

こころと からだのケア

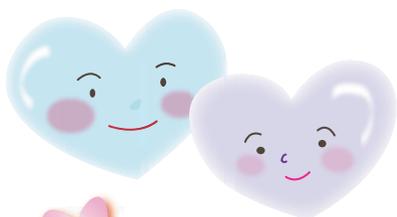
～こころが傷ついたときのために～



もくじ

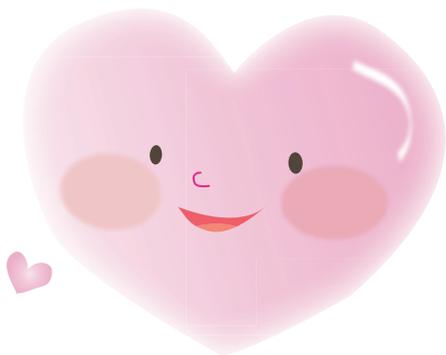
こどものみんなへ

- ころとからだのつながり 2
- とてもこわいことや つらいこと、
じぶん自分ではどうにもできないことが あったとき 4
- とてもこわいことや つらいこと、
じぶん自分ではどうにもできないことが あったあと
ころとからだはどうなるの? 6
- ちりょう ひつよう治療が必要になるとき 9
- ちりょう治療ってどんなことをするの? 10
- じぶん自分でもころとからだを
らく ほうほう楽にする方法があるよ 12



保護者の方へ

- こころの傷つき体験とは……………18
- こころの傷つき体験の原因となるできごと…19
- こころが傷ついたときに現れる反応……………20
- 専門的な治療が必要な場合……………22
- ご家庭でもできる対処法……………24



こころとからだのつながり

「うれしいな」と思うときはどんなとき？

うれしいことがあると、ワクワクして、気分もスッキリ、
笑顔がいっぱいになるよね。

そんなときは、よく眠れるし、ごはんもおいしく食べられるよね。



「いやだな」と思うときは、どんなとき？

いやなことがあると、ソワソワして、心配な気持ちになって、
泣きたくなったり、イライラするかもしれないね。

そんなときは、おなかが痛くなったり、
外に出かけたくなくなるかもね。



こんなふうに、だれでも、
うれしいことがあって、こころが^{あんしん}安心していたり、^{げんき}元気なときと、
いやなことがあって、こころに^{ふあん}不安や^{しんぱい}心配があるときでは、
からだの^{ちょうし}調子もずいぶんちがうんだよ。



こころとからだは、つながっているんだね。

とてまこわいことや つらいこと、 自分ではどうにもできないことが あったとき

こんな経験はなかったかな？

たとえば、

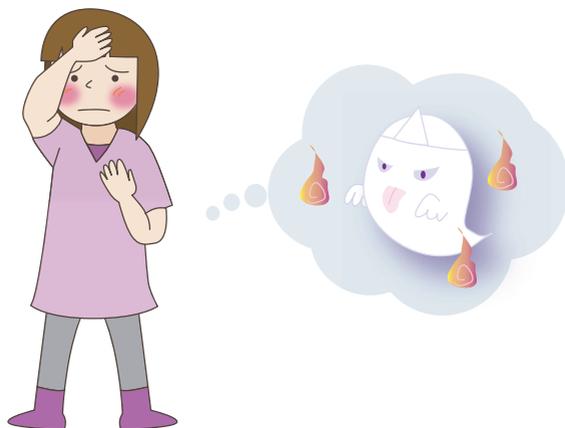
- 地震、台風、洪水、火事などの災害でこわい思いをした
- 事故にあったり、目の前で大きな事故を見たりした
- だれかにひどく ながられたり、けられたりした
- 嫌なのに、からだをさわられたり、抱きつかれたりした
- お家の中で、自分以外の人、ながられたり、けられたりしているのを見た
- つらい病気やひどいけがをして、病院で痛くてこわい治療を受けた
- 自分の周りの大切な人がなくなった
- そのほか、つらくて困ったことがあったけれど、どうしていいかわからないことがあった



