

第3回子どものメンタルケア事例検討会 ミニレクチャー

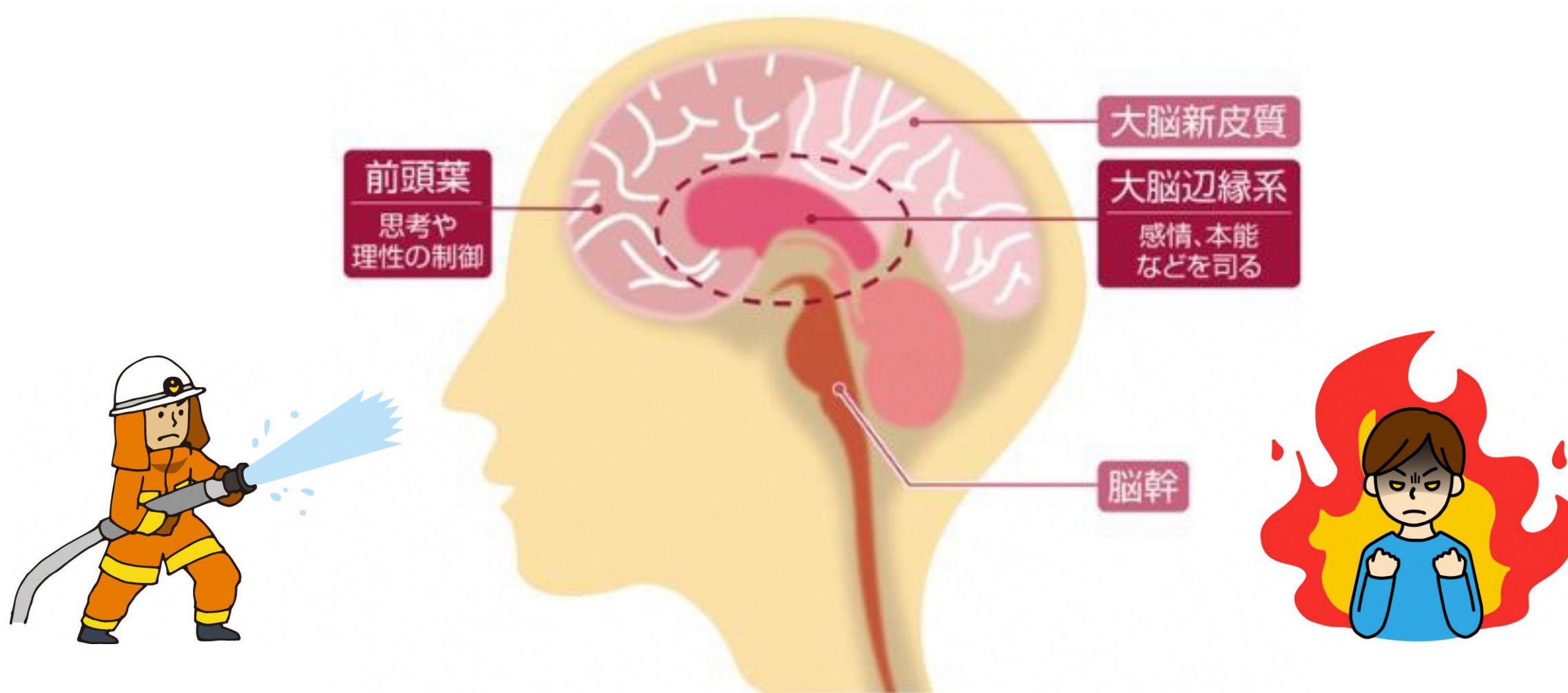
「学校で暴言暴力が頻発している小学生の事例」 - 「怒り」の達人になろう -

新潟大学医歯学総合研究科精神医学分野
江川 純

目次

1. 怒りの脳科学
2. なぜ怒るのか？
3. 怒りへの対処法
4. 症例の検討

怒りの脳科学



怒りに関する神経伝達物質



- セロトニン
- オキシトシン



- ノルアドレナリン
- アドレナリン
- ドパミン

怒りに関する神経伝達物質



- セロトニン
- オキシトシン

自閉スペクトラム症
の癇癢に適応

- リスペリドン
- アリピプラゾール



- ノルアドレナリン
- アドレナリン
- ドパミン

怒りに関する神経伝達物質



- セロトニン
- オキシトシン



目次

