

平成10年より、本通信を発行してまいりましたが、今回のつどいの報告を最後に幕を閉じさせていただきます。多岐にわたりご協力いただきました先生方、子どもたちの健康のために、また保護者、保育者のために執筆いただき、ありがとうございました。

さて、11月7日 ぎふメディアコスモス みんなのホールを中心に会場とZoomを使ったハイブリッド開催により、「令和6年度岐阜市こどもの健康を考えるつどい」を開催いたしました。今回はつどいの講演内容を紹介させていただきます。



「特別講演」

こどもの安心感をはぐくむ
～小児発達外来の現場から～

講師

こころとそだちのクリニックあすなろ 院長
岐阜大学客員臨床系医学准教授

加藤 智美 先生

◎日本のこどもたちの現状

ユニセフによる子どもの幸福度の調査では、日本の子どもは身体的健康が1位であるが、精神的幸福度はワースト2位、学力は5位であるが、社会的スキルはワースト2位。不登校は顕著に増加し、過去1年以内に市販薬の乱用経験があるという高校生は約60人にひとりの割合で、社会的孤立という共通項が特徴。「帰りたい」安全で守られた場所**安全基地**に戻りたいと思っている。子ども達の心の中に**安全感**はあるか。

◎アタッチメント（愛着）とは

生活環境や情緒の安定があると、子どもの発達促進される。『アタッチメント』とは、くっついて安心感を得る不安解消のシステムである。安定したアタッチメントの経験の蓄積により、自他への信頼感「自分には愛してもらえる価値がある」「人は信じられる」こころの力、生きていく力（非認知能力）につながる。子どもが求めたときに答えてあげることが大切である。子どもが主役、親が子どもに合わせる。子どもにとって特定の大人が「基地」となり、子どもを見守り、受け止めることで、『安心感の輪』ができる。

◎感情調整について

- 『感情調節』は、くっつきによる「立て直し」。『感情調律』は、子どもの気持ちの「映し出し」。「気持ち」に言葉を与える、つまり感覚、感情のレッテル張りをするのが大人の役割である。それができるようになってはじめて自分の状態に気づき、言葉で訴えられるようになり、自分で感情を調整したり、相談できるようになる。『耐性』のある子どもとは、ネガティブな感情を安全に抱えることができる力のある子どもである。
- 『しつけ』のプロセス：今いる場所が安全で安心できる場所であることが前提である。不快感情の表出は承認するが、枠組み（命を守ること、発達段階に合っていること）は変えないという大人の姿勢。
- 『マインドフルネス』：「今ここにこころを留めること」こころの使い方、こころの筋トレ。

・『非認知能力』とは、主に意欲・意志・情動・社会性に関わる3つの要素①自分の目標を目指して、粘り強く取り組む。②そのためにやり方を調整し工夫する。③友達と同じ目標に向けて協力し合う。特に幼児期に顕著な発達が見られ、学童期・思春期の発達を経て、大人に近づく。

◎育てにくさを感じた時

・育てにくさを感じると安定した関わりを持ちにくく、負のスパイラルとなりやすい。子どもの気質や発達特性を理解し、ひとりで抱え込まないこと。「基地」となる大人にも支援が必要である。

・困り感はどこから来ているのか。子どもの特性を知る（観察と傾聴）、養育者（教育者）の捉え方や対応。養育者が「ものさし」となる。その「ものさし」は妥当なのか。

・神経発達障害（症）とは、背景に神経系の発達の不具合があると想定されている一群。個人的、社会的、学業または職業における機能の障害を引き起こすもの。

発達障害の理解の変化、『発達の凸凹』という捉え方、神経多様性（ニューロダイバーシティ）という捉え方へ。安全で適切な環境のなかで発達していく、経験から、周りから学ぶ。

・10歳の壁：子ども自身が友達との差異に気づき、劣等感を抱いたり、仲間づくりがうまく行かないなどの状況下で過剰適応してしまったり、大人の不適切な対応が重なったりする中で、二次障害を発症する場合がある。二次障害への対応は「絡まった糸をほどいて編み直していく作業」である。適切な援助者を頼ること、人はいつでも成長できる、変わっていける。

◎トラウマインフォームドケア

こころのケガに配慮するケア、トラウマ体験の影響を念頭に置いた物の見方をするを『トラウマのメガネ（トラウマレンズ）をかける』と呼ぶ。

脅威に直面して有効な対処行動が取れなかった時、トラウマ（脅威・事件）がトラウマ（心的外傷）になる。トラウマ（こころのケガ）になりうる出来事は、日常生活の中にあふれている。子どもの場合、トラウマの種類そのものよりも、対人関係のなかで慢性反復性に起こり、極度の恐怖に長時間曝されることが大きな問題になる。子ども虐待は、脳に器質的、機能的な変化を引き起こし、様々な精神疾患（うつ病、解離性障害、双極性障害、薬物依存など）を引き起こす。

・子育ては「チーム」で。保護者のみならず、家庭内外の大人たちが協力して取り組むのが自然なあり方である。保育者・学校の先生にも「安全の基地」としての役割がある。

・子どもたちのこころを守るために私たちができること。①子どものはなしを聴こう、②子どもの気持ちを受け止めよう、③ここにいていいんだよと伝えよう。大切なのは「つながり」と「居場所」。支援者は、子どもが自分のことを真剣に考えてくれたと感じられる、家族以外の2人になろう。

★安定したアタッチメントによって、『安心感の輪』がひろがり、感情調整力がつき、耐性の窓が広がる。

★**子どもの気質も発達特性もひとそれぞれ**。安心感のある適切な環境のなかで、それぞれの歩幅で成長していく。

★「**基地**」となる大人にも**支援が必要**。保育者、教育者が、保護者の安全感となる「基地」になることで、保育施設も学校も子ども達・保護者の安全基地になっていく。

最後に加藤先生が、北風と太陽のお話を例にあげられました。

家庭でも、保育施設でも、その子を待って、しっかり見て、そのままを受け入れられる存在になれているでしょうか。保護者も、ひとりで抱え込まないで助けを求めてもいいのです。助けを求められたら、一緒に子育てを支えていきましょう。将来の不安ばかりにとらわれず、かけがえのない今この時を大切にしていきたいですね。



岐阜市役所 子ども保育課

TEL：214-7826（ダイヤルイン）

FAX：262-1121

Eメール：hoiku@city.gifu.gifu.jp