

障害児を育てる保護者の心理と その支援

岡嶋 一郎

長崎純心大学人文学部人間心理学科

平成28年2月7日

第9回ダウン症候群トータル医療ケア・フォーラム

※発表当日のものから内容を一部加筆修正しています。

話題提供

1. 保護者のストレスに関する比較研究から
2. 保護者のストレスの構造
3. 保護者の否定的・肯定的感情と成長
4. 保護者のストレスへの援助について
5. リラクゼーション実習

1. 保護者のストレスに関する 比較研究から

鈴木・木村・辻田（1996）より

障害児を育てる親は、健常児の親と比べて

- ・ **子どもの将来（親亡き後まで）が心配。**
- ・ **支えてくれる人が「いない」と感じている。**
- ・ **地域に「特別な目で見ないでほしい」と思う。**

稲浪・小椋・CATHERINE・西(1994)より

障害児を育てる親は、健常児の親と比べて

- ・ **苦悩・悲観・孤立などが高い**
- ・ **家族の負担・和合上の問題が大きい**
- ・ **子どもの能力に制限があると感じる**

まとめ

障害児を育てる親は、
健常児の親と比べたときに、

- **実質的負担が大きく、**
- **心配ごとが多く、**
- **孤独を感じやすい傾向がある。**

2. 障害児を育てる保護者の ストレスの構造

中塚 (1985,1994) より

ストレスの5つの構造

- ・ 社会的圧迫感
- ・ 養育負担感
- ・ 不安感
- ・ 療育探求心
- ・ 発達期待感

社会的圧迫感

障害児をもつことによって、母親が社会から大きなストレスを感じていることを示す。

養育負担感

障害児をもつことでいろいろな手がかかり、母親自身の生活が乱されたりすることにより、心的負担がかかっていることを示す。

不安感

親の死後への不安をはじめとする将来の不安や現実の生活上の悩みを示す。

療育探求心

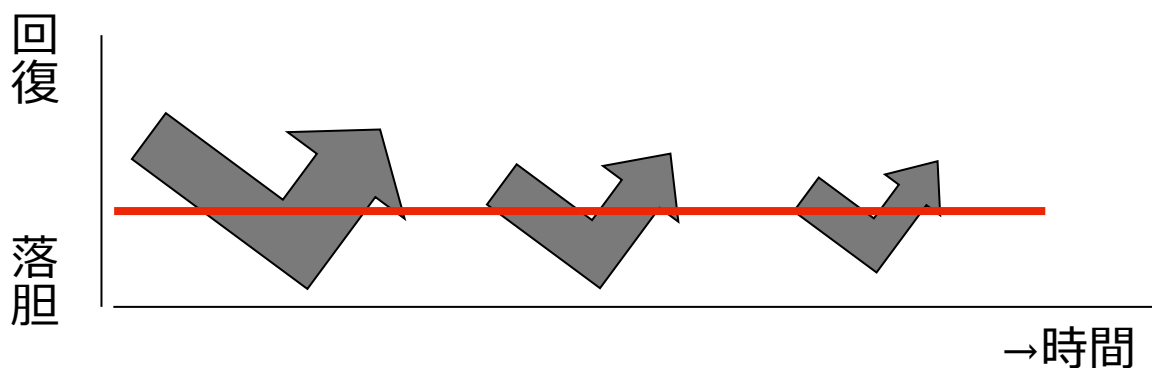
子どもの発達の可能性を伸ばすために、少しでも良い治療や教育を受けさせてやりたいとする母親の願いを示す。

発達期待感

子どもの残された発達への期待を示す。

ストレスの特徴

- ・ 年齢が大きくなるほどストレスは小さくなる。
- ・ 卒業、進学の節目にストレスは高くなる。
- ・ ストレスの高さは母自身の協調性に影響。
- ・ 支援的環境の中でストレスが小さくなる。