1. 怒りの脳科学
2. なぜ怒るのか？
3. 怒りへの対処法
4. 症例の検討

なぜ怒るのか？

出来事

友達にLINEを既読スルーされた！

意味づけ

私はすぐに返しているのだから、すぐ返信すべきだ！

怒り

許せない、みんなにあいつの悪口を言いふらそう！

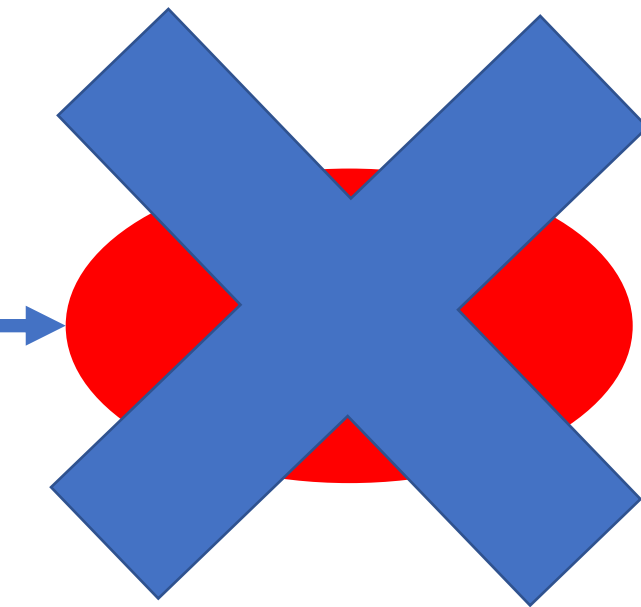
なぜ怒るのか？

出来事

友達にLINEを既読スルーされた！

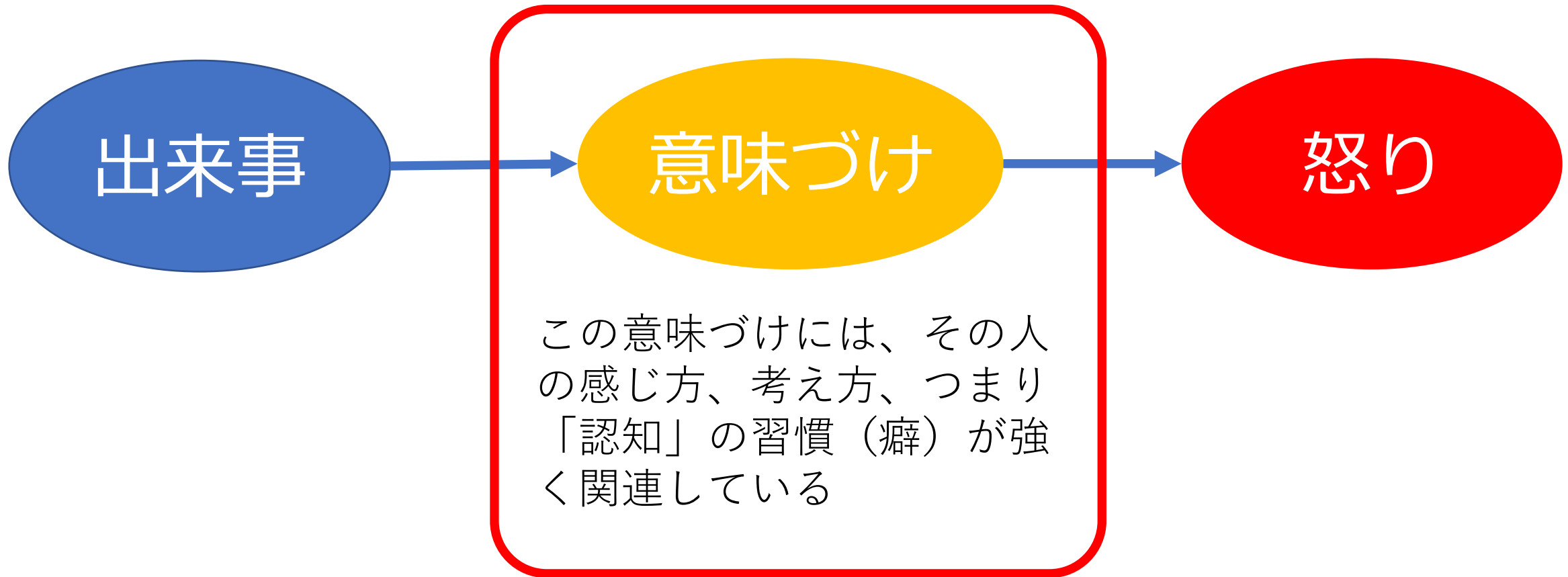
意味づけ

忘れてるのかな？
最近、忙しいかもしれないし。

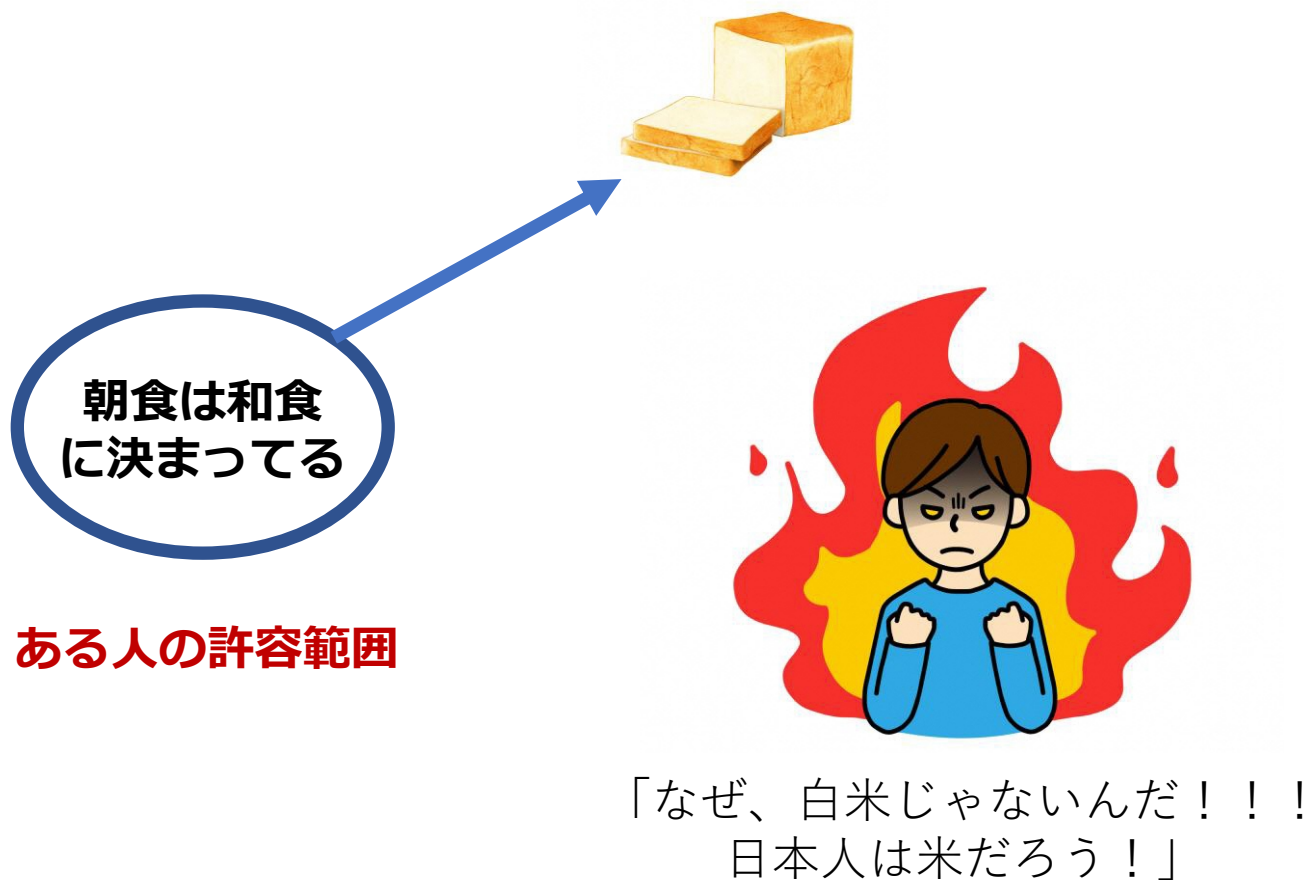


ちょっと待って返信来なかったら、もう一回送ってみるか

なぜ怒るのか？



「こうあるべき」という信念

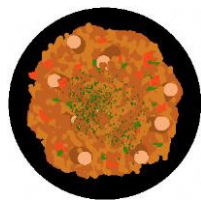


