



■ 第31回家族のつどい講演会 ■

「傷つきに寄り添うこと～回復・成長のために～」

第31回家族のつどいで昭和大学大学院保健医療学研究科准教授の副島賢和（そえじま・まさかず）先生が「傷つきに寄り添うこと～回復・成長のために～」の演題で講演しました。副島先生は小学校の教員を25年勤め、最後の8年は昭和大学病院の院内学級で教えました。ホスピタル・クラウン（道化師）として長年活動しています。副島先生の講演内容を要約して紹介します。

●子どもにとっての喪失、子どもに戻す(今を味わう)、発達を保証する

今日は院内学級の子どもたちの話をしますが、みなさんの周りには心や体が傷ついている大人もいるのではないのでしょうか。子どもじゃないけどわかる気がする、何か使えるかもと思って聞いてもらえたらと思います。今日のテーマは3つ①子どもにとっての喪失とは②回復・成長を支える③ひとりじゃないよ、です。

子どもにとっての喪失とは何でしょうか？ 子どもたちはまだまだ世界が狭いので死別だけが喪失ではありません。転校やクラス替え、席替えでも心が傷つきます。大切なものを失う、おもちゃが壊れたことも喪失。欲求が満たされない、願いが叶えられない、そして病気で夢や理想を失う手放すこと、いじめや虐待で自身の尊厳を傷つけられることは大きな喪失です。

ではどうかかわりをするのが傷つきからの回復につながっていくのでしょうか。院内学級では患者から子どもにもどすことを大事にしています。子どもたちは患者として治療のために我慢してがんばっていますが治療って受け身なんです。せめて院内学級に来たときは子どもに戻してあげたい。院内学級での学びや遊びを通して自己選択や自己決定ができるのです。子どもに戻り主体性を取り戻した瞬間にエネルギーをためることができます。これがどれだけ子どもたちの成長、発達にとって大事か。これができたときに自尊感情が育っていきます。

●肯定的な自己イメージを育む(社会的自尊感情と基本的自尊感情)

自尊感情には、社会的自尊感情と基本的自尊感情があります。学校では社会的自尊感情ばかり、できるわかるを味わわせて自信をつけさせましょう、と。一方、その子は自分を大切に感じているのでしょうか、それが基本的自尊感情です。2つの組み合わせで4つの状態があります。ともにプラスの場合、自分のことを大事に思い、愛されていると感じ、学校や社会ででき



るわかるをいっぱい味わっている。自尊感情が大きく安定しているので少々のことであっても大丈夫です。次に社会的自尊感情はマイナスでも基本的自尊感情はプラス、自分のことは大切だ、愛されてると思っています。病気だったり学校でうまくいかなかったりしているけれど基本的自尊感情が安定しているのでのんびり屋でマイペースです。まいつか、が口癖です。次はともにマイナス、なんで私は生まれてきたんだろう、僕はここにいていいんだろうかという。自尊感情が低くて弱いので寂しくて不安です。どうせ、とよく言います。最後は自分のことを大事に思えないが、でも認められたい愛されたい、だからできるわかるばかりで勝負している子。できなきゃわかんなく自分は見放されると思ってる、必死です。がんばり屋で良い子が多い。でももっとできる子がきたらとずっと不安。だから苦手なことには挑戦しない。苦手には近づかない。嫌だ、めんどくさいと言う。こういう時に教師は子どもに、あなたはあなたのもままでいい、これをしっかり伝えること。下にいちゃだめよ、もっと上を目指しなさいというのは、今のあなたはダメな存在というメッセージ、自尊感情のはぐくみにはつながりません。目の前の子どもがどこに当てはまるか、いまは社会的自尊感情をはぐくむときか、基本的自尊感情をはぐくむときかしっかり見極めることが大事です。

●不安の軽減、感情の表出、選択と挑戦、病気に向き合う力を培う

子どもたちの回復、成長を支えるためには Safety と Challenge と Hope の3つが大事です。出会いで安全と安心 (Safety) を渡す。この教室では傷つけられない、ちゃんと守られているよ、と伝えます。そしたら、病気でもまいつかな、大丈夫かなと選択や挑戦 (Challenge) に進めます。何度失敗しても自分をダメと思わないからまた挑戦できる。成功もポツポツだが出てくる。そしたら希望 (Hope) が持てる。頭文字は SCHOOL の最初の3文字です。

