



子どものこころを考える

小澤いぶき

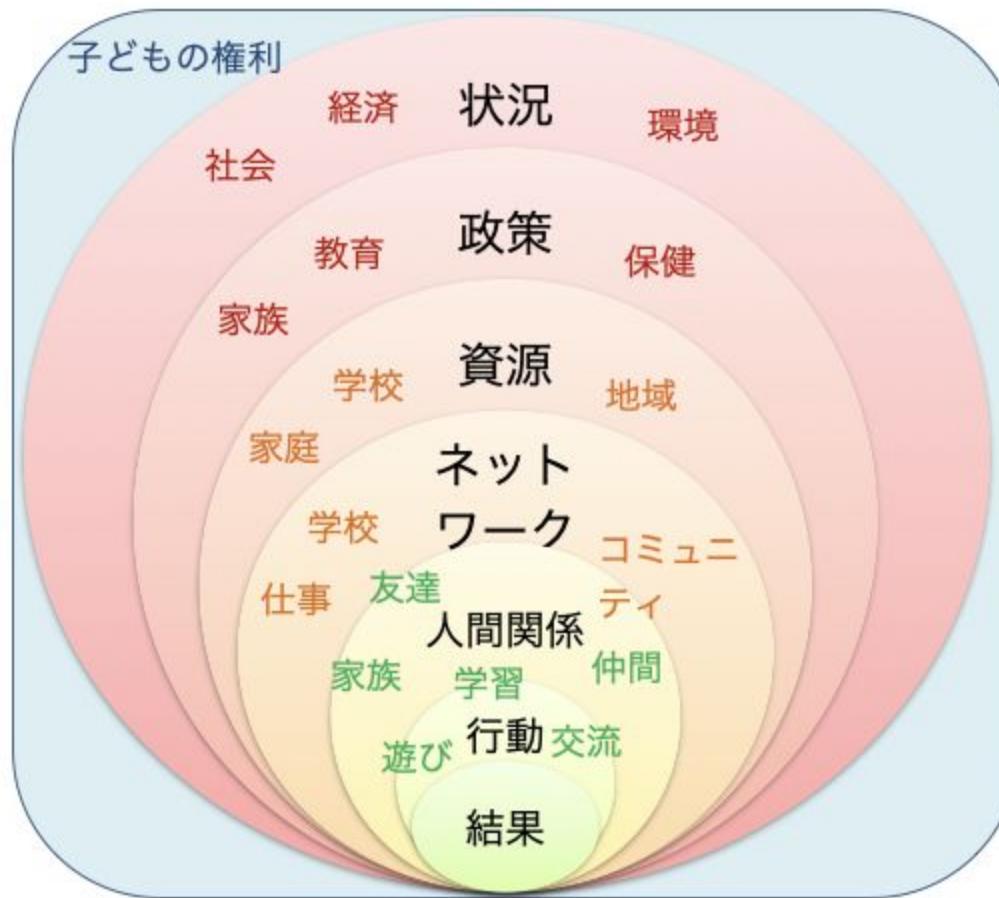
認定NPO法人PIECES

今日の内容

- はじめに
- 子どもを取り巻く現状
- ライフコースを通して考えるこころの健康と子ども時代
- 保護因子を育む関わり
- 逆境に応答する関わり～トラウマインフォームドケア～
- 最後に

はじめに

子どものウェルビーイングの形成要因



より大きな世界



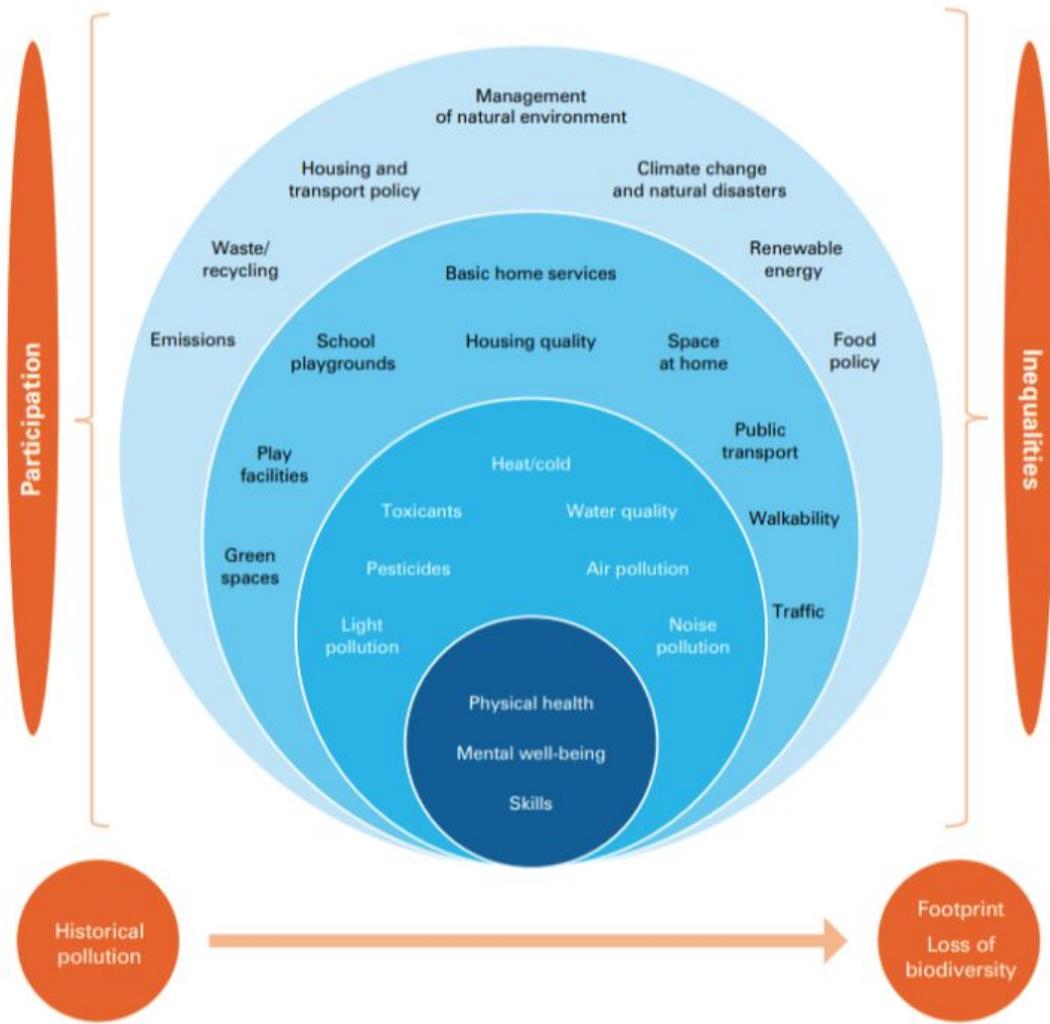
子どもを取り巻く
世界



子どもの世界



精神的幸福度
スキル
身体的健康



子どもの身体的健康、精神的健康、スキルは、子どもの世界、子どもの周囲の世界、そして世界全体の影響を受け流。

Innocenti Report Card 17 では、環境の現在の状態は過去の行動に影響を受け形成され、現在の状態が将来の状態を形成しつつあることが追加された。

そのためモデルに時間と空間の視点が加わった。私たちが継承している世界と私たちが残しうる世界を追加し、ある国の環境に対する施策が他の国の人たちに影響を与える可能性があるため、各国が国を越えて及ぼす影響も考慮する必要がある

ユニセフ・イノченティのレポートカード 17

こころの状態はスペクトラム

その人の置かれた状況や環境によって
心の状態や揺れて変化する
心の不調になりうる可能性は誰もがある



Good

Coping

Struggling

Overwhelmed

子どものウェルビーイング(by OECD)

私は誰か(Who am I?)

わたしはなぜここにいるのか？(Why am I here?)