「こうあるべき」という信念



別に朝食にはこだわらない

ある人の許容範囲



「こうあるべき」という信念

1番にならないと
気が済まない

学校へのこの道
順じゃないと

車が通ってなく
ても赤信号は渡
らない

朝食は和食
に決まってる

朝食は和食
に決まってる

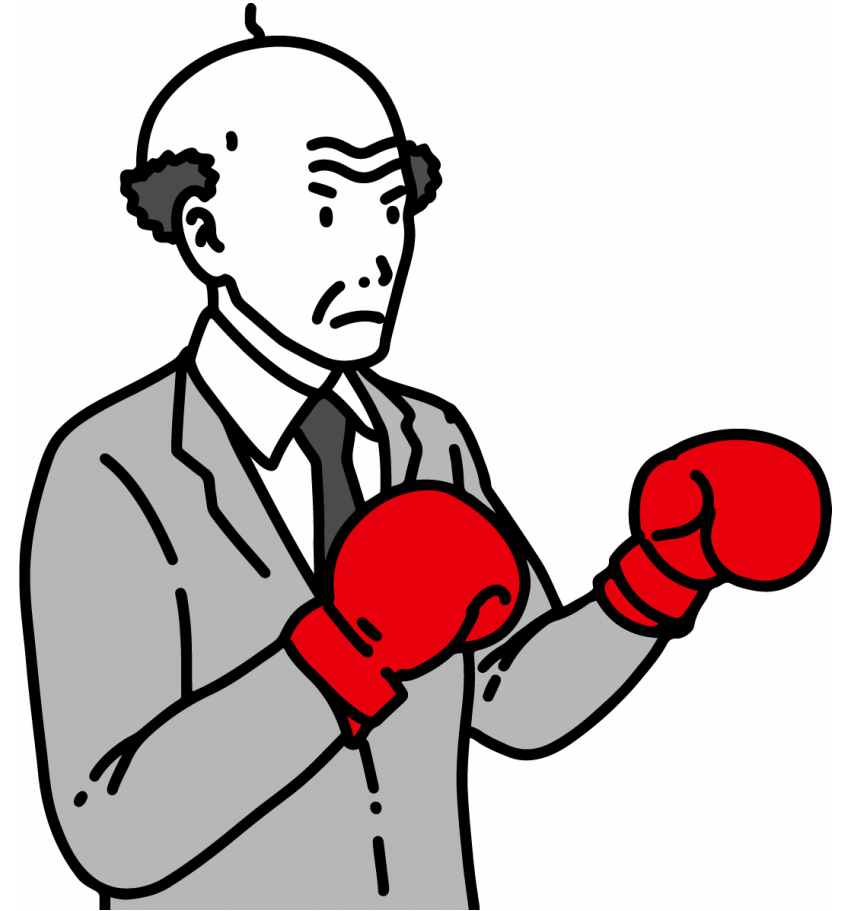


ASD

防衛感情

自分の大切なものを脅かされる

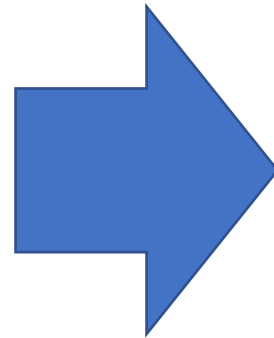
- 自尊心
- 大切な人（家族、恋人、友人、好きなアイドルなど）
- 大切なもの（音楽、服装、ゲーム、映画など）



怒りは二次感情である

一次感情

- 悲しい
 - 虚しい
 - 苦しい
 - 不安
 - 怖い
 - 寂しい
- etc...



