



講演「子どもの発達と心身症」

令和4年度 公開学習会報告

講師：岡田あゆみ先生

今年度の公開学習会は、講師に岡田あゆみ先生をお迎えし、医学的観点からの様々なアプローチや他の診療科や教育機関と連携してきた経験を交えながらオンラインでご講演いただきました。

子どもは、発達途上で心身未分化のため、外部からの刺激によって生じた心身の反応（ストレス）を、身体症状として表すという心身症の特徴と、対応の方法やかかわり方のヒントを教えてくださいました。

- ・不安になったり困ったりする時、言葉でうまく説明できない代わりに、身体は反応して症状が出現する。
*様々な困り感（「適当」が分かりにくい、見通しをもちづらい、感覚過敏、偏食など）があると、ストレスは多くなり、援助依頼や思いを伝えることの苦手さがあると、ストレスの処理がしづらくなる。
- ・心身相関とは、身体症状から心の問題のような症状が発生したり、「体の不調」への不安から行動の制限が発生したりすること。（例）頭痛が強くなる→不安が強くなる。不安が強くなる→頭痛がひどくなる。

このように身体症状が心理社会的ストレスの影響を受けて悪化する、心身相関が発生している疾患を「心身症」といいます。心身症としてよく知られているのは、食事や排泄の問題、頭痛、起立性調節障害、過敏性腸症候群などです。

「症状がなくなったら…する」にこだわるとなかなか改善しないので、自分でストレスに対処しながら症状と向き合えること、付き合うことを提案する。（例）腹痛があっても友達と話をしたら楽になった。

対応の工夫としては、

- ・「生き物として元気に」、食事と睡眠、活動を大切にする。
- ・周囲の大人が対応（環境調整）の工夫をする。（年齢が小さいうちは特に必要）
 - ストレスを減らす環境調整…学校・社会と連携し、家族と共同しながら継続できる方法と体制作り。
 - 周囲の大人が子どもとつきあい続け、良い関係を作る。肯定的で支持的な関係にある大人がいること。
 - よい行動を増やす…上手にほめる（明確に、すかさず、具体的に）、上手に教える（何をするかを教える、一緒にする、見本を見せる→定着）、上手に指示する。（近づいて、穏やかに、静かな声で）
 - 気持ちに共感し、言い分を聞き、「よく教えてくれた」と伝える。批判せず、次の行動に誘導する。
 - 問題行動を解決する。約束は作る側と守る側の共同作業で、お互いに守れる明確な取り決めをする。
- ・良い経験はストレスを軽減させる。経験は器を大きくする。ときにストレスは成長の糧となる。
- ・配慮をしてもらうことで成功体験が生まれると、本人が自分の特徴に気が付いて、やがて自分から依頼ができるようになる。

参加者の感想

- ・子どもにしかわからないこと、その子の視点に寄り添うなど、解決に近づけることがたくさん聞けてよかったです。特に症例からの解決に向けての対処法が具体的でわかりやすかったです。「それで、最後どうだった？」を使っていきたいです。まずは自分でできることからやっつけていこうと思います。
- ・症状の背景、原因を考えること、大人の押し付けにならず子どもと相談して方法を考えること、子どもにとって安心できる存在であることを忘れずに子どもと関わっていきたいです。

岡田あゆみ先生

国立大学法人岡山大学学術研究院医歯薬学域 准教授
岡山大学病院小児医療センター小児心身医療科科長



教材・教具の紹介

各学部のアイデアあふれる自作教材です。一部を紹介します。

【自活】 <さしこ練習 >



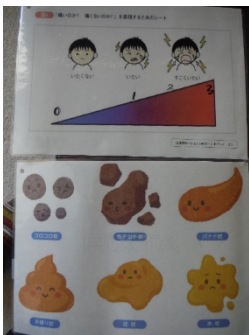
作業学習(さしこ)に向けて、かがり縫いや並縫いの練習ができる教材です。プラスチック板できているため、壊れにくく丈夫です。うさぎや花など、かわいい形なので、意欲的に取り組むことができます。

【算数】 <色のマッチング >

4色のチップと箱の色をマッチングする教材です。箱の切込みから、貯金箱に硬貨を入れるようにチップを入れます。「切込みが全て違う角度」、「箱は並べ替えることができる」ため、様々なアレンジが可能です。



【保健室】 <「痛みスケール」「便の性状」 >



痛さや不快感を本人が伝えやすく、また周囲が理解しやすい教材です。シートから該当するものを指差しできるように支援します。言葉で伝えるにくい場合でも、イラストなので、どんな状態かを選びやすくなっています。

【国語】 <「たまごにいちゃん」 >



動く立体絵本です。操作ができることで児童生徒の興味を引くことができます。たまごカプセルの中に、たまごにいちゃんのカプセルを仕込んでおきます。ストーリーを体感できる楽しい教材です。



【生活単元学習】 <取り外しポケット

行事予定表 >

見通しをもって行動するために、毎月の予定を確認する教材です。行事カードをクリアポケットに入れて、毎月の行事予定表を作ります。全てのポケットが取り外し可能で、高い場所のポケットでも手元で作業をすることができます。毎月の古語名カードも使っています。



【生活全般】 <ペクス >

絵カードを使って気持ちや伝えたいことを伝えることができる教材です。まずは、指導者が絵カードを選び、黄色のマジックテープ上に貼ります。徐々に自発的なコメントができるように促していきます。相手と一緒に、気持ちや思いを確認することができることはとても素敵なことですね。

