

子供のメンタル ヘルスについて

スズキセラピー代表 鈴木雅子 LPC RPT

コロラド州心理カウンセラー、プレイセラピスト



めあて

- マインドフルネス
- 自己紹介・経歴
- プレイセラピーとは
- 自我の発達（発達心理学）
- 自律神経のしくみ（ニューロサイエンス）
- こころの病気、発達障害と多様性
- 日本人の孤独
- 子育てにおいて知っておきたいこと

まずはじめに、
マインドフルネスをやってみましょう



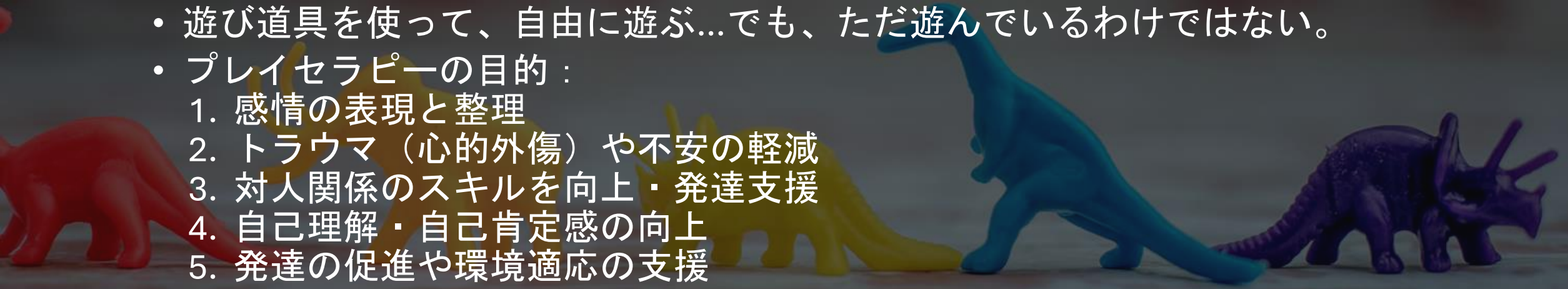


自己紹介から...

- すずき まさこ (she/her)
- コロラド州の免許をもつ心理カウンセラー、プレイセラピスト
- 1970年代の東京下町生まれ（昭和世代）
- 1990年代半ばにアメリカに移住（海外生活30年）
- 身体に障がいを持つ退役軍人と結婚、離婚を経験したのち現在のパートナーと再婚。個性豊かな5人の子供を育てる
- デンバー市内の小児科クリニック、DV支援センター、性被害者向け自助グループなど、多数の機関でカウンセリングを行ってきた
- 専門分野は、トラウマ治療、社会的マイノリティ及び発達障害を抱える人たちへのサポート
- カウンセリング歴11年、1000件のファミリー、こども、おとなと向き合い、支援を提供

プレイ・セラピーってなに？

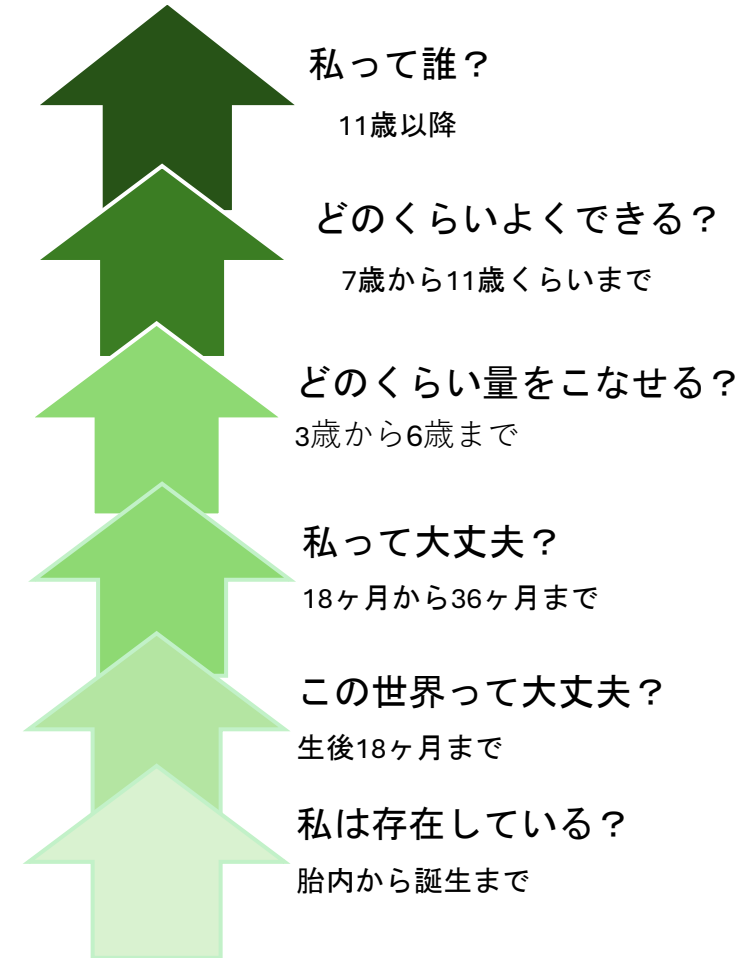
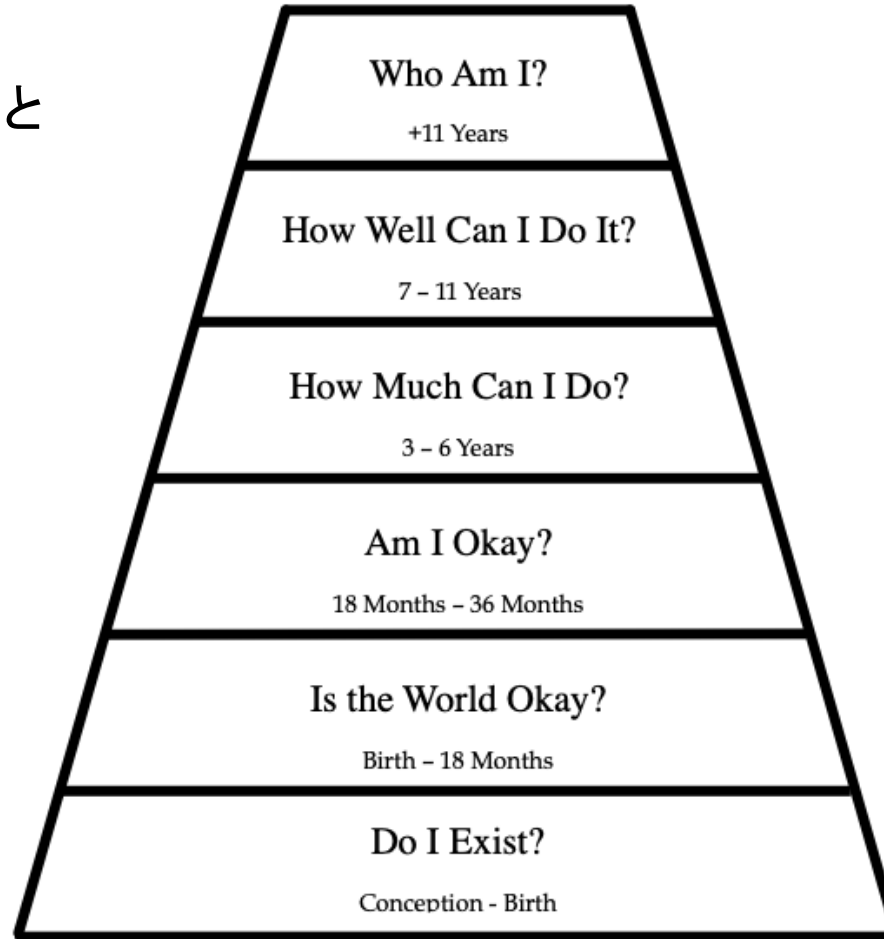
- 遊戯療法ともよばれる。
- 遊びがコミュニケーションのツール。
- 言語での表現が難しい子どもをサポートするための心理療法。大人にも。
- 遊び道具を使って、自由に遊ぶ...でも、ただ遊んでいるわけではない。
- プレイセラピーの目的：
 1. 感情の表現と整理
 2. トラウマ（心的外傷）や不安の軽減
 3. 対人関係のスキルを向上・発達支援
 4. 自己理解・自己肯定感の向上
 5. 発達の促進や環境適応の支援





