

# みんなが特別支援教育コーディネーター

## 宮古圏域特別支援教育研修会

7月27日(水)本校サーモンホールを会場に、宮古圏域にある小学校・中学校・高等学校の特別支援教育にかかわる教職員対象の宮古圏域特別支援教育研修会が開催されました。

講師に宮古山口病院地域生活支援室長・精神科認定看護師の小成祐介氏をお招きし、「適応障害と不登校について考える～心の裏側にあるもの～」と題してご講演いただきました。



### 適応障害とは

ある特定の状況や出来事が、その人にとってとてもつらく耐えがたく感じられ、そのために気分や行動面に症状が現れるもの。

発症は通常生活の変化やストレス性の出来事から 1 か月以内であり、ストレスが終結してから 6 か月以上持続することはない。

※ただし、ストレスが慢性的に存在する場合は症状も慢性に経過する。

⇒ストレス因から離れると症状が改善することが多い



### うつ病とは

ストレス因から離れ、環境が変わっても気分は晴れず、持続的に憂鬱気分でも何もしめなくなり、興味・関心の喪失や食欲の低下、不眠などが 2 週間以上続くもの。



### サインや症状

#### 憂鬱な気分や不安感が強くなる

- ◇動悸、発汗、めまい
- ◇涙もろくなる
- ◇過剰な心配をする
- ◇神経が過敏になる
- ◇何かを計画したり続けたりすることができないと感じる



#### 攻撃的になる

- ◇行きすぎた飲酒や暴食
- ◇無断欠席
- ◇無謀な運転
- ◇喧嘩、物を壊すなど



#### 赤ちゃん返り(子どもの場合)

- ◇指しゃぶり
- ◇赤ちゃん言葉など



### 適応障害の治療

- \* ストレス因の除去
- \* 本人の適応力を高める
- \* 症状に対してアプローチ
- \* 情緒面や行動面への薬物療法  
⇒対処療法
- \* 環境調整やカウンセリング



#### ◎対処能力を高める方法

- ・SST<生活技能訓練>
- ・WRAP<元気回復行動プラン>
- ・マインドフルネス  
<ストレス低減法>



### ～参加者の感想～

- \* 医療の立場からのお話を聞くことができとても有意義な時間となりました。悩んでいる家族への適切なアドバイスができず…。行き詰まる前に一度相談することも今後の見通しなどを知る上でも大切なことを実感しました。
- \* 最も印象的だったのは、障がいのある人に対して大切なことは「早期介入と家族支援」であるということについてです。現在、自閉症スペクトラムの児童を担当していますが、何事も早めの指導や対処を大切にしていきたいと思っています。また、家族の支援と力を尽くしてくださることへの感謝の気持ちを日頃から大切にしたいと思っています。家族・学校・医療機関等との連携をこれからも太くしていきたいです。
- \* 適応障害とうつ病の関係について分かりやすい説明で理解を深めることができました。学校から医療につなげるためには小成先生のような認定看護師にも相談できることが分かり、今後活用していきたいです。