二次感情

- 怒り



目次

1. 怒りの脳科学
2. なぜ怒るのか？
3. 怒りへの対処法
4. 症例の検討

現場での対処法

1. 6秒数える
2. 深呼吸
3. 合言葉
4. 数値化
5. その場を離れる（クールダウン部屋へ）

6秒数える

なぜ6秒なのか？

刺激が来てから、前頭葉が本格的に働きはじめるまでにかかる時間は**3～5秒程度**と考えられている。

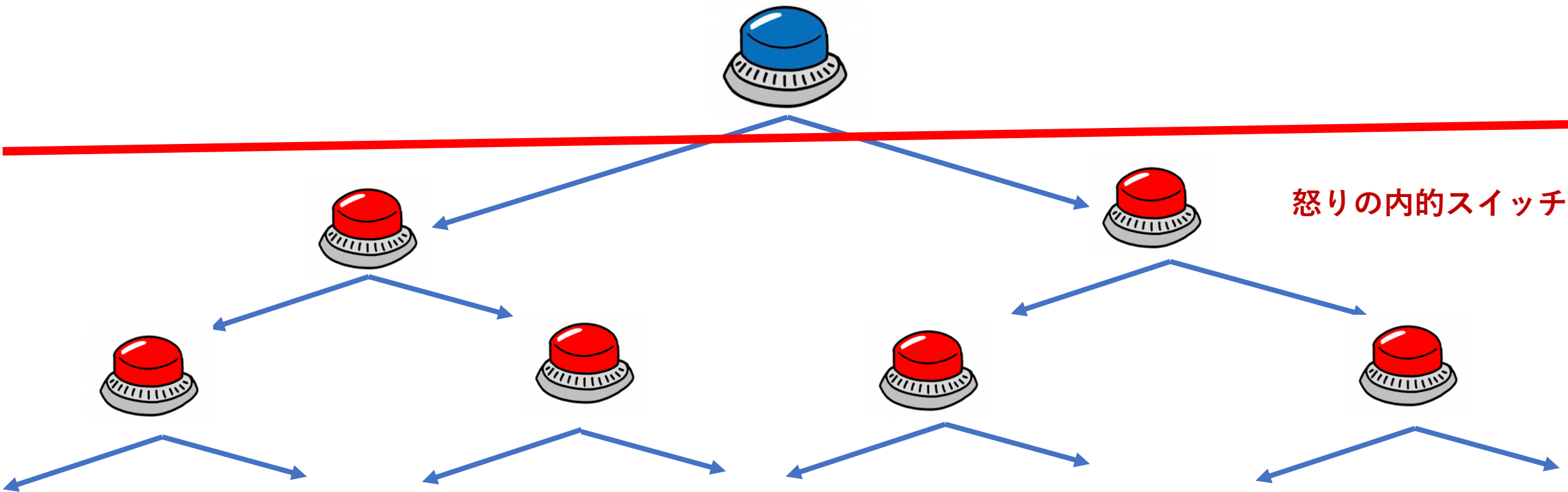


6秒数える

なぜ6秒数えてもで怒りが収まらないのか？

怒りの内的スイッチを押しているから

怒りの外的スイッチ



深呼吸

コツは吸うのを短く、吐くのを長く

深呼吸

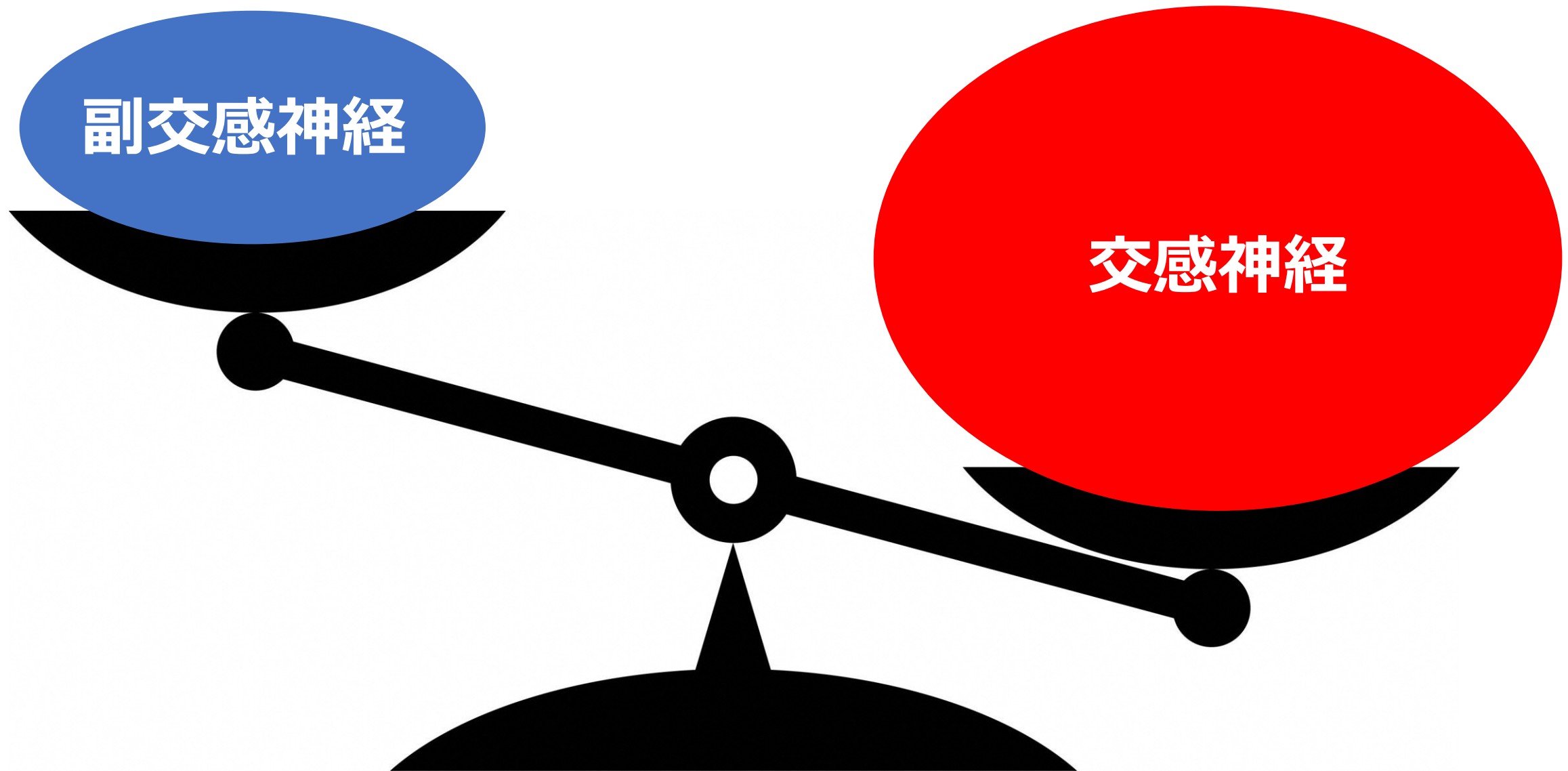
交感神経優位へ



副交感神経優位へ