わたしはいかにして社会に関与・影響・貢献nできるのか？(How can I contribute to the world?)

といった存在に関わる話

子どものウェルビーイングに関わる3要素

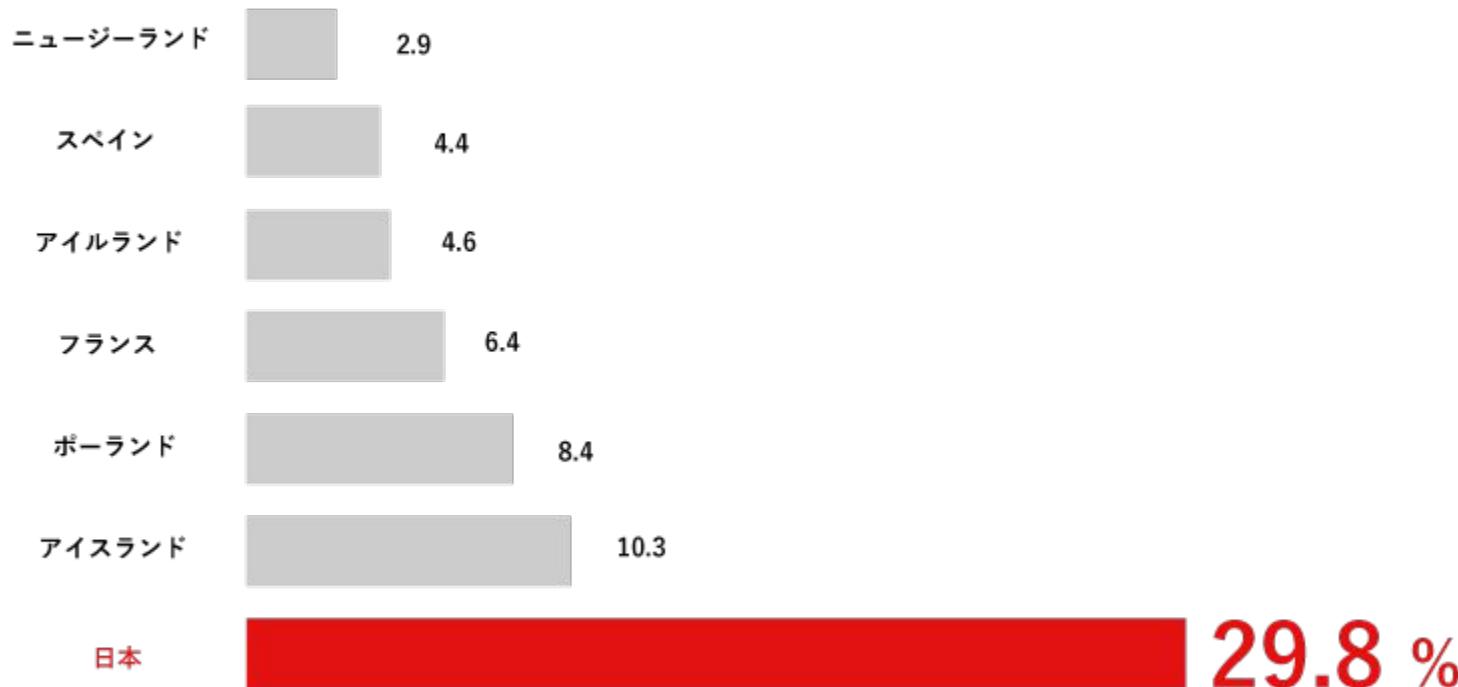
- sense of optimism: 楽観性
- sense of agency: 主体的に社会に関わっている・働きかけられる感覚
- sense of belonging: ここにいて大丈夫だという感覚

3つのウェルビーイング要因の礎になるのが、「大人とのよい関係性(Quality teacher-student relationship含む)」

子どもを取り巻く現状

子どもを取り巻く「孤立」の現状

「自分は孤独だ」と感じる子どもの割合はOECD諸国で最も高い



Percentage of 15 year-olds agreeing with specific negative statements about personal well-being

UNICEF, Child poverty in perspective: An overview of child well-being in rich countries, Innocenti Report Card 7, 2007 UNICEF Innocenti Research Centre, Florence.

Copyright © 2020 PIECES All Rights Reserved.

子どもを取り巻く「孤立」の現状

困ったことやしんどいことがあったときに、頼ったり助けてもらえる環境が子どもの周りにない(=子どもの孤立)

- どこにも相談できる人がいない ⇒ 21.8%
- どこにも助けてくれる人がいない ⇒ 11.3%
- どこにも居場所がない ⇒ 5.3%
- 支援機関を利用しようと思わない ⇒ 69.7%

出典：内閣府「子供・若者の意識に関する調査」

子どもを取り巻くさまざまな状況

- ▷ ユニセフの幸福度調査では精神的健康は38か国中37位
- ▷ 10代の死因の1位は自殺
- ▷ 2021年の国民生活基礎調査では、12~19歳の女性の40%、男性の31%が悩みやストレスを抱えている
- ▷ 2021年の全国調査では小中学生の約10%にうつ症状があり、10%以上の子どもは直近一週間に死にたい気持ちを感じたり実際に自分の身体を傷つけたと答えている。

