りょうかわ

学校だより　令和3年11月19日発行　第12号　新潟市立両川小学校

子どもの感情コントロール　門野愼一先生の講演に学ぶ

校長　　中村　雅芳

１１月４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２５名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。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，頼もしかったよ。ありがとう。

健診の合間に，昨年，一昨年に引き続き，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。近年はトラウマ治療のライセンスも取得された（県内の教員で唯一！）そうで，専門家としての技能を高め続けておられます。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。拝聴するのは今回で３度目でしたが，新たに知ることが多々ありました。以下に要約してお示しいたします。

1　このケース，どこに問題があったのだろうか？

・入学間もない１年生のＡ児，登校を渋るため車で送ってきた母に「おなかが痛い。おうちに帰る」とさらに激しく抵抗し泣き続ける。困り果てた母は逃げるようにＡ児を担任に託し，担任は強引に教室へ連れて行く。教室に入るとＡ児はケロッとして過ごすので安心した担任は特に声掛けもせず，一日が過ぎていった。

・毎朝，毎朝，同じことが玄関前で繰り返された結果，この児童は嘔吐，下痢，腹痛を繰り返すようになり１週間後，不登校となった。学校で何とか過ごせていたのは，一時解離適応で持ち堪えていただけで，児童には過度なストレスがかかり続けていた。

2　「耐性の窓」を広げるためには？

・刺激を受けても過度に闘ったり逃げたりせずに，自然と落ち着いた状態に戻れるような最適な神経系の状態を「耐性の窓が広い」とよぶ。この「耐性の窓」を広く発達させるには，「協働調整」の段階を必ず経なければならない。

・「協働調整」とは，ストレスによる興奮が高まったときに，養育者によってなだめて落ち着かせて安心を与えてもらい，逆に落ち込んだり，疲弊したりしたときには，気分が換わるように抱きしめてもらったり，ユーモアで活力を与えてもらったりする関わりのこと。これは，自分ではできず，他者からやってもらうしかない。

・愛着の形成が不全であったり，実生活で断続的にトラウマバトルにさらされたりしている子どもは，「耐性の窓」がとても狭くなる。さらに，処理されないトラウマが少しずつ蓄積していくと，健全でいられる心の領域が少なくなり，少しの刺激に対しても過敏に反応（キレる・悲しむ・落ち込む・うろたえる・怖がるなど）してしまうようになる。

3　重要な「ストレスの見極め」と「愛着の形成」

・子どもの適応は，個人要因と環境要因のかけ算で決まる。「日本人の約６０％が繊細な遺伝子をもつ」と言われている。敏感で繊細な個人要因をもつ子どもに対して周囲の大人がすべきことは，環境要因であるストレスが「有害」なのか「その子サイズで適度」なのか，見極めて対応することだ。「有害ストレス」の場合，子どもに次のような反応が生じる。　①父母を求めてしがみつきや回避行動　②少しのことで泣く，怒る，我が儘になる　③頭痛や腹痛等の身体症状　④不快感や痛みを表現せず，無感情，無感覚

・また，子どものもつ個人要因を高めていくためには「愛着の形成」が最も大事だ。「愛着」とは「子どもが特定の他者に対してもつ情愛的な絆」のことで，探索基地（安心して自立できる），安全基地（不安から守る），安心基地（嬉しさを作る）という３つの機能が備わっている。この「愛着」こそが，トラウマになることを防いでくれる。

4　有害ストレスでトラウマが生じてしまったら？

・再び同じことを体験してしまうとトラウマを固着させ，回復を遅らせることになるので同じトラウマ刺激を二度と与えないように回避する。

・例えば，楽しく運動するとか，夢中になって活動するとか，周囲の大人から褒められるとか，トラウマが生じた子どもが少しでも笑顔になれる活動をする。褒める際は，単なる評価の言葉でなく，Ｉメッセージ（私は～が嬉しい！）で褒めることが大事だ。

・REM 睡眠（急速眼球運動を伴う睡眠）は恐怖記憶を除去させるという研究結果が発表されている。したがって，このような睡眠ができるような環境を整え，管理してあげることが周囲の大人がやるべきことだ。

・回復から再出発のタイミングは，子どもの様子をよく観察しながら。少しずつ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していくことが大事だ。

・野生動物には PTSD がない。それは，有害ストレスが去った後，自分で体を震わせて恐怖心を解放するからだ。ところが，人間がそれをやると周囲から奇異な目で見られるため，恐怖やストレスを解放せず内側にため込んでしまう。大事なのは，子どもがパニックになったときにその行動を消去するのではなく，まずは安心できる環境を作り，その中で少しずつ解放させてあげることだ。まるで，思い切り振った炭酸のペットボトルのふたをゆっくり開けるように。そうすれば，炭酸は一気に吹き出すことはない。

大変勉強になりました。門野慎一先生，本当にありがとうございました。

お世話になります！新しいスタッフが加わりました！

看護師　榛沢　由紀子
　はじめまして。１１月からたんぽぽ２組にいます。元気な両川小学校の子どもたちに，私も元気をもらっています。週３の勤務ですが，よろしくお願いします。

看護師　渡辺　洋子
　はじめまして。週に２回，主に木・金曜日にたんぽぽ２組にいます。みなさんに会えることを楽しみにしていました。よろしくお願いします。