里親を支援されている皆さまへ

研究メンバーの名前と所属

谷口 麻希　東京科学大学精神保健看護学分野
古川 恵美　兵庫県立大学看護学部学校保健学系
石﨑 優子　関西医科大学総合医療センター小児科
福地　成　東北医科薬科大学医学部精神科学教室
井上 靖子　兵庫県立大学環境人間学部
林　知里　兵庫県立大学地域ケア開発研究所
増野 園惠　兵庫県立大学地域ケア開発研究所
岩﨑美奈子　東京学芸大学臨床心理学分野
山崎 知克　医療法人社団成仁 成仁病院精神科
知花 文香　東京科学大学精神保健看護学分野

このパンフレットは、独立行政法人学術振興会科学研究費助成事業「里親家庭を対象とした健康支援プログラムの開発：地域連携体制の構築に向けた検討」（研究代表・谷口麻希）の助成を受けて作成しました。

もくじ

はじめに 1

里親健康支援の現状と課題：全国調査の結果から
施設で育ったこどもの発達：こどもの発達をサポートするには？ 2

子育てミニ講座より
里親がどんな悩みごとでも話してもよいカウンセリングの場を 3

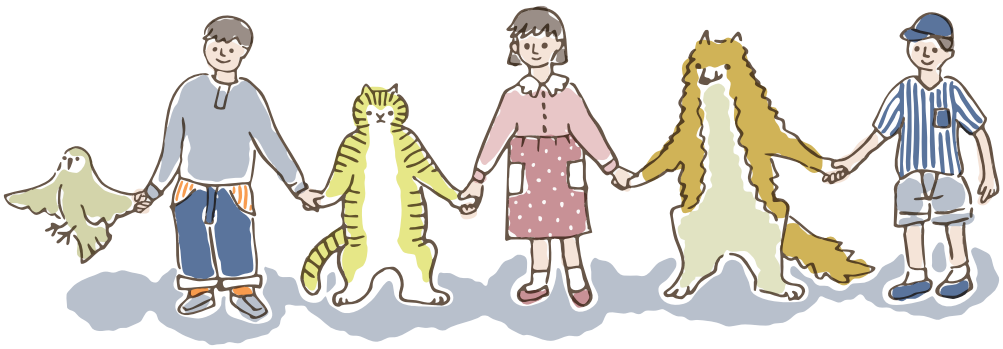
こどもが社会で生きていくために親ができること
小児科医療との上手な付き合い方 4

被災地における里親支援からみえること
コラム・海外の里親支援：文献レビューからエビデンスの紹介 5

はじめに

里親家庭で暮らすこどもたちには、貧困や虐待、親の精神疾患などの複合的な問題を経験したこどもが多く、発達上の課題や育てにくさ、集団への適応困難など、家庭養育を難しくする要因を複数持ちやすいことが知られています。里親は、親としてこれらの問題に対処することが求められますが、十分な準備や家庭内の協力体制、専門家からの支援が得られない場合、自らの心身の不調から里親委託の解除となるケースもあります。そこで、私たちの研究班では、里親がこどもを家庭に迎えた後も、里親自身の心身の健康を維持し、こどもに安定的な養育環境を提供し続けるために必要な支援について検討しました。このパンフレットでは、里親を支援されている皆様に、本研究の成果をわかりやすくお伝えすることを目的に作成しました。