The Synergetic Play Therapy Institute

Developmental Tasks



子供の自我の発達と
課題（タスク）

Adapted from Duey Freeman's Developmental Model with credit to Heather Gunther, Certified SPT Therapist, for Do I Exist? Stage.



SYNERGETIC
PLAY THERAPY™

シェア（おもちゃなどの貸し借り）

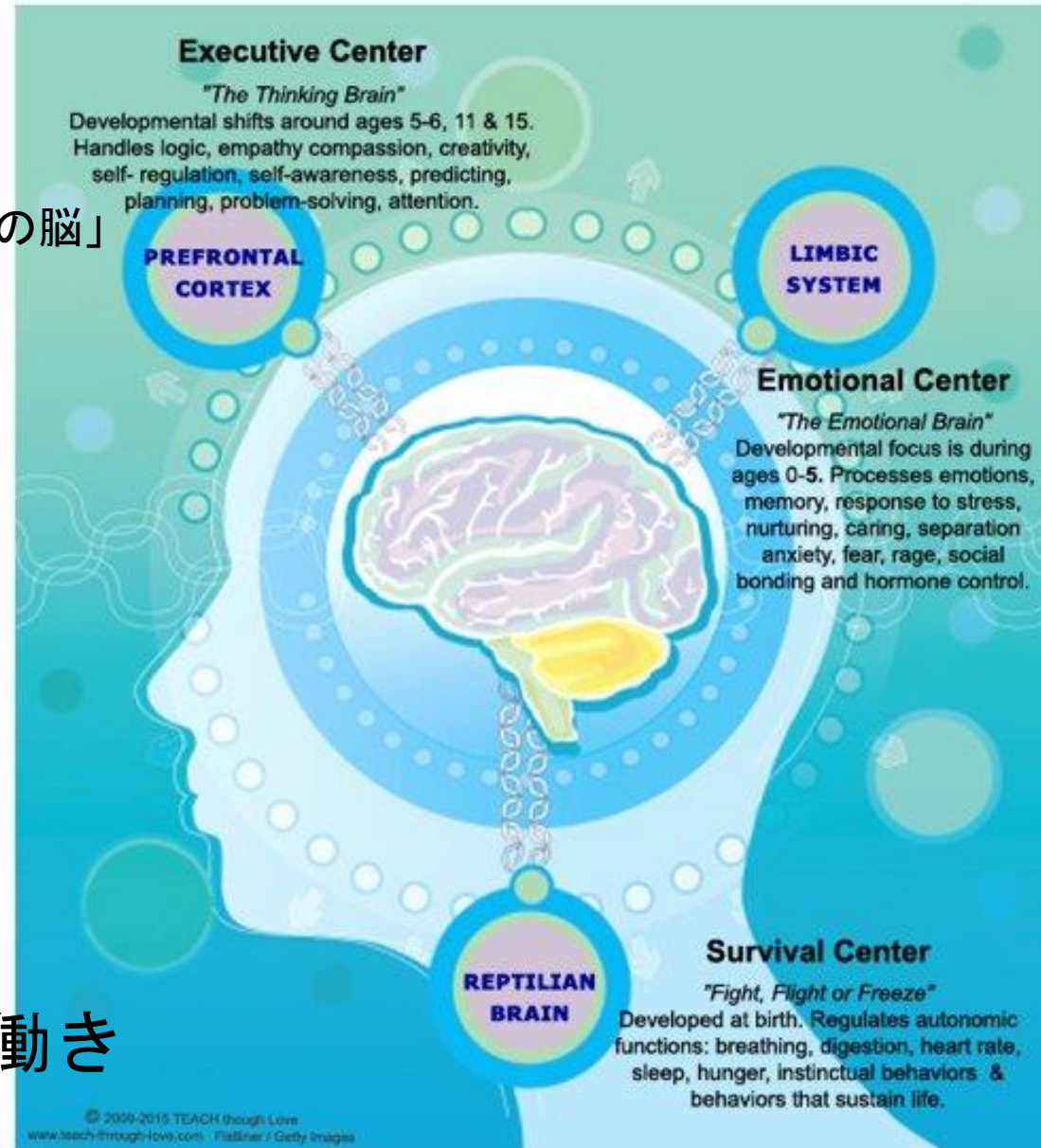
- 友だちと遊ぶようになるのは3歳以降
- 5-6歳になるまでは、自発的にシェアは無理（発達学上）
- だが、親の半数以上は、2歳くらいまでには上手にシェアする子になってほしいと望む
- 親が無理にシェアを強要するのは、基本的によくない。共有の喜びや社会性スキルの発達に遅れが出ることがある
- ゆっくり時間をかけてあげることにより、子どもは自分が「所有することの安心感」と、誰にシェアしたいかという「選択の喜び」を経験し、やがて寛容な子どもに育つ



