心配が強い子(幼児期～学童期)

小児科学講座(小児発達支援学部門)
阪上　由子

国立大学法人
滋賀医科大学
SHIGA UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCE

滋賀医科大学は
開学50周年
50th ANNIVERSARY

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

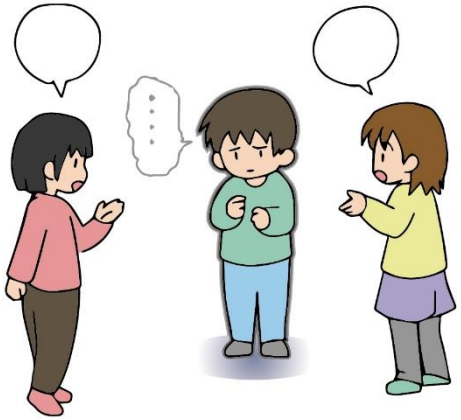
心配が強い子が見せる姿

- 分離不安





- 緘黙
- 社交不安





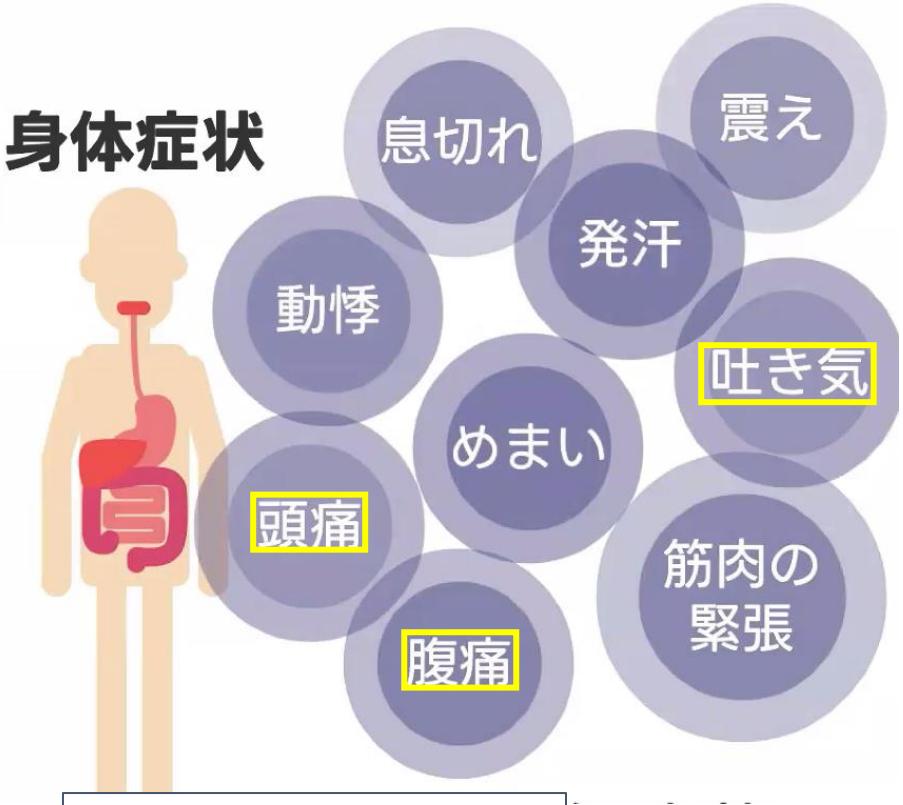


©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

不安症とは



不安症の症状

