

医療ルネサンス No.6537

認知行動療法

5/6

育児アドバイスに活用

認知行動療法は、ものの見方や行動パターンの選択肢を増やすことで、問題に落ち着いて対処し、ストレスの増大を防ぐことを目指す。精神疾患の薬以外の治療法として注目されているが、この考え方は日常生活の問題解決にも生かせる。例えば、育児アドバイスの場面で活用されている。



保育中の子どもたちの様子を見ながら、保育士と話す臨床心理士の小関俊祐さん(右)。保育士らスタッフの相談に乗ることもある。

昨年、神奈川県内にある発達障害の子どもの支援センターに、長男(5)を通過させた母親(34)には、悩みがあった。言葉が出るのが遅く「自閉傾向がある」と診断された長男は、よくダイニングテーブルに上って飛び降りた。転んで顔をぶつけて泣いても繰り返す。

「危ないからやめて!」と注意しても通じない。当時は、子どもの感情も、自分がどうしたらよいのかもわからず戸惑っていた。そこで、このセンターで臨床心理士のカウンセリングを受けてみた。相談に応じてくれ

たのは認知行動療法の専門家の桜美林大学専任講師、小関俊祐さんだった。

「お母さんは、どうしたいですかと改めて問われ、母親は「大げがをしてほしくない。危険を避けることが一番大事」と考えた。「目的が危険回避なら、その目的を達成しやすい行動をしてみませんか」と提案された。例えば、長男がテーブルに上ったら、少しの間、抱き上げて『飛行機ごっこ』をして関心をそらす。『意思疎通が難しい子の場合、問題行動を減らす』とすると、本人も楽しめる『良い行動』を増やすようにした方が、スムーズに問題行動を減らせる」と小関さんは言う。

その後は長男が高い所に上ると抱き上げ、気をそらすようにした母親。それで危険な飛び降りは減ったが、現実には炊事中など抱

っこが難しい時もある。そんな時は好物のミニトマトを一つ食べさせることにした。落ち着くと飛び降りようとしなくなり、我ながら「手軽でいいな」と思った。「お母さんが対処行動のバリエーションを増やすのは良いことです。状況に応じた対処法を選べると、子どもとの関わり方にも自信が持てるようになる」と小関さんは説明する。

その後も「外に飛び出す」「人前でウンチと言いたがる」といった場合の対処法を相談した母親。「戸惑うばかりだった頃に比べ、目的を明確にして対処法を考えておくとストレスが減りました。自分だけで考えた方法だと、子どもによいのか不安もあるけれど、アドバイスをもらえて心が軽くなっています」と話す。

1年前は話しかけても反応が薄かった長男も最近、急速に言葉と笑顔が増えてきた。今は「言葉で言い聞かせ、できたらほめる」という方法も試している。

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

中高年单身女性 不安多く

くらし 家庭

答)では「健康や病気」「生活のための収入」「自分の介護」が上位に選ばれた。安心

もの詩

おばあちゃんのかげいぼ 佐藤 梨重

うな の秘 いてい (子)

円。高 かせは、 3・5206・

きょうのひと皿

新ジャガイモと新タマネギのサラダ

時間の目安 25分/熱量 249kcal/塩分 1.2g (1人分)



\*材料 2人分  
新ジャガイモ(皮つき) 250g/ロースハム2枚(30g)/ゆで卵1個/新タマネギ1/4個/レタス2枚

\*作り方

- 1. 酢、油各小さじ1杯と塩、砂糖、コショウ各少々を混ぜる。
2. ジャガイモは洗って、皮ごと耐熱皿にのせる。ふんわりラップをして電子レンジ(600W)に3分、上下を返してさらに約3分かける。そのまま5分おき、皮をむい

て軽く漬す。(1)を混ぜて、粗熱を取る。

- 3. ハムは半分にして5mm幅に切る。ゆで卵は潰す。タマネギは薄切りにし、塩、砂糖各少々を入れた水に3分ほどさらし、水気を拭く。レタスは一口大にちぎり、ぬれていたら水気を拭く。
4. (2)に(3)、マヨネーズ大さじ1と1/2杯を混ぜてあえる。足りなければ塩、マヨネーズ各適量を加えてあえる。 今泉久美