【大脳】「霊長類の脳」

- ・ 実行機能
- ・ 思考
- ・ 計画

脳の部位と働き



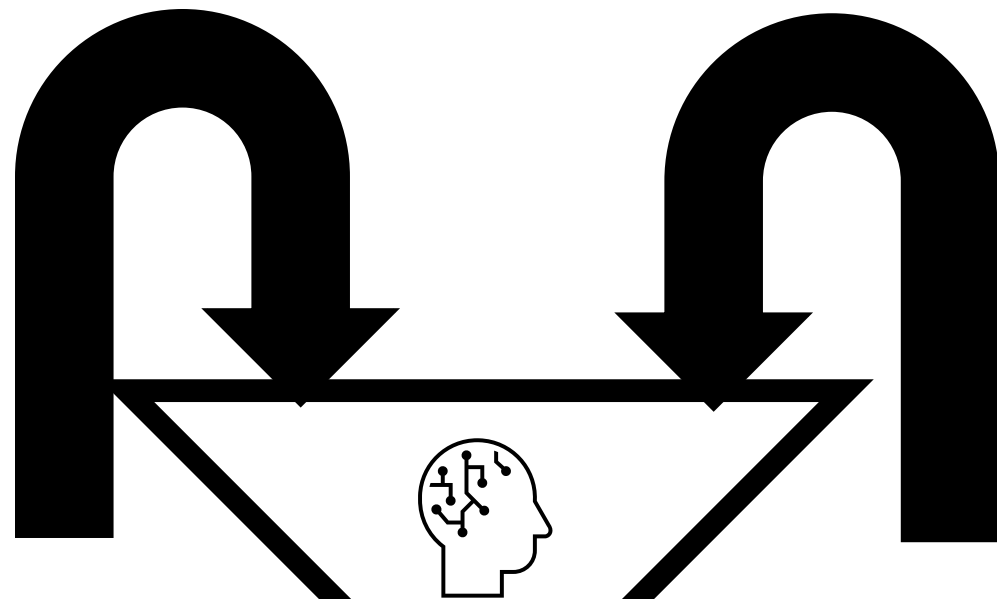
【視床下部】「哺乳類の脳」

- ・ 記憶・五感の中枢
- ・ 喜怒哀楽
- ・ ストレス反応
- ・ ホルモンの分泌
(アドレナリン、コルチゾール等)

【小脳・脳幹】「爬虫類の脳」

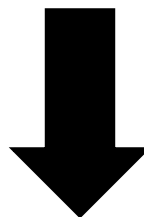
- ・ 体の平衡感覚
- ・ 生命維持
- ・ 意識の調整
- ・ 睡眠
- ・ 呼吸

五感などの感覚をインプット

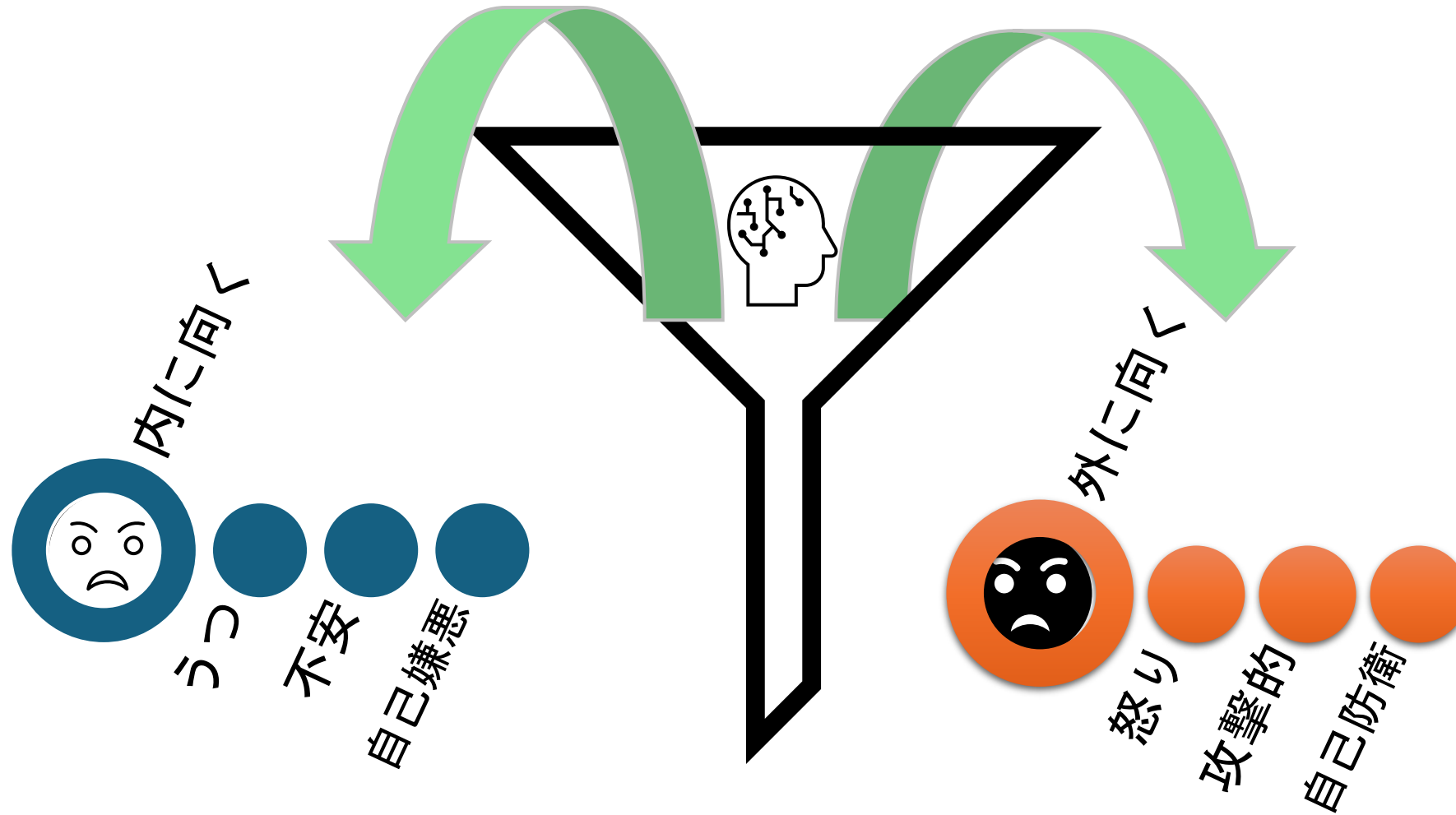


子どもの自己調整機能（セルフ・レギュレーション）

=自分で自分の感覚を制御し、処理する



(セルフ・レギュレーションができない場合)



