



家族で学ぶ・家族で実践する

\\ 知的障がいのある子どものための //

# ストレスマネジメント



**HGPI** Health and Global  
Policy Institute

作成：日本医療政策機構 監修：桜美林大学小関俊祐研究室



## はじめに

ストレスの問題は、すべての人間が抱えるものです。暑い、寒い、眠い、お腹が空いた、といったこともストレスの反応に含まれます。したがって、生まれて間もない赤ちゃんであっても、ストレスという言葉は知らなくても、実際にはストレスを感じています。

知的障がいのある子どもの場合、「あ、今自分はストレスを感じているな」と気付くことが苦手だったり、ストレスを感じていることを周りの人に伝えることが苦手だったりすることが知られています。そのため、強いストレスを感じているにもかかわらず、必要以上に頑張りすぎてしまったり、ストレスが強すぎて一気に爆発してしまったりすることもあります。

また、強いストレスを感じたり、長い間ストレスを受け続けてしまうと、うつ病や不安症といった精神疾患を発症してしまったり、病気にかかりやすくなったり、今まで楽しめていた活動や物に対して、興味をなくしてしまったりします。このような状態を予防したり、できる限り早めに対処したりするために、ストレスをコントロールする力を養う「ストレスマネジメント」という考え方が広まっています。

本パンフレットでは、ストレスをコントロールするための「リラクゼーション」という方法と、ストレスを抱えすぎないための「ヘルプの出し方(SOS の出し方)」ということについてご紹介しています。ぜひ、家族や学校、職場の方々と一緒にご覧いただき、ご活用いただけますと幸いです。





## もくじ

- 第1章 知的障がいのある子どもへの心理的支援について …… 1
- 第2章 ストレスってなんだろう? …… 2
- 第3章 ストレスのサインとその対処 …… 3
- 第4章 上手なリラクゼーションのポイント …… 5
- 第5章 困ったときにはヘルプを出そう …… 6
- 第6章 参考資料 …… 7

## 第1章 知的障がいのある子どもへの心理的支援について

ストレスマネジメントとは、さまざまな心身の問題の要因となりうる「ストレス」を適切に自分でコントロールすること、とされています。これは、一般的な大人にとっても簡単なものではありません。そのため、職場で「ストレスチェック」が行われたり、地域でストレスに対処するためのセミナーや身体を動かすことでストレスを減らすような活動が行われたりしています。子どもたちに対しても、学校の授業の一環として、体育（保健体育）や道徳、学活などの時間を利用して、ストレスについての理解を深めたり、ストレスへの対処方法を身につけたりするような取り組みが行われています。

知的障がいのある子どもにとって、「自分でコントロール」するというのは、非常に難しいことかもしれません。しかし、運動をして楽しんだり、テレビを見て笑ったり、美味しいものを食べたり、友だちとおしゃべりをして、「また明日ね」と約束してそれを楽しみにしたりと、さまざまな形で、すでにできているストレスコントロールの方法も、きっとあるはずです。ただ、このような方法が、ストレスのコントロールにつながっているんだ、と、気づくことができている場合も少なくありません。



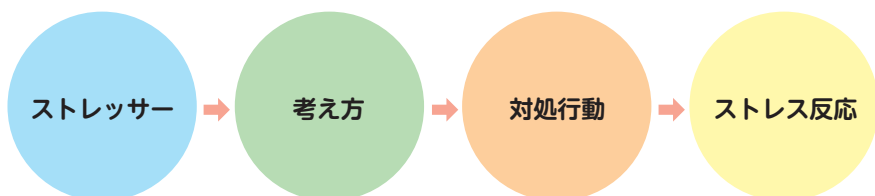
このようなことを踏まえると、保護者の方や学校の先生方、施設の職員の方などが、**まずは知的障がいのある子どものストレスを感じている状態や特徴的な反応に「気づいて」、そのときにその方が普段行っているような、ストレスを減らすような取り組みを行うよう、促していただく**とよいでしょう。あるいは、普段から、「運動すると気持ちがすっきりしますね」「イライラしたときでも、美味しいものを食べると気持ちが楽になりますね」といった声掛けをして、ストレスを発散できているんだ、ということに意識を向けられるよう、支援いただくとういでしょう。