こころの健康とこども時代

子ども時代とメンタルヘルス

- 5人に1人が何らかの精神疾患にかかる
- 50%は10代半ばまでに発症
- 自殺企図の約70%は、何らかの精神疾患と診断されている



子どもの健康問題のうち、
最も一般的で影響が大きい
ものはメンタルヘルス

- 日本では予防のためのストラテジーが明らかではない
- 児童精神診療は時間がかかり、報酬が少なく、専門家が少ない

ACES STUDY

- ACESの長期的影響を実証した大規模調査
- 米国疾病予防センターとCalifornia州の民間健康保険組合の共同研究

- ✓ P: 17337人の中流階級の米国人
- ✓ E: 10項目のACES
- ✓ C: ACESの数
- ✓ O: 成人期以降の疾病

Felitti et al. 1998, Anda et al. 2006

*ACES:adverse childhood experiences

ACEs Scores

NEGLECT



Physical



Emotional

ABUSE



Physical



Emotional



Sexual

HOUSEHOLD DYSFUNCTION



Mental Illness



Incarcerated Relative



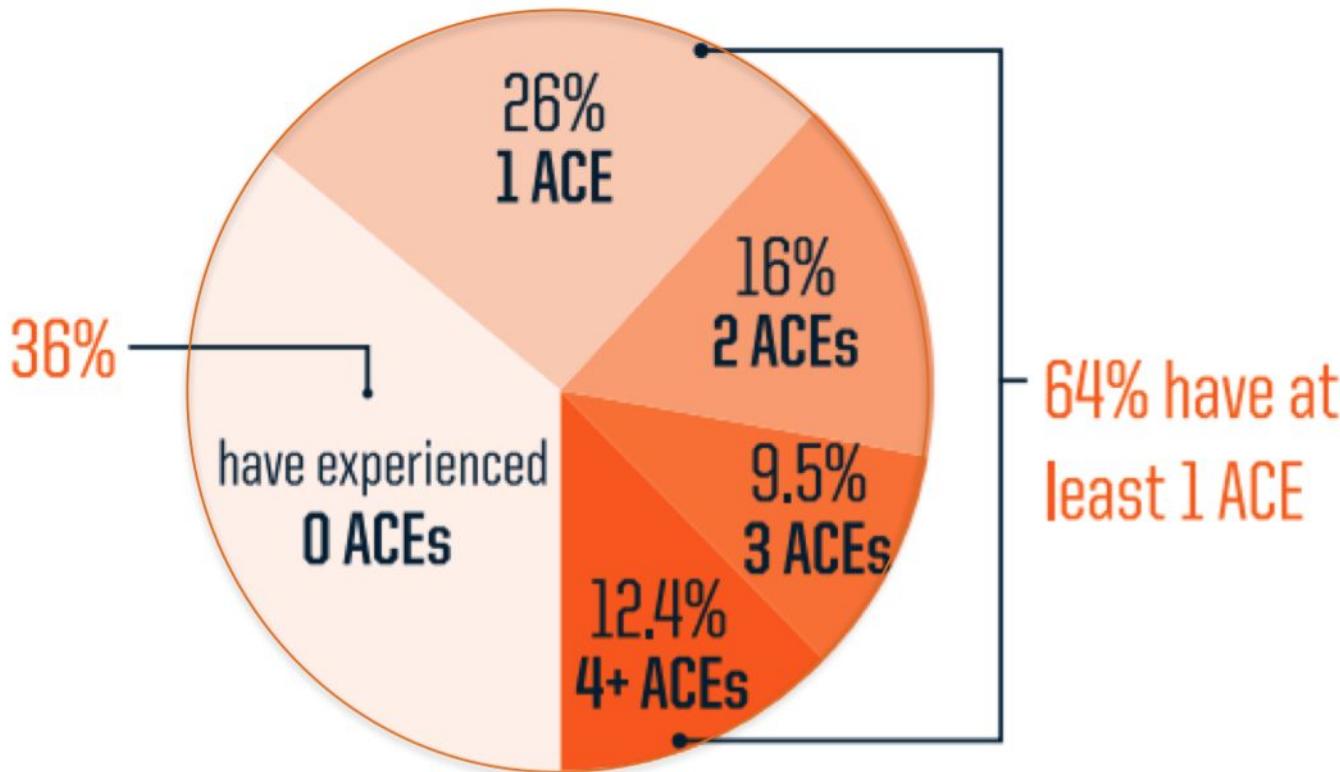
Mother treated violently



Substance Abuse

- 心理的ネグレクト
- 身体的ネグレクト
- 身体的虐待
- 心理的虐待
- 性的虐待
- 家族の精神疾患
- 母親への暴力
- 両親の離婚・不在
- 家族の犯罪親和性
- 家族の物質乱用

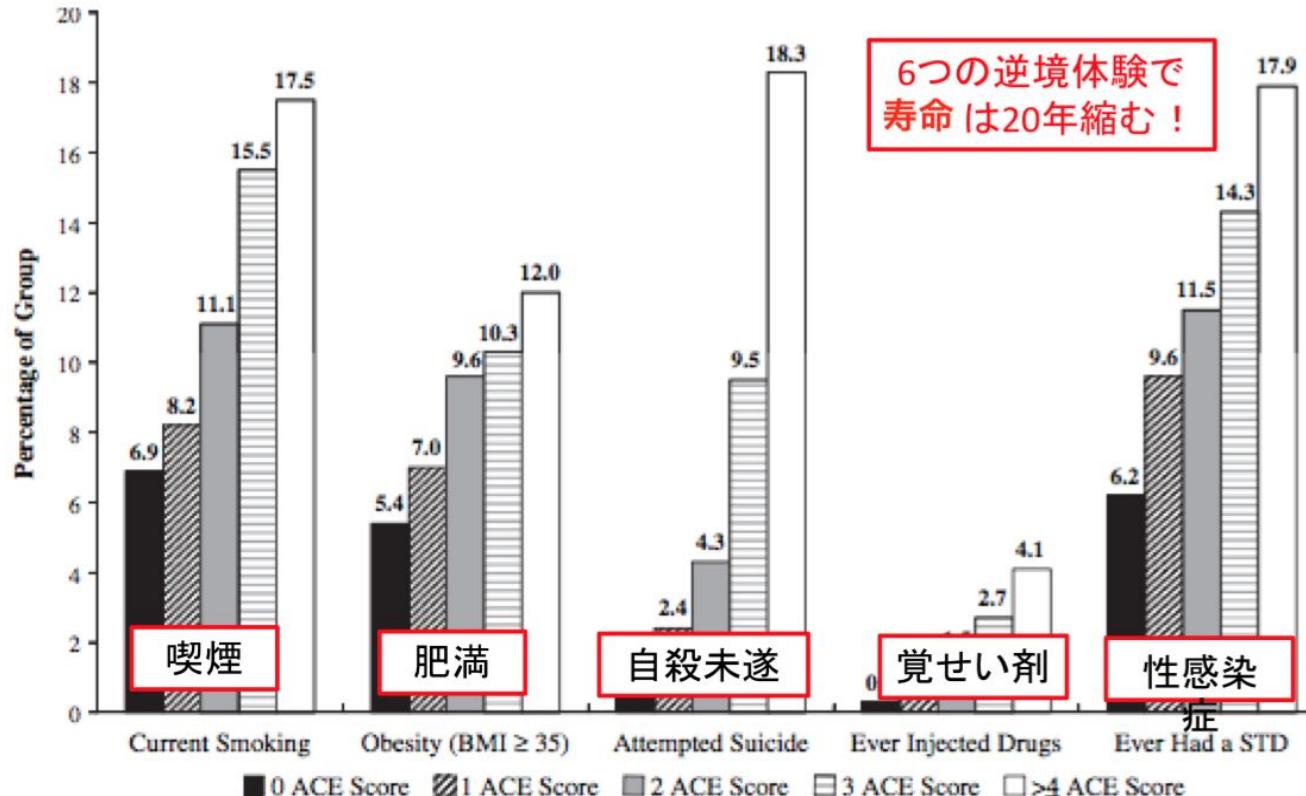
64%の人に1つ以上のACEsがある



<https://www.rwjf.org/en/library/infographics/the-truth-about-aces.html>

トラウマ体験とその影響

子ども時代の逆境的環境は、成人期の心身の状態に影響する

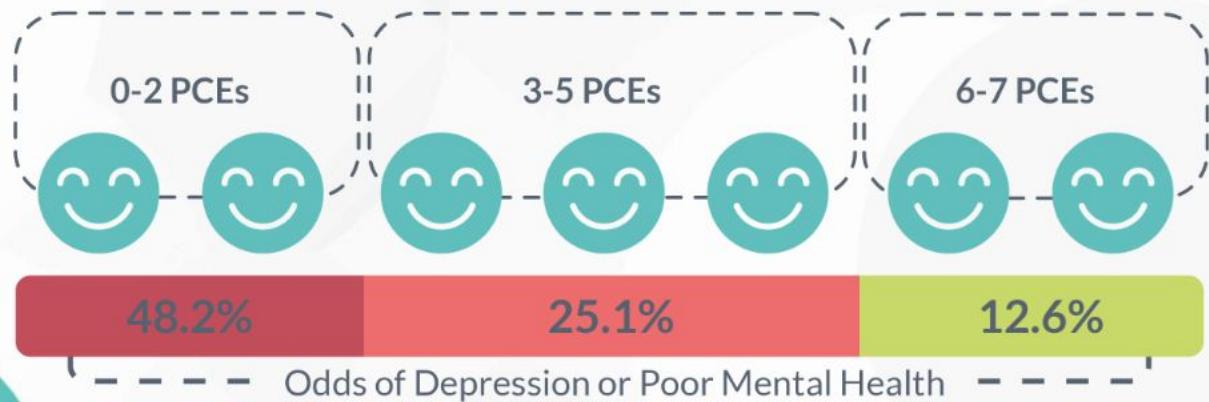


三重大学松浦巳先生の
スライドを引用

J. Heckman, 2008

PCEs

Impact of PCEs



- (1) 感情について家族に話すことができたと感じました。
- (2) 困難な時期に家族が寄り添ってくれたと感じた。
- (3) コミュニティの伝統に参加することを楽しんだ。
- (4) 学校に帰属意識を感じた(不登校や自宅学習をした生徒は含まない)。
- (5) 友人に支えられていると感じた。
- (6) 真剣に関心を持っている親ではない大人が少なくとも 2 人いた。
- (7) 家の中で大人に守られ、安全だと感じた。