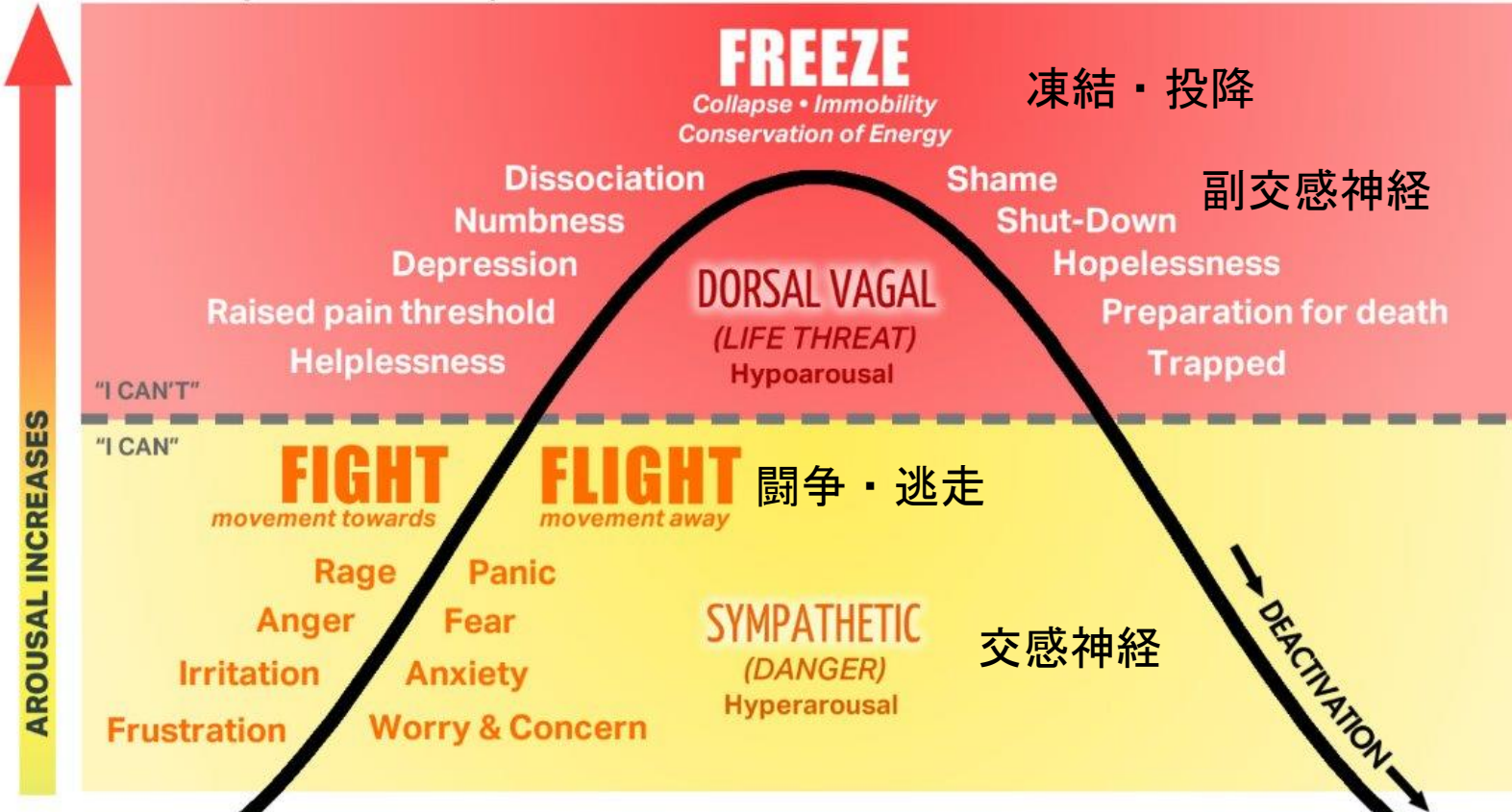
センサー・オーバーロード＝感覚刺激が強すぎて、心身に負荷がかかる状態

ポリヴェーガル理論 自律神経とストレス反応 (恐怖やストレスを感じた時に起こる心身的反応)



POLYVAGAL CHART

The nervous system with a neuroception of threat:



PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

DORSAL VAGAL COMPLEX

Increases

Fuel storage & insulin activity • Immobilization behavior (with fear)
Endorphins that help numb and raise the pain threshold
Conservation of metabolic resources

Decreases

Heart Rate • Blood Pressure • Temperature • Muscle Tone
Facial Expressions & Eye Contact • Depth of Breath • Social Behavior
Attunement to Human Voice • Sexual Responses • Immune Response

SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

Increases

Blood Pressure • Heart Rate • Fuel Availability • Adrenaline
Oxygen Circulation to Vital Organs • Blood Clotting • Pupil Size
Dilation of Bronchi • Defensive Responses

Decreases

Fuel Storage • Insulin Activity • Digestion • Salivation
Relational Ability • Immune Response

The nervous system with a neuroception of safety:



PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

VENTRAL VAGAL COMPLEX

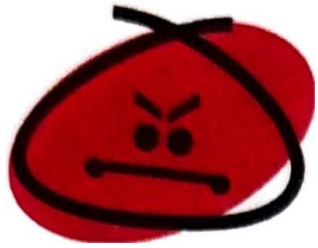
Increases

Digestion • Intestinal Motility • Resistance to Infection
Immune Response • Rest and Recuperation • Health & Vitality
Circulation to non-vital organs (skin, extremities)
Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear) • Ability to Relate and Connect
Movement in eyes and head turning • Prosody in voice • Breath