こんなできごとにあう子は、
けっこうたくさん
いるんだって。

とてもこわいことや つらいこと
自分ではどうにもできないことがあると…

こころやからだの調子がいつもとちがうみたい…。



なぜなら、こころもビックリしたり、
きずついたりしてしまうからなんだ。



とても怖いことや つらいこと、自分ではどうしても
できないことがあったあと、こころやからだはどうなるの？

あてはまるものがあるかな？

どれも、自分ではどうしてもできなくて、
こまってしまうことばかりだね。



● からだ

- よくねむれない、こわい夢をみる
- 朝、起きられない
- 息苦しい
- なんとなく、からだのだるい
- あたまとか、おなかとか、からだのどこかが痛い
- からだがかゆい、ブツブツができる …など





● きもちやころ

- できごとのこわい場面^{ば めん}を、急に^{きゅう}、思い出^{おも}してしまう^だ
- できごとのつらい場面^{ば めん}を、考え^{かんが}ないようにしている
- できごとのことが思い^{おも}出^だせない
- 自分のせい^{じ ぶん}で、こんなことが起き^おきたと思^{おも}う
- 「まわりのみんなは信用^{しんよう}できない」と思^{おも}う
- おちこむ
- なぜだか わからないけれど、イライラしたり、腹^{はら}が立^たつ
- こわくなって、ビクビク、ドキドキする
- わけもなく涙^{なみだ}がでる
- 楽しい^{たの}とか悲しい^{かな}とか、気持ち^{き も}が感^{かん}じられない …など

● 行動^{こうどう}

- ソワソワして、じっとしてられない
- できごとがあつた場所^{ばしょ}に行^いけなくなる
- きょうだいやペットをいじめたり、
友^{とも}だちとうまくあそべなくなる
- 勉強^{べんきょう}に集中^{しゆうちゆう}できない
- やる気^きがおこらない
- 学校^{がっこう}に行^いきたくなくなる …など



とてもこわいことや つらいこと、自分ではどうにもできない
できごとがあったあと、こんなふうに ころとからだに^{へんか}変化が
おきることは自然なことなんだよ。

だいたいしばらくすると、自然にもとにもどるよ。

ころやからだにおこる^{へんか}変化は、一人ひとりちがうよ。

でも、それは^{とうぜん}当然のこと。ちがってもいいんだよ。

でもね、ときどき^{じょうたい}つらい状態が^{なが}長く^{つづ}続くこともあるんだ。

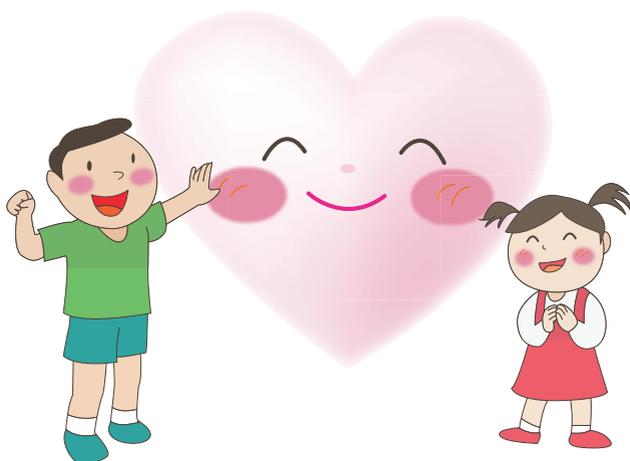


ちりょう ひつよう 治療が必要になるとき

こころやかからだの^{へんか}変化が いつまでも^{つづ}続いてつらいときには、
お医者さんや^{いしや}専門の^{せんもん}先生に^{せんせい}相談すると、^{らく}楽になることがあるよ。

たとえば

- ^{ねむ}眠れない日^ひが^{つづ}続く
- ^{きもち}こわい気持ちが消えない
- ^{おちつかない}いつもイライラして、落ち着かない
- ^{がっこう}学校に行けない
- ^{ひと}人と^あ会いたくなくなる
- ^{しゅうい}周囲の人^{ひと}にわかってもらえないと^{かん}感じる
- ^し死んだ^{おも}ほうがいいと思うときがある