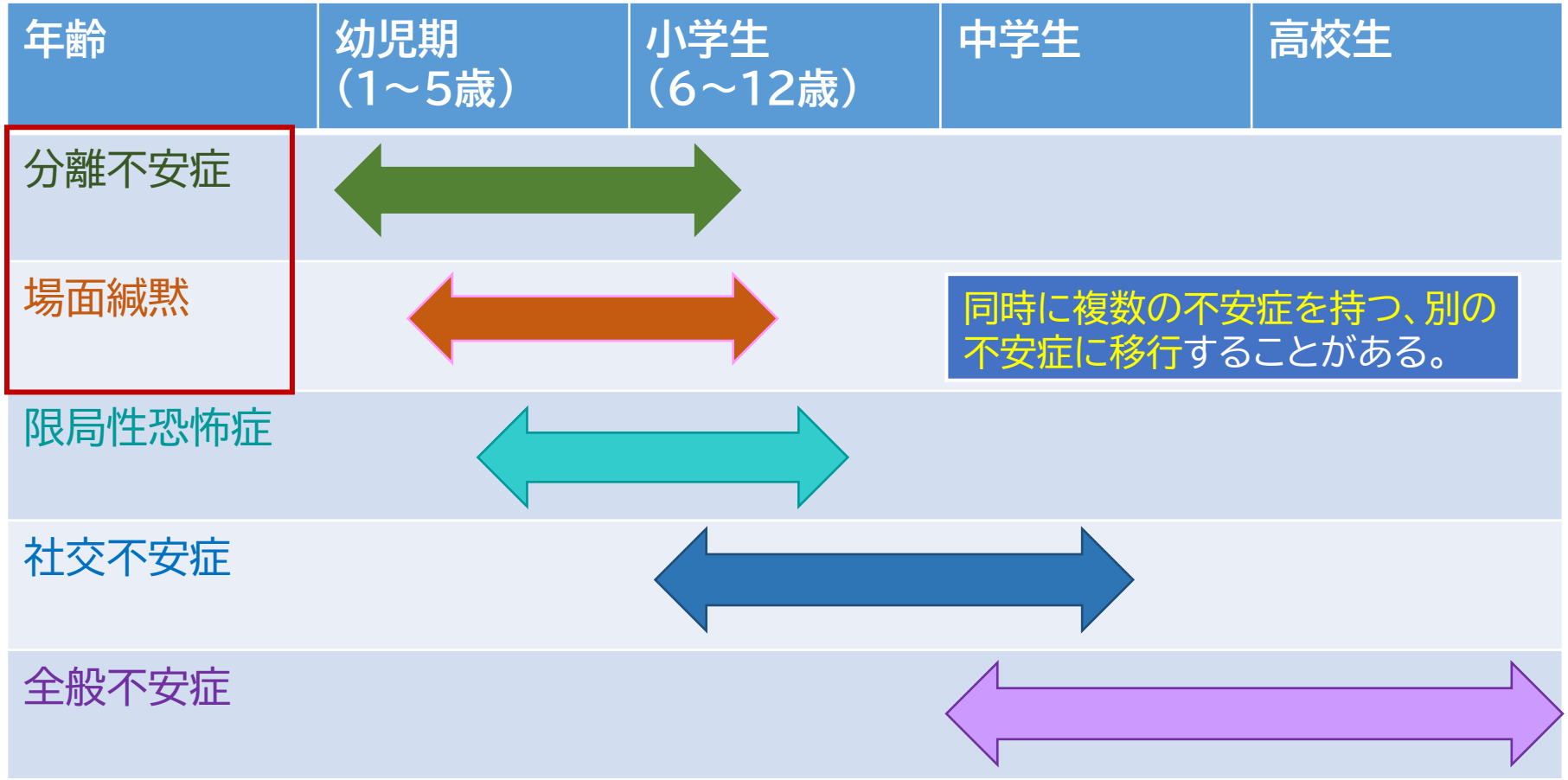


自律神経症状

パームこどもクリニック心理教育動画教材より抜粋

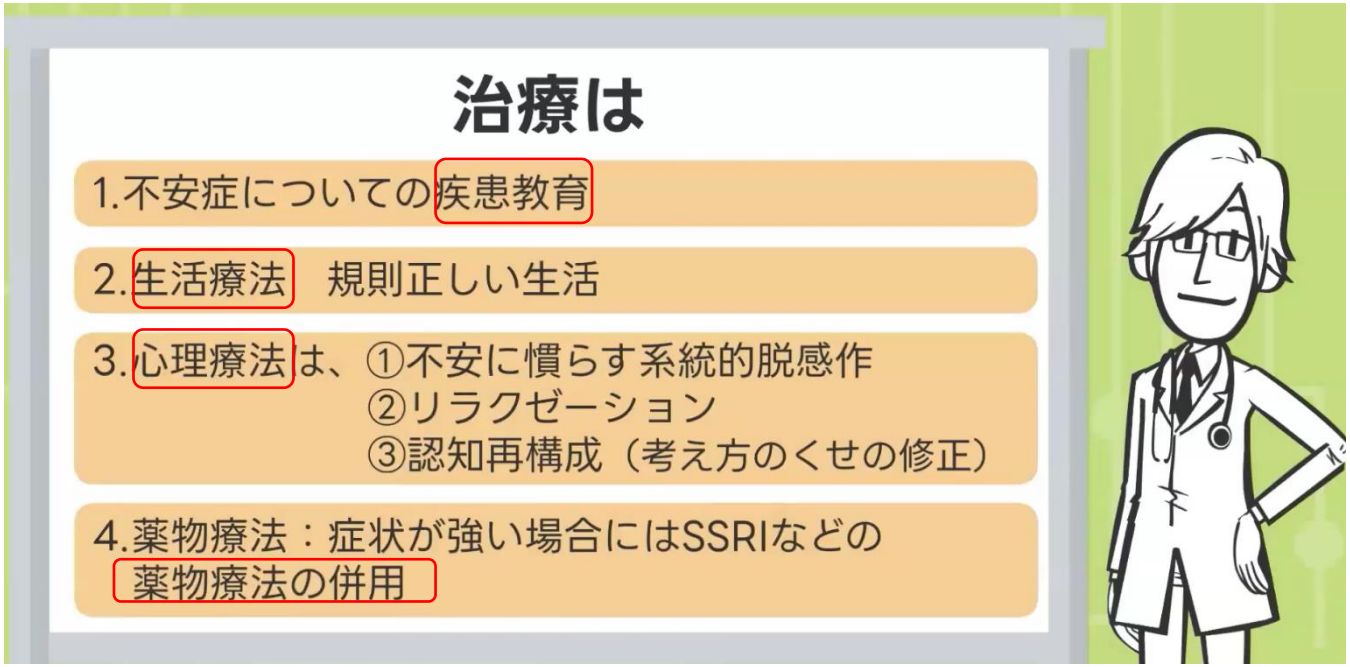
©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

不安症



©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

不安症の治療　～集学的な治療モデル～



系統的脱感作：リラックスした状態で、恐怖・不安を感じる対象に、**軽いものから段階的に慣らす**。

リラクゼーション：**深い呼吸**や、**筋肉の弛緩**により緊張感や体のこわばりをゆるめる。

認知再構成：不安の背景にある**「自動思考」を修正**。

パームこどもクリニック心理教育動画教材より抜粋

パームこどもクリニックの
YouTubeチャンネル



こどものこころクリニック
(子どものこころ専門医監修)

下のQRコードを読み込んでください
これから動画を増やしていく予定です

YouTubeチャンネルを開設しました。
発達や心の問題で受診中の方とそのご家族が対象です。
病気の症状、治療方針、医療やご本人ご家族の役割など、
治療の際に大切な内容がわかる動画にしています。
子どもさんの健やかな成長につながることを願っています。

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

リラクゼーション　～自律神経に働きかける～

➢呼吸法

楽な姿勢で座り、おへその下に手を当てる。口からゆっくりと息をすべて吐き出し、次に鼻からゆっくりと息を吸い込む。吸うときの「2倍の時間をかけてゆっくり吐く」ことを意識すると、副交感神経が優位になりリラックスできる。