※ 他の人と比較してわが子を見ると苦しくなる一方、わが子を等身大で見られる時に、苦しさが和らぐと考えられる。

中田 (1995) より

- ・ 障害受容の「らせん状」モデル。

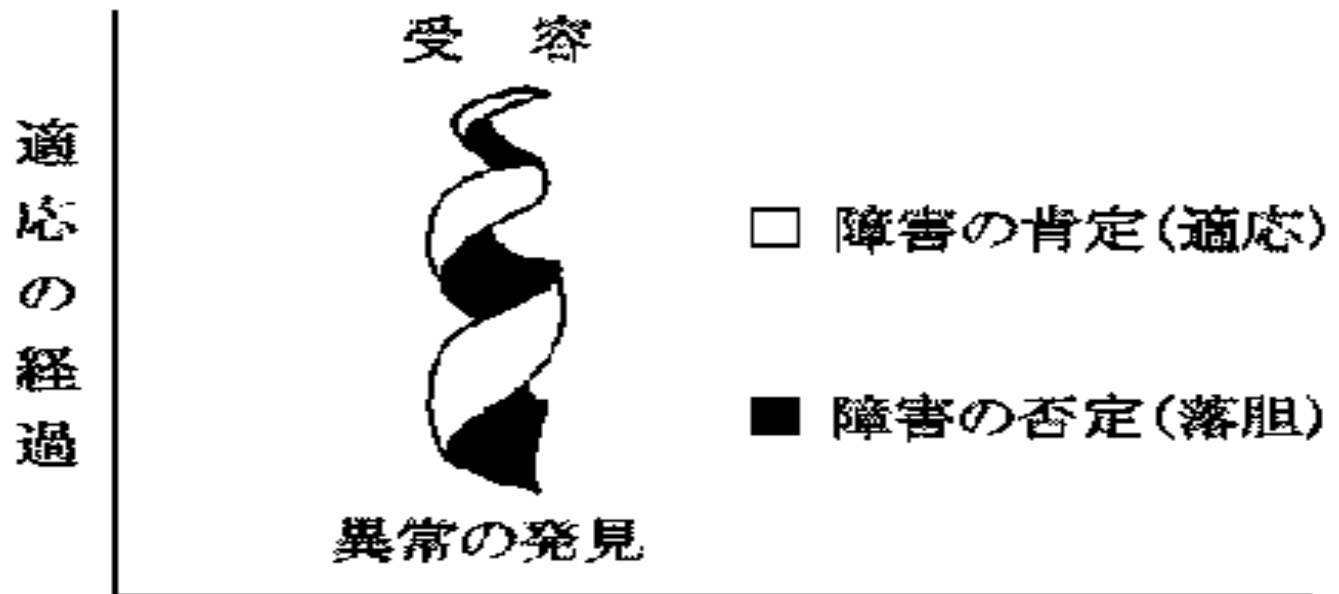


図6 障害の受容の過程

3. 障害児をもつ保護者の 否定的・肯定的感情と成長

奇 (2002) より

子どもの発達上の各時期に、育児を通してもつ肯定的感情と否定的感情とがある。

- ・「落ち込み、力をなくし、後ろ向きになるような気持ち」
(否定的感情)
- ・「励みと意欲になり、前向きになるような気持ち」
(肯定的感情)

「両方持っている」ことがポイント

落ち込み、不安等への思い直し

体験) 落ち込み、不安、いらいらなどが生じる時は、
黒い文章のような思いが頭の中を駆けめぐっています。
青い文章をつぶやいて「思い直す」ことを練習しましょう。

- 「〇〇は△△である」 例：私はダメである。

→現在のところは〇〇は△△であるように思うけれども、
よく考えればそれがすべてのことにおいてそうであることもないし、
この先もずっとそのままであるということもないかもしれない。

- 「もし~ならどうしよう」

→確かに現在のところは~について心配している。
だからそのために今から準備をしておくわけだし、
いざ~になったらなったで、自分は何かしらのことをしていこう。

- ・「人は自分の考えに従わなければならない」

→自分は確かにある考えをもっていて人に同じようにしてほしいとは思いますが、自分が独立の考えを持っているのと同じように、他人もまた独自の考え方を持っている。そうである以上、他人が自分の気に入るように行動することの方がむしろまれである。

- ・「いつも完璧にできなくてはならない」

→仮に失敗したとしても、それはもちろん望ましいことではないが、それで自分の本来的価値に大きな影響があるかということそうでもないことが多い。こういうときは、完璧というよりも、少しよいものをと考えた方がよいと思われる。

参考：伊藤（1990）

奇 (2002) より

子育てを通して成長したと思う点

子ども中心の接し方

障害への視点変化

対人面の成長

自分への気づき

感受性の豊かさ

精神的強さ

行動の積極性

人生観の深まり

心のゆとり

人への思いやり

4. 障害児をもつ保護者の ストレスへの援助について

大藪・岡嶋 (2003) より

5泊6日の療育キャンプ中の
母親のストレス変化 (1日目→3日目→5日目)