SSNRs

健康な人間健康な関係

安 全(Safe)

安 定(Stable)

養 育(Nurture)

PACEs

(a)養育者からの無条件の愛(Unconditional Love)

(b)少なくとも一人の親友

(c)コミュニティでのボランティア

(d)グループ活動の一員である

(e)メンターをもつ

(f)清潔で安全で十分な食べ物のある養育環境

(g)学校で教育を受けている

(h)芸術的・知的な趣味

予防できるといいこと

トラウマ的な出来事、有害なストレス、逆境体験等

ex)逆境体験・孤立環境・環境汚染等

保護因子・あったほうがいいものを増やす

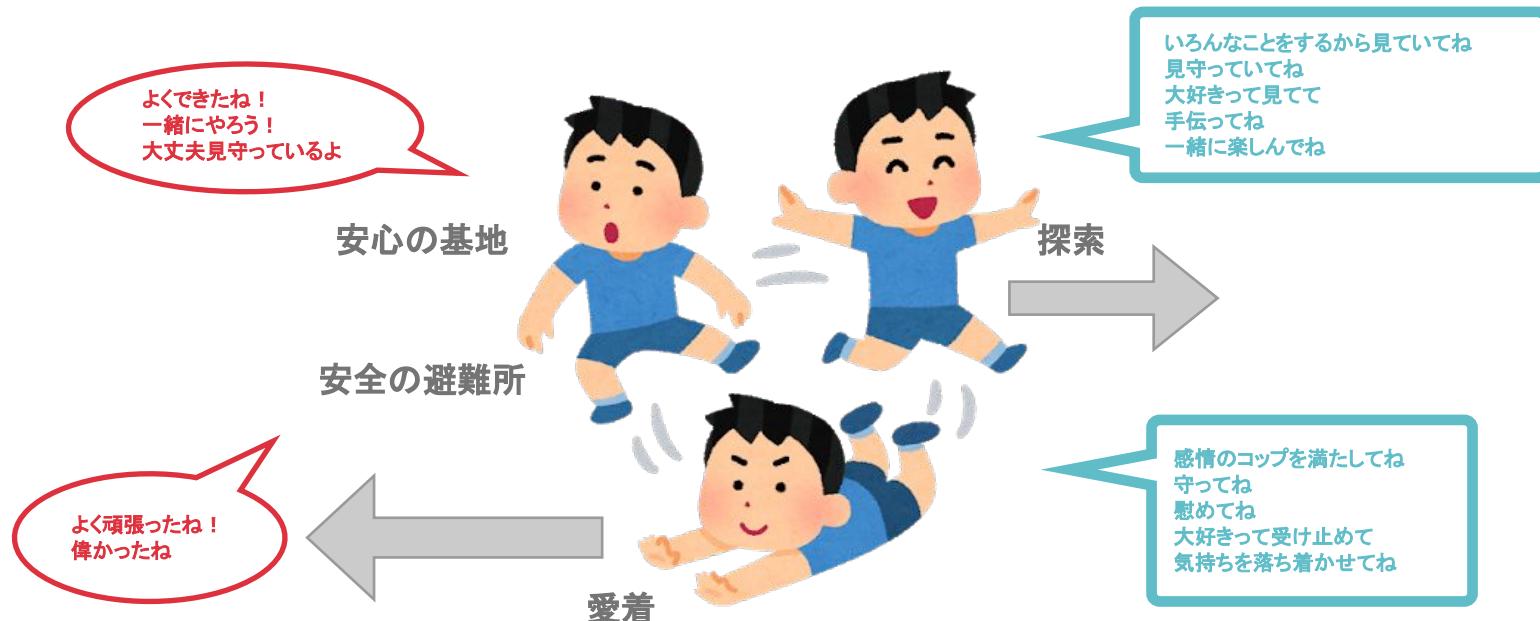
「ストレスの多いライフイベントの影響を軽減する個人または環境の特性、条件、または行動」

ex)SSNRs・社会関係資本等

人の育ちの土台となること ～保護因子の視点から～

アタッチメント

「安定したアタッチメント」と「探索」の両輪がバランスよく機能していると、欲求/感情と行動の間にズレが生じず、自分の感情、欲求の抑圧が少ない



一般的には保護者との関係を通じて愛着は育まれるが、それ以外の他者との愛着ネットワークを築いていくことが重要

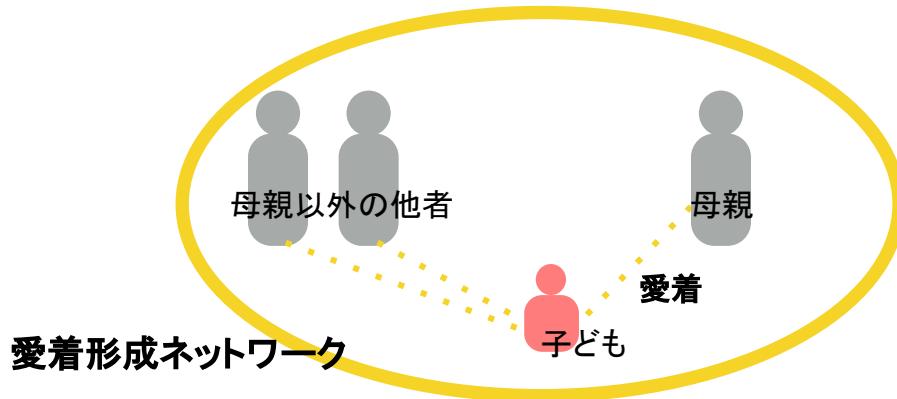
★安定したアタッチメントを形成する他者の要素

① 他者信頼感

アタッチメントの対象になる他者は、(自分を大切にしてくれる)信頼に値する人物である

② 自己感

自分の存在の肯定



自尊感情

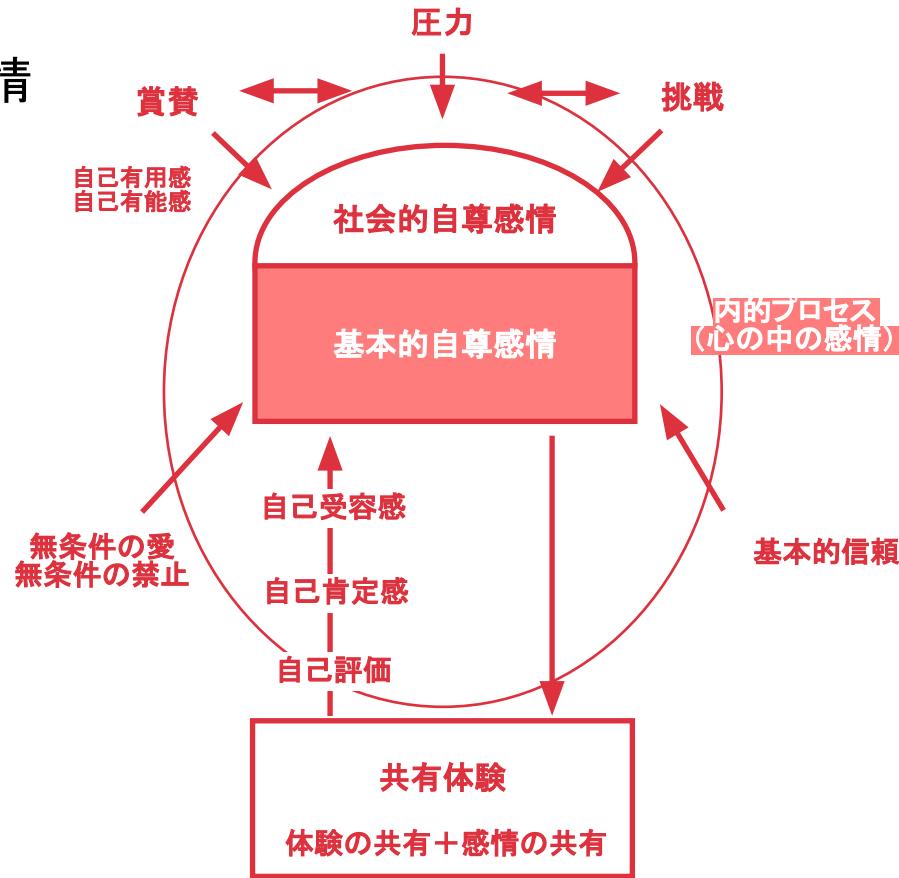
基本的自尊感情と社会的自尊感情

□**being**

そこにいることへの評価

□**doing**

能力としての評価



自尊感情

- ・体験を共有する(共にいる)
- ・感情を受け止める
- ・関心を向ける言葉掛けを試みる

子どもの行動を言葉にする(ナレーション)