➢弛緩法

体の様々な部位に「わざと力を入れて、抜く」ことを繰り返し、力が抜ける感覚をつかむ。力を入れている間は息を吸って止め、力を抜くと同時に息をゆっくり吐き出す。

力を抜いた後に腕や肩がじんわりと温かくなり、脱力していく感覚を意識的に観察するのがポイント。



「こころが疲れたときのリラクゼーション教室」
国立成育医療研究センター　動画

「リラクゼーションスキル」
岩手医科大学　いわてこどもケアセンター　パンフレット

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

分離不安症　診断基準(抜粋)

A.　愛着をもっている人物からの分離に対する、発達的に不適切で、過剰な恐怖または不安で、以下のうち、少なくとも3つの証拠がある。

1）家または重要な人物からの分離が予想・経験される時の反復的で過剰な苦痛

2）重要な人物を失うかもしれない、その人に病気、負傷、災害、または死など、危害が及ぶかもしれない　という持続的で過剰な不安

3）重要な人物から分離される運の悪い出来事の経験への持続的で過剰な不安

4）家から離れる、学校その他の場所へ行くことへの持続的な抵抗または拒否

1)別れ際の大泣きやかんしゃく。常に親と一緒にいたがり、後追いする。
2)親が外出中に事故にあう、戻ってこないかも、病気で死ぬかもと恐れる。
3)添い寝を求め、悪夢でうなされる。留守番ができない。
4)**外出(登園・登校)ができない**。
身体症状として、頭痛、腹痛、吐き気、食欲不振、夜尿や遺尿などを認める。

B. その恐怖・不安または回避は少なくとも子どもでは4週間以上継続する。

C. その障害は臨床的に意味のある苦痛または社会的・学業的またはその他の重要な領域における機能の障害を引き起こしている。

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

愛着形成発達の4段階

段　階	愛着が形成される過程
Stage 1 0～3か月	愛着の対象は特定の人物ではなく、 無差別に周囲の人に笑いかけたり、 泣いたりして働きかける。
Stage 2 3か月～6か月	接触頻度の最も高い養育者（主に母親）への 親密行動が顕著になるが、 人見知りや親との分離不安はまだ示さない。
Stage 3 6か月～2･3歳	最も身近な養育者と、その他の人を はっきり区別するようになり、 人見知りや親との分離不安を示すようになる。
Stage 4 3歳以上	主要な養育者の一時的な不在を理解するように なり、祖父母や保育士など、親以外の 近しい人たちとも絆を築けるようになる。







分離不安とは…？
乳幼児に認める普遍的な発達現象。生後10～18カ月にピークを迎え、3歳頃までに目立たたなくなる。

子どもの虹研修センター資料より一部改変

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

愛着理論(アタッチメント行動システム)

<secure base>子どもに情緒的な燃料補給を行い、送り出す

<探索行動システム>

わくわく
興　味

見ててね♪
行ってくるよ～

・見守っててね
・大好きって見ててね

刺　激

<不安・警戒システム>

寂しい
不安
怖い

今から行くから
待っててね！

・守ってね　・慰めてね
・大好きって受け止めてね
・気持ちを落ち着かせてね

抱っこ
ハグ
なでなで

安全の基地

確実な避難所



<safe heaven>困難に遭遇し弱って戻ってきたこどもを確実に受け入れ慰撫

Circle of Secutiry®を改変
「安心感の輪」引用文献：2000
Cooper, Hoffman、Marvin＆Powell
(北川・安藤・岩本訳、2013)より改変

