

育てにくい子の家族支援

NPO法人えじそんくらぶ 代表
ハーティック研究所 所長
昭和医科大学薬学部 兼任講師

臨床心理士・薬剤師
高山 恵子

メール: tkym8683@gmail.com

1

マズローの欲求の階層



出典:これならできる親支援! 保育者のためのペアレント・サポート・プログラム 高山恵子 学研

2

適切な睡眠

- 1、成長ホルモン(最初のノンレム睡眠中)
- 2、学習の定着
- 3、マイナスの感情の消去

出典:ライブ講義 I 特性とともに幸せに生きる 高山恵子 岩崎学術出版社

3

(子どもの)3つのストレス

- 1、**適度なストレス**:成長し、挑戦し、高いレベルの活動をするきっかけになる
- 2、**許容可能なストレス**:比較的短い期間に生じ、抵抗力をつけることにもなる(大人の協力が不可欠。子どもは対処して回復する時間が必要)
- 3、**有害なストレス**:支援のない状況でストレスが長期にわたって頻繁にかかる状況

良いストレスレベルはお子さんによって違う

出典:2E 得意なこと苦手なことが極端なきみへ～発達障害・その才能の見つけ方、活かし方～ 高山恵子 合同出版

4

アタッチメントの基本

- 1、愛着：親子の情緒的絆
(必ずしも母親でなくてもOK)
- 2、ネガティブな感情をスキンシップで安定させる
- 3、安心(安全)基地：ライナスの安心毛布

出典:ライブ講義 I 特性とともに幸せに生きる 高山恵子 岩崎学術出版社

5

教育虐待？

「あなたのため」「子どもの幸福のため」と
親が子どもの能力以上の課題を与え続け、
できないと
「あなたはだめな子、私の子どもじゃありません」と
セルフエスティームを傷つけるような対応をすること

出典:ライブ講義 I 特性とともに幸せに生きる 高山恵子 岩崎学術出版社

6

セルフエスティーム(SE)

1、SE1: 真のセルフエスティーム

自分らしく存在できると感じられる自尊感情

2、SE2: 随伴的セルフエスティーム

他者からの評価、競争、学業的有能さなど
に関する承認による自尊感情

過剰適応⇒SE2↑、SE1↓ **適材適所が重要!**
SEの高さが逆に不適応行動や抑うつ
傾向の悪化につながるため、注意が必要

7

行動の理解

1. 聞こえてない
2. うっかり
3. わからない
4. わざと
5. 感覚過敏
6. 不安や怒り



その子らしさを受け止めましょう

出典: ママも子どもも悪くない! しからずにする子育てのヒント 高山恵子

8

混乱する会話

神経症状を引き出す言葉がけ

ダブルバインド:一貫性のない対応

ゆっくりでいいわよ

遅いからママがやるわ!

出典:これならできる親支援! 保育者のためのペアレント・サポート・プログラム 高山恵子 学研
ママも子どもも悪くない! しからずにする子育てのヒント 高山恵子 学研

9

能力を最大限引き出すために

人は快・不快で行動する

快を与えてくれることを繰り返す

まず安全の欲求を満たす

不快なものを避ける・攻撃する

固まる

不快なことを忘れるために快をもとめる

不快なイメージを減らし、快を与えるイメージを増やす

参考図書:ママも子どもも悪くない! しからずにする子育てのヒント 高山恵子 学研

10

特性の理解：叱責を減らす

1. 聞こえてない
2. うっかり
3. わからない
4. わざと
5. 感覚過敏
6. 不安や怒り

親子のストレスを
へらすための
コミュニケーション
が重要

出典：これならできる親支援！保育者のためのペアレント・サポート・プログラム 高山恵子 学研

11

子育てのキーワード

- ・子どもの行動の分類
- ・無理に褒めなくてもOK
- ・「泣き」の翻訳リスト
- ・子どもへの言葉がけ
- ・ダブルバインドは混乱のもと
- ・ほかの子と比べないで
- ・育児のポジティブ変換リスト
- ・いつも頑張ってるママたちへ



12

才能としてのADH

- 本番に強い
- スピーチや運動が得意
- 新しいことに興味を抱き、前例のないことに挑戦する
- トラブルがある時、臨機応変に対応する
- 実行力がある
- 斬新なアイデアをだす など

才能としてのAS

- 行動に裏表がない、誠実
- 興味のあることには強い知識欲がある
- 規律をしっかり守る
- 周囲に影響されない
- じっくり同じ作業を継続できる
- 自分がやると決めたら意志が固い など

出典: 2E 得意なこと苦手なことが極端なきみへ～発達障害・その才能の見つけ方、活かし方～ 高山恵子 合同出版

13



自己理解を深め
言語化できることが大切

問題行動の原因
神経伝達物質の
量が適正でないだけ
例: アドレナリン

出典: 2E 得意なこと苦手なことが極端なきみへ～発達障害・その才能の見つけ方、活かし方～ 高山恵子 合同出版

14

特性と神経伝達物質の理解のために

- ・ギフテッドの6分野のチェックリスト
- ・2Eの3つの状態
- ・規格外だと才能になりやすい
- ・脳内物質別 意欲の出し方
- ・失敗から学ぶために大切なこと
- ・コンプレックス
- ・できないことがあったときの6つの解決法



