利」が重要
- 不当な理由で、自由が奪われていないだろうか？  
学校で、職場で、友人関係、恋愛関係は。



## 自立を支える

- ・不安な時は寄り添う
- ① 先回りをせずに見守って達成感を育てる
- ・子どものニーズに合わせた対応
- ② 子どもに振り回されない、動じない、後追いしない
- ・解決法を教えなくても共感してもらうだけで子どもは解決法を探すもの
- ③ 神の声(「…すべき」)から人の声(「私は…の方がよいと思う」)へ(主語をつける)
- ・ほめ方 「偉いね」(親の評価)から「すごいね」(共感)へ
- 子どもの声を聴くこと 丁寧に、真摯に、真剣にそして対等に(秘密を扱うルール、良し悪しを簡単に言わない)





### 家族のメンタルヘルスも大切に

- 親も不安
- 親やきょうだいのメンタルヘルスも重要
- 親御さんが自分を大切にすること
- リラクゼーション
- 楽しみ（運動、旅行、音楽・・・）
- 親御さんや家族の人生が楽しくなければ本人の人生も楽しくない



### 医療と協同する力をつける

- 医療者からの病気に関する説明を家族で話し合う
- 家族が率先してわからないところは聞く、不安なところを聞く⇒子どもも聞けるように
- 医療を頼る力をつける
- 頼るけど対等である位置関係
- 医療者を育てる
- 医療と協同する力を身につける（それができる医師や看護師が必要）



### その他の社会資源の利用

- 医療以外の社会資源の利用も大切
- 福祉、就職支援、工学的支援、その他の支援があること、支援が進化すること（困難だった体験を引きずらない）を意識して、あきらめない対応
- 少数派の強みを意識する（少数派だからこそそのアイデアを）



### こんな医療者には意見を

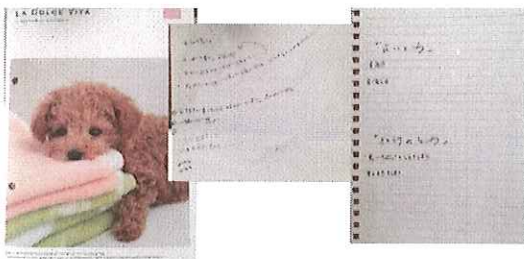
- 決めつける医療者
- 話を聞かない医療者
- 説明しない医療者
- 思春期なのに赤ちゃん扱いの医療者
- 必要な社会資源を紹介しない医療者

医療者も変化しています。  
医療者を育ててください!!



### マイノート・マイストーリー

マイカルテではなく..



AYA世代の女性  
染色体の病気 糖尿病

病気ゆえの良い人生へ