エネルギーをどうやってためるか。子どもたちが今の瞬間に味わっている感情をともに味わってください。おいしいね、空がきれいだね、薬が苦いね、注射が痛いね、言ってあげてください。痛くない、我慢しなさいと言われたら、みんな痛くないのに自分だけ痛い、みんなと違ってダメなんだとなる。気持ちを聞いてもらえたら、あなたが感じている感情は間違っていない、病気でも大丈夫だよ、と伝えられたら、本当はやりたくないことにも、苦手なことにも向き合う気持ちが出てきます。

子どもたちの行動には理由があります。でも私たちに見えているのは行動と言葉、表現したものだけです。行動をよくしてあげたい、いけない行動を減らしてあげたい、だから行動に着目しますが、行動ばかりに目が行くとその子の感情がなおざりにされます。だから感情にフォーカスする必要があります。感情の表現の仕方はそれぞれです。小さい子や心いっぱい傷つきを感じている人は感情がきちんと分かれていない、ごちゃ混ぜになっています。困っていても怒っていても悲しくても泣く泣く泣く、いつも泣く。よく見ると泣き方に違いがあったりします。困ったときは瞬き一つせず、怒ったときは地団駄踏んで、悲しいときはどこかをぎゅっと掴んで。大人は子どもの行動や表現からその感情をつかめるようになるといいです。

言葉を覚えることを感情の言語化といい、人に伝えられるようになることを感情の社会化といいます。これを子どもたちができるようにしてあげたい。そうしないと子どもたちはムカつくという一言で終わらせてしまいます。ムカつくというのは、ウエっとやりたい、それほど自分のからだにおいておけない感情があるんだということを表現している。それが悔しいのか、悲しいのか、つらいのか、怒りなのか、その感情を言えるようになったら、子どもたちは感情をちょっとコントロールできるようになります。

感情の背景には願いがあります。その願いを探してあげることが感情を受け取ることです。怒りや悲しみ、不快な感情ほど受け取りにくい。でも生まれてすぐ持つ基礎的な7つの感情は不快な感情が多い。不快を伝えられないと生きていけないからです。怒りは変われ、お前、世

の中、自分。悲しみは助けて、辛さをわかって。受け取りにくい感情をもらったら、その向こうにある願いを探して見つけて言葉にしてあげてください。

●「助けて」と言える(援助希求)、「ひとりじゃないよ、ひとりでも大丈夫」

子どもたちが希望を持つためには、一人じゃないという気持ちを持てることが大事です。子どもたちは助けて、手伝ってと言っているだろうか。大人は言ってもらっているだろうか。難しいです。どうやって伝えるか学んできていない。助けてなんて言ったら、くやしかったり、悲しかったり、自分はダメだ無力なんだって思う。じゃあどうすればいいか。こんな自分もいいんじゃない、と思えるために一緒にいる、話を聞くこと。助けてもらうスキルを伝える、こんな自分もいいかな、と思ってもらえればいい。

子どもの自立にとって大事なものは、大人の保護を減らしていくことです。自立に必要なのは依存先、甘える先。助けてと言える場所がたくさんあるといいんです。

助けてって言っているよ、というと、大人は子どもの将来のためにならないと言いますが、子どもは簡単には助けて手伝ってとは言わない。言ったときは最後通告、だから全力で支えてあげていい。大人も助けてと言っているよ、その姿を見せてあげる。子どもたちに渡せる大事な力は、大変な時は互いに協力して助け合って生きていける力です。

誰かを支えるのは簡単ではありません。だからこそみなさんは自分を支えてくれる仲間を作ってください。そして自分の黒いところも含めて渡せる時間や空間を持てればと思います。

■ 烏山東風の会 総会を終えて ■

下斗米 敬

本年5月より、コロナがインフルエンザ等感染症のランク付けで2類から5類に変更されましたが、感染は収まりを見せず反対に拡大している様なので、ここ暫くは感染に充分注意する必要があります。

さて先月7月8日(土)家族のつどい開催時に東風の会の総会を開催いたしました。

会員の方には会の活動報告として、また非会員の方には会の活動内容の広報及び勧誘の場として総会を活用させていただきました。昨年度の活動及び会計報告に承認を頂くと同時に、次期活動の紹介もさせていただきました。新しい会長の元、新役員も選出されました。今回私は会長を退任致しましたが、家族会がより一層発展することを願い引き続き会の運営に協力していくつもりです。それには皆様のご協力が不可欠ですので宜しくお願いします。

