



第5回発達障害者支援フォーラム

# これからの家族支援

井上 祐紀

東京慈恵会医科大学

2021.02.06.

相互作用

動機付け

動機付け

ポジティブ感情

大人と子どもの  
関わりスキル

ポジティブ感情

子どもを  
ポジティブに見る  
スキル





## 家族のメンタルヘルスについての問題意識

---

- ・ 発達障害を持つ子の親はうつ・不安症状を持ちやすい



# 「正常な不安」と「病的な不安」

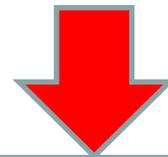
## 「不安」

- …対処不決定の漠然とした恐れ的感情  
(濱田秀伯著「精神症候学」)
- …「恐怖」は特異的な対象があるが、「不安」は明らかな対象を欠く



## 「正常な不安」

- …生きている限り避けられない病や死への恐れ
- …生活・経済・宗教上の不安



## 「病的な不安」

- …外的刺激が歪められて認知される
- …客観的な危険に比して不釣り合いに強い



# 気分障害の症状

①自尊心の肥大・誇大

②睡眠欲求減少

③多弁

「躁病エピソード」

「軽躁病エピソード」

④複数の考えが競い合う(観念奔逸)

⑤注意散漫 ⑥過活動・イライラ感

⑦過剰な快樂追及(買物・性的活動)

「気分」・・・世界の認知を彩る広汎で持続する情緒(DSM-IV)

①抑うつまたはいらいら気分 ②アンヘドニア(快樂喪失)

③体重減少・期待される体重増加がない

④不眠・過眠 ⑤焦燥・制止 ⑥気力低下 ⑦無価値観・罪責感

「大うつ病エピソード」

⑧集中困難 ⑨自殺念慮・企図



## 家族のメンタルヘルスについての問題意識

---

- 発達障害児の親(とくに母親)にうつ病・不安障害等を持ちやすい
- 親のメンタルヘルスが子育てに与える影響は甚大
- 精神医療への紹介だけでは解決しない



# 精神医療につなげば解決！？・・・とはいかない事情

- かならずしも「異常な不安」とはいえない症状を多く含む
  - それだけの不安をきたすだけのストレスフルな状況への暴露
- そもそも精神医療に何ができるか？
  - 統合失調症、双極性障害、重症うつ病など  
薬物療法を中心とした“狭義の精神医療”が奏功する疾患を  
有しているかどうかの見立て・診断・治療
- 療育との連動がない心理社会的治療の問題
  - 親個人の抱える心理的課題「のみ」にフォーカスするリスク
  - 療育上の問題解決と統合された対応が不可欠



## 家族のメンタルヘルスについての問題意識

---

- 発達障害を持つ子の親はうつ・不安症状を持ちやすい
- 親のメンタルヘルスが子育てに与える影響は甚大
- 精神医療への紹介だけでは解決しない

子の発達支援と一体化した家族のメンタルヘルスケア



## 家族のメンタルヘルスについての問題意識

- 子育てに伴うストレスは、全ての親に同じように影響する？

→ 影響されやすい人がいるなら早期発見を目指せないか？

- 親のメンタルヘルスを左右する交絡因子はなにか？

経済的因子

家族構成

子の併存障害

子の行動障害

親の被養育体験……

→ 交絡因子が明らかになれば支援の対象が見えてこないか？

- 有効な支援法はどんな要素をもつのか？



## 文献・先行研究のまとめ ①知的障害

Olsson MB et al (2008) J Intellect Disabl Res

【対象】知的障害児(ID)の母親62名・父親49名と  
知的障害のない子ども(TD)の母親183名・父親141名

【結果】子どもが知的障害を持つこと自体は母親の抑うつには関連しない。  
経済上の問題(実際の収入ではなくて、経済困窮感hardship)が  
最も強く母親の抑うつに影響していた。