研究代表
谷口 麻希
東京科学大学精神保健看護学分野



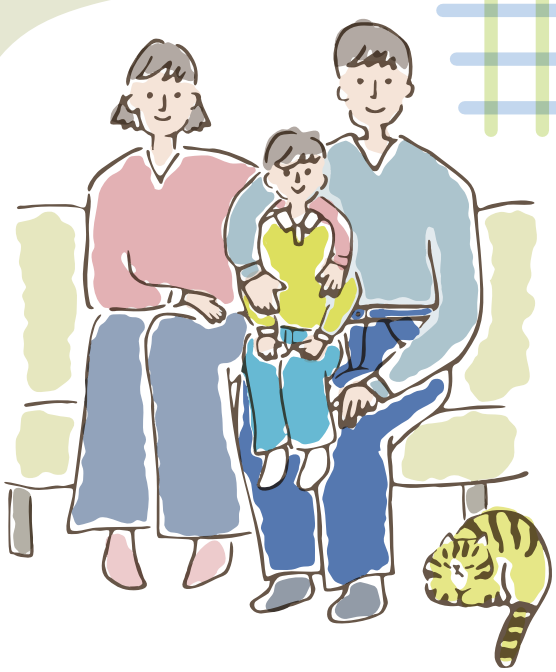
里親健康支援の現状と課題：
全国調査の結果から

2024 年のはじめに全国の乳児院、児童養護施設、フォスタリング機関に勤務する里親相談専門支援員を対象に調査を行いました（回答者 =301 名）。各施設で対応した里親の健康問題について聞いたところ、「身体疲労」（50%）、「里子との関係悪化」（40%）が多く挙げられました。里子に関する支援で最も多かったのは「発達に関する問題」（66%）で、次に「愛着障害・試し行動」（61%）、「生活習慣」（59%）でした。最も困難であった事例の要因には、「自分の知識・スキル不足」（56%）が挙げられ、「支援者間の方針の不一致」（47%）、「里親からの理解・協力が得られない」（44%）と続きました。「自分の知識・スキル不足」について更に分析したところ、経験年数 5 年未満の支援員でスキル不足を感じやすいことがわかりました。また、心理・看護をバックグラウンドとする支援員よりも、福祉系のバックグラウンドを持つ支援員で、スキル不足を感じやすいという傾向もみられました。一方、相談しやすい専門職として「児童相談所職員」（74%）や「心理職」（61%）、と回答した支援員の割合が高く、「医師」（27%）、「保健師」（20%）との連携にはハードルがあることがわかりました。
これらの結果から、里親支援における福祉・保健連携の重要性が見えてきました。

谷口 麻希
東京科学大学精神保健看護学分野／保健師

施設で育ったこどもの発達：
こどもの発達をサポートするには？

施設で育ったこどもは、多様な背景やニーズをもっています。特に虐待を経験したこどもは、対人関係などで情緒・行動上の問題を抱えることが多いといわれています。また、乳児院で育ったこどもは、家庭のこどもに比べて、心と体を落ち着かせる機能（副交感神経系）の発達が十分でなく、緊張や興奮した状態（交感神経亢進）が続きやすい傾向があることがわかっています[1)]。このような特徴は、安心感のあるアタッチメント（愛着）関係を育むことを難しくします。アタッチメントの役割は、こどもの気持ちを落ち着かせ、発達を促す探索行動（遊び）を支えることです。安心できるアタッチメント関係がもてないと、こどもはちょっとした不安やトラブルでもなかなか落ち着くことができず、育てにくさとして現れる場合があります。
加えて、施設で育つこどもは多くの「喪失」を経験しています。家庭から施設へ、施設から施設へ、施設から里親へといった居住環境の変化や養育者の交代は、すべてが分離体験・喪失体験です。ずっとそばに居続けてくれる人の存在がない状況では、「安心感とともに他者といる」体験を得ることは簡単ではありません。こうしたこどものアタッチメントのニーズに応える支援は、こどもの発達を促すことがわかっています。施設で育ったこどもの発達をサポートするには、何より安心できるアタッチメント関係を育むことが大切です。



岩﨑 美奈子
東京学芸大学臨床心理学分野／臨床心理士／公認心理師

1）森田展彰・数井みゆき・金丸隆太 (2011). 不適切な養育が幼児の自律神経機能に与える影響の心拍変動による評価―乳児院入所児童を対象とした試み ― こどもの虐待とネグレクト、13(3) 、409–420.

子育てミニ講座より

里親さんの「心とからだ」が健康であれば、こどもの「心とからだ」の安定につながります。そこで、子育てミニ講座では、ペアレント・トレーニングの一部を実践しました。ペアレント・トレーニングは、発達障害のあるこども（あるいは発達障害のような特性のあるこども）の養育者を対象に、行動理論の技法の学習をします。演習シートやロールプレイ、ホームワーク等のプログラムを通し、かかわり方やストレスの改善、こどもの発達促進を目指すものです。

子育てミニ講座で実践したもので人気のあったものを紹介します。ほめることをテーマにした演習シートを使用しました。これは、こどもが自分で着替えをしようとしているが、不十分なところもあるイラストを使用しました。例を挙げると、片方の靴下は履けていて、もう片方はずれ下がっていたり、シャツのボタンが１段ずれて留めていたりといったものです。この演習では、こどもが出来ているところだけを具体的にあげて、ほめるということをします。こどもが【ほめられている内容がわかる】ほめ方が重要です。里親さんがこどもの頑張りに気づき、こどもに伝えることで、共に喜ぶことができます。「○○ができたね、□□ができたらもっといいね」と言われると、こどもはほめられたことを忘れてしまうかもしれません。まずは、ほめることのみに徹した練習を実践しました。

