

連続市民講座 第4回 (平成24年10月27日開催)

## 健康な家族

家族のセルフケア機能から考える

# 講演録

### 講座概要

「健康な家族」とは、家族という集団には家族全体として健康を保つ、健康問題を克服するセルフケア機能があると捉えています。講座では、家族の概念や形態の多様性にとらわれない、家族が本来持っている健康に対するセルフケア機能について考えます。また、家族が発達課題に対処し乗り越え、新たなセルフケア機能を獲得していく様々な姿に迫りたいと思います。

### 講師プロフィール



教育学部 教授  
中下 富子

群馬県生まれ

略歴:

群馬大学大学院医学系研究科博士前期課程修了  
(保健学博士)

2006.4～2011.3 埼玉大学教育学部准教授

2010.4～現在 東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科博士課程 教授

2011.4～現在 埼玉大学教育学部教授

専門: 養護学

主な業績:

- ・「養護教諭の支援行為とその意図～知的障害児の家族のケア能力を高めるために～」  
『思春期学』26(1)227-240.2008
- ・「特別支援学校における養護教諭が行う家族支援方法」  
『家族看護学研究』14(3)41-48.2009
- ・「知的障害児の家族のストレスとニーズ、ソーシャルサポートとその関連性」  
『日本地域看護学会誌』14(2)101-112.2012

埼玉大学/読売新聞さいたま支局 共催

後援 埼玉県 埼玉県教育委員会 さいたま市 さいたま市教育委員会 彩の国さいたま魅力づくり推進協議会

協賛 埼玉りそな銀行 武蔵野銀行 埼玉縣信用金庫 さいたまコープ 埼大通り商店会 埼玉県商工会議所連合会

## 健康な家族

### 家族のセルフケア昨日から考える

平成24年10月27日

教育学部教授

中下富子

皆様こんにちは。今日はたくさんの方にお集まりいただきまして、ありがとうございます。今日、私は「健康な家族 家族のセルフケア機能から考える」ということでお話させていただきたいと思います。

その前に、私がなぜこのテーマを選んだかをお話しますと、私は以前特別支援学校の養護教諭をしておりました。そのときに、たくさんの家族と関わらせていただきまして、その家族の方々から多くのことを学ばせていただきました。それから、私の夫が長く病んでおり看取っております。私自身が家族について考えざるを得ないという状況がありました。そのようなことから、今日は家族というテーマについて様々な方向から考えるきっかけとして、お話ししたいと思っております。

今日の内容ですけれども、まず「家族とは」ということで、家族というものをどのように考えていくかについてお話ししていきたいと思います。また、本来家族とはどのような集団で、どのような機能があるのか、さらに「健康な家族」ということで、家族がいろいろな問題に対してどのように対応しているのか、といった様々な家族のあり

方についてお話をいたします。そして、家族の機能について、具体的な話から家族がどのように対処して機能しているのかといったことについて、また家族が様々な課題に対処し乗り越えていくことについてお話をしたいと思います。

では、まず家族の定義ですけれども、これは広辞苑などの辞書では、家族は親子や兄弟といった血縁関係にあることが書かれております。ただ、今日の話のなかでは、家族というのは単に親子であるとか兄弟であるとかといった血縁関係にとらわれず、お互いの結びつきや絆、親密さを大切にしてお互いが家族であることを自覚している、私たちは家族だよねとお互いに認め合うといった二人以上の人たちを、家族というように今日の話では定義をしていきたいと思っております。セクシャルマイノリティだとか、現在息子がニューヨークにいて両親と別々に暮らしているだとか、一緒に住んでいるとか住んでいないとかではなく、遠くにいてもお互いに家族だと思っていれば、家族であるということです。

家族のかたちというのは、国勢調査ではある世帯に同居して生活を共にしている人たちという形で報告されていますけれども、今日の話では「お互いに家族である」ということを重視します。