子どもの言葉を繰り返す

- ・自分のメガネで評価していないかを振り返る
いい子だね→具体的にやっていることを言葉にする。自分
の感情を伝える

トラウマインフォームドケア

トラウマとは？

トラウマ

- 個人が持っている対処法では、対処することができないような体験をすることによって被る、著しい心理的ストレス（心的外傷）のこと
- トラウマ体験＝安全が失われる体験

トラウマとは？

トラウマの原因になるような出来事

- ・戦争、人為災害、自然災害およびそれに関連した心的外傷
- ・子どもの虐待
- ・暴力や犯罪被害：通り魔、誘拐、監禁、リンチ、暴力の目撃など
- ・交通事故：自動車、鉄道、飛行機事故など
- ・レイプなどの性被害、年齢不相応な性的体験への曝露など
- ・重い病気、やけど、骨髄移植など
- ・家族や友人の死の直接的な体験、その他の喪失体験など

このような体験をする人は少なくありません。

トラウマとは(広く扱う視点から)

トラウマの背景

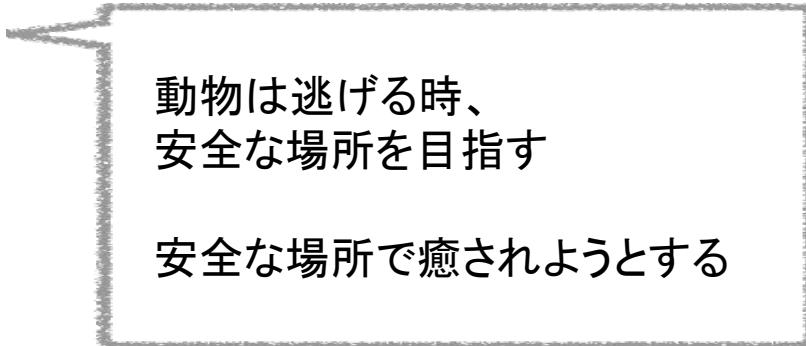
- ・顕在化する危機的な体験
 - 自然災害、犯罪、虐待など
- ・潜在化する危機的な体験
 - 家庭の機能不全、境界線の侵害
- ・誰もがもちうる体験
 - 幼少期の関係性のトラウマ

=疫学研究から、生涯において、トラウマ体験を有する人は少なくないことがわかっている

トラウマ体験となるような恐怖を感じる体験に対する反応

恐怖を感じた時、人(動物)が取りうる3F

- **Fight**
- **Flight**
- **Freeze**



逃げる場所がない場合は？逃げた先が安全でない場合は？

トラウマ体験による急性期の影響

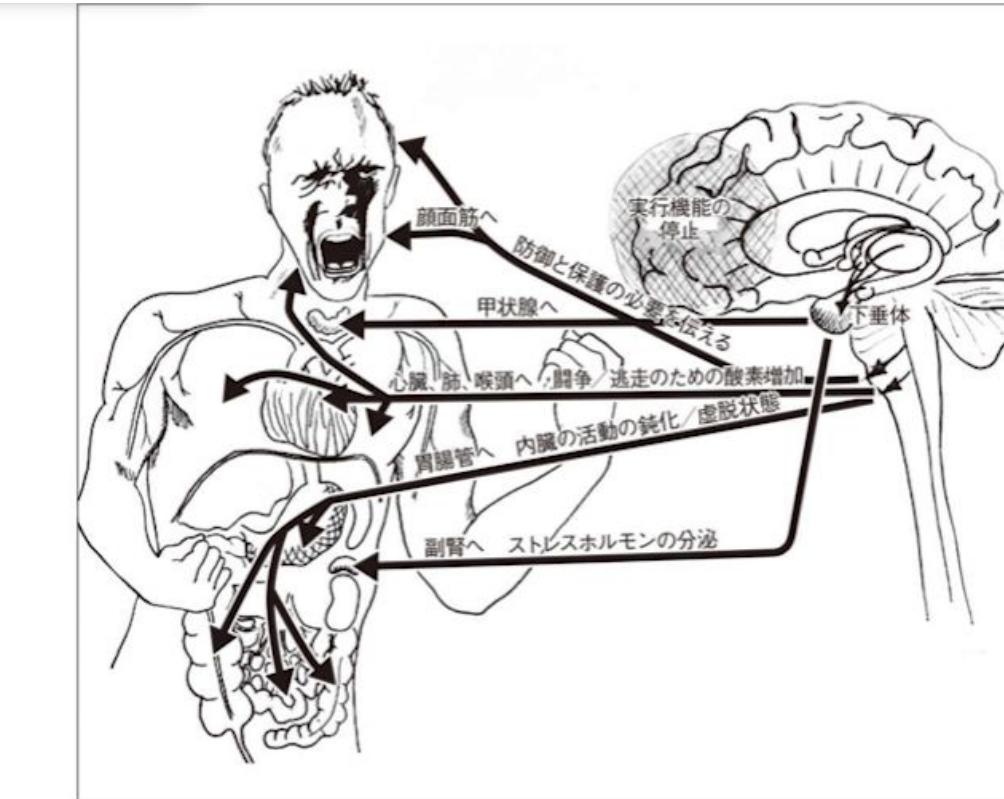


図4-2 トウマは、体、心、脳という、人間の生体全体に影響を及ぼす。PTSDでは、体は過去の脅威に対しての防御を続ける。PTSDから回復するというのは、この継続的なストレス動員に終止符を打ち、生体全体の安全を取り戻すことを意味する。

トラウマ体験後のこころを守る環境

9.11の体験後、PTSDに至らなかつた男の子には何があったのか



図4-1 世界貿易センターに対する9・11テロ攻撃を目撃したあと、5歳児のノームが描いた絵
あれほど多くのサバイバーの頭にこびりついた光景（灼熱の火災から逃れるために飛び降りる人々）を再現したが、命を救うためのトランポリンを、崩れる建物の下に加えた。

トラウマ体験とその影響

トラウマの概念を理解するための「3つのE」

Event(出来事) : どんな出来事があったのか

Experienced(体験) : どんなふうに体験したか

Effect(影響) : どんな影響が起きてるか

トラウマになりうる出来事は、実際には多くの人が体験しているが、そのすべてがトラウマ(こころのケガ)となるわけではない。

トラウマ体験とその影響

こころ・きもち

- 出来事の辛い場面を、考えないようにしている
- 自分のせいで、こんなことが起きたと思う
- なぜだかわからないけれど、イライラしたり、腹がたつ
- こわくなって、ビクビク、ドキドキする
- 楽しい、悲しいなど自分の気持ちがわからない、気持ちを感じない
- 出来事の怖い場面を、急に思い出す
- 「周りのみんなは信用できない」と思う
- わけもなく涙が出る

トラウマ体験とその影響

からだ

- よく眠れない
- 怖い夢を見る
- 朝起きるのがしんどい、起きられない
- 息が苦しい、息をできない感じがする
- あたまが痛い、おなかが痛い、身体のどこかが痛い
- からだがかゆい、ブツブツができる
- からだがだるい、重い、つかれやすい

