

「ゆるくつながる」を意識した 小児心身症・不登校支援

どんぐりこども
ファミリークリニック

2026年9月17日

どんぐりこどもファミリークリニック
井口 英幸



<専門分野>

- ✓小児一般診療
- ✓小児救急集中治療
- ✓小児心身症（不登校支援に力を入れています）

<資格>

1. 小児科専門医
2. 子どもの心相談医

当院で、対応できないこと

精神科、児童精神科などの専門的なことはできません。

抗精神病薬およびADHD治療薬の処方はできません。

心理検査はできません。

臨床心理士等の専門資格者のカウンセリングはできません。

小児科医の役割

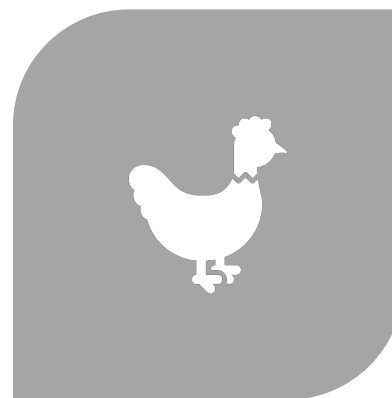
1. 子どもの病気を診断して治療する。
2. 子どものよりよい成長と発達につながる環境について探索し、子育て中の親に情報を発信する。

小児科医の言うことは素直に聞いてくれることが多い。
親や学校の先生とは違う受け取り方をされている。

何を目指しているか

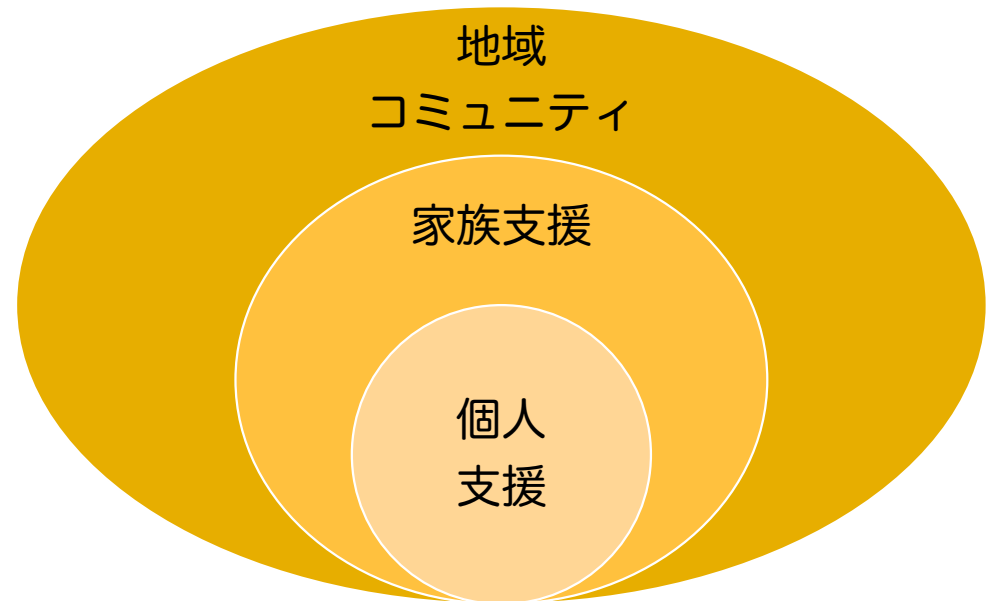
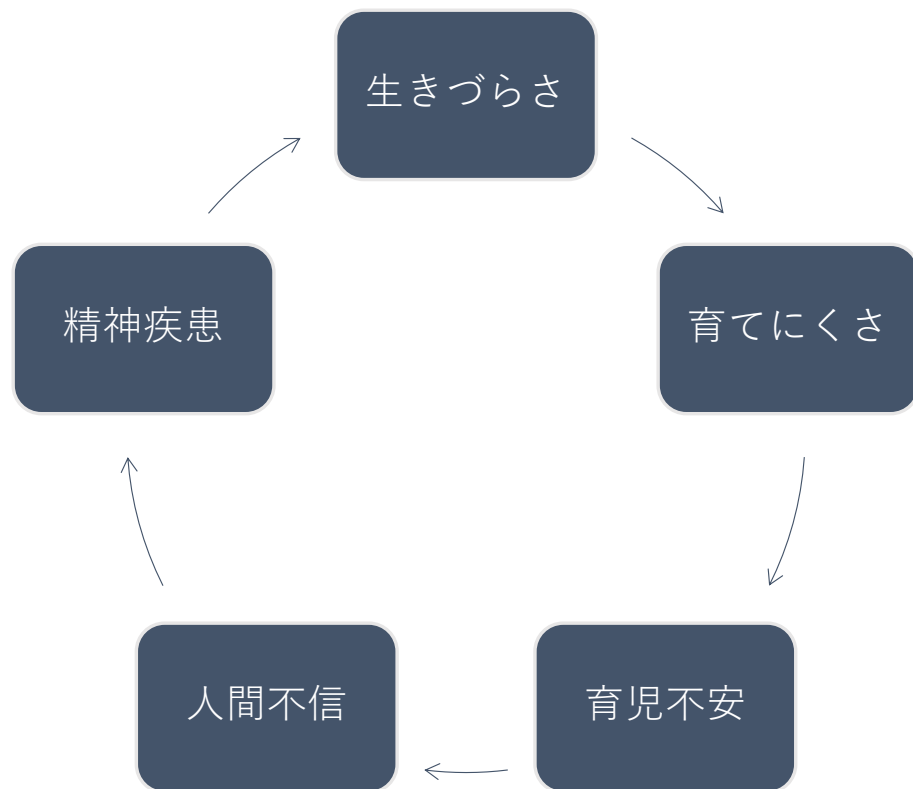