これらのことに加えて、ストレスへの対処方法を新たに身につけたり、対処の選択肢を増やしたり、場面や状況、相手に合わせて使い分けたりするための支援も求められます。これらは、**ストレスを感じた時に急いでストレスの対処方法を教える、ということよりも、あらかじめ、子どもたちが落ち着いているときに、楽しい雰囲気**で教える、という対応が**望ましいです**。また、ストレスの兆候をキャッチして、ストレスが高まる前に、「この前練習した、リラクゼーションやってみない？」などの促しをしていただくと、より効果的であるといえるでしょう。加えて、一度でしっかりとストレスへの対処方法を身につけることができる、というのは難しい可能性が高いです。何度か繰り返し、伝えていく必要があるのです。教えるときには、楽しい雰囲気でも実施することも重要です。

## 第2章 ストレスってなんだろう？

「ストレス」という言葉は広く一般に用いられていますが、心理学における「ストレス」という言葉は、ストレスの原因を指す「ストレスター」と、ストレスターによって生じる反応である「ストレス反応」の両方を含んでいます。先生に叱られた、子どもとケンカした、メールの返事が来ない、イライラする、ムカつく、落ち込む、悲しい、といったこれらの事柄を、全部「ストレス」と表現していますが、正しくは、最初の3つがストレスター、あとの4つがストレス反応、というように区別することが可能です。

ここまでは、日常的な体験的理解と一致しているので、おそらくイメージしやすいと思いますが、もう少し、踏み込んでみましょう。「先生に叱られた」というストレスターを経験した子どもは、みなさん様に、「悲しい」というストレス反応を示すでしょうか。ある子どもは「イライラ」を感じるかもしれませんが、他の子どもはもしかしたら「喜び」かもしれません。このような違いを、一般には「個人差」と呼ぶかもしれませんが、心理学では「認知（考え方／自動思考）」という概念で理解をしています。すなわち、ストレスターから直接的に心理的反応が引き起こされるのではなく、ストレスターが認知を介して、ストレス反応が引き起こされる、という理解がなされています。例に基づいて整理してみましょう。子どもが「先生に叱られた」というストレスターを経験したときに、「自分はダメ人間だ」と考える、すなわち認知をすると、「悲しい」というストレス反応が生じることが予測されます。また、同じ「先生に叱られた」というストレスターを経験したときに、「自分のことを親は理解してくれない」という認知が生じると「イライラ」が引き起こされるはずです。そして、「私に期待しているから叱ってくれているのかもしれない」という認知に気づくことができると、「喜び」が引き起こされる可能性もあるわけです。このように、**我々が「ストレス」と一言で呼んでいる現象には、ストレスター→認知→対処行動→ストレス反応といった複数のプロセスが含まれていたわけです。**



では、なぜ心理学ではこのように、ストレスをストレスター、認知、ストレス反応のそれぞれに分解して理解しようとしているのでしょうか。それは、「**ストレス**」と、ひとまとめにするのではなく、**ストレスター、認知、対処行動、ストレス反応とそれぞれ分けることで、ストレスに対処する際の選択肢を複数もてるようにするため**であると考えられます。ここが、ストレスとうまく付き合うためのヒント、すなわち「**ストレスマネジメント**」の中核ともいえるポイントといえます。

### 第3章 ストレスのサインとその対処

こころの不調は、主に「ストレス」としてさまざまな反応を起こします。ストレスを感じたときのすべての反応が、すべての人に現れる、というわけではなく、人によって現れやすい反応が異なることが知られています。たとえば、眠れなくなる方もいれば、寝すぎてしまう方もいらっしゃるように、まったく逆の反応が示されることもあります。

これらの反応、すなわちストレスのサインを察知することができるのは、子どもたちの身近にいる保護者の方々や先生方になるでしょう。知的障がいのある子どもの場合には、このようなストレスのサインを自分で気づくことができなかつたり、報告できなかつたり、言語化できなかつたりする場合があります。このようなストレスのサインは、大人も自分自身では気づきにくいことも知られています。これらのサインを適切にキャッチするためには、**これまでのおおよそ元気だった時と比べての「変化」を見逃さないことが重要**です。