トラウマ体験とその影響

行動

- そわそわしてじっとしていられない
- 出来事のあった場所に行けない
- わけもなく、誰かにあたりたくなる。ペットやきょうだいをいじめる
- 友だちとうまく遊べなくなる
- 勉強に集中できない
- やる気が起きない
- 学校に行きたくなくなる
- 頭がぼーっとする、考えがまとまらない

トラウマ体験とその影響

トラウマの影響は時間が経って表出することも多い



身体への影響、日常への影響

トラウマ体験とその影響

- 安全ではない環境に置かれた子どもは、常に危険に備えて覚醒レベルを上げて生き延びるしかない
 - 結果的に、身体的・社会的な成長に使うべきエネルギーを浪費して、脳や神経系の発達に影響を与える
- 影響として現れるのは、解離やフラッシュバックだけでない
 - 「ぼーっとしてる」「あくびをする」
 - 落ち着きなく見える。カットなりやすい
 - 何をやっても無駄だと感じる
 - 自他を責めたり、自傷行為
 - トラウマ関係の再演
 - 黙り込む、固まる
- 支援者もどう関わるか知らない中で、威圧的になったり、境界線を踏み越えてしまうことで、子どもの「やっぱり…」「どうせ…」が生まれかねない→二次的な被害

トラウマインフォームド・ケア(TIC)とは？

- トラウマ(こころのケガ)の特徴を理解しながら関わるアプローチ
- なぜその行動が起きているのかを「見える化」するための一つの視点(メガネ)の役割を果たす
 - 具体的には、今起こっている言動・行動の背景には、過去の逆境やトラウマ、喪失による影響(慢性的な覚醒など)があるかもしれない、と捉えられるようになること
- 風邪やインフルエンザに関する知識を持つのと同じ
 - それらの情報がインフォームドされているからこそ、子ども自身も大人も適切な初期手当てができる
 - TICによって、誤った理解や対応が減少し、役立つ見方や対応ができる

トラウマインフォームド・ケア(TIC)とは？

- TICでは、トラウマによって生じた様々な症状や行動化を「病理」や「問題行動」として捉えるのではなく、それらは危機時における正常な「反応」であり、適応のための「対処」であると捉える
- 3つのE(出来事、体験、影響)は本人さえも分からないので、適切な知識を持ちながら、子どもと一緒に見える化していく

トラウマインフォームドケアの位置づけ

▲
トラウマに特化したケア
Specific

トラウマに対応したケア
Responsive

一般的なトラウマの
理解と基本的対応
Informed

トラウマの影響を受けている人が対象

特定の介入により、
人生を統合していく支援

心理・医療的アプローチ【2~3次予防】

トラウマのアセスメントに基づく支援
プランの策定と緊急対応、中長期的支援
(実証性のある専門治療)

リスクを抱える人が対象

被害の影響を最小限に抑え、健全な成長と
発達の機会を最大化するための支援

公衆衛生的アプローチ【1~2次予防】

あらゆる人の健康を守るためにトラウマの情報
の周知(心理教育)と、早期発見(スクリーニン
グ・アセスメント)対応

3段階のトラウマケア(野坂,2019)

トラウマインフォームドアプローチの特徴

1

臨床の訓練を受けた専門家だけでなく、子どもに関わる支援者が広く実施可能なアプローチ

2

「トラウマのメガネ」で子どもの行動を捉える

3

「誰もがこころに傷を負うことがあり、誰もが誰かのこころを傷つけることがある」の認識のもとで、支援者や組織が自分たちの痛みに自覚的になる

トラウマインフォームドケアの実践にあたって

トラウマのメガネ

トラウマインフォームドケアのメガネをかける上でのポイント

トラウマによるさまざまな影響を「**症状**」や「**問題行動**」ではなく「**対処**」と考える。(対処
≒ 生き延びるための適応方略)

＜起こりがちなこと＞

- ・反応(反射)なのに、"わざと" やったのだろうと叱責される。
- ・必死で生きているのに、甘えた生きかたをしていると非難される。

→ こうした周囲の対応が再トラウマを与え、事態はますますひどくなる。本人のトラウマ
症状は悪化し、両者の関係は険悪になり、支援者も疲弊していく。

トラウマのメガネ

トラウマインフォームドケアのメガネをかける上でのポイント

<見えづらい影響>

- ・どうせ言っても無駄だから黙っていよう
- ・庇護するために笑っていなきゃ
- ・自分には選択肢がない。従うのみ

→周りから見ると"問題がない人" "うまくいっている" ように映る。一方で本人は、頑張るほどに、自分自身を失っていくこともある。この背景に、例えば、社会が「素直に指示に従い、文句一つ言わず、笑顔で尽くす」というトラウマティックな主従関係を理想にしているという「問題」の影響があるかもしれない。「問題行動」を捉えなおす=社会が何を「問題」と認識するのかを問い合わせること。

トラウマインフォームドケアとは

トラウマインフォームドケアは

“今まさに起きているトラウマの影響”の理解、認識をし、対応し、再トラウマを防ぐこと。
（＝治療ではない）

だけど、難しい。（通常、数年かけて医師も専門的な施設で働く職員も学ぶ）

だからこそ、みんなで、**実践し、問い合わせし、知を共有し、理解(informed)**を深めていく
必要がある。そうすることで、子どもたちの日常の周りに、安全な場が増えていく。自
分自身のトラウマの影響にも気づくことはとても大事。

トラウマインフォームドケアの6つの主要原則

- ・安全
- ・信頼性と透明性
- ・ピアサポート
- ・協働と相互性
- ・エンパワメント、意見表明と選択
- ・文化、歴史、ジェンダーの問題

トラウマインフォームドアプローチの特徴

TICでは何を行うのか？

- **Realize(理解する)**

トラウマについての知識を持ち、

- **Recognize(気づく)**

どんな影響を受けているかを認識して、

- **Respond (応答する)**

適切な対応をすることで、

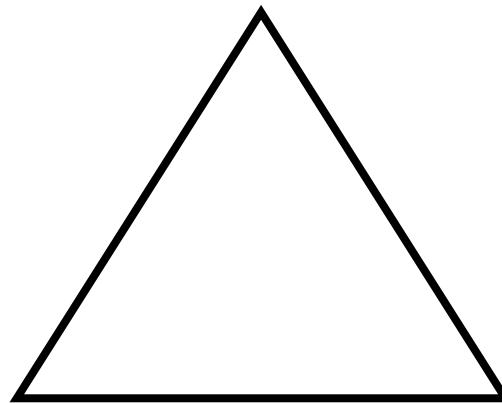
(安全性の重視、コントロール感の回復、ストレングスに基づくアプローチ)

- **Resist(抵抗する)**

再トラウマ化を予防する

トラウマの三角形

トラウマ体験



リマインダー

トラウマ関連症状

リマインダーとは？

- ・トラウマ体験を想起させるようなこと・もの
- ・視覚だけでなく、聴覚、嗅覚、味覚、触覚、その時に感じた感情といった様々な感覚がリマインダーになることがある
(例:花火の音、焼けた匂い、孤独感など)
- ・人によって何がリマインダーになるかは違う
- ・本人もそれをリマインダーと気づいていないことが多い