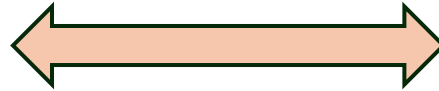
Decreases

Defensive Responses

8つの対照的な感情とその背景にある意味や目的



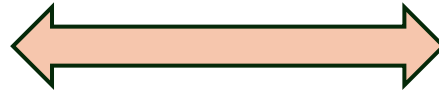
怒り
問題を解決し
ようとする



恐怖
危険を察知し
守ろうとする



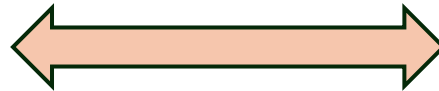
期待
待ち望み、
構想を練る



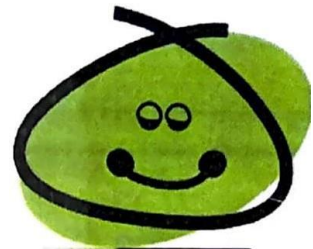
驚き
新しい状況に気が
向いている



喜び
何か大切なもの
を感じ、思
いをはせる



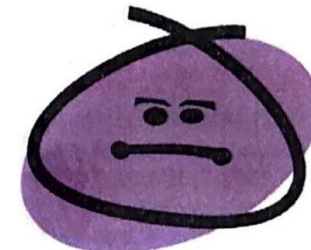
悲しみ
大切な人と触れ
合いたいと思う



信頼
支えてくれる人た
ちと繋がりたい



嫌悪
直感的に有害
だと感じ拒み
たいと思う



気持ちを言葉で表現しよう



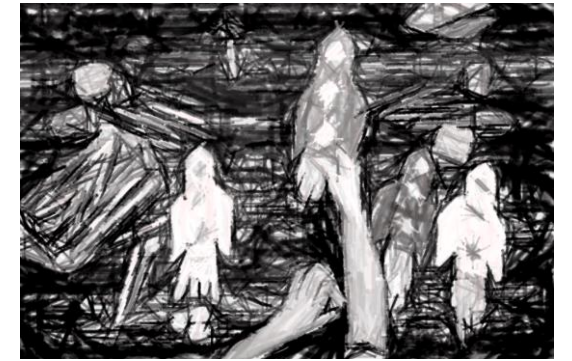
感情を言葉で表現するのって、子どもにとっては、むずかしい作業。

親自身が感じた気持ちを言葉にして伝えよう。

子どもの示す行動や仕草から、気持ちを汲みとって、代弁してあげよう。

大切なのは、感情の会話を通して共感し、コネクト（つながる）こと＝共同調整（共同レギュレーション）

主なこころの病



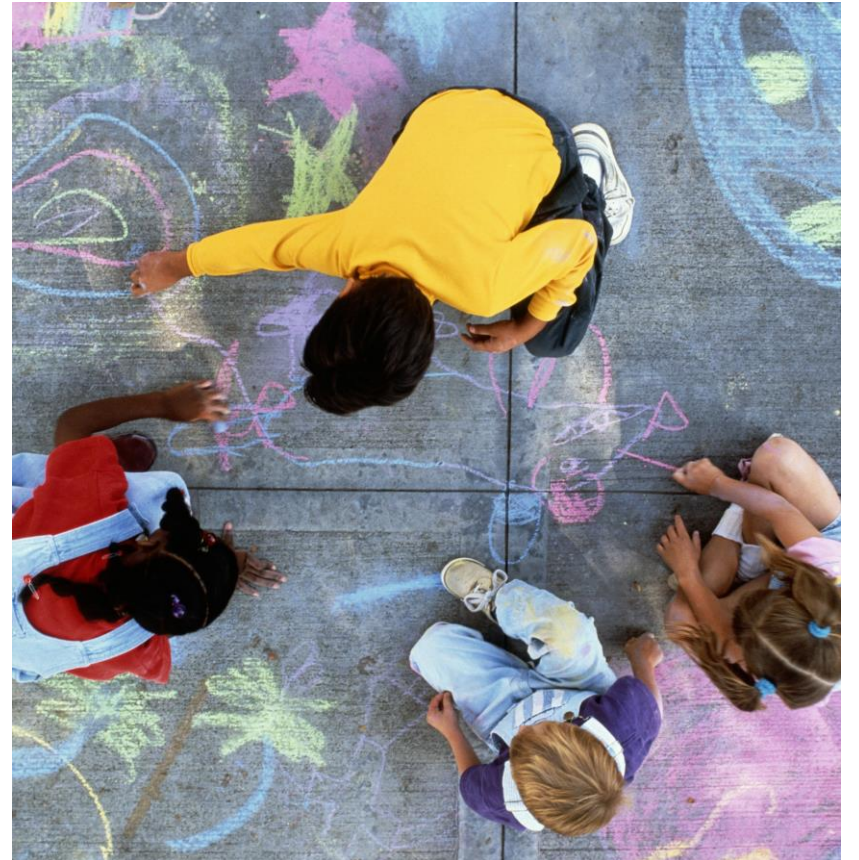
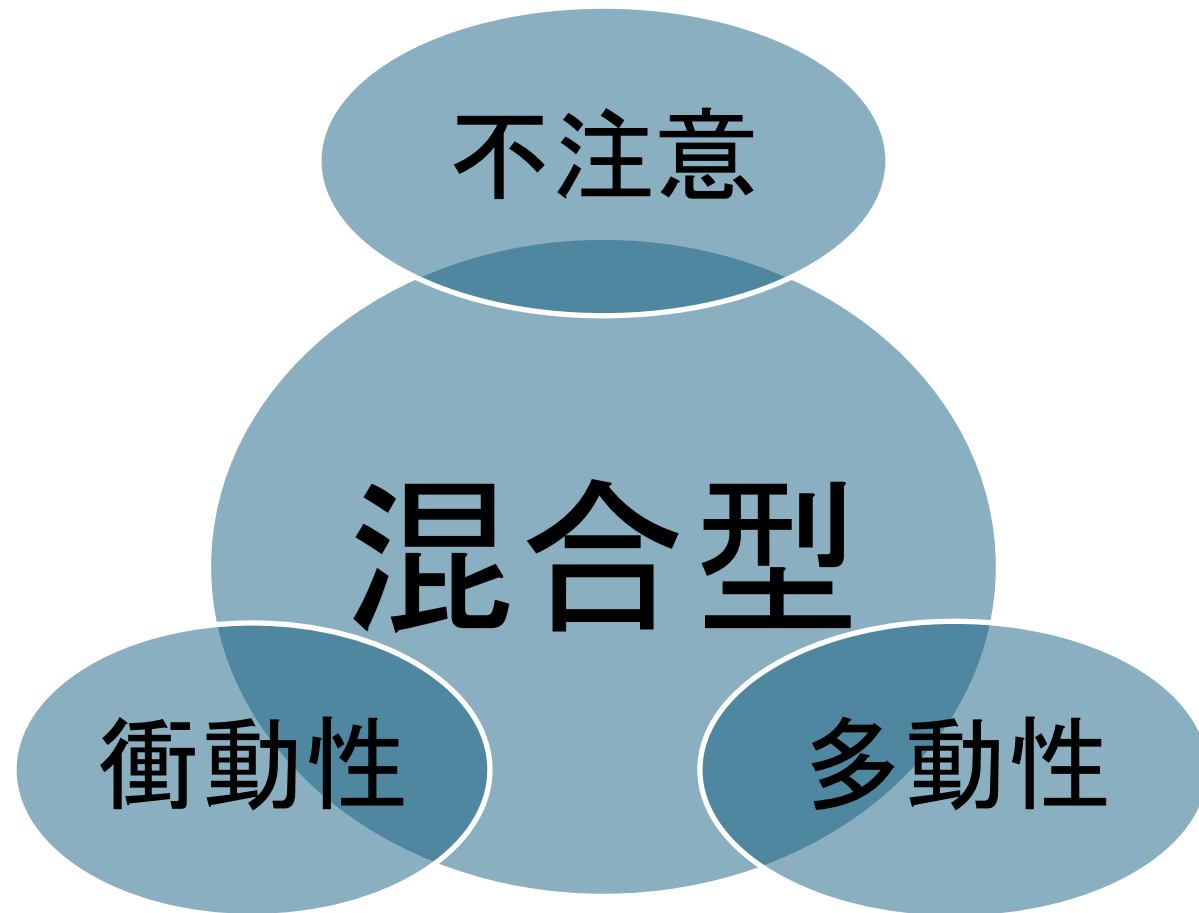
【うつ病】 depression