こどもが自分のことを
大切にする
(自尊心を高める)

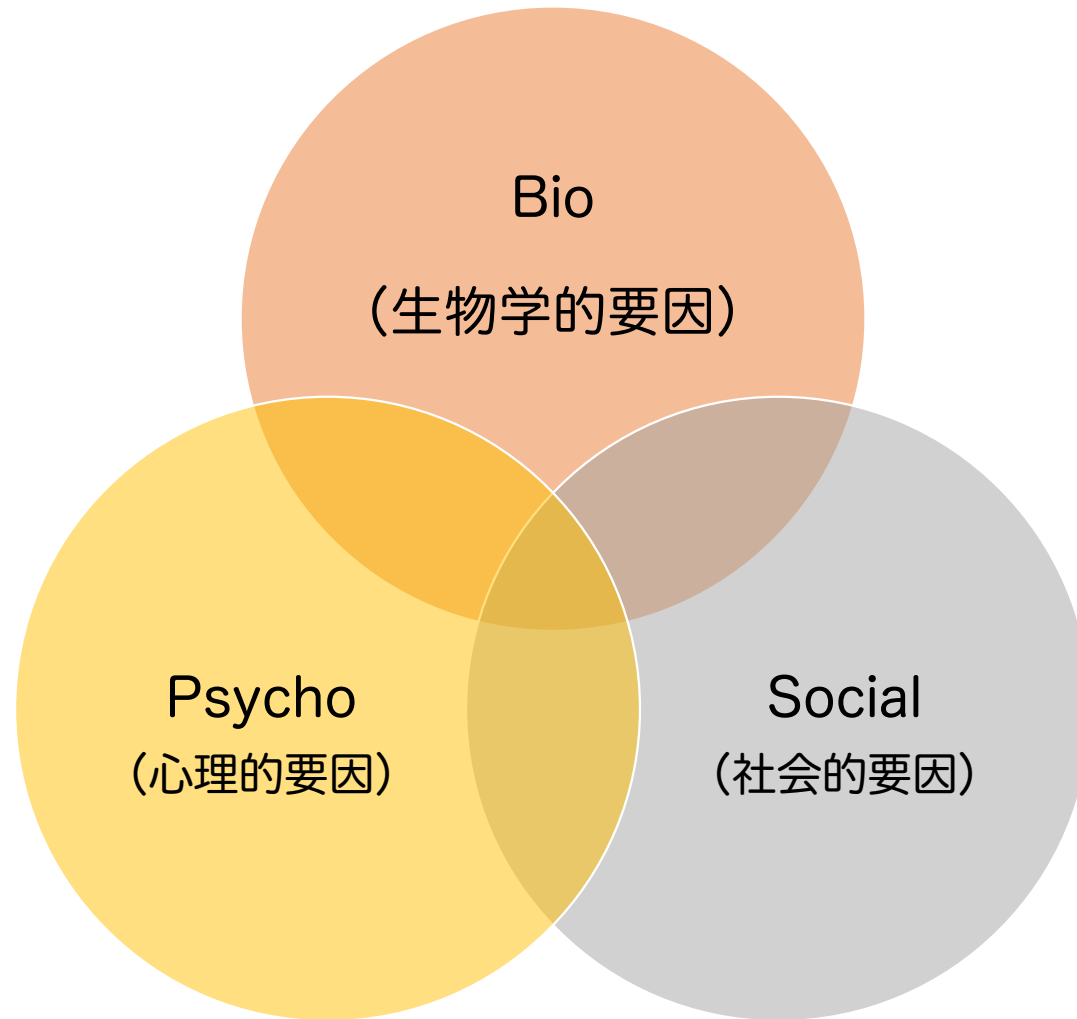


こどもがこどもらしく
いられる社会をつくる

できる人ができる部分からサポート 孤立・孤独を軽減する



3つの視点で全人的アプローチ



敏感さが生きづらさにつながっている

- 周りから理解されないことにより
うつ、不安障害などの二次障害につながる。
- みんな違って当然だけど
日本人的な価値観、考え方は多数派に合わせることが多い。
- みんなと同じ、周りと同じ、同調圧力がつらい。

その子に適した支援につなげる

- 診断をつける意味は、よりその子に適した支援をするため。
- 線引きする、差別化することは重要ではない。
- その子らしく、健やかに伸びていくことが最も大切。

周囲の大人（保護者、教師など）に知って欲しいこと

- 問題行動の理由に「敏感さ」にあるかもしれないことに、大人はなかなか気がつかない。
- 親の育て方は、こども行動の「原因」ではなく「結果」かもしれない。
- 逆の考え方で対応すると、困っている親を余計に追い詰めてしまう。

こどもは本来、「立ち直る力」を持っている

- 子どもたちは柔軟だからこそ、いろいろなことを学べるし、新しい環境にも慣れることができる。
- しかし、自然に備わっているはずのレジリエンスが働かない、つまり立ち直る力がうまく機能しない子がいる。
- そういう子たちのなかには、園に通えなくなったり、心身症や不登校になったりする子がいる。



四季の彩 (秋)

子どものレジリエンス(逆境や困難に負けずに立ち直る力)について

小児科医 井口 英幸



〇はじめに

十日町病院広報誌に目を通していただいている皆様(人生経験が豊富な大先輩が多いかと存じます)に対して、小児科医経験 10 年弱の私(父親歴 8 年目)がどんな内容を話題にしようか悩みました。私たち小児科医は「子どもの総合医」であり、「子ども(および保護者)の代弁者となる」という社会的な役割があると言われています。