トラウマ関連症状とは

感情面への影響

- ・安全感・信頼感の喪失とさまざまな感情
- ・感情調節障害とストレス耐性の脆弱化
- ・感情の麻痺と解離

認知面への影響

- ・非機能的な信念
- ・自尊感情の低下と自責感
- ・無力感と意欲の低下

行動面への影響

- ・多動・注意集中困難・衝動性の亢進
- ・不器用な行動
- ・自傷行為・物質乱用・危険な行動

トラウマの3角形に気づく補助線

自分のメガネに気づき、解像度をあげて「観る」

- ・さっきは笑っていたけれど、今は目に涙をためている
- ・呼吸がさっきより早い。顔が赤い。眉がさっきより上がっている。肩にも手にも力が入っていて、手をぎゅっと握っている。
- ・まばたきが減っていて、目はテーブルの一点を見つめている。
- ・いつもの声を3だとしたら、1くらいの声で「死ね」とつぶやいている。
- ・(* * が * * と声をかけると) * * の方を見て「死ね！」といつもの声を3だとしたら、6位の声で、いつもより強い口調で言って、ドアをいつもより大きな音で、力を入れて閉めて部屋を出た。

「〇〇さんが癪癥を起こした。暴言をはいた」というメガネで全部をひとくくりに捉えると見えてこない様々な事実がある。

トラウマの3角形に気づく補助線

時系列及び周囲の環境による変化/普段との違いを、解像度をあげて「観る」

- ・行動の変化

- ・身体の変化

- 声のトーン・大きさの変化
- 身体のテンション
- 呼吸
- 脈拍
- 表情や顔の色、瞬き等
- 姿勢
- 目線

- ・発話の変化

等

対応と再予防

- ・安全の確保
- ・心理教育
- ・負荷の軽減
- ・ストレングスへの視点
- ・適切なストレス対処
- ・環境整備
- ・認知行動療法などの医療心理的ケア

トラウマ関連症状とは～トラウマティックボンディング～

暴力の被害にさらされている子どもが、(自分を救ってくれていないと感じる)非虐待親／養育者よりも、彼らの安全の可否を握る虐待親／養育者に 同調することで、からうじて自分を守ろうとすること。

このようなトラウマ性の絆は、子どもの愛着行動や対人関係にも大きな影響を与えると考えられている。

虐待や DV など、力の不均衡のある関係では、トラウマ性の絆 (traumatic bonding) が生じやすい

【補足】安全ではない場

子どもの気持ち／ 感情が蔑ろにされる場

- ・大人が勝手に決め付ける時
- ・命令された時
- ・話を聞いてくれない時／感情や、どうしたいかを受け止められない時
- ・声は落ち着いていて、優しいけれど、話を聞かない、受け止めない、こちらのやってほしいことを伝え続ける。

自分が尊重されない場

- ・話を聞いてくれても、結局大人の思う通りにしようとする時
- ・他の子に優しくて、自分にだけ違う態度の時
- ・他のこと比べながら注意される時
- ・「無視」をする

ダブルバインドな場

- ・一見指示していないように見えるが、疑問系で指示する(質問:あなたの意見を聞くよというメッセージ/メタメッセージとしての指示)
- ・その場にいる大人が、自分のやったことに対して、全く違う反応をする。
- ・大人からからかわれる
- ・大人同士のパワーバランスがみえる

トラウマ・インフォームドな コミュニケーション

トラウマインフォームドケアの6つの主要原則

- ・安全
- ・信頼性と透明性
- ・ピアサポート
- ・協働と相互性
- ・エンパワメント、意見表明と選択
- ・文化、歴史、ジェンダーの問題

子どもへの声掛け：「なんで？」を聞かない

今何が起こっているのかな

* * していない時はどんな時かな
何があるのかな

* * の時は身体はどうなのかな?
* * の時はどんなことが起こってる?

すでにその人が行ってきた対処法やレジリエンスを知り、その人の願いを知る(as if/want)

1~10

表情カードなど

* * の時、あなたはどうやつ
てそれに対処したの？
その時どうしたの？

子どもへの声掛け：事実をききとる

自分の判断や解釈をせずに、具体的に質問する（分解）

今日ずっとイライラした！

→

今日イライラしたんだ。話してくれてありがとう。

今日の朝起きてからお昼までのことでもう少し詳しく教えて？

大人なんてみんな嘘つくじゃん！

→

（繰り返し）。教えてくれてありがとう。どんな大人かもう少し詳しく教えて？

本人のレジリエンス・力を大切にした 関わり

「相手の話をそのまま聴く」を難しくする3つのこと

1

思い込み

2

目的優先

3

自己の投影

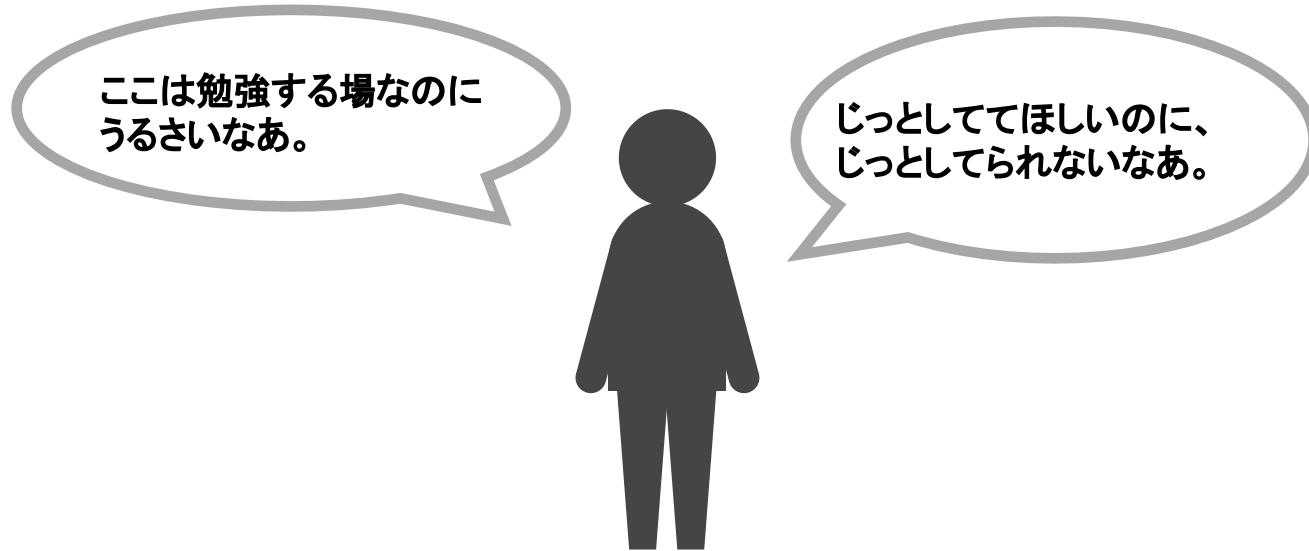
このポイントは子どもとの関わりの中でも
起きことがあります。

①思い込み

思い込みを外すことで子ども達
のありのままの姿が見えてくる



目的を優先したくなることは多い



自分の経験をもとにみてしまう



自分もこうだったから…
この子もこう思っているだろう

エンパワメントのための燃料やエネルギー

力、工夫、豊かさ、経験、資源

その人の限界や過去の失敗を指摘するのではなく、
ポジティブな資質と未開発の潜在能力を探すことに焦点を置くこと

ストレングスとは

ストレングスとは…

力、強さ、豊かさ、経験、資源

エンパワメントのための燃料やエネルギー(Cowger)

・私たちが得意であると思うもの

「生来もっている能力」「獲得した才能」「発達させてきたスキル」

・強みのようなもの

特性や能力、行動などの目に見えて明らかなものだけではなく、

些細な成功や目に見えない素質(マイリー)、能力や資源

・文化的・個人的なストーリーと伝承(サリーピー)

人々が逆境のなかで学んできたこと、教育や生活経験のなかで獲得してきた知識や知恵、人々のもつ特質や特性、得、才能、プライド、スピチュアリティ、コミュニティのもつ福祉力、