ちりょう 治療 ってどんなことをするの？

はなし き
お話を聴いてくれるよ。

ずっと、心こころのなか
がモヤモヤしていたけれど、
はなし 話したらちょっとスッキリしたよ



こんな気持きもちちなんて、
だれもわかってくれないと思っ
ていたけれど、『大変たいへんだったね』って
わかってもらえたよ

いつまでも元げん気きになれないのは、
自分じぶんがダメだからだと
おも 思っていたけれど、
そうじゃないってわかったよ



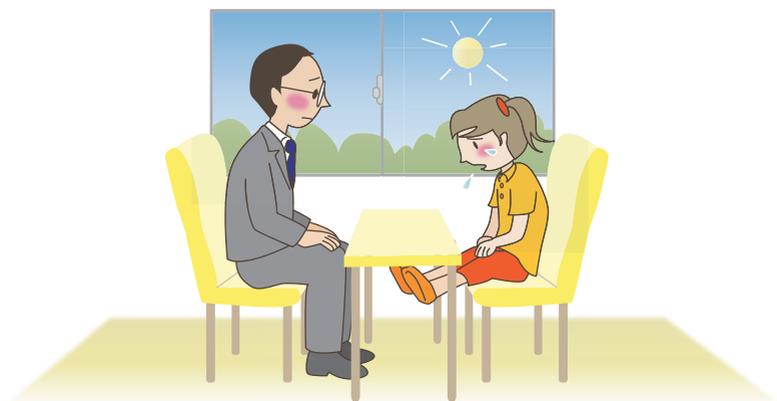
おも だ 思い出すこすだけでもこわかったけれど、
少しすこずつお話しはなしするうちに、
いま 『今はもうだいじょうぶ』って
おも 思えるようになったんだ。

でもね、^{はな}話したくないときには、^{はな}むりに話さなくてもいいんだよ。
自分のペースで大丈夫だからね。

お医者さんや^{せんもん}専門の^{せんせい}先生は、
どうしたら^{らく}楽になるか、^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えてくれるよ。

お薬を飲むと^{らく}楽になることもあるよ。
眠れない日が続いているときに、寝つきがよくなったり
緊張や不安な^{きもち}気持ちが強いとき、^{すこ}少しリラックスできることがあるんだ。