今日はたくさんの方にお越しいただいておりますが、皆様も、それぞれ自分の家族を振り返ってみてください。こんなにたくさんの方がいらっしゃいますけれども、その描いたイメージというのは一人ひとり違っているのではないかなと思います。そしてその描いた家族一人ひとりについて、例

例えば、妻であるとか夫であるとか、子ども、自分自身のお父さんお母さんであるとか、そういう一人ひとりの家庭の人たちに対する思いというものを、一人ひとりの家族の人が持っているわけですね。

こういった家族世帯ということで、国勢調査では、同居しているということを前提とした考え方で調査が行われておりますけれども、国勢調査のデータを見てみます。

家族というのは、例えば一人であったり、まだ未婚である夫婦とか結婚していない子どもがいる世帯、これは核家族といえます。また、これは多くの定義ですけれども、大家族というのは、一緒に住んでいるということを前提にした上で大家族と言っています。そして、三世代家族というのは、ヘーベルハウスなどの宣伝では三世代家族が同居する、なんて使われていますけれども、おじいちゃんとおばあちゃんと一緒に、核家族が3つ一緒に住んでいるということ、それが三世代家族ということになります。国勢調査などでは、このような分類で調査され統計がつくられています。

さて、実際にどのような人口がいるのかということですが、これは年代別に分類されています。0歳から14歳、つまり0歳から中学生まで、それから高校生から64歳、さらに65歳以上の高齢者ですね。これを、昭和から平成22年まで、全人口の中で占める0歳から14歳の人口、15歳から65歳の占める人口、65歳以上からの高齢者の方の占める人口ということで割合を示しています。これを見ますと、昭和22年、このとき私は生まれていませんけれども、

この頃は0歳から14歳というのは35.4%ですが、65歳以上は4.9%という非常に少ない値です。また65歳以上の割合は徐々に増え、平成7年になってからは、この0歳から14歳と65歳以上とが逆転しまして、65歳以上の占める割合は、0歳から14歳よりも多くなっていったわけですね。そして平成22年以上になりますと、65歳以上の割合が23.1%という、非常にパーセンテージの高い、約4分の1以上が65歳以上となっている。これが少子化、そして高齢化と言われていることになります。

この図は、世帯別に見た65歳以上の者している世帯の割合です。昭和から平成まで見てみますと、65歳以上の方が一人暮らしをしている割合というのは、昭和61年に比べると倍近くになっている。また65歳以上の方の夫婦のみの世帯というのも非常に増え、3割近くになっている。そして、親と未婚の子のみで住んでいる世帯はこのようになっていますけれども、三世代世帯では昭和61年のときは44%でしたが、平成22年では14.2%と非常に少なくなっている。このとき、65歳以上の世帯の割合というのが約6割を占めている。このように統計的にも非常にお年寄りの方が多いということがわかります。これは、社会にも非常に大きな影響があります。家族というもので考えたときには、もし病気になったときですとか、障害をもったりしたときに、お年寄りの主たる介護者は子どもになるわけですね。さらに兄弟が少ない現代ということで、主たる介護者を補えない。長男長女である子どもに非常に負担がかかってしまう、そういう可能性が非常に高いということであり

ます。高齢化社会ということを経済衛生的に考えてみますと、全人口のうち65歳以上の方の割合が7%以上の場合には、高齢化社会といわれています。それは、昭和45年には7.1%になってしまいましたので、昭和の時代から日本は高齢社会であります。さらに14%以上になると高齢社会といわれます。これは、平成になってから14%を超えているわけです。そして今、21%となると超高齢社会といわれておりました、平成14年にはすでに21%を過ぎています。つまり、今は超高齢社会というものになっているんですね。

さらに、これは国際比較です。高齢者の割合が他の国と比べてどうなのかを見てみると、日本は22.3%、アメリカやイギリスなど他ではもっと低いですね。日本が一番高いということで、国際的にも類を見ない、日本は超高齢社会といわれています。