対象者の限界と過去の失敗を指摘するのではなく、

ポジティブな資質と未開発の潜在能力を探すことに焦点を置くこと

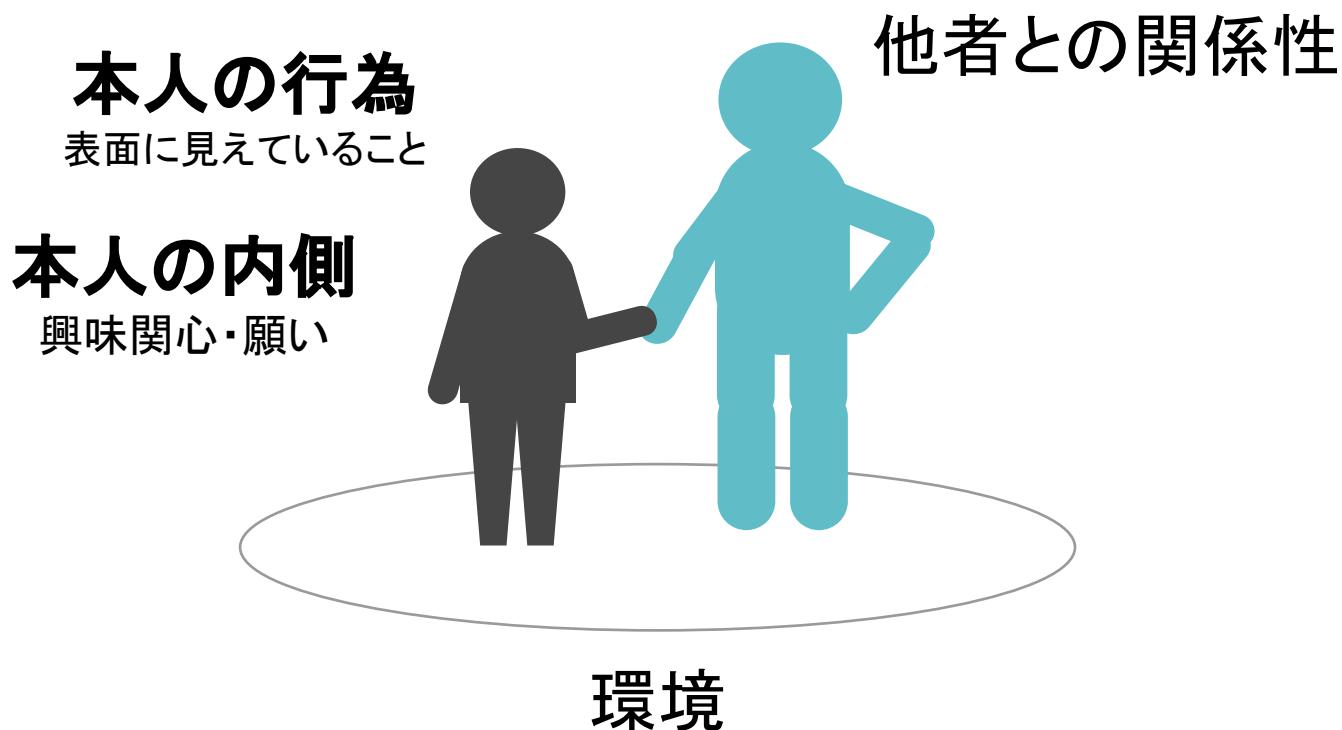
子どもにとって

- 自分の持つ多様性やさまざまな豊かさに気づく
- 自分の欲求や願い、自分の周囲の可能性や資源に気づく

大人にとって

- 自分の価値観や経験が子どもとの関わりへ影響することに気づき、関わりの幅が広がる
- 自分や子ども、周囲にある豊かさに気づき、楽しんで関わるきっかけとなる

ストレングスをみつけるための視点



子どもの行為や内側から探る <4つの視点>

大人にとって
困った行動が
起きた時

普段の日常
から見つめる

1

本人の行動への注目(何かへの対処)

2

一見(大人から見ると)困った
言動の背景への注目

3

興味関心への注目

4

普段やっていることへの注目

例

学校を休んでいる小学5年生の男の子。
朝、学校に行く時間になんでもゲームをしている。
声をかけても、「うーん」といってゲームを続ける。
しばらくして「今日は行かない」と言い、ゲームをそのままやり続ける。

どのようなストレングスを捉えることができるでしょうか？

子どものストレングスを探る

行動への注目

行動の背景
への注目

興味関心
への注目

普段やっている
ことへの注目

子どものストレングスを探る

行動への注目

学校に行かない

行動の背景 への注目

かもしれないの視点で想
像してみる

例)友達とは？先生と
は？学校の勉強は？

興味関心 への注目

ゲームが好き

普段やっている ことへの注目

その日の朝からの子どもの状
況を詳細に思い出してみる

例)布団から出た、歯磨きをし
た、朝ごはんを食べた



学校に行かないという選
択ができる

行かないという対処行動
ができる



いつもと違うことがあった
のかな。

何か行くのを躊躇うこと
があったのかな。
学校よりゲームの方が
魅力的なのかな。



好きなことがある

やり続けることができ
る



朝起きて、さまざまなかつむりをし
ている

対処:ストレス・コーピングから探る

ストレスが生じたときに、それに対処すること:ストレス・コーピング(ストレス対処)
対処方法には、いくつかのタイプがある。

- B **Belief** 信念や価値。宗教的信念、政治的意見、責任感、自己表現
- A **Affect** 感情を通して対処。泣いたり、笑ったり、絵を書いたり。
- S **Social** 社会的サポート。人とお話、仕事をこなす、組織の役割。
- I **Imagination** 空想にふける、楽しいことを思い浮かべて現実を隠す。
- C **Cognitive** 認知的アプローチ。情報収集、内省、やることリスト作成。
- PH **Physical** 身体的表現。運動、自傷行為、お酒など。

出展:BASIC Ph JAPAN

一見(大人から見ると)困った言動の背景への注目

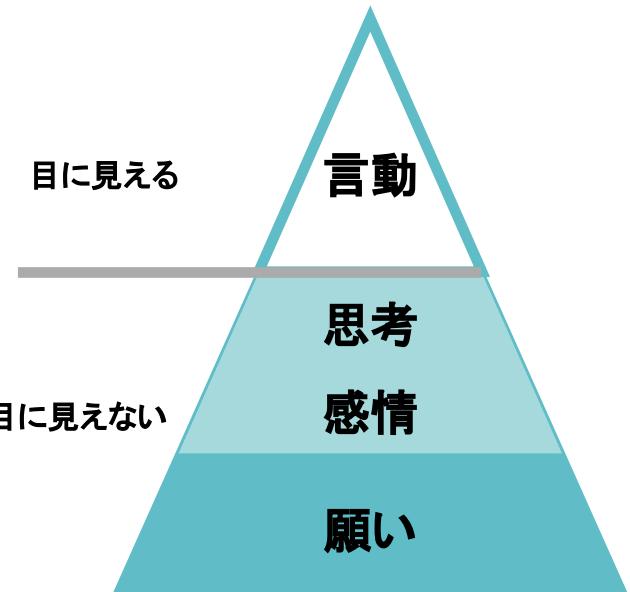
- ・行為の背景には願いがあるかもしれないという視点
- ・願いと一緒に見つけてみる

子ども:学校に行きたくない！

あなた:学校に行った方がいいよ

「勉強したくない」わけじゃないかも…

**困った言動
⇒ストレングスへ**



願いと一緒に見つけるために

- 1 関心を向け、聴く(受け止める)
- 2 わかった気にならない(勝手に判断、解釈しない)
- 3 相手の経験、ニーズ、願いを大切にする
- 4 安全・安心な環境をつくる(否定、決めつけ、相手のペースやニーズの無視は安全でない)

最後に

代理受傷

- ・子どもの話を聞く人も、心を怪我する。
- ・それはとても自然なこと
- ・自分の心のことをいやしたり、自分にとっての
心地よいことの時間も大切い
- ・子どものこえを聞く自分の声が聴かれる時間を
- ・一人でなく、チームで。一人で頑張らずに、誰かと共に