お薬のことで、^{しんぱい}心配なことがあれば、お医者さんに^{そうだん}相談したら
いいよ。



じぶん 自分で ところ ところと からだ からだを らく らく ほうほう ほうほう する する方法 があるよ があるよ

いつもは、みんなどうしているかな？

げんき 元気がでないときには、
す 好きな ほん 本を よ 読んで、
きぶんてんかん 気分転換しているよ



しんぱい 心配なことがあるときには、
かぞく 家族や せんせい 先生に、
はなし 話を あんしん すると安心するよ

おうちで しず 静かに す 過ごして、
いつもよりも、たくさん ねむ 眠ると
からだ らく が楽になるよ



おも 思いっきり そと 外で あそ 遊んだり、
はし 走り まわ 回ったりすると、
スッキリすることもあるよ

でも、とてもこわいことや つらいこと、自分ではどうにも
できないことがあったなら、いつものようにできないかもしれないね。
そんなときには、こんな方法もあるよ。

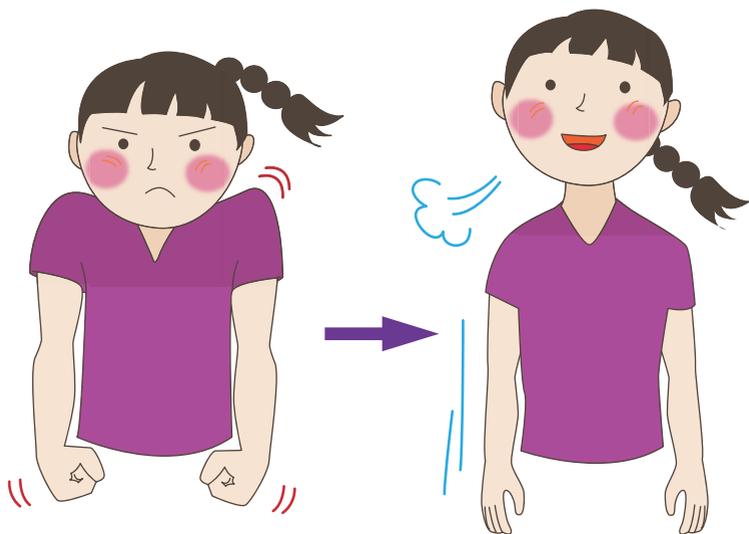
からだ^{らく}が楽になると、こころ^{らく}も楽になるよ
ためしてみよう！

- 息^{いき}を「ふう〜っ」と、ゆっくり、長^{なが}〜く、はいてみよう。
あせったり、あわてたりせずに、静^{しず}かに、お^おち^つついて、
息^{いき}をはくようにしてみよう。



こころ^{なが}の中で、「だいじょうぶ」って言いながら息^{いき}をはくと、
だんだん気^きもちがお^おち^つついていくよ。

○ からだをギュッとちぢめてから、
いっきに、ダラ〜んとからだのちからをぬいてみて。



くりかえすと、からだがあったかくなってきて
リラックスできるよ。



- 家族や先生に、背中や手のひらをトントンって、
やさしくゆっくり たたいてもらおう。



いやでなかったら、背中や手のひらを、
ゆっくりさすってもらおうと安心できるよ。



ひとりでやってみるときは、
自分で、こめかみ（目の横）を指でかるくおしたり
胸のあたりをそっとたたいてみよう。



いつもどおりの^{せいかつ}生活をしていこう

すこ ^{たいへん}
少し大変かもしれないけれど、

ゆっくりでいいから、できるだけ ^{せいかつ}いつもどおりの生活をしていこう。

よる ^{はや} ^ね
夜は早めに寝るようにしようね。

どんなふうになれば、よくねむれるかな？

よこになってから、

ゆっくり^{こきゅう}呼吸をすると、

だんだん^{きも}気持ちが^お落ち着いて^ついって、

ねむりやすくなるよ。



ごはんをちゃんと^た食べたり、

^{がっこう} ^{かよ}
学校に通ったり、

からだをうごかしたり

お風呂に入ったり…

ちょっとずつ、いつもどおりの^{せいかつ}生活に

^{もと}戻していくことで、

からだの^{ちようし}調子もだんだんよくなっていくよ。

なに こま
何か困ったことがあったら相談してみよう。
これから、
あなたはひとりじゃないからだいじょうぶ。



保護者の方へ

こころの傷つき体験とは

非常にショッキングで強い恐怖を伴うようなできごと、自分で対処できないような圧倒的な体験をすると、こころが傷つくことがあります。このようなこころの傷を「心的外傷（トラウマ）」といいます。

身体にケガをするのと同様に、多くの子どもは大人になるまでに、このようなこころの傷つきを体験するといわれています。



こころの傷つき体験の原因となるできごと

- 自然災害
- 火事や爆発など深刻な事故
- 自動車・鉄道・船舶・飛行機事故など
- 身体への暴行、監禁、犯罪被害
- 子どもの虐待
- レイプなどの性被害・年齢不相応な性的体験
- 重い病気・やけどなどの苦痛を伴う治療
- 事故・災害・殺人・自殺などで人がひどいケガをしたり死んだりした現場を目撃した
- 家族や友人など身近な人をショッキングな形で亡くした など