今後も、里親さんに合ったプログラムをご紹介していきたいと思います。

古川 恵美
兵庫県立大学看護学部学校保健学系／看護師／養護教諭

里親がどんな悩みごとでも話してもよいカウンセリングの場を

里親という役割は、複雑です。近年家庭養護を担える里親委託を推し進める方針が打ち出されました。里親には、施設とは異なる家族に近い関係を持ち、家庭としての場を提供する役割が期待されています。また、実親と暮らせない事情を抱えた子を保護する社会的養護の担い手としての役割も持っています。

例えば、こどもが嘘をついて人に迷惑をかけたという場面を考えてみましょう。一般的な親は親子の繋がりをさほど意識せずに、叱ることができるかもしれません。一方、里親は委託期間や実親への思い、過去の不適切な養育による影響などを考え、里子にどう接するべきか悩むことが多いのです。

こうした里親の悩みに対して、配偶者や親族からのサポート、児童相談所の職員への相談、里親同士の交流など、様々な支援の選択肢があります。しかし実際には、夫婦関係の悪化や、親族の無理解、児童相談所職員の対応不足など、支援が十分に機能していない現状もあります。

昨今、虐待による影響や発達障害などを抱えるこどもが増え、従来の子育て経験だけでは対応が難しくなっています。そのため、里親のどんな悩みでも受けとめてくれる第三者としての聴き手が必要です。里親に対して１対１でじっくりと話を聴いてもらうことのできる相談窓口の整備が望まれます。このような支援により、里親が本来もっている主体的な判断力や行動力を取り戻し、豊かな子育て力や人間性を発揮できるようになると考えています。

井上 靖子
兵庫県立大学環境人間学部／臨床心理士／公認心理師

こどもが社会で生きていくために親ができること

最近、こども期の肯定的体験（PCEs, Positive Childhood Experiences）が重要と言われています。愛情のある家庭環境、支援的な大人との関係、コミュニティとのつながりはこどもの発達に重要です。PCEs が多い人々は、成人期にうつ病や不安障害のリスクが低く、レジリエンスを高める可能性が示唆されています。こどもが肯定的体験を得るためには十分なコミュニケーション能力が必要で、それには以下の 4 段階があります。①こどもの辛い気持ちを大人になぐさめてもらえて「心地よい」と感じられる力が育つこと、②困ったときに「察して」のぐずぐずや癇癪ではなく、大人への行動や言葉で要求やヘルプが伝えられること、③日常生活動作や集団活動を大人と一緒にチャレンジできること、④徐々に大人のヒントをもらいながら、自分でやれるようになることです。この①②を飛ばしているお子さんがとても多いと感じております。コミュニケーションの語源はコミュニス（communis：共有する）であり、一番大切なのは感触合わせです。親子のコミュニケーションでたくさんの感触合わせができ、こどもが自信を持てることが社会的自立につながるのではないでしょうか。

山崎 知克
医療法人社団成仁　成仁病院精神科／医師

小児科医療との上手な付き合い方

こどもの成長と発達は千差万別です。また幼児期～学童期にはたくさんの予防接種がありますが、こどもはしばしば熱を出したり体調不良で予防接種を受けられなくなったりするので、管理は大変です。

そういった点で、里親さんにまずお勧めしたいことは、「小児科のかかりつけ医をもつこと」です。身長や体重などこどもの身体発育の評価は 1 回だけではわからないこともあり、経過を見ていく必要があります。風邪や胃腸炎でかかるかかりつけの小児科医であれば、発育の面での心配事も相談しやすいですね。また、複雑な予防接種スケジュールの管理も任せられます。近くの小児科でかかりつけをもちましょう。

小さい子は感染症で脱水になったり、食事がとれなくなったりすることもしばしばあります。このような場合、里親さんは「お預かりしているこどもにもしものことがあっては」と強いプレッシャーを感じるものです。こどもが心配で一晩眠れなかったという声も聞きます。そのような時は、小児科への入院をお願いしてみてはいかがでしょうか。かかりつけ医に事情を話して、入院できる病院に紹介してもらうこともできます。里親さんが無理をしすぎないようにしましょう。