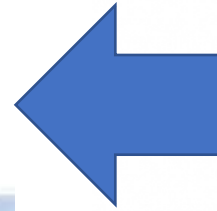


自律神経を制するものは心を制す



交感神経 vs 副交感神経

闘争・逃走反応



交感神経

副交感神経

収縮

上昇

速い

緊張

ぜん動抑制

増える

血管

血圧

心拍

筋肉

腸

発汗

拡張

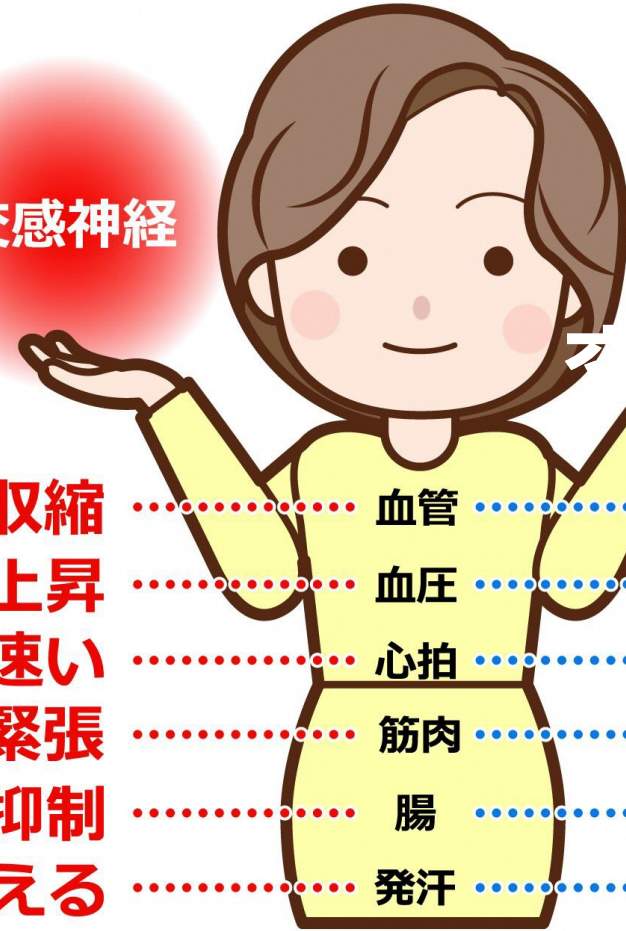
下降

ゆっくり

弛緩

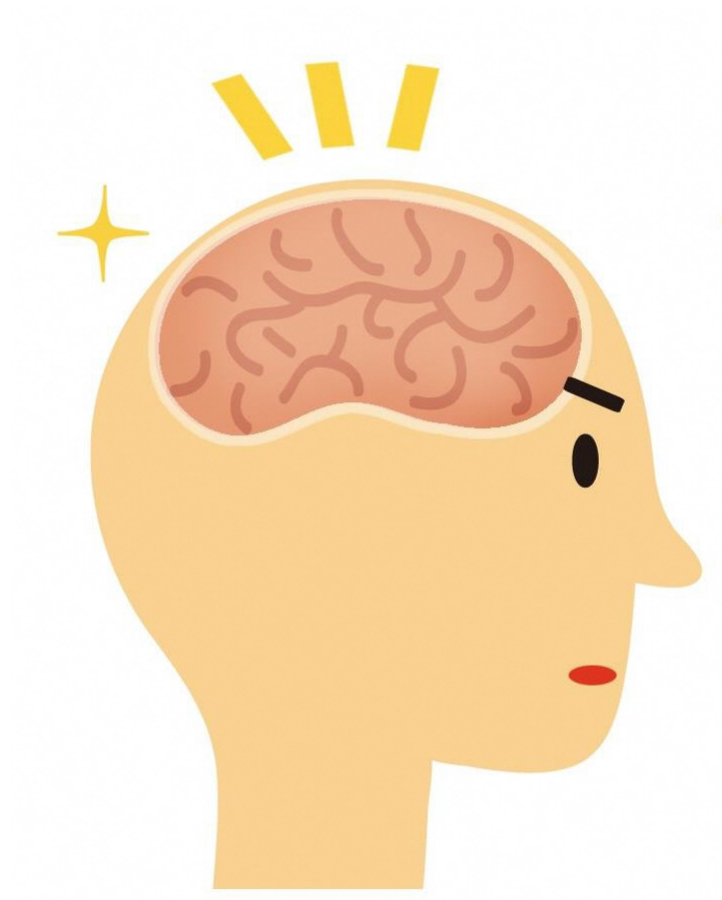
ぜん動促進

減る



合言葉

脳は自分の言葉に騙される

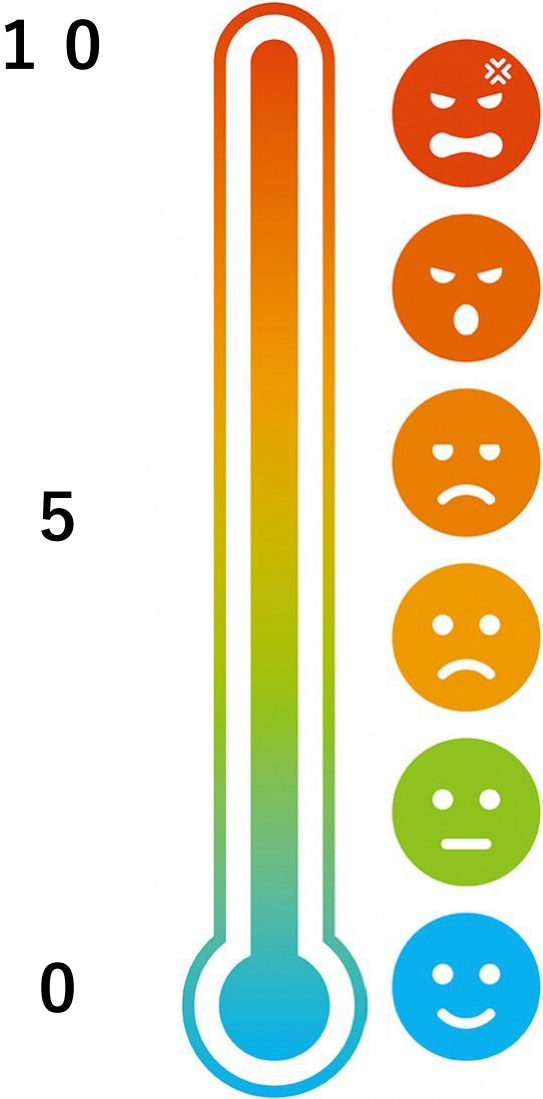


合言葉

- なんとかなる
 - 大したことない
 - 死にゃあしない
 - イイね！
 - イマここに集中
 - とりあえず深呼吸
 - 頑張れ、前頭葉！
- etc…

数値化

怒り度