こころの傷つき体験をすると、しばらくの間、心身の不調を生じるのが一般的です。



こころが傷ついたときに現れる反応

身体とこころにさまざまな反応が現れます。

子どもは大人と比べて、ストレスが身体の不調や行動上の問題として現れやすい傾向があります。

○ 子どもに見られるさまざまな反応

からだの反応

- ・ 食欲不振、腹痛、下痢、吐き気、頭痛など
- ・ 排泄の失敗・頻尿
- ・ 眠れない、怖い夢を見る
- ・ かゆみなどの皮膚症状

こころの反応

- ・ 一人でいるのを怖がる、大人と離れたがらない
- ・ いつもビクビクしている、びっくりしやすい、怒りっぽい
- ・ できごとのこわい場面を急に思い出す
- ・ できごとに関連するものや場所を避ける、できごとのことを話したくない
- ・ 自分を責める、誰かのせいだと周囲を責める

生活・行動の変化

- ・ 多動、多弁、集中困難、落ち着きがない
- ・ 赤ちゃん返り、甘えが強くなる
- ・ 反抗、乱暴
- ・ 学習能力の低下
- ・ 以前楽しんでいた活動に興味がなくなる
- ・ ひきこもり、一人で過ごすことが多くなる
- ・ 自分を傷つけるような行動、無謀な行動が見られる

○ 年齢によるあらわれ方の特徴

学童期

気持ちをことばでうまく表現できないので、不安や恐怖心を行動の変化としてあらわします。

思春期

大人に似た気持ちの変化を経験します。自分を責めたり、起こったことの理不尽さに対する怒りを、反抗・粗暴な行動・非行などの形で表現することがあります。

これらは、ひどいショックを受けたときに、どの子どもにも起こりうる反応です。反応のしかたや回復のしかたは、子どもによって違います。大部分は時間の経過とともに、徐々におさまってきます。

このような反応が長く続き、学校生活や家庭生活に支障が出る場合、専門的な治療が必要となります。



専門的な治療が必要な場合

- 十分に睡眠がとれない状態が続く
 - 不安や恐怖感が強い
 - 多動や注意集中困難が強い
 - PTSD（心的外傷後ストレス障害）やうつ症状が続く
 - 不登校やひきこもり状態が続く
 - 暴力や破壊的行動がひどい
 - 自分を傷つける行動や自殺の恐れがある
 - 薬物乱用…
- など

医療機関や専門機関で治療を受けることによって、トラウマによる反応や症状が緩和されます。

様子が気になるときには早めに相談しましょう。



○ PTSD（心的外傷後ストレス障害）とは？

こころの傷つき体験の中でも、特に、生命が危険になるような恐ろしいできごとを体験したり、目撃したり、身近な人が体験したことを知ることによって生じます。

主な症状は以下の4つです。(米国精神医学会 DSM-5 より抜粋)

1) 侵入症状

できごとの記憶が、自分では思い出したくないのに、繰り返しよみがえる。悪夢として現れることもある。記憶がよみがえったときには、できごとを体験しているときと同じような心身の苦痛を伴う。

2) 回避症状

できごとを思い出させるような人・場所・物・機会を避けようとする。また、できごとのことをなるべく考えたり話したりすることを避ける。

3) 認知や気分の異常

できごとを思い出せない。必要以上に長く自分を責めたり、他の人を責めたりする。楽しみや興味を失ってしまう。

4) 覚醒や反応性の異常

イライラした攻撃的な行動、睡眠障害、注意集中困難、自分を傷つけるような無謀な行動、過剰に警戒する、些細なことでビクビクする。

こうした症状が1ヶ月以上持続し、生活に支障をきたす場合、PTSDと診断されます。

ご家庭でもできる対処法

大切なことは、お子さんが安心感を取り戻し、他の人とのつながりを感じられるようになることです。

□ できるだけ安全な日常生活を取り戻し、安心させてあげましょう

- ・いつもどおりの声かけをし、普段の楽しみを続けさせてあげましょう。
- ・お子さんが理解できることばで事実を話してあげましょう。

★お子さんを気づかうあまり、事実とは違うことを言ってしまいうこともあるものですが、お子さんは余計に不安になります。ご自身が正直な態度でいることが大切です。

□ からだをリラックスさせてあげましょう

- ・リラックスやリフレッシュの方法として、好きなことをしたり、体を動かすことも役立ちます。
- ・ゆっくり呼吸をはく「呼吸法」や、体の緊張をほぐす「筋弛緩法」は効果的です。
- ・寝る前など、そばで寄り添って過ごすだけで、お子さんは安心感を持ちやすくなります。

