



新子ども心の健康講座

心の悩みに寄り添って

テレビや新聞などで心の健康の問題を目にすることが多くなりました。犯罪や自殺など、心に重大な問題を抱えていることが原因と思われる深刻な事件も少なくありません。幼児期、発達期、思春期の子どもにとって、心の病や健康に対して適切に向き合い、健康な心を取り戻してあげることが、大人同様に大事なことです。そこで今月から町内在住の精神科医師、北畑歩さんに隔月で子どもの心と病気について基礎講座を担当していただきます。(長期連載してきた保健たよりは終了します)

私は児童精神科医としてさまざまな心身の悩みを抱える子どもたち、その子を取り巻くご家族、学校の先生方など関係者から相談を受ける仕事をしています。勤め先の病院外来には、家庭、学校、地域で生きづらさを抱え、多種多様な背景を持つている個性豊かな子どもたちが来院します。心の悩み、生きづらさは、本人や周りの大変さとうまく関係しているのか、どんな要因が関わっているのか、どんなのか、つらさを和らげるにはどうしたらいいのか、現在の状況を乗り越えていくにはどのような方法がよいかなど、子どもや家族と一緒に時間をかけて考え、悩みや苦しみに付き添うことで治療をしています。

このたびご縁があって、誌面をお借りして子どもの心の健康について書く機会をいただきました。心の発達、養育者との愛着関係、社会への適応など、幅広くお話ししたいと思っています。

私自身ごく普通の未熟な人間で、この幅広い分野の問題についてごく限られた視野でしかお話しできないかもしれませんが、少しでも興味深く、実用的で身近な内容をご提供できれば幸いです。

**PTSDの可能性があると
きく特に災害時**
 4月14日に発生した熊本地震に関連して、トラウマに対する子どもの心の症状、

ストレス症状と対応策

＝日本小児精神医学研究会 (Ver.3.2、2011.3.17一部改) ＝

ストレスの有無を確認 (子どもの様子を見る)	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの表情が少なく「ボーッ」としていることが多い ●話をしなくなったり必要以上におびえている ●突然興奮したりパニック状態になる ●突然人が変わったようになり、現実でないことを言い出す ●そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する ●いらいらする、暴れる ●吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿(ひんによう)、おねしょ、眠れない、体の一部が動かない、などの症状を強く訴える ●より反抗的、逆に急に素直になった
保護者の対応として 望ましいこと	<ul style="list-style-type: none"> ●まず安全・安心を感じることを、よく眠れることが大切 ●当面の安全を確保し「もう大丈夫」「ここは安全だよ」「守ってあげるからね」と伝える ●災害が持続するような場合は安全対策を一緒に考え、心身の備えをする ●「心配なことがあったら無理しないで教えてね」(事件・災害等について)「あなたのせいではない」「誰も悪くない」「出来なくても恥ずかしくないよ」と告げる ●子どもが自分から恐怖の体験について話し出した時は耳を傾けて。ただし無理に詳細を聞き出さない。聞く側の判断を押し付けない ●距離を置き過ぎず日常的な世話をていねいに ●子どもを一人にせずスキンシップを。痛がる場所はさすってあげる ●少なくとも2、3カ月間から半年間続け、必要に応じて繰り返す

PTSD(心的外傷後ストレス障害)への対応をお話しします。
 今回の地震では、これまで起きた災害同様、PTSD症状の子どもたちが出てくると考えられます。

PTSDは災害時のみならず、暴力や虐待(身体的、精神的、性的)とネグレクト(育児放棄)、交通事故、集団食中毒など、生命を脅かすような病気やけが、いじめなどを経験し、または目撃することで起こる可能性があります。災害報道やニュース、親密な人が同様の被害にあったと見聞きしたことで起こる可能性があります。

後日詳しく取り上げますが、災害時の子どものPTSDに対して、ご両親など保護者の基本的対応を別表にしました。身内の不幸や事故など、何か大きなショックを受ける出来事に接した場合でも応用が利きます。

児童精神科医
 北畑 歩