**Sense of Coherence** (SOC:首尾一貫感覚)と呼ばれる  
ポジティブな性格傾向(把握可能感・処理可能感・有意味感)や  
社会生活場面での満足度は母親の抑うつ状態に影響を及ぼしていた。

障害児の育児ストレスを乗り越えて、支えになるような  
ポジティブな性格傾向、経済上の問題の重要性



## 文献・先行研究のまとめ

### ①知的障害

Gray et al(2011) Res Dev Disabil

【対象】238人の4-19歳の知的障害児(ID))とその母親

【結果】子どもの不安⇔母親の不安、子どもの破壊的行動⇔母親の抑うつが関連

子どもの精神症状・行動障害⇔母親のメンタルヘルス

Giallo et al(2015) J Intellect Disabil Res

【対象】知的障害児(3-15才)の父親315名

【結果】知的障害のない子どもを持つ父親に比してうつ病症状が強い  
子どもの行動障害と子育て自体への低い満足度が抑うつに関連していた

父親にもメンタルヘルスのニーズがある！



Taylor et al (2012) J Autism Dev Disord

【対象】ASD児の母親75名

【結果】診断告知後1週間で78.7%が、1.4年後には37.3%が抑うつ症状をきたしていた

診断直後のケア・サポートの重要性

Ben-Sasson et al (2013) J Child Psychol Psychiatry

【対象】ASD児の両親174名

【結果】感覚過敏を有するASD児の母親における強いストレス、強い感情面の症状

幼児期のASDの感覚過敏が親のメンタルヘルスに与える影響



Lesesne CA et al (2003) Pediatrics

【対象】9529名の母子調査

【結果】学齢期のADHD児の母親は

抑うつ・不安・感情の問題のリスクが高い(一般人口の4倍のリスク!)。  
定型発達児の母親の13倍の確率で  
メンタルヘルスの専門家のコンサルテーションを受けている。

母親の精神健康問題⇔子のADHDには関連がありそう

Satake H et al(2004) Child Psychiatry Hum Dev

【対象】ADHD児12名、ADHD+ODD/CD合併例15名、定型発達児14名の両親

【結果】ADHD+ODD/CD群ではADHD群、定型発達児群に比して

母親の精神的健康度が低く、両親の小児期のADHD症状も著しい。

行動障害の併存があるADHD児の保護者に特化したメンタルケアの必要性



## 文献・先行研究のまとめ ④家族への支援

Singer G et al(2007) Ment Retard Dev Disabl Res Rev

【対象】発達障害児の親に対するグループ介入の研究17論文

【結果】① 行動療法的アプローチのペアレント・トレーニング、  
② 認知行動療法的アプローチのコーピングスキル・トレーニング、  
③ ①と②の混合型の3群の研究を解析したところ、  
いずれも保護者の心理的苦悩を軽減させる効果がみとめられたが、