□ 話をじっくり聞いてあげましょう

- お子さんが話したいとき、じっくり耳を傾け、お子さんの気持ちを受けとめてあげましょう。無理に聞きだすことはありません。
- 悲しみ、怒り、不安を感じることは自然なことであると話してあげましょう。
- 『何か話したいことがあったら、いつでも聞くからね』と伝えましょう。
- お子さんの質問には、繰り返し、簡潔に答えてあげましょう。
- お子さんは、自分のせいでできごとが起きたのだと、自分を責めていることが多いものです。お子さんが自分を責める言い方をしたときには、『あなたが悪いのではないのよ』と伝えてあげましょう。

★気持ちを受けとめてあげると、子どもは「安心感」を取り戻していきます。

こころの傷つきを体験し、さまざまな反応が生じたときに、子どもはそれを打ち明けられずにいることがあります。思い出すのが怖くて話せなかったり、加害者に口止めをされていたりすることがあるからです。自責感や無力感が強いために相談できないこともあります。

□ お子さんの活動の場をできるだけ確保しましょう

- ・ただし、無理にさせる必要はありません。お子さんのペースに合わせてみましょう。
- ・遊びやお絵かき、作文などによって自由に気持ちを表現させてあげましょう。「できごと」を心の中で整理する助けになります。
- ・過度に暴力的になったり、気持ちの混乱が見られる場合は、他のことに気持ちを移してあげましょう。
- ・友達とのコミュニケーションや、スポーツの場への参加を促してあげましょう。

★友達との絆を確かめることは、信頼関係の回復につながります。

- ・お子さんの負担にならない程度の手伝いや役割を分担させてあげましょう。

★ほめられ、貢献しているという気持ちを持つことは、回復に役立ちます。



□ 規則正しい生活をサポートしましょう

- できごとの後、不安や興奮から、よく眠れなくなり、生活が不規則になることがあります。
眠れないことで、朝、起きられなくなったり、集中力が保てず、落ち着きがなくなったりします。
- 体調不良や集中力の低下などによって、学習がスムーズにいかなくなることもあります。
そんな時は、無理をさせず、少しずつ取り組ませたり、休憩をはさみながら進めたりすることで、学習がしやすくなります。

★生活のリズムを取り戻すことで、健康的な生活を回復することができます。

記念日反応

こころの傷つきを体験すると、また同じ季節や時期がめぐってくると、再び、体調や生活のリズムが崩れてしまうことがあります。

似たようなできごとの経験したり、見聞きしたりすることで、具合が悪くなることもあります。

これらの一時的な悪化はよく見られる現象です。こんなときには、お子さんの負担をできるだけ軽くしてあげましょう。

□ ご自分へのいたわりも大切に

お子さんの具合が悪いときには、あなた自身も無理をしてしまいがちですが、お子さんを支えていくためにも、ご自身の体調管理はとても大切です。

- ・睡眠時間を確保し、できるだけ食事もきちんととるように、心がけましょう。
- ・「何とかしなければ…」と思い込んで、一人でがんばりすぎないようにしましょう。
- ・親戚や友人など信頼できる人に相談したり、家事や子育てなどを手伝ってもらいましょう。
- ・体調がすぐれないときには、ご自身も医療機関を受診しましょう。

身近な方々もところが傷つきます

こころの傷つきを体験した子どもに接したり、そのできごとの話を聞いたりするだけで、保護者やごきょうだいなど身近な方々のこころも傷つくことがあります。身近な方々も十分な休息や仲間との支え合いが大切です。