全体的に減少

社会的圧迫感

不安感

療育探求心

とくに減少

大藪・岡嶋（2003）

考察：ストレスが減少した要因

- ・ 障害に理解のある
人の集まり → 仲間の存在
- ・ 食事等の世話 → 実質負担軽減
- ・ 動作訓練の効果 → 子の成長を見る
- ・ 母親自身も楽しめる
プログラム → 気分転換

ストレスを下げる3要素

- ・ ソーシャルサポート
- ・ 情緒焦点コーピング
- ・ 問題焦点コーピング

ソーシャルサポート

- ・ 周りの人からの、情緒・情報・实际的な援助。
- ・ これらを本人が感じていることが大切。
- ・ 公的でも私的でも、サポート源はあるか。
- ・ 親の会と家族は最大のソーシャルサポート源。

ソーシャルサポートの種類

- 情緒的サポート
共感, 安心, 愛着, 尊敬の提供
- 情動的サポート
問題解決の手助けと助言
- 道具的サポート
日常生活でのサービスや仕事による援助

問題焦点コーピング

- 問題解決のために自分で動くこと。
- 原因の追求、援助を求める、相談する。
 - 子どもの行動の意味を理解するよう努める。
 - 子どもとの関わり方を教わる。
 - 周囲に自分を手伝ってもらおうよう求める。
- 動こうとしたことが大事。
- ただ、動いても解決できないときに、ストレスが上昇することもある。

情緒焦点コーピング

- 悩み疲れなための工夫。
- リフレッシュやリラックス
 - 好きな活動（趣味など）をする。
 - 人に話して受けとめてもらう。
 - 悩み疲れて窮屈になる身体をほぐす。
- これらは、決して「逃げ」ではない。

ストレスに強い人の特徴

- レジリエンス
- ハーディネス

レジリエンス

精神的回復力（苦境から立ち直れる人）

- ・ 新規性追求
- ・ 感情調整
- ・ 肯定的な未来志向

ハーディネス

高いストレスでも健康を守れる人の特徴

- ・ コミットメント
- ・ 挑戦性
- ・ 統制感

5. リラクゼーション実習

サート（主動型リラクセーション療法; SELF ACTIVE RELAXATION THERAPY)

動作課題に沿って身体を動かしながら自分で緊張に気づき、さらにその緊張を自らの主動的な動きにより弛めることを通して、リラックスした心身、そして主体的な生き方を手に入れる方法。

体験) ひとりサート（肩周りのリラクセーション）

- 1) 事前チェック：頸の360度回し、両肩上げ・下げ
- 2) 頸－肩の伸ばし・縮め
- 3) 片方ずつ、肩の上げ・下げ
- 4) 胸の開き・閉じ
- 5) 腕の伸ばし・縮め
- 6) 事後チェック：頸の360度回し、両肩上げ・下げ

（大野,2011）

※リラクセーションについて興味をもたれた方は、発表者までご連絡ください。

文献

鈴木光子・木村宏子・辻田陽子（1996）.心身障害児を持つ母親の心理 弘前大学教育学部紀要, 75, 99-111.

稲浪正充・小椋たみ子・Catherine Rodgers・西信高（1994）.障害児を育てる親のストレスについて 特殊教育学研究, 32(2),11-21.

中塚善次郎（1985）.障害児をもつ母親のストレス構造（Ⅱ） 和歌山大学教育学部紀要（教育科学）, 34, 5-10.

中塚善次郎（1994）.障害児（者）をもつ家族 教育と医学 1994年5月号

大藪加奈子・岡嶋一郎（2003）.心理リハビリテーションキャンプにおける障害児をもつ母親のストレス変化 リハビリテーション心理学研究, 31, 59-65.

中田洋二郎（1995）.親の障害の認識と受容に関する考察-受容の段階説と慢性的悲哀 早稲田心理学年報, No.27, 83-92.

奇 恵英（2002）.障害児をもつ親から学ぶ 教育と医学の会（編） 障害のある人を支える 慶應義塾大学出版会

伊藤順康（1990）.自己変革の心理学 講談社

大野博之（2011）.心理療法のためのリラクゼーション入門 遠見書房