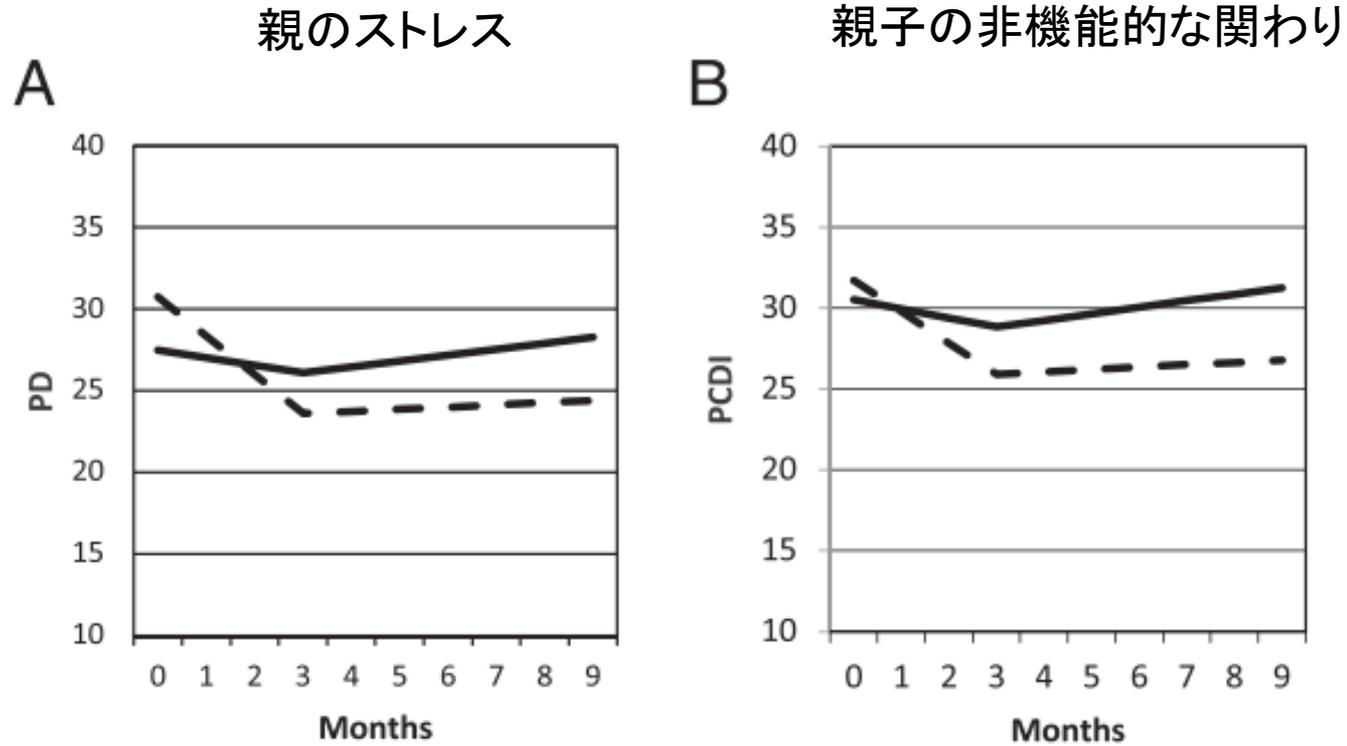
効果は、①または②単独での介入<<③ だった

発達障害児の親の心理的支援のためには

子どもの行動への介入と、親の認知への介入を併用することが推奨される。



# 早期療育+マインドフルネスを併用した親子では、 親のストレスと親子の非機能的な関わりの改善度が大きい



- 早期療育のみ
- - 早期療育+マインドフルネス



## 文献・先行研究のまとめ

---

### ①知的障害

社会経済的要因、子どもの行動障害の要因の影響が大きい

### ②自閉症スペクトラム

子どもの行動障害、子どもの感覚過敏などによる影響

### ③注意欠如・多動性障害

反抗・挑戦性障害や行為障害の合併例の親がハイリスク群

### ④家族への支援

子どもの行動を変化させるだけでなく、親の認知への介入が重要

親のセルフケア・リラクゼーション・マインドフルネスなど、新しい支援法に可能性

# メンタルヘルスの問題を抱える

## 親との面接のコツ

- ①親が抱く感情はすべて「**妥当な感情**」という視点
- ②親の“**認知**”に興味を持つ
- ③親と子の強みに着目する



## ①親が抱く感情は「妥当な感情」であるという視点

子どもを叱りすぎてしまう、叩いてしまう

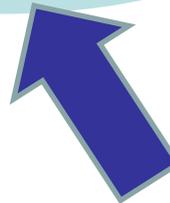
親自身の行動の問題

気分の落ち込み、意欲の低下、死ぬことを考える  
否定的な思考...

