



題名「あつまれジュニア三郷！」

♡作品解説♡

絵を描くのが苦手な人もいるので、みんなで一緒に楽しくできるように絵具で手形をつけました。
スマートキッズのイメージカラーの赤と青も入れて、いろんな色を使って仕上げました。
(スマートキッズジュニア三郷)

拝啓 障害のあるお子さまがいらっしゃる保護者さまの皆様へ
～ご自身のメンタル、ケアできていますか？～

研究員 小島花観

この記事を読まれている保護者さまの中には、わが子に発達障害のお子さまがいらっしゃる、知的障害があるお子さまがいらっしゃるかもしれませんね。「この子はADHDなのかな?」「ASD傾向が高いという診断があった」など、様々な特性に対して、保護者であるみなさんは徐々に理解を深めながら、日々対応していらっしゃることを私は知っています。一方で、見逃されがちなのが、これらの障害に起因する「二次障害」というものです。

【発達障害の特性が起因する二次障害】

「二次障害」というのは、発達障害、知的障害、身体障害などの障害があることが社会生活を送る上で大きなストレスになり、うつ病や不安障害などの精神疾患として症状が出ることを指します。この二次障害は大きく二つに分けられ、内在化障害(うつや不安障害など、自分に対してネガティブな感情を抱きやすい症状)と、外在化障害(他者に影響を及ぼすような行動面での問題)です。どんなふうに症状に出るか、またそもそもそういった症状が出るかどうか、一人ひとり違います。要は個人差が非常に激しいのです。

では、二次障害は何が原因で起こるのでしょうか。よく言われるのは、「他者との関わりやコミュニケーションの苦手さ」です。発達障害や、知的障害があるお子さまたちが最も苦手としている分野でもあるコミュニケーションですが、これが苦手だからこそ、他者とお子さま自身の間で勘違いや齟齬が起りやすく、失敗体験が増えてしまったり、心無い一言によってお子さまの自己肯定感が低くなる原因になります。失敗体験が増えて、自己肯定感が低くなると、他者と関わるのが億劫になり、不器用なコミュニケーションをとりやすくなります。そうすると、対人関係の関わりの中でさらに勘違いや齟齬が生まれてしまい...という、負のループが続くことがあるのです。この負のループを抜け出さないと、二次障害の種からその種を芽吹かせる可能性だってあるのです。

【二次障害の対策は保護者さまのメンタルケア】

さて、ここまで読んでくださった保護者さまは、「ではどうしたらいいですか?」と思われるであろうし、「他者とあまり関わらないようにしたほうがいいですか?」といった意見も出てきやすくなるかと思います。ここで大事なのが、保護者さま自身に関してのメンタルケアです。

お子さまのことを心から大事に思って、日々さまざまな対応をされていらっしゃる、ことかと思えます。第三者機関に頼ったり、家族一丸となって対処されていたりする方もいれば、ご自身一人で頑張ってお対応している方もいらっしゃると思います。この状況の中で、ご自身のこと、いたわられているでしょうか。お子さ

まに目がいきすぎて、ご自身のケアを忘れていらっやらないでしょうか。子育てにお休みはないと言いますので、「そんな自分のケアなんて」と思われる方もいらっやるかもしれません。とはいえ、ご自身のケアを怠ると、心が疲れてしまったり、そんなつもりはないのに、お子さまに対してイライラしてしまったりすることが出てくることもあります。そんな時、お子さまは、驚くほどの洞察力で、我々大人のことを見ており、それによって大きな影響を受けているのです。

みなさん覚えはないでしょうか。お子さまがなにか問題に繋がる行動を起こして、叱って落ち着いた頃、お子さまが保護者さまを気遣うような行動をしてきたことや表情をしてきたこと。ここでわかることは、どんなにコミュニケーションが苦手とされるお子さまでも、保護者さまが毎日一生懸命関わっているお子さまは、保護者さまとのコミュニケーションをなんらかの形で取ろうとする、ということです。この時点で、保護者さまがお子さまに与える影響力というのは計り知れないものと言えるでしょう。

お子さまに発達障害、知的障害があると知った時、「そんな」と否定的になったり、ご自身を責めて塞ぎ込んでしまった方もいらっやったかもしれません。また、二次障害のような様相が出ているかもしれないと不安に感じた際には、保護者さまはご自身を責めるかもしれませんね。

お子さま自身も、保護者さまが思っている以上に、保護者さまのことを観察し、気にかけています。保護者さまの塞ぎ込んだ姿は、お子さまをより悲しませたり、自己肯定感の低さに繋がったりする可能性もあるかもしれません。だからこそ、保護者さま自身のメンタルケアもとても重要なのです。落ち込んで悲しんでも怒っても構わないけれど、その後、ご自身のメンタルを回復させる術をご自身で知っておく必要があるかと思えます。

日頃、ご自身を甘やかす時間やご褒美の活動はされているでしょうか。誰か、第三者機関でも、親しい人でも、相談できる相手はいらっやるでしょうか。全てをオープンに解決していくのは難しいですが、まずはご自身の体と心を労って、そして、お子さまの課題に向き合っていくのがとても大切かと思えます。そうしていくことが、お子さまの気持ちの安定に繋がり、二次障害などの気持ちのバランスを崩さないことに繋がる最も大事な対策です。

【専門機関にぜひ相談を】

臨床心理士は今年で3万人をこえました。公認心理師も3万人ほどいます。医療機関も充実しているし、行政の制度もあります。一人で抱え込みそうになったら、私たち専門家の存在を思い出してほしいなと思っています。二次障害の相談でも、お子さまのよりパーソナルな相談でも構いませんし、保護者さまご自身が抱えている問題でも構いません。どんなことでもぜひ専門家にご相談ください。どうか、保護者さまの皆さんが、体も心も大切にできるよう、お手伝いをさせて欲しい、そう願って、このお手紙を書きました。

と、ということで、紙面がつきそうですので、長文のお手紙はここまでとしますね。お身体とお心に気をつけてお過ごしください。皆様と、皆様の大事な人のご健康をお祈りしています。



小島花観(こじまはなみ)公認心理師、臨床心理士

<経歴>

これまでリワークデイケアや、スマートキッズ株式会社での発達障害の子ども療育支援、メンタルクリニックなど、医療や福祉の現場にて勤務。

子ども向けの支援や企業人向けのカウンセリングや心理検査などを経験。現在は外資系企業のウェルネスルームにて従業員向けのコンサルテーションなどを行う。