症状が強まるときには専門機関に相談しましょう。



子どもの心の健康をネットワークでサポート

子どもの心の診療ネットワーク事業

厚生労働省雇用均等・児童家庭局事業

社会環境の変化や深刻な災害や事故などの増加により、子どもの心の問題が深刻化し、専門的な診療の充実が求められています。そんな要望に対応するため、厚生労働省は平成 20 年度に地域における子どもの心の診療の中核となる**拠点病院**の整備とネットワーク作りに着手し、モデル事業「子どもの心の診療拠点病院機構推進事業」をスタートしました。平成 23 年度より、さらなる事業の拡充とより良い診療体制をつくるため「子どもの心の診療ネットワーク事業」と名称を変えて本格事業化し、現在に至ります。

「子どもの心の診療ネットワーク事業」では、都道府県などの地方自治体と地域の**拠点病院**が協力しあい、一般病院や診療所・児童相談所・保健所・発達障害者支援センター・療育施設・福祉施設・学校等の教育機関・警察などと連携して子どもたちの心の問題の発見とケアの充実を図っています。また、地域でよりよい診療を行うために、子どもの心を専門的に診療できる医師や専門職の育成、講演会やシンポジウムを通じて市民に向けた子どもの心の問題に関する正しい知識の普及などを実施。さらに、地域内のみならず、事業に参加している自治体同士の連携も強化され、それぞれの地域が抱える問題を解決するための話し合いや、実施している事業に関する情報共有も盛んに行われています。

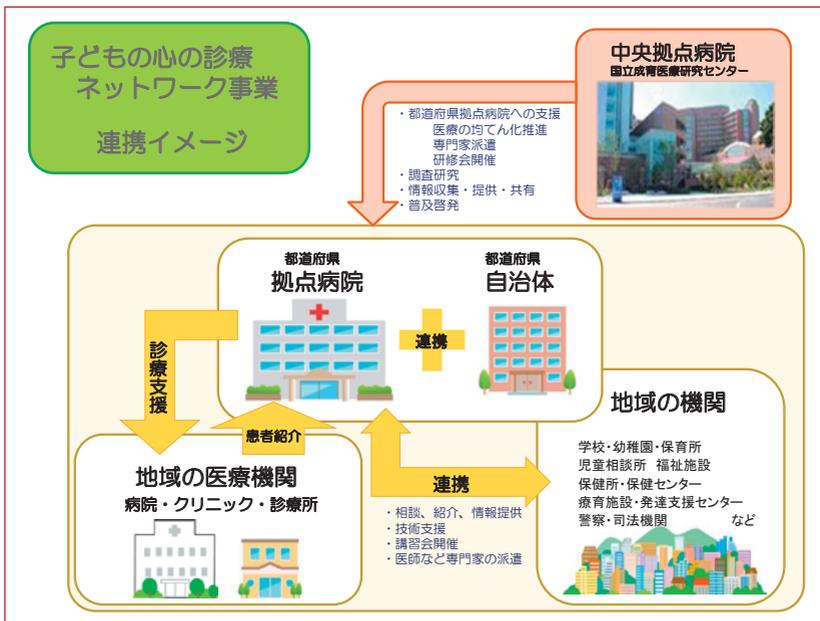
本事業に参加している自治体では、行政の管轄や機関の壁を越えた子どもの心のサポートの連携が可能となり、地域の実情に合わせたさまざまな施策に取り組んでいます。

本事業に関する詳細は

「子どもの心の診療ネットワーク事業」

中央拠点病院 HP : <http://www.ncchd.go.jp/kokoro/index.html>

または、各自治体担当窓口へお問い合わせください。





本冊子は、平成 22 年度厚生労働科学研究費補助金
(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 H20-子
ども一般-006 主任研究者: 奥山真紀子)
「子どものトラウマへの標準的診療に関する研究」
(分担研究者: 亀岡智美)により作成されました。

第 2 版 平成 28 年 3 月 1 日発行
発行者: 子どもの心の診療ネットワーク事業中央拠点病院
国立成育医療研究センター こころの診療部
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵 2-10-1