分離不安症＝外が危険と感じ、安全基地から出られない

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

治療

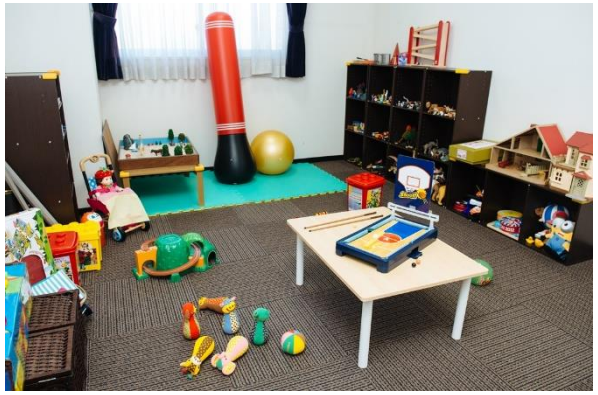
【心理社会的支援】

- その時々の症状に一喜一憂せず成長を見守る
- 子どもの不安を理解し、寄り添い、温かく受け止める

それでも強い不安症状が1カ月以上続く場合は…相談機関へ

【治療】

- プレイセラピー（遊戯療法）
- 描画療法・箱庭療法
- 認知行動療法（CBT）
- 家族療法
- 薬物療法





©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

社交不安症と場面緘黙

DSM-5　社交不安症（要約、抜粋）

A. 他者の**注視を浴びる可能性のある社交場面**への著しい恐怖または不安

声を聞かれるのが怖かった

B. 振る舞いあるいは不安症状に**否定的評価**を受けることを恐れる

人の反応･否定的評価が怖かった

C.その社交状況はほとんど常に**恐怖または不安**を誘発

話そうとするとのどがぎゅっと締まった感じになっていた

D.社交状況の**回避**または強い恐怖、不安を**耐え忍ぶ**

I.その恐怖、不安または回避は、パニック症、醜形恐怖、**自閉スペクトラム症**などでうまく説明されない

鑑別診断

自閉スペクトラム症では、**社交不安と社会的コミュニケーションの欠如**が特徴

DSM-5　選択性かん黙（要約、抜粋）

A. 他の状況で話しているにもかかわらず、**特定の社会的状況**において、話すことが一貫してできていない

D. 話すことができないことは、話し言葉の知識、**話すことに関する楽しさの欠如**によらない

E.コミュニケーション症でうまく説明されず、また**自閉スペクトラム症**、統合失調症等の経過中にのみ起こるものではない。

鑑別診断

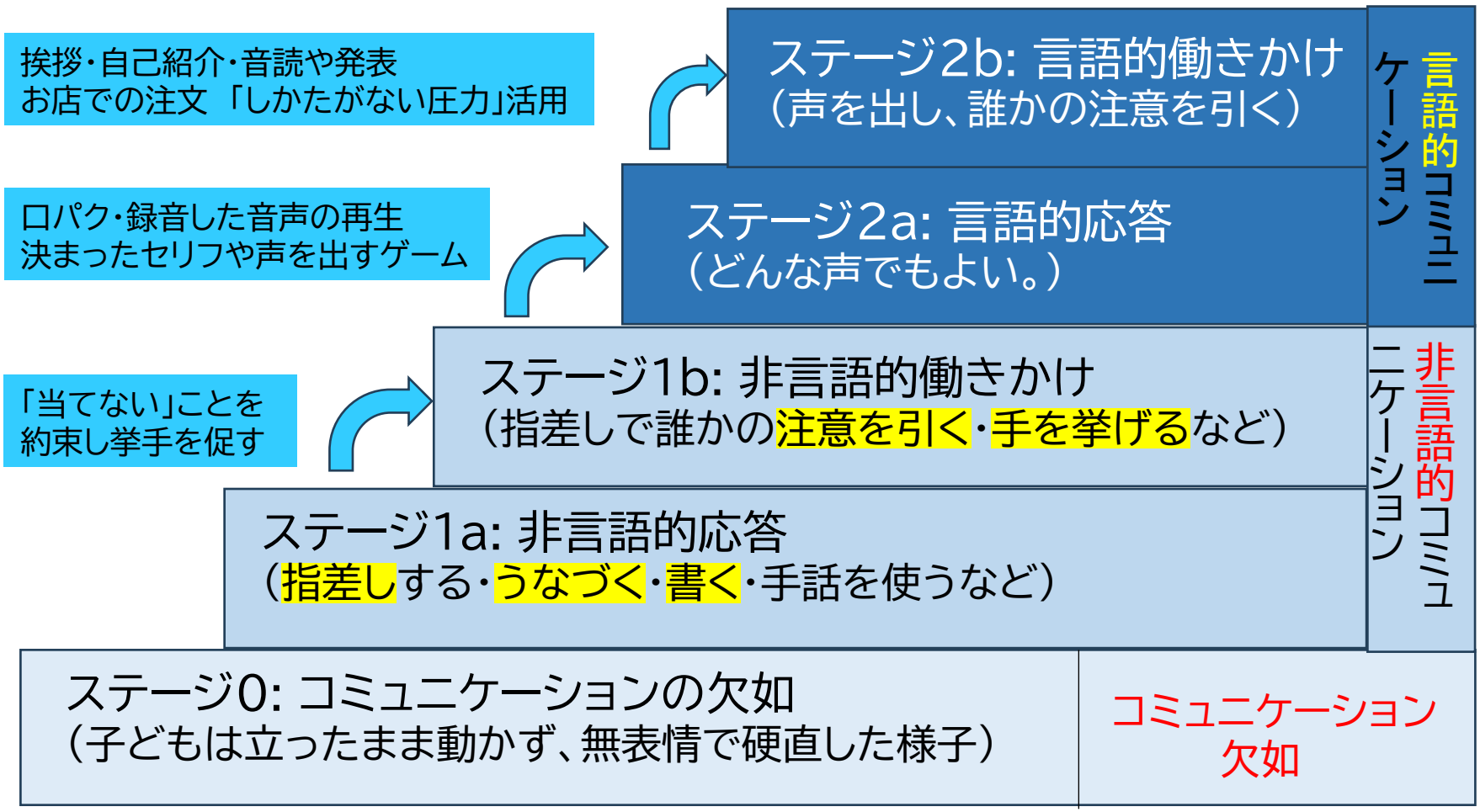
自閉スペクトラム症とは異なり、**ある社会的状況では確立された会話が可能**

