



子どもの心の健康講座 ⑤

子どもの精神科という診療科の治療とは？

人は生まれた時から一人ひとり、独自の個性を持っています。「子どもの精神科」の治療では、ごく大まかにいえば、本人理解と環境との相互作用の理解に始まり、起きている問題への対処法を考えます。

本人を理解するための要素として、基本的に「気質」の違いがあります。環境の変化にとっても敏感で気難しかったり、穏やかであり、騒がなかったり、気質は遺伝や母親の胎内環境に影響を受け、環境や人に対する反応の仕方に対して、本人の多彩な持ち味として表れます。

身体能力、言語・視覚・聴覚認知、作業スピード、記憶、ワーキングメモリーなど知的な能力などは、変化、向上していく可能性はあるものの、個々に得意、不得意があります。さらに生まれ育つ環境は、人格の育ちに大きな影響を与えます。

子どもの理解に加え、周りの状況を広く把握し、過去から現在までにどのような相互関係があるのかを捉えて、将来の予測を立てながら考えます。物事を捉え、感じ、考え、どうアプローチするか、ストレスにどう対処するかは、両親、身近な人物、出来事などの相互作用によって形づくられます。

例えば『泣くとすぐに抱っこして授乳してもらえ

る』と『長いこと放置されている』という状況を考え、『泣く行為で表現すれば自分の要求を実現できる』という体験と、『要求をどんなに体いっぱい表現しても満足するものを得られない』という体験では、その後の人格形成や物事の理解の仕方の別れ道になっていく原点かもしれません。

『泣く行為で表現すれば自分の要求を実現できる』という体験と、『要求をどんなに体いっぱい表現しても満足するものを得られない』という体験では、その後の人格形成や物事の理解の仕方の別れ道になっていく原点かもしれません。

ある程度長くお付き合いすると、子どもの個性や周囲の状況が見えてきます。どのようにサポートするとつまずきや苦難を乗り越えやすいか、人生を生き生きと充実させていけるのかを家族と一緒に考えます。

人生は予測不可能な出来事の連続ですが、「何かあっても、まあ何とかなるだろう」と思えること、本人なりのペースで人生を歩んでいる実感を持つことが出来るようになることなどが治療目標です。

そのためには①これまでの出来事の見直し②今の人間関係や課題への取り組み③現時点の能力と課題を知って新たな対人関係やストレスに対処する力を身につける④幼少期特有の強い自己愛がほどよく調節される⑤不適切な認知（物事をネガティブに捉えてしまう見方など）の調整⑥周囲の人が本人理解を深め適切に

対処する⑦身近な人間関係の問題が改善するーなどが必要です。

本人の自己評価、対人関係、知的、身体的な能力や認知などをきちんと理解し、受け入れて安心させながら現実的な問題解決をするこ

とで精神的、対人関係的に安定することが出来るようになります。

幼い時から「自分は家族から愛されている」「何かあっても自分は受け入れられている」と実感できることはとても大切です。また、ほどよい規律やルールも大事です。自尊心を高め、信頼感、ほどよい愛着、寛大さ、楽観、他者への尊重という自分と他人への良い感情を育むベースとなり、人生の荒波を乗り切っていく原動力になるのです。

児童精神科医

北畑 歩