りょうかわ

学校だより　令和2年11月16日発行　第14号　新潟市立両川小学校

その子サイズのストレス　門野愼一先生の講演に学ぶ

校長　　中村　雅芳

１１月５日（木）午後から，就学前健診を行いました。来年度入学予定の子どもたちと保護者が来校し，様々な検査を行いました。コロナ禍の関係で多少時間が延びましたが，来年度最高学年となる５年生が，最後まで献身的に入学前の子どもたちのお世話をしました。５年生のみなさん，頼もしかった！ありがとう。

健診の合間に，昨年に引き続き，内野小学校教諭の門野愼一様より，保護者を対象にしたご講演をいただきました。門野愼一様は，臨床心理士の有資格者であり，新潟市教育相談センター指導主事を長年勤められた子どもの発達心理の専門家です。理論と実践の両方に精通された門野様のご講演はとても説得力があり，子育て最中の保護者にヒントを与える内容でした。以下に再現いたします。

１　有害ストレスがもたらすもの

・ＡＣＥ研究報告によると「小児期の逆境的体験（**心理的・身体的・性的虐待や機能不全家族など**）が，社会的・情動的・認知的なゆがみを引き起こし，成人してから病気や障害や社会的な問題を抱えてしまうリスクを高める」ことになるという。

・基本的に，人も動物も不安や危機に陥る（ストレスを受ける）と本能的に「戦うか逃げるか（Fight or Flight)」反応をする。戦えない，逃げられない場合は，感情と感覚が「固まる（Freeze)」ようになっており，最悪時は「麻痺（Fold)」するようになっている。

・危機が去ると，また元のリラックス状態に戻る。しかし，いつまでも危機が去らずに，戦えない，逃げられない「固まる（Freeze)」状態に晒され続けたとき，心には傷がつく（＝トラウマ)。そして，些細なことがきっかけで，次の症状が生じてしまう。

△些細なトリガー（きっかけ）
・予知できないことや突然の変化　・何かで感覚が圧倒された　・力の限界を感じた
・「傷付いた！拒否された！」と感じた　・孤立感を感じた　・権威に支配された

▲症状・・複雑性ＰＴＳＤ
・感情調節障害(些細なことで激高・自己破壊的行動・楽しさを感じられない・解離)
・ネガティブな自己概念(自分は価値がない・打ち負かされた感・罪の意識と挫折感)
・対人関係障害(対人交流を避ける・関係性の維持困難・無関心と軽蔑・親密性を感じない)

２　ストレス耐性を子どもにつけるためには

・重要なのは「**愛着の形成**」と「**その子サイズのストレスを与える**」ことだ。
「愛着の形成」には，子育て中の微笑み，スキンシップ，眼差しが，重要。子どもは，安全基地（守ってくれる存在）があるからこそ，外の世界に飛び出していける。子どもが成長していくための基盤として，親は，安全基地でなければならない。

・子育ての過程で「愛着が不十分で，安全基地になりきれていなかった」と反省している人は，安心してほしい。小学生のわが子との愛着は，まだまだ修復が可能。次の５条件を満たすようにこれから努力し，子どもにとっての安全基地になってあげてほしい。
１　ありのままを受け入れ，安全感を脅かさない　　２　感情的に叱ることを減らそう
３　求められたら応えよう　４　べき思考から脱却しよう　５　無心になって聴こう

・「その子サイズのストレス」に関して，大事なのは子どもに枠組みを示すことと，一度決めた枠組みを変えないことだ。例えば「アイスはご飯の後ね」というルールを定めたとき，子どもが不快感情を表したとしても，親は子どもの不快感情をしっかりと受け止めて共感しつつ，その要求に安易に屈しない。子ども自身がきちんと葛藤し，自分の中で折り合いを付けていくという体験が，子どものストレス耐性を育てる。ただし，子ども自身がもつ個人要因（ＨＳＣや発達障害など）と環境要因（課題の難易度やハードな生活など）によっては，枠組みを緩めることが必要な場合もある。その子サイズのストレスか？有害ストレスか？それを見極めて，適切な負荷とすることが親の役割である。

・仮に，有害ストレスによってトラウマが生じてしまったら，次の３つを心掛けて，子どもの心の回復を図ってほしい。少しずつ成功体験を重ね，トラウマとなった場所や行動を上書き保存するように。
１　トラウマ刺激を避ける（再体験はトラウマを固着させ，回復を遅らせる）
２　笑顔になる活動を（楽しく運動したり，夢中になって作ったり，たくさん褒めたり）
３　睡眠の管理（REM睡眠は恐怖記憶を除去するプロセスとなる）

「子育てはみんなで！」を合言葉に，学校と保護者は手を携えて，子どもたちの健全育成のために努力していきましょう。門野慎一様，本当にありがとうございました。

松本大学教育学部３年村山喬宏（たかひろ）です。去年のインターンシップに引き続き，教育実習で両川小学校にお世話になっています。
実習が始まって１週間が経ちました。はじめは，うまく子どもたちとやっていけるか不安や緊張がありました。しかし，初日の昼休みに「一緒に遊ぼう」と声をかけてくれた子どもたちと一緒に鬼ごっこをしました。すぐに私を受け入れてくれて，とても嬉しかったです。そのような子どもたちの明るく元気で優しい姿を見て，私も元気が出て，楽しい教育実習をさせていただいています。
私は主に４年生の学級に入っていますが，他学年にも入り，一緒に勉強させてもらっています。自分にとって，とても貴重な学びになっています。コロナ禍という大変な状況でも，教育実習を受け入れていただいた両川小学校の先生方に感謝し，子どもたちと一緒に学び，たくさんの思い出を作れたらいいなと思います。残り２週間もよろしくお願いします。