- 気分の落ち込み
- 興味・喜びの消失
- 泣くのが止まらない
- 睡眠障害（眠れない・過剰睡眠）
- 食欲障害（過食または拒食）
- すぐにキレる、イライラ
- 人との接触を避ける
- ゲームなどの依存
- 死にたいなどを口にする

【不安症】 anxiety

- 強い不安や恐怖心
- 焦り
- そわそわと落ち着かない
- 不眠
- 食欲不振
- ひどいケースは、パニック障害に

ADHD（注意欠如・多動症）



ASD自閉症スペクトラム

- 相手の気持ちを察するのが苦手
- 強いこだわりや興味が限定
- おうむ返しや同じパターンで動くクセ
- 共有（シェア）することが苦手
- 急な予定や時間変更が苦手
- 感覚過敏
- 思い通りにならないとパニックを起こしやすい
- 空想することが難しい



発達障害とニューロ・ディバーシティ



- 就学前からやや兆候がみられ、社会生活において不利と思われる「障害や疾患」。マニュアルにもとづく
 - 自閉症スペクトラム
 - ADHD
 - 学習障害
 - 慢性的な不安、など
- 神経経路の違いによる「個性」とみて、その多様性を社会の中に生かしていく考え方。疾患ではないヘルス

子どもが言うことを聞かない、泣きわめく場合

- 原因となる刺激から逃れたい、守りたいという、本能的な行動。
- 音・声・光・人の多さ、においなど、知覚情報に圧倒されているのかも。
- まずは、落ち着いた場所を確保し、静かに見守る。
- 子どもは、コレクト（しつけられる）ではなく、コネクト（つながり）を求めています。

専門家に相談した方がよい時

- 子供が苦しんでいる
- 親が悩んでいる
- 保育士や先生、指導者などから何か指摘された時

...おや？と思ったら、一人で悩まず、まずは相談してみてください。

<http://www.utahplaytherapy.org/>



カウンセリング を行える免許の 種類



サイコロジスト (LP) = PhDまたはPsyDなどの博士号。カウンセリングの他リサーチ、心理テストも行う。

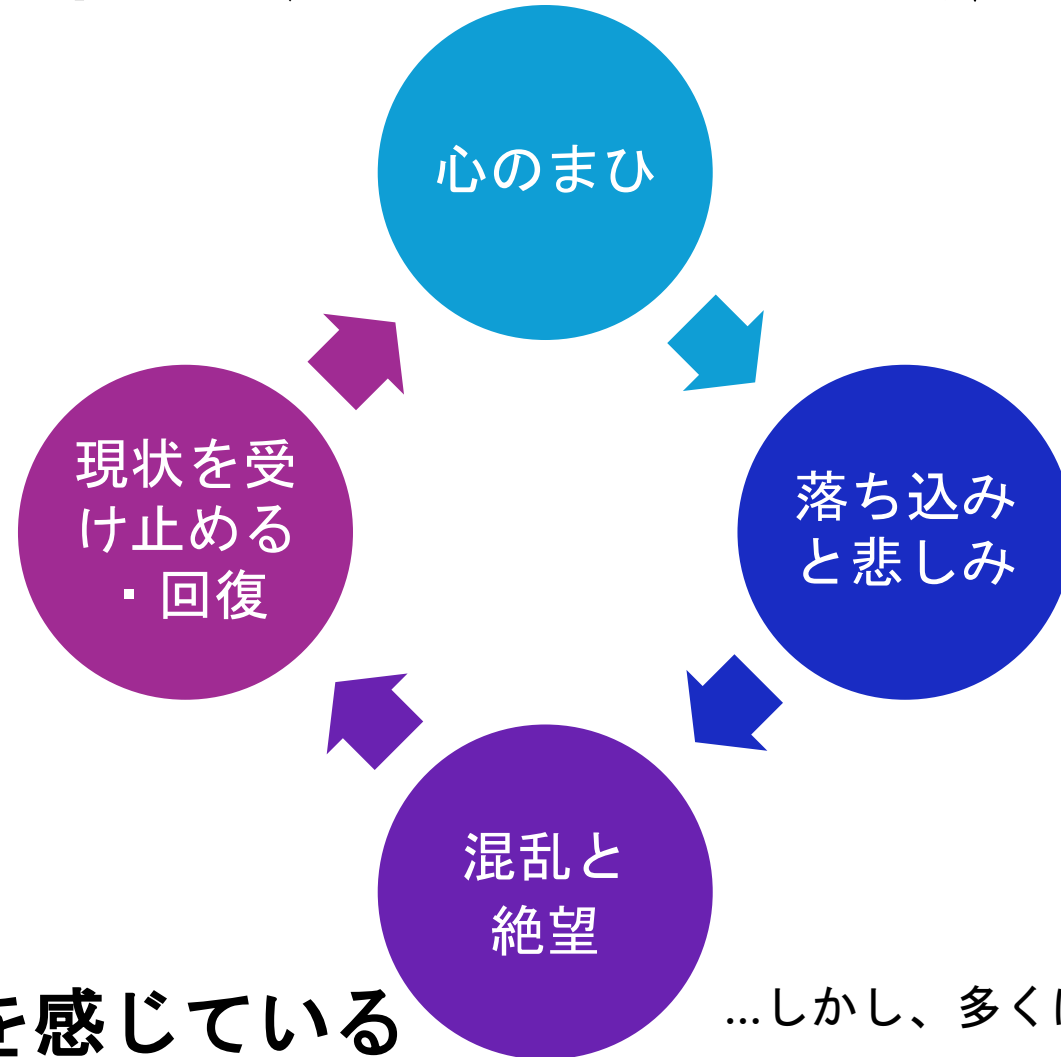
プロフェッショナル・カウンセラー (LPC)
= 修士以上。個人向けカウンセリング