なおこどもの身体の発育や病気以外に、思春期や心の悩みにも対応できる小児科医もいます。専門的な研修を受けて知識や経験が豊富な医師もいます。まずは、かかりつけ医にご相談ください。

石﨑 優子
関西医科大学総合医療センター小児科／医師

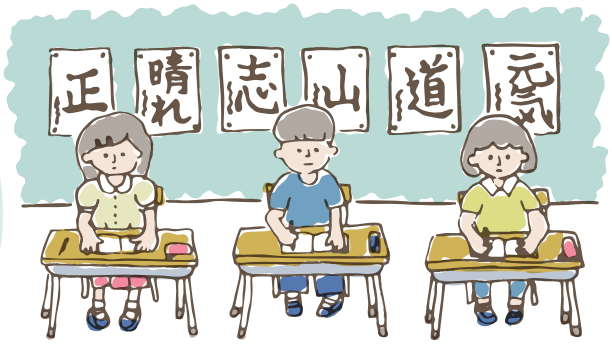
被災地における里親支援からみえること

東日本大震災で影響を受けた住民の支援をしています。さまざまなご家庭があり、お会いして話をしてみないと見えてこない事情がたくさんあります。その中の一例が、震災によって保護者を亡くし、その親族等に里親委託として受け入れられたこどもたちとそのご家族です。こどもにも、受け入れた里親側にも複雑な気持ちがあるようです。震災直後の混乱の中で、こどもを受け入れる決断を迫られ、事前の研修がないままに子育てをはじめたご家庭が多かったようです。さらには、実子を育てるなかで、傷ついたこどもをさらに受け入れるご家庭もありました。

たくさんのご家族と話をする中で、子育てのスタンスとして「なるほど」と感じたことがありました。里子に対して「可哀想と思って労わる気持ち」と、実子に対して「可愛くて甘やかしてしまう気持ち」の板挟みについてよく聞きました。いくつかのご家族からは、どちらもあまりいい影響はないので、心を鬼にして実子にも里子にもあえて「フラット」に対応したというお話を聞きました。そして、実はこれが双方にいい影響があったのだそうです。子育てにおいて、過度な「同情」も、過度な「愛情」もいい影響を及ぼさないのだなと痛感したエピソードでした。

感情が揺れることはあってもいい。でも、振れ幅が過度にならないようにする工夫が大切なのだろうと思います。

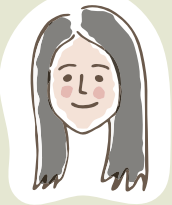
福地 成
東北医科薬科大学医学部精神科学教室／医師



コラム・海外の里親支援：文献レビューからエビデンスの紹介

里親のメンタルヘルスを支援する効果的なプログラムについて文献レビューを行いました。様々な種類の里親研修プログラムが存在し、プログラムごとに背景にある理論的な考え方や研修の方法が異なっていることが分かりました。たとえば、Incredible Years（IY）は、里子が過去の辛い体験を乗り越えられるよう、里親の子育てスキルを学ぶプログラムです。これにより、里子の問題行動を予防・改善することを目指しています。Parent Management Training Oregon（PMTO）では、こどもの行動は親との相互作用や周囲の環境によって変化するという考えに基づいています。このプログラムでは、里親と里子がお互いに良くない影響を与え合うことを防ぎ、より良い関係を築くことを目指しています。他にも、Parent-Child Interaction Therapy（PCIT）、KEEP Foster Parent Intervention、Attachment and Biobehavioral Catchup Intervention（ABC）、Nonviolent Resistance（NVR）といったプログラムがありました。これらのプログラムは、里親のストレスの軽減、子育てスキルの向上、親子関係の改善、里子の行動問題の減少、里親委託解除の減少などに効果があることが示唆されています。里親へのプログラム研修が里親のメンタルヘルスを改善するだけでなく、里親と里子の双方にとって有益である可能性を示すことがわかりました。この知見は、里親への支援策や、里親家庭で育つこどもの健やかな成長・発達を促進するための介入と政策を検討する上で重要なものだと考えます。

知花 文香
東京科学大学
精神保健看護学分野
看護師



林 知里
兵庫県立大学
地域ケア開発研究所
保健師

増野 園恵
兵庫県立大学
地域ケア開発研究所
看護師