食欲が落ちた・増えた

好きなもの（テレビ、マンガなど）に興味を持たなくなった

成績が落ちた・  
集中していないようだ



夜寝ていなさそう・寝つけなさそう

イライラしているようになった・攻撃的になった



ぼーっとしている・反応が乏しい

ポロポロ涙をこぼす・  
しくしく泣く



いつもできていたことが  
できない・時間がかかる



「ちょっとおかしいな?」と思ったら、「学校たのしい?お友だちと仲良くしている?」などと尋ねてみたり、子どもの好きな食べ物を一緒に食べたり、子どもと一緒に遊んだりして、**具体的に楽しい経験を共有し、楽しさが得られる活動がたくさんあるということにお子さんが気づくことができるよう、支えてあげてください。**知的障がいのあるお子さんのなかには、言葉でうまく説明できないこともあるかもしれません。いつ・どこで・誰などの観点で話を整理したり、メモを一緒に見ながら話の内容を確認したりするなど、お子さんに合った方法で話しやすさをサポートすることも有効です。

また、普段から好きな活動（音楽を聴く、絵を描く、感覚遊びなど）や場所（図書室、一人の空間、お気に入りの物があるなど）は、ストレスが高まったときの対処方法の一つになり得ます。周囲の大人が把握しているだけではなく、子どもとも共有し、「自分はこれが対処方法になるんだ」と気づかせ、少しずつ自ら取り組めるように促していくのもいいでしょう。



ストレスサインに気が付いたけど、保護者の方々や先生方だけでは対応しきれない場合も起こり得ます。それは決して力不足ではなく、個人では支援を展開するのが難しい場合もあるということです。「自分でなんとかしなきゃ」と思い、長く抱えこみすぎると、さらなる事態の悪化を招いてしまうこともあります。その際には、地域の医療機関や専門家とつながりましょう。

## 第4章 上手なリラクゼーションのポイント

ストレスを感じた時に、心をコントロールし、ストレスを減らすことはとても難しいことです。そもそも、心を直接的にコントロールする方法はあるのでしょうか。たとえば、面白いテレビや漫画を見て、大笑いすると、心が軽くなり、ストレスも減るかもしれません。ただ、そのような方法がいつでもできるわけではありませんよね。

「心身相関」という言葉があります。心と身体は相関関係にある、すなわち、心がリラックスすれば身体もリラックスするし、身体がリラックスすると、心もリラックスする、ということを示しています。これに基づけば、身体をリラックスさせることで、気持ちをコントロールすることができるはずですが。

身体のリラックス方法は、我々が日常的に行っている活動のなかにも、たくさん含まれています。寝ることやお風呂に入ること、美味しいものを食べることは、みなさんが毎日行っていることといえるでしょう。スポーツやストレッチ、ウォーキングやヨガなどの方法も、身体のリラックス方法に含まれます。これらの活動をする際に、「身体をリフレッシュさせよう」と意識してみたり、意図的に「もやもやするから運動してストレスを発散させよう」と考えることで、ストレス対処の効果は高まることが期待できます。

そのほかにも、本パンフレットでご紹介しているのが呼吸法と言われる方法です。すべての生き物が、常に呼吸をしているわけですが、この呼吸にも、ストレス対処の効果があることが知られています。具体的には、息を吸うときに身体は緊張し、息を吐くときに身体はリラックスします。したがって、息をゆっくり長く、「ふうー」といった感じで吐くと、効果的です。これはカウント呼吸法、と呼ばれる方法です。1セットにつき、たった10秒でリラックス状態を喚起できます。おおよそ3～6回程度繰り返すとさらに効果的ですが、6回やっても、たったの1分でできる方法です。腹式呼吸と呼ばれる、お腹までしっかりと空気を入れて吐き出す呼吸のやり方がおすすめです。

### Point! 呼吸や身体に注意を向けてみよう!

- ①まずはゆったり息を吐きましょう。(ふう～)
- ②吐き出せたら、鼻から静かに吸います。(1、2、3)
- ③いったんとめて(4)
- ④ゆったりと口から息を吐き出します。(5、6、7、8、9、10～)
- ⑤吐ききったら、自然に息を吸います。(②に戻る)



このほかにも、さまざまな呼吸法のやり方がありますし、身体にアプローチするリラクゼーションにもいろいろなものがあります。ご自身や子どもにあった方法を見つけて、日ごろから取り組んでみるのがおすすめです。

## 第5章 困ったときにはヘルプを出そう

「自分でできることは自分でやるようにしましょう。」このような教えを、幼いころから、家庭や幼稚園、保育園、小学校などで受けてきた方は多いのではないのでしょうか。このような考え方は、子どもの自立心を養い、自信をもたせ、努力することを促すためには重要なものです。