会場の出席者及びZOOM参加者の方には総会資料を配布いたしました。どちらにも参加されていない会員の方は、ホームページの下記サイトに総会資料を掲載しておりますので、ご一読ください。

掲載場所：<http://www.kochinokai.com/> 会員専用ページ：パスワード” karasuyama10”

➡定期総会/その他資料 ➡2023.7.8 総会資料.pdf

私が任期2年の会長引き受けてから5代目ですので、東風の会が発足してから早や10年が経過しました。この間、発達障害に関する社会的認知も広まり、昭和大学の発達障害のダイケアプログラムも全国展開されるようになってきています。東風の会としても今後ともそのようなプログラム開発に少しでも貢献できればと思います。

私個人としても「烏山東風の会」に参加してから大変勉強になりました。その中から2つ紹介したいと思います。

- 1) 皆さんも子供が発達障害との診断をくだされてから、発達障害に関する知識や障害を取り巻く社会制度・支援組織・家族としての対応等々様々なことに対して本を読んだり支援組織に相談に行ったりして勉強されていると思います。私が昭和に来るまで行っていた病院で

は親の会がなく、子供の持つ特性を親の立場での視点で共有化がされない為、発達障害を理解するのに困難を感じていました。それが昭和大で同じような診断をされた親御さん達と話し合うことで少しずつ理解できていったというのが現実です。現在息子は当病院に通院していないので息子から“どうして世話人会に行っているの”と聞かれます。その時君の為ではないよ、自分が理解し偏見を持たない為だよと話しています。なお、理解には時間がかかりますので、早とちりしない様気を付けています。

2) 家族のつどい、世話人会でのしゃべり場や相談会などで同じ発達障害を持つ家族の方々とお話することで、多くの点で気づかされることが多々ありました。あるときの会合で、お母さんが子供と一緒に山の頂上に上ったとき子供の顔がすがすがしく晴れやかであったという話は感動を覚えるものでした。

私は、この話に共感を覚え、子供と一緒に草刈りで身体を動かすことで、子供とコミュニケーションを図り、家族で外食する、旅行をする等なるべく動きのある生活を心掛けるようにしました。その効果かどうかわかりませんが、当初昼夜逆転引きこもり状態にありましたが、現在では脱却できたと思っています。時間はかかりますが、その間“急がず、焦らず”をモットーにしていました。

了

■「烏山東風の会」今後のスケジュール ■

■家族相談会 9月20日(水) 10月18日(水) 午後1時30分～午後4時

烏山病院 発達障害医療研究所ダイルーム

専門家ではありませんが、同じ親の立場として家族会世話人がお話を伺います。

■烏山東風の会女子会 9月30日(土) 午後1時30分～午後4時

烏山病院 リハビリテーションセンター

■世話人会 9月30日(土) 午後1時30分～

■烏山東風の会第13回講演会 9月2日(土)千歳烏山区民センター 3階集会室

◇相談会/女子会/世話人会の申し込み・お問合せ先

：「烏山東風の会」携帯 080-3009-1200 kochinokai@au.com

：「烏山東風の会」ホームページ：<https://www.kochinokai.com> お問合わせコーナー



デイケア通信



今デイケアでは、昼休みに魅力的なプログラムが行われています。ガーデニングは週3回(月・水・金)あり、主にデイケア内にある野菜の畑に水撒きをしています。火曜日は昼プロと題し、絵を描くなどのプログラムが週替わりで組まれています。水曜日はSSTという、主にコミュニケーションを練習するプログラムがあります。木曜日はゲームサークルがあり、金曜日は運動系のプログラムを行うフライデーゲームがあります。

私は先日、木曜日にやっているゲームサークルに参加してきました。普段は『Nintendo Switch』の『スプラトゥーン3』や『大乱闘スマッシュブラザーズ SPECIAL』や、『PlayStation5』の『ストリートファイター6』の対戦会が週替わりで行われています。

この日は『ポケットモンスター』のデイケア内交流会が行われていました。そこでは最新作『ポケットモンスター スカーレット・バイオレット』の対戦会があり、みんな楽しそうにしていました。初参加でしたが、ゲームサークルのみんなが快く迎え入れてくれたので新しい発見や沢山の交流ができ、とても楽しく過ごせました。またこのような機会があれば参加させていただきたいです。(M.S)