その場を離れる（クールダウン部屋へ）

外的スイッチを押されるのを防ぐために



ハンモック



ボディソックス



トランポリン

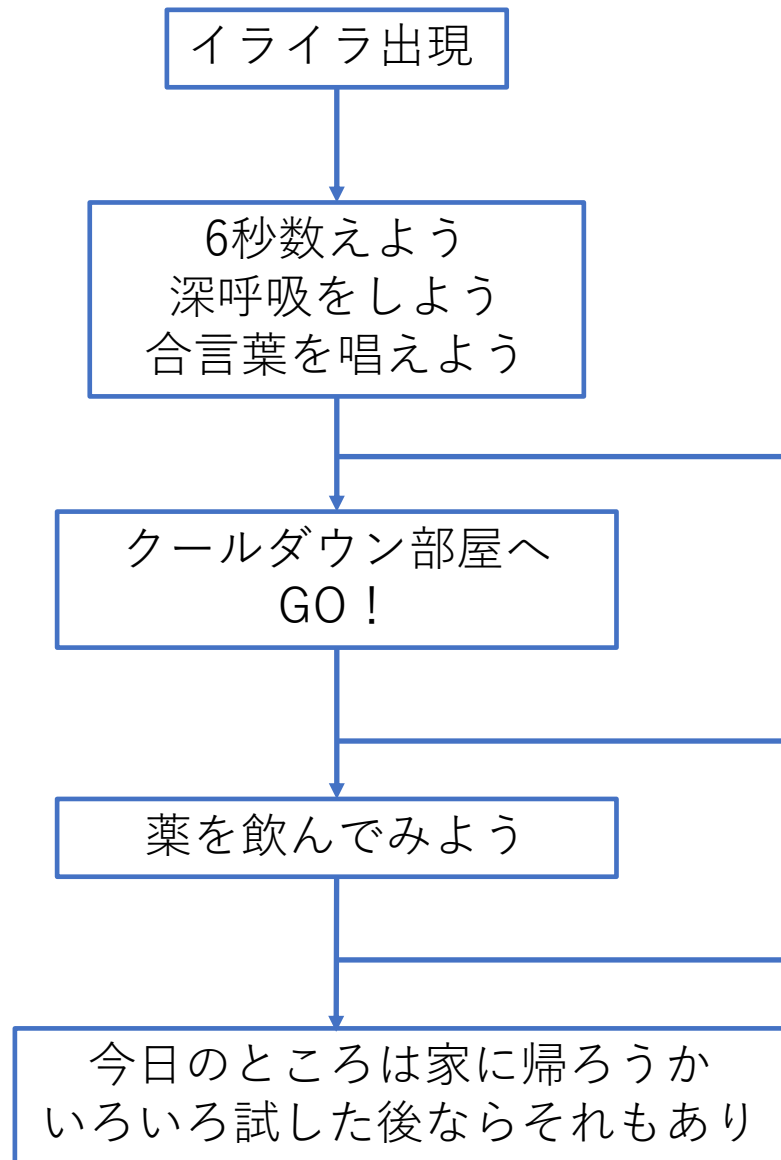


ジョイントマット



サンドバック

フローチャート



いらいら退治成功！

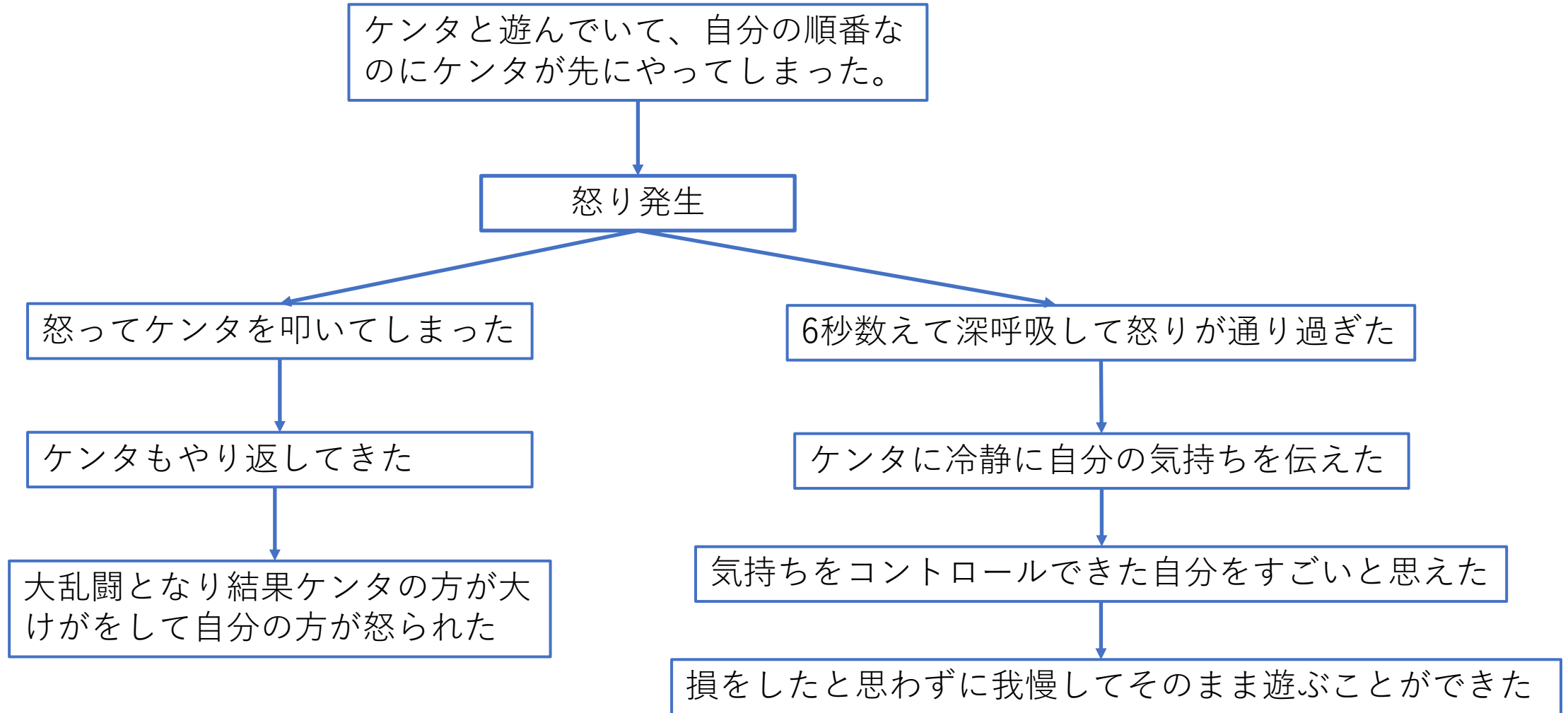


長期的な対処法

1. 怒りを抑える意味を考える
2. アンガーログ

怒りを抑える意味を考える

- ・ If: もし怒っていなかったらどうなっていたか



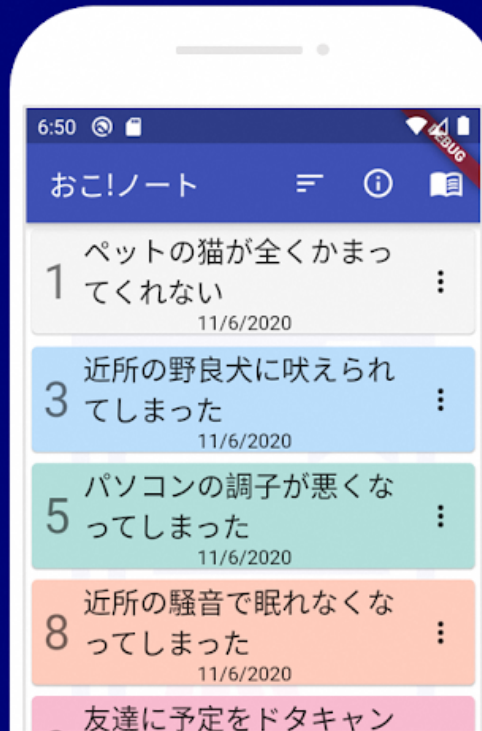
アンガーログ

怒りを見る。理解する。



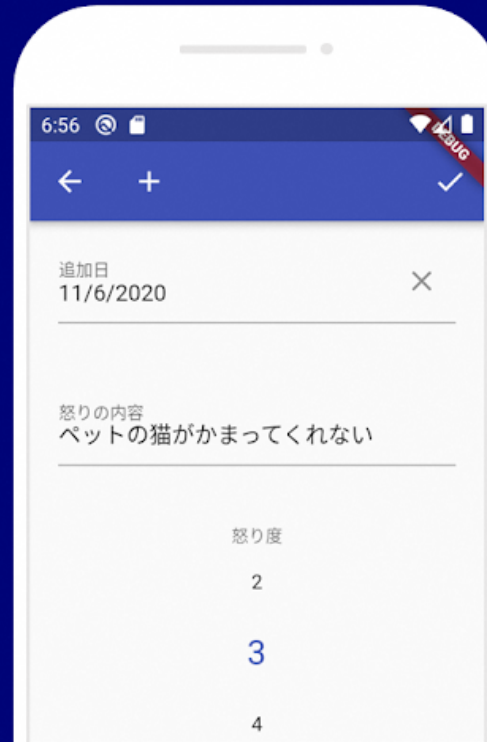
怒りの記録アプリ『おこ!ノート』