すなわち、診察や処方などの一般的な医療はもちろんですが、子どもたちと保護者の声に耳を傾け、「どんなことに困っているか、どんな不安があるのか」を受け止めて問題解決を図る。もし個人や家庭で解決できない問題であれば、園・学校の先生や地域の関係者と連携をとり、より多くの協力者を得て、環境調整を行うことで問題が解決することも少なくはありません。

〇レジリエンスとは？

逆境や困難に負けずに立ち直る力を「レジリエンス」と呼びます。

この地域ではこれまでに地震や水害などの過酷な自然災害を経験しそれを乗り越えて、自然災害の怖さと日常の有り難さを知り、そして困ったときはお互い様の精神が培われてきたと思います。人生は七転び八起き、ピンチの後にはチャンスありと言われるように、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行を乗り越えた先には、よりよい未来が待っていると私は考えています。

ただし、今回のコロナ禍で厄介なのは、「目に見えない敵(新型コロナウイルス)との戦いである」ということです。見えない知らないことは不安や恐怖を増大させます。実際に、子どもたちもコロナ禍で多くのストレスを抱えています。うまく表現が出来ない子どもたちは、周囲に気づかれにくいこともあるので注意が必要です。また、持って生まれた気質や性格によってもレジリエンスの強さ、ストレスへの弱さは人それぞれ違います。ストレスが重なり心と体が疲弊している SOS のサインが出ているときには、積極的に休養をとってください。一見すると無駄に見えるゲームや漫画などの非日常の世界に現実逃避することも、ストレス発散に大きな効果があることが知られています。忍耐強さや勤勉さは私たち雪国人の長所でもあります。こと感染症においては短所にもなります。

子どもたちの様子で何か気になることがあれば、いつでも小児科にご相談ください。

〇最後に、地域の皆様にやってほしいこと(逆に控えてほしいこと)を3つ挙げます

- ・子どもの話を肯定的に聞いてほしい(子どもの意見や考え方を頭ごなしに否定しない)
- ・子どもの夢や目標を長期的視野で応援してほしい(どうせ無理だと簡単に諦めさせない)
- ・子どもが安心できる居場所をつくってほしい(家庭と学校に任せっきりしない)