15

小児期逆境体験(ACEs)リスト

代表的なACEsリスト

1. 心理的虐待
2. 身体的虐待
3. 性的虐待
4. 心理的な養育の放棄
5. 身体的(物理的)な養育の放棄
6. 両親の別居(または離婚)
7. 母親の被暴力的な扱い
8. 家族のアルコール中毒・薬物乱用
9. 家族の精神疾患や自殺
10. 家族の服役

コミュニティでの暴力の目撃や被害と差別の2項目を追加(NSCH)

出典: 発達障害・愛着障害・小児期逆境体験(ACE)のある親子支援ガイド 高山恵子 合同出版

16

保護的・補償的体験(PACEs)

小児期の逆境体験と保護的体験 ジェニファー・ヘイズ他(2022)より

- 1、無条件にあなたを愛してくれる人がいる
- 2、親友が少なくとも一人いる
- 3、定期的に他者を援助したりボランティアをしたことがある
- 4、運動活動に定期的に参加したことがある
- 5、地域の子ども会など社会活動グループに参加したことがある
- 6、熱中できる芸術的・創造的・知的な趣味がある
- 7、援助が必要な時に頼ることのできる親以外の大人がいる
- 8、学習のために必要な資源や体験を与えてくれる学校に通学できていた など

対人関係の基本となるコミュカを上げることが重要

出典: 発達障害・愛着障害・小児期逆境体験(ACE)のある親子支援ガイド 高山恵子 合同出版

17

相談力が弱い人の特徴

- 1、困っている自覚がない
- 2、自分の力だけでできていると思っている
- 3、誰かに相談していいと思っていない
- 4、相談したくても仕方がわからない(いつ誰にどのタイミングで)
- 5、相談したくても言語化できない
- 6、最初の相談体験がマイナスだった
- 7、だめな自分を見せたくない
- 8、心配をかけたくないので(親に)相談しない など

出典: 自己理解力をアップ! 自分のよさを引き出す33のワーク 高山恵子 合同出版

18

ちょこっとチャットのルール

- 1、各グループに配布されたカードは切らないでください
- 2、1人目が1枚目をめくって、声に出して読んで、自分で答える
- 3、左隣の人が2枚目をめくって、声に出して読んで、自分で答える
- 4、これを順に行う。人が話しているときは**評価しないで**傾聴する
- 5、質問はしない
- 6、「パス」できる

安心安全な場で自己開示する練習



園児・小学生用

文献:発達障害・愛着障害・小児期逆境体験(ACE)のある親子支援ガイド 高山恵子

19

保護者支援のキーワード

- ・子どもの課題の見立てポイントとその対応
- ・マズローの欲求のチェック 睡眠表
- ・教育虐待と過剰適応
- ・ACE(小児期逆境体験)とPACE(保護因子)
- ・子ども／**親のケース別対応法**
- ・うつの傾向チェックリストとストレスマネジメント
- ・虐待早期発見のためのチェックリスト
- ・薬について
- ・虐待を受けた親の手記



20

親子関係：相性を考える

例：実行機能の違いによる家族間のストレス

(M・Lezakの定義)

意思...目的の明確化、動機付け、自己や環境の認識
計画立案...必要な情報や方法の評価・選択、スケジュール作成
目的遂行...計画を実際に開始し、維持し、変換し、中止する
効果的行動...自己の行動の監視、修正、調整

- ①子どもが低く、親(支援者)が高いパターン
- ②子ども・親(支援者)ともに低いパターン

ADHDの理解と支援、動画⇒



出典：発達障害の子どもの実行機能を伸ばす本 高山恵子 講談社

21

実行機能と作業記憶のトレーニングに使える！！

SSTに活用できる！



22

囲碁のルールを使った「ふれあい囲碁7」

ルールは3つ

- ①はじめと終わりに
ご挨拶
- ②交差点なら
どこにおいてもOK!
- ③囲めば勝ち!