しかしながら、「常に」このように考えることがいいとは限らないことが、さまざまな場面で指摘されるようになってきました。文部科学省や各都道府県教育委員会などは「SOS の出し方に関する教育」という形で、**困った状況、自分1人では解決できない状況に陥った際に、適切に SOS (助けて、手伝って) が出せるよう、教育していかなければならないと考えて、さまざまな指導案や指導法を紹介し、実践しています。**これは、子どもたち自身や、子どもたちの周囲の人(家族や友だちなど)を自死などの重大な問題から守ったり、予防したりすることを目的として推進されています。

このような重大な問題が発生する、もっとも前の段階から、**①自分で解決できそうな問題なのか、自分一人の力では解決が困難な問題なのか判断することができる、②解決が困難な場合、ヘルプを出すべき相手の状況を理解することができる、③具体的にどのようなことを支援してほしいのか、伝えることができる、**といった要素を身につけておくことが肝要であるといえるでしょう。

これらの事項も、リラクセーションの習得と同様に、困った状況に陥ってから、急に習得しようとしても、なかなかうまくいかない可能性が高いです。事前に、落ち着いた状況で、ヘルプを出すための要素について、まずは理解し、実際に行動できるように支援し、そして相手や状況に応じて使い分ける、といった一連の手続きが不可欠となります。さまざまな場面設定を行いながら、「こんな時はどうしたらいいと思う？」などと、クイズ形式のように、楽しみながら学習していくことも良いでしょう。

- ① **かい決** できそうな人か
- ② **相手の タイミング** はよさそうか
- ③ **どんなこと** をしてほしいか

3つのポイントで、  
もっとかい決しやすくなるね!



## 第6章 参考資料

### 日本医療政策機構とは

日本医療政策機構（HGPI：Health and Global Policy Institute）は、2004年に設立された非営利、独立、超党派の民間の医療政策シンクタンクであり、市民主体の医療政策を実現すべく、独立したシンクタンクとして、幅広いステークホルダーを結集し、社会に政策の選択肢を提供することを目指しています。特定の政党、団体の立場にとらわれず、独立性を堅持し、フェアで健やかな社会を実現するために、将来を見据えた幅広い観点から、新しいアイデアや価値観を提供し、グローバルな視点で社会にインパクトを与え、変革を促す原動力となるべく活動しています。

日本医療政策機構 ウェブサイト

<https://hgpi.org/>



2021年度こどもの健康プロジェクト

「子どもを対象としたメンタルヘルス教育プログラムの構築と効果検証報告書」ウェブサイト

<https://hgpi.org/research/ch-survey-202206.html>



2022年度こどもの健康プロジェクト

「子どもとのかかわりを通して育む 保護者と子どものこころの健康 家庭向け小冊子（5言語対応）」ウェブサイト

<https://hgpi.org/research/ch-20230206.html>



### Child Lab（チャイルド ラボ）とは

すべての子どもたちの健やかな成長を支える育児 × 保育 × 療育の総合情報メディア。学校、園、発達支援施設の先生方と保護者向けの総合情報アプリなどを提供しています。

Child Lab ウェブサイト：<https://child-lab.jp/>





本研究は公益財団法人 日本財団の助成金のもと、特定非営利活動法人 日本医療政策機構のプロジェクトの一環として行われた研究の一部です。本プロジェクトおよび研究に協力いただいた学校および諸団体に心より感謝申し上げます。

### プロジェクトメンバー

栗田 駿一郎（日本医療政策機構）

河田 友紀子（日本医療政策機構）

井上 雅貴（日本医療政策機構）

小関 俊祐（桜美林大学）

杉山 智風（京都橘大学）

本資料の情報について、許可なく複写・複製・配布・転載・譲渡することを禁じます。  
本資料の内容に関する研究協力、授業実践を希望される場合には、以下までご連絡ください。

### 著作権に関する問い合わせ先

〒100-0004 東京都千代田区大手町 1-9-2

大手町フィナンシャルシティ グランキューブ 3 階

Global Business Hub Tokyo

TEL : 03-4243-7156 FAX : 03-4243-7378

### 研究協力・授業実践・講演依頼先

〒194-0294 東京都町田市常盤町 3758

桜美林大学 小関俊祐研究室

MAIL : skoseki@obirin.ac.jp TEL : 042-797-8934

<http://www2.obirin.ac.jp/skoseki/index.html>