京都市学校医会研修会資料より

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

場面緘黙の重症度 ～ステージ分類～

「人」「場所」「活動」の3要素がステージを決定する。



E.シボンムラム博士作成「緘黙のステージ」SM-SCCS©を一部改変

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

緘黙への対応

- 発話状況/行動表出/安心度の把握(保護者・教員による)

  質問票(SMQ-R, SMJ-Q、発話状態チェック表、安心度チェック表など)を活用

- 本人の思いの確認/不安(自己評価)のサポート

  「困っていること」「できるようになりたいこと」を確認

  本人と一緒に不安の階層表づくりに取り組む

かんもくネット

- 環境調整(「場所」「人」「活動」に慣れるための工夫)

  クラス編成での配慮・学期前の顔合わせや校内探索・行事のリハーサル

  文字でのコミュニケーション(交換ノート・手紙)・視覚支援(予定表)

- スモールステップ(行動療法的アプローチ)

  人×場所×活動を組みあわせ、確実に踏み出せる「次の一歩」を設定

  達成感を味わいながら社会的交流の体験を増やす

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.

参考書籍

＜場面緘黙＞

『なっちゃんの声ー学校で話せない子どもたちの理解のために』はやしみこ著
金原洋治医学解説、かんもくネット監修、学苑社

『どうして声が出ないの？　マンガでわかる場面緘黙』金原洋治監修、はやしみこ著
かんもくネット編、学苑社

『学校における場面緘黙児への対応：合理的配慮から支援計画作成まで』高木潤野著
学苑社

『イラストでわかる　子どもの場面緘黙サポートガイド』金原洋治・高木潤野著　合同出版

＜認知行動療法＞

『親子でもひとりでもできる！ こども認知行動療法　不安・心配にさよならしょう！』監修
松丸未来、ナツメ社

©Shiga University of Medical Science All Rights Reserved.