クリニカル・ソーシャルワーカー (LCSW)
= 社会福祉士の修士。福祉サービスが主体

マリッジ・ファミリーセラピスト (LMFT)
= 修士以上家族やカップルに特化したカウンセリング

プレイ・セラピスト (RPT or RPT-S) = 上記の免許を持ち、さらにプレイセラピー規定のプログラムを修了したもの。

子育ての中の、グリーフ（喪失）体験



子育ての中で、親は**孤独**を感じている

...しかし、多くはそれを口にできないでいる。

海外における邦人の孤独・孤立に関する実態把握のための調査（令和5年）結果のポイント

（海外での滞在や生活等に関する基礎調査）

令和6年6月 外務省

調査の背景

- 外務省では、国内NPOとも連携しながら、在外公館を中心に孤独・孤立及びそれに付随する問題で悩みを抱える邦人からの相談に応じる等の支援を実施してきているが、海外における邦人の孤独・孤立の状況の全体像に関する調査は今回初めて実施した。
- 国内では、令和3年以来、内閣官房が孤独・孤立に関する調査を実施しており、その経験、知見を踏まえ、外務省は令和5年、海外における邦人の孤独・孤立に関する実態を把握することを目的に、本調査を実施した。

調査の実施概要

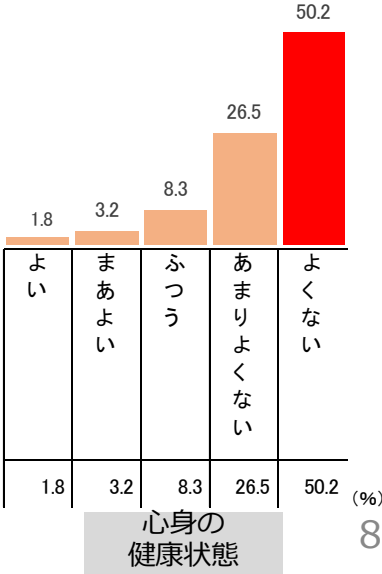
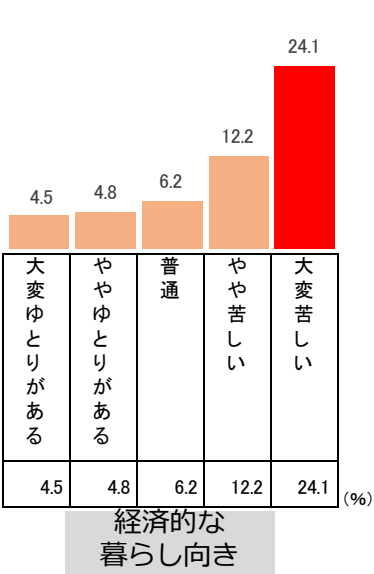
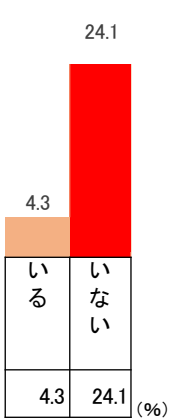
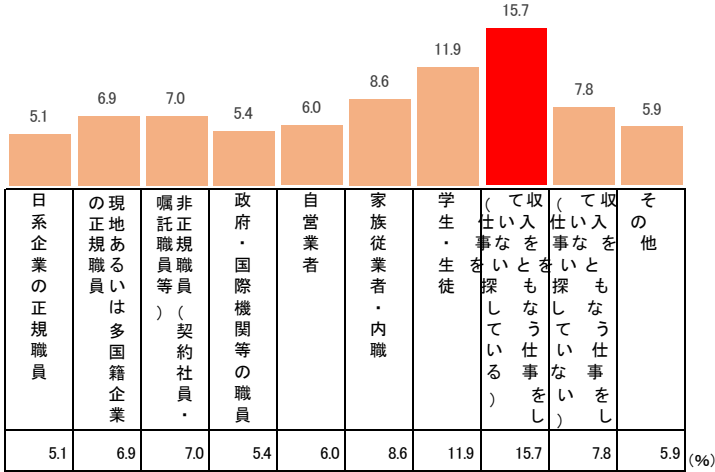
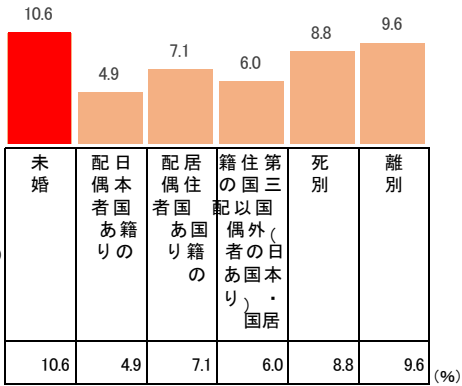
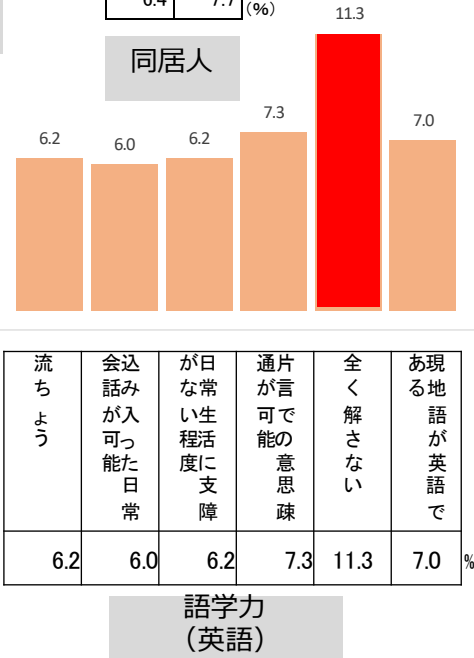
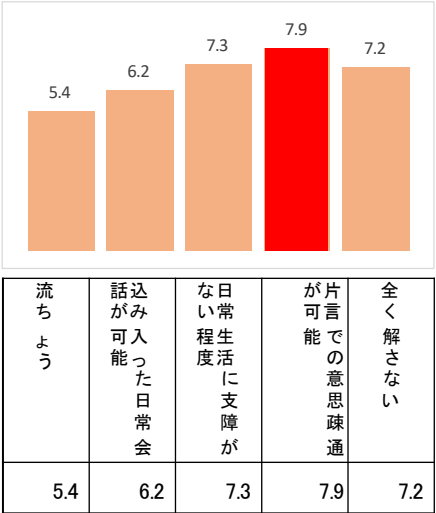
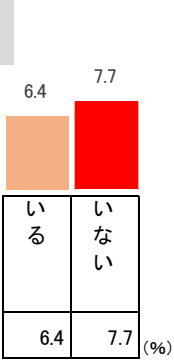
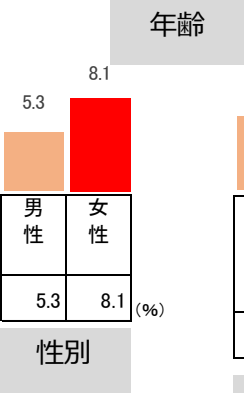
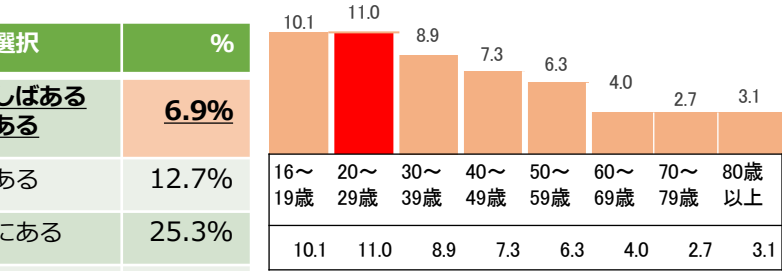
調査目的	海外における邦人の孤独・孤立に関する実態の全体像を概括的に把握し、外務省を始めとした各府省における関連の行政施策の基礎資料を得ることを目的とする。
調査対象	海外に在留している日本国民 ※在留届を大使館・総領事館に提出している邦人
調査方法	在留届を提出している邦人に対し、外務本省から領事メール（WEB調査フォームのリンクを添付）の形式で調査票を送付し、オンライン上で回答を回収。
調査期日	令和5年10月1日（調査期間：令和5年10月～12月）
調査事項	孤独や孤立に関する事項、年齢、性別等の属性事項等（全27問）
回答数	55,420件 ※15歳以下はサンプルサイズが小さく（回答数84件）、偏りが生じるため、集計対象から除いている。
結果公表	令和6年6月3日

【参考】孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人に関する主な属性

質問：あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

回答選択	%
しばしばある 常にある	6.9%
時々ある	12.7%
たまにある	25.3%
ほとんどない	34.7%
決してない	18.5%
わからない	1.6%
回答したくない	0.4%

[※直接質問によるもの。]



外務省のデータからみる、海外で孤独を最も強く感じる日本人の属性

年齢	20代 次に10代
地域	西ヨーロッパもしくは、北米に在住
性別	女性・独身
仕事	収入を伴う仕事はなし、もしくは、探している
語学力	英語は苦手。言語上もしくは文化的な起因で孤独を感じている
外出	食料品などの買い物程度で、それ以外の外出はほとんどしない
コミュ	人と会って話すこともあまりない、相談者もない
お金・健康	経済的に苦しく、健康状態もあまりよくない



日米における子育ての違い（例）

アメリカ

- 個人主義
- 一人で寝られるように仕向ける
- お風呂は別々に入る（プライバシー）
- ハグ・キス・ハイタッチ
- 自己主張を尊重
- 挑戦に果敢に挑む、勇敢な子
- 社交的・活発・ポジティブ
- プロセスが大事
- 社会の一部である自分

日本

- 集団主義
- 添い寝
- お風呂は親と一緒に（スキンシップ）
- 抱っこ・おんぶ・おじぎ
- 意見を述べるときは、相手を気使う
- 同調できて、我慢づよい子
- あいさつや規律、マナーを守る
- 結果が大事
- 世間に属する自分

甘えについて

- 日本特有の概念とされるが、普遍的な感情。
- 日本人にとっては甘えと聞いてすぐに理解できる。
- 英語では「Love」の感情の一部に含まれてしまっている。
- 甘えられているとき→「甘え」という感情
- 甘えられないとき→「欲望」にすり替わる
- 甘えに関する日本語の言葉は多い。



愛着～アタッチメント について

- 子どもと親が築く「絆」そのもの。
- 本質的な「安全」を感じられ、心身の発達の土台を形成。
- 親との関係性を表現。
- 愛着からなる絆が、のちの対人関係の基盤スタイルとなる。
- 安定型・不安定型・回避型・無秩序型の4タイプ
- 「甘え」は、愛着から生まれる「頼りたい・頼られたい」などの感情や行動表現



ハーフ・ミックス・国際児のアイデンティティ～第三のアイデンティティ

- 日本と海外にルーツを持つ子供たちは、「第三のアイデンティティ」と呼ばれる。
- 自分たちの背景にある、あらゆる部分を包含する統合されたアイデンティティ。
- この第三のアイデンティティは、多様な経験から築き上げられた、豊かさと複雑さを兼ね備える感覚。
- 親の持つ文化的なアイデンティティとは本質的に異なる。
- グラフティングの例え＝種類の異なる枝同士を繋ぎ合わせ、新たな枝を作る技術

子どもとおとな メンタルヘルス の改善法

- 生活の中にリズムをつける
- 自然と触れ合う
- しつけよりもつながりや愛着を重視
- 手遊び・ハグなどで安らぎを与える
- 肯定すること、認めてあげること
- 考えや感情を表にだす
- 共同レギュレーション



welcome to the

PLAYBORHHOOD
WON'T YOU
BE MY
NEIGHBOR