気分・感情の問題

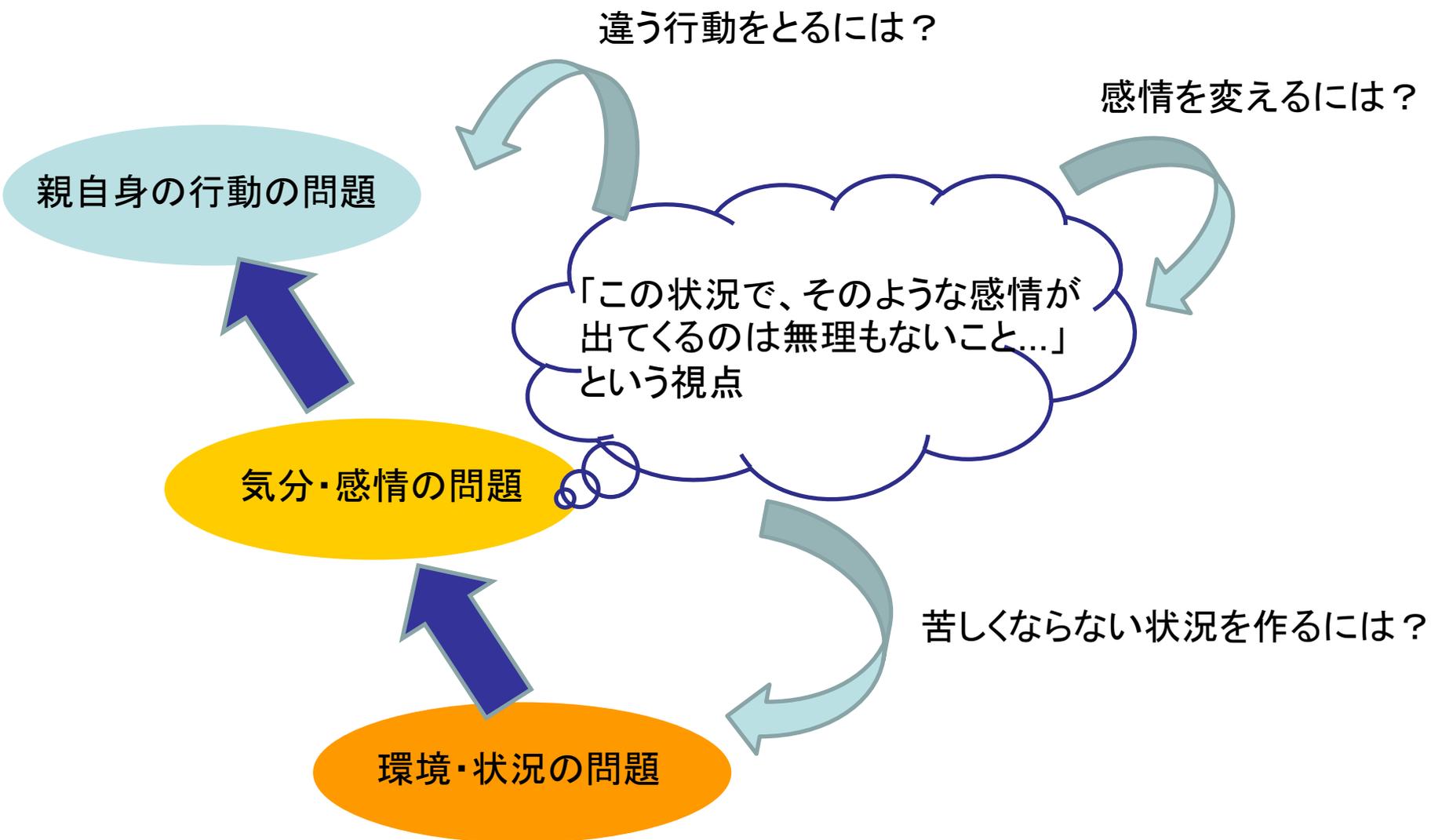
家族の協力が得られない、自身の親との関係に悩む  
子どもの行動の問題...

環境・状況の問題





# ①親が抱く感情は「妥当な感情」であるという視点



新しい試みを勧める前に・・・

親の努力・対処をねぎらうこと

これまでの対処がごく自然な結果である  
という見解を伝えること



## ②親の“認知”に興味を持つ

\* 認知スキーマ＝

“外的・内的刺激に対してどう反応するか  
を決定する無意識的な心の構え”

健康度の高い  
認知スキーマ

「私のやることはたいがい  
うまくいく」

「失敗しても、なんとかなる」

「子供は私を好きみたい」

Activating event (きっかけ)

“激しく叱りすぎた！”

Belief (信念・思考)

“私には伝えたいことがあった。  
でも、穏やかに伝えるべきだ”

Consequence (結果)

“少しがっかり” “子どもに謝れる”



## ②親の“認知”に興味を持つ

\* 認知スキーマ＝

“外的・内的刺激に対してどう反応するかを決定する無意識的な心の構え”

健康度の低い  
認知スキーマ

「私はなにやってもうまくいかない」

「失敗したら、見捨てられる」

「子供は私のことが嫌い」

Activating event (きっかけ)

“激しく叱りすぎた！”

Belief (信念・思考)

“私はダメな親だから、  
子どもにひどいことをした”

Consequence (結果)

“いやな気分” “子供に謝れない”

苦しい感情を生み出す認知は・・・

まずは、“ココロのクセ”として知る

あわてて 修正しない

ストレスを感じた際に  
ご自身の認知に気づいてもらう

今後の家族支援に必要な視点

# Sence of Coherence～首尾一貫感覺～

(Antonovsky,1987)

有意味感

把握可能感

处理可能感



セルフケア

強みに注目

問題解決

把握可能感

有意味感

処理可能感





ご静聴ありがとうございました。