23

ふれあい囲碁7の可能性

7路盤で時間短縮・視覚的にわかりやすい工夫

たくさんある選択肢の中から最良の一手を選ぶ

実行機能と作業記憶のトレーニング

空間認知

因果関係

情動：衝動性のコントロール

集中力増強

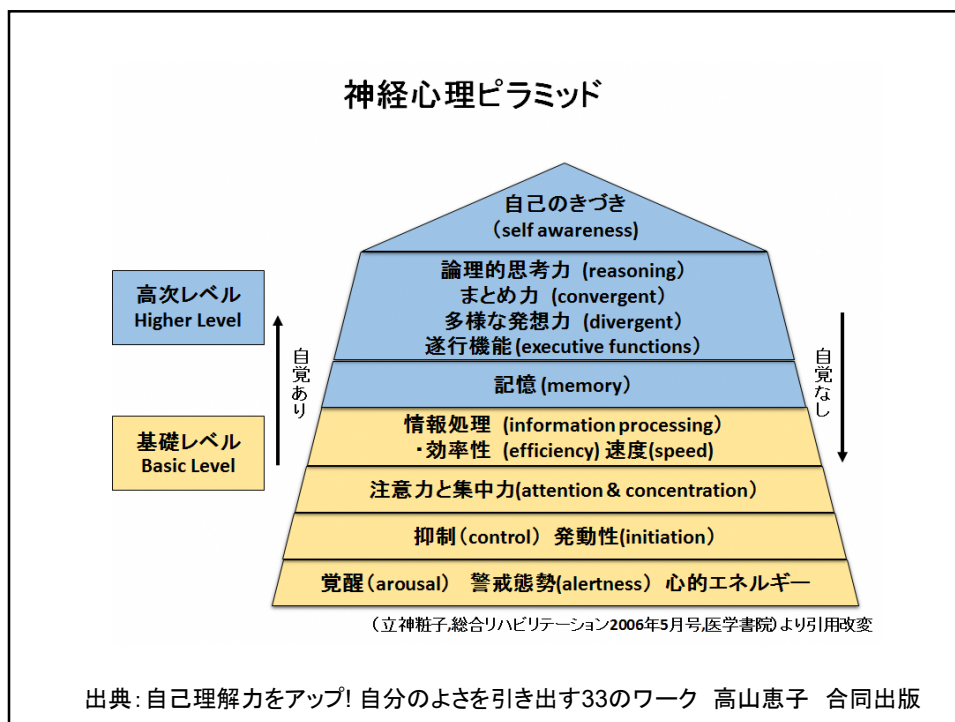
協調性・障がい理解：相手に合わせる

算数の概念を身につける

地域への橋渡し

バリアフリーは遊びから

24



25

自己理解のキーワード

- ・神経心理ピラミッド
- ・怒りの抑制
- ・情報処理・コミュニケーション
- ・実行機能・論理的思考
- ・自己の気づき(メタ認知)
- ・自分のトリセツを作る
- ・夢をかなえるための逆算シート
- ・日本式セルフエスティームの高め方
- ・セルフアドボカシー

26

性被害者にならないためのコミュカ

- ・加害者は発覚をおそれ、加害行為を「成功」させるために被害者を選定
相談しない子を選ぶ可能性が高い
- ・衝動的に見知らぬ被害者に加害行為をするよりも、「関係性」の中での加害のほうが多い
- ・被害者の弱みに付け込む
 - 一身体障害者、知的障害者
 - 一未成年者（十分な判断力がない子ども、家出少女、SNS）
 - 一力関係、社会的立場（子ども、生徒、患者）
 - 一非暗示性の強い相手（マインドコントロール）
 - 一おとなしそうな相手（抵抗できない）
- ・被害者に同意ができなかったり、一見同意をしているものと見えるような言動

自己決定・NOと言えることが重要！

出典：「性犯罪者の現状」原田隆之（法務省HPより） <https://www.moj.go.jp/content/001324318.pdf>

27

性教育は早めにスタート

- ◆子どもからの質問にどう答える？
- ◆子どもの「性」にまつわる悩み・疑問
- ◆少し先を生きる子どもたちの事例
 - ① SNSと自撮り写真
 - ② ノーと言えない性行為の繰り返し
 - ③ 性に対して違和感あり、引きこもる
- ◆巻末に8pのミニ絵本（取り外しせる）



とりふるADHオンデマンドセミナー①
「3歳から始める性教育 親子で話そう！性のこと」



28

えじそんくらぶステップアップ講座：発達障害と依存

①「ゲーム依存を中心にそのメカニズムと対応法」今村明先生（精神科医）

■ゲームが脳や心を与える影響、その他の依存症になりやすい人の特徴や予防策、依存症の回復へのステップも解説していただきます。さらに対談で内容を深めます。当事者やそのご家族、支援者必見のオンライン講座です。

- ・13時～14時50分（110分）：ご講義（途中休憩あり）・10分休憩
- ・15時～15時30分（30分）：事前にいただいた質問を中心に、高山恵子と対談

②「金銭トラブルの支援」中森順子先生（社会福祉士・FP）

■家計のトラブルは「生活を変える＝行動変容」が重要です。使える社会保障制度があり、適度に頼ることが大切です。

- ・15時40分～17時（80分）：ご講義 ・10分休憩
- ・17時10分～17時30分（20分）：質疑応答

詳細・お申込⇒



日 時：12月21日（日） 13時から17時30分

【定員】90名 【対象】この内容に興味のある方全て

【参加費】一般5000円、

えじそんくらぶ準会員2500円、えじそんくらぶ正会員1500円

【申込締切】：12月19日（金）

29

これならできる子育て支援！

保育者のためのペアレントサポートプログラム

（高山恵子、学研）

3回の講座ができるマニュアル、配布資料付き！

【内容】

保護者が抱えるストレスとは

怒りのコントロール（アンガーマネジメント）

「内向」と「外向」って？

子どもの行動の意味を理解する

保護者のセルフエスティームを高める

「失敗しても大丈夫！」というメッセージを

子どものほめ方

子どもに伝わる言い方を考える

ほか多数



30