シンプルなアンガーログ



簡単に使える。気軽に書ける。

記入項目は3つだけ



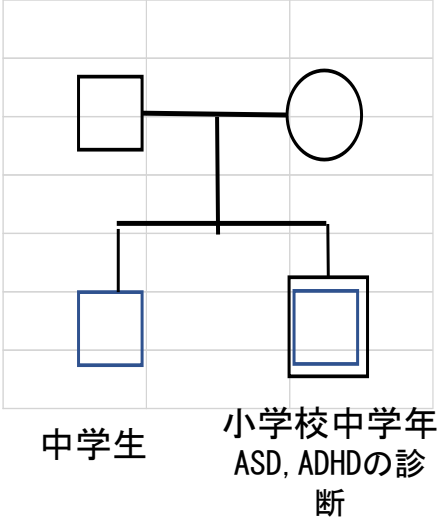
怒り度や日付で並び変え可能

目次

1. 怒りの脳科学
2. なぜ怒るのか？
3. 怒りへの対処法
4. 症例の検討

発達障害の小中学生男子。学校場面での暴言暴力が頻発している児童

【ジェノグラム】



【経過】

幼児期	「多動」「言葉の遅れ」「気に入らないことがあると泣いて癇癪を起す。壁に頭を打ち付ける」「母自身が参ってしまう」を主訴に相談。
保育園 (3歳～)	・言葉でのやりとりになりにくく、突然他児の玩具を取る、壊す等他児とのトラブル頻発。トラブルになると奇声をあげる、泣く、物を投げる、手がでる等。担当保育士が個別に対応。 ・家では母への暴言あり。気に入らないとかんしゃく。母メンタル不調悪化。
就学	特別支援学級在籍。 ・自分のちょっとした間違いや思うようにいかないこと（ジャンケンに負けた、ボールが自分に回ってこない等）があると、急にイライラし出し大声を出す、物に当たる、順番を待てない。教員や他児に「うるせー」「死ね」と罵声。気持ちの切り替えができない。6歳から服薬開始。 ・担任が代わり、本児の乱暴な言動が頻発。教室内にクールダウンスペースを作ったが、本児が行きたがらず、行っても壁や物に当たる。他児や教員に暴言。
今一番困ること	本児～急に怒ることを止められない 母～学校での問題行動が収まらない。兄弟喧嘩が絶えない。 学校～ちょっとしたきっかけで突然怒り出し、物や人に当たる。身体が大きくなってきたため、他児や職員が怪我をしかねない。本児を怒らせないような対応になってしまう。

学校で甘やかしすぎでは？

本児を怒らせないことだけで精一杯

愛着の問題じゃないかしら？

入院した方がいいんじゃないかな

母

担任

相談員