では、これから家族ということについて考えていきたいと思います。今現在は色々な家族があり、非常に多様化しているということが言えますが、今、いわゆる家族について考えたときに、家族はどのような段階をたどっているのだろうかということですね。いろいろな文献があるのですが、これは、まず家族というのは自分が生まれてそこで育つという家族と、また自分が結婚して自分自身が家族をつくっていくということ、そういった二つの側面があります。ここでは、自分がつくっている家族という視点から、家族の発達段階というものを考えていきたいと思います。

まず家族である夫婦が結婚をして、それからお互いにどういう家族を築こうかとい

うことで、まだ子どものいない時期です。それから子どもを生み、育てていく。小学校に入り、中学校に入り、高校に入りですね。そして、下の子が自立して子どもが結婚していく。こういったところから、今度は夫婦二人の生活が始まり、そしてどちらかが、先に亡くなって家族が終わっていくという、こういう段階を通過していきます。これは、家族周期といわれています。図で示しますと、これから二人で新婚の時期を迎え、そして家族をつくっていきこうとしていく。そして子どもが二人など生まれ、子どもを生み育て、子どもを教育していく。そして子どもがさらに成長していき、このとき両親は子どもの独立を見守り、夫婦の生活設計を立て始めている。この段階で子どもが自立して、また新たな家庭を築いていく、という。この二本柱で家族というのは周期をとっていく。そして、新たに子どもは家族をつくっていく。子どもは親となり、親としての新しい役割を持ち周期をつくるという構造です。

今度は、家族としてどんな発達課題があるかといった、発達課題の見方から家族を捉えていきたいと思います。まず新婚のとき、自分が結婚した人とどういう風に夫婦関係を形成していくか、身体的にも精神的にも、社会的にも成熟をするということ。そして、子どもを生む時期、これから何人子どもを持ち、育てていくか、子どもがどのような就学をしたらいいかといったこと。そのあと、場合によっては妻として再就職、生み育てながら働くということですね。より広く深く妻としての役割や子どもとしての役割。そして、子どもがどのように進路を

決定し安定していくか。それに対して、親として子どもをどう安定させていくか。また安定した老後のための設計や一人になった場合に一人暮らしとしての設計ということで、こうした課題がみなさんにもあるわけです。

今度は、家族を一つのシステムとして捉えていくという考え方です。これは家族を一つの家族システムとみなすというもので、例えば、お父さん・お母さんと子どもが二人いる場合の図ですけれども、まずお父さんとお母さんとの関係、それからお父さんと息子娘、お母さんと息子娘、それから子ども同士の関係ということで、家族がそれぞれお互いに関係性を築いている。そしてその関係性を築きながら、例えば、子どもたちは学校に行く。お父さんやお母さんは職場に行く。また場合によっては医療機関や教育機関など、様々な社会とのつながりを持ち、家族の中と外、こういったさまざまな社会資源と関わりをもちながら家族を保っていく。それが家族のシステム理論というものです。

次に、家族にはどのような特徴があるのかについてです。これにつきましては、家族は変化していくものです。いつも日常的にですね、何気なく毎日が過ぎていくということもありますけれども、なかなか人生生きているといろんなことがあるわけです。例えば、子どもが交通事故に遭ってしまったというような場合、また例えば、お母さんが入院してしまったという場合。これなら、お父さんは普段は帰りが遅いんですけども、そのときは早く帰ってきて病院に

行ったり、また他の兄弟は一人で家で留守番をしているといったことになりますね。誰か一人が病気になったりケガをしたりすると、家族全体に対して何らかの影響があるというのが家族の特徴です。

また二つ目は、家族には様々な良いところがあって、例えば、入りたい高校に子どもが入学できたら家族も良かったね、といて一人の喜びが家族全体の喜びとなる。喜びが二倍も三倍にもなり、互いに分かち合うということ、それが家族ですね。

それから3つ目は、例えば、先程の例のように、子どもがケガをして入院をしても、お父さんお母さんは仕事をしながらも都合をつけて病院に行くようにしたり、それから兄弟も家で留守番したり、お兄ちゃんの急なケガに対して、家族全体で何とかバランスを保ちながら安定しようとする状態になります。けれども、入院が一か月にまで長引くなど、短期に治るものでないというような場合には、お父さんはそんなに簡単に仕事を早く帰ってくるというわけにはいかないし、お母さんも同じ状態で、兄弟もいつになっても留守番をしているのは嫌でいるんなわがママを言うようになってくる。このように家族は、家族内でも様々な反応が起こり、お互いに反応し合います。

そして、家族には階層性といって、家族には地域性というか地域の文化というものがあります。そういった地域性を持ちながら生活しているという。ですから家族には、その家その家の、それぞれの家族としての役割や価値観がある。これは、一番には結婚をするときに感じる場合がありますね。例えば、私の話をすると、いつも一緒にいてお互いに分かり合っていたと思っていた

彼と結婚することになった。それが、彼の親との関係を見たら、いつもと違う彼の姿というか、あぁ私が知っている彼ではない、この人はこういう人だったんだ、ということもある。ここで改めて家族関係やお父さんお母さんの価値観、彼の育った地域性が私が育った環境と全く違っていた。人として、その地域性というのも全く馴染みかなかったし、地域性ゆえの家族の価値観になかなか踏み込めず、解け込めないということがありました。家族なりのお互いの考え方、家族の価値観といったものがそれぞれの家族にあるということです。こういった特徴を持ちながら、それぞれの家族は自分の家族というものを維持しています。

また、家族は様々なことがあっても、その安定性を保っていくということについて、例えば、お父さんが、がんになってしまったとき。突然のがんの話を、家族は非常に驚いて、どうしようという混乱状態になるわけですが、お父さんが手術をすることになって、その手術が終わって、回復して、また生活が安定していく。けれども、またいつ再発するかわからなくて不安になるわけです。しかし、徐々に回復してまた安定していくという、変化だけを繰り返す状態が続くのではなくて、変化がありながらも家族がお互いに悩んだり喜んだりしながら、家族全体の安定性を求めていくという特徴があります。

これは、社会全体のなかで家族を捉えたときの図です。家族が、それぞれ健康であるとか、様々な関係の中で、その人なりの経済状態で生活していくという。その上、例えば病気になった時には、予防的にも病

気にならないようにということで生活を維持しながら、気持ちを安定させて、また対外的には社会の中で、形態的には秩序を維持しながら、家族を安定させ、子どもを育て、そして家族一人ひとりの健康を安定させるという、それぞれの家族が家族なりの価値観で生活をしていきます。これは、社会全体のなかで家族というものが形態化していることを表します。

これまでの話をまとめてみますと、今までの話のなかには、「家族とは」ということで、お互いに気持ちの上で結びつきがある。そして、自分たちが家族であるという認識のもと、お互いが関わり合って、相互に家族であると意識している集団である。またお互いに家族であると認知するだけでなく、家族は社会を構成しているんだということで、家族としての責任と義務を果たして成長し、常に社会と関わっている。これが、家族ということになります。

さて、今までは家族についての話だったわけですが、家族というのは、いろんな人生のなかで様々なストレスを経験します。ストレスというのは、精神的に、気持ちの面で非常に緊張度が高く、困難な状況です。

まずストレスにはどんなものがあるのかというと、これはトーマスのものがあります。これで見ると、第一位が「配偶者の死」ですね。これは最も高いストレスとして捉えられています。ストレスの強度は100です。この一位を100としたときに二番目に挙げられるのが、「離婚」。これが70です。また三位は「夫婦の別居」。これが65です

ね。それから四位が「刑務所への収容」が挙げられています。それから五位は「近親者の死亡」ということで、非常に身近な人たちが亡くなるストレスです。また六位は、「本人の大きなけがや病気」、さらに七位は「結婚」ですね。結婚というのも、先程の話のように、全く見ず知らずの人と結婚しているような家庭に入るわけですのでストレスを感じます。お互いに歩み寄って結婚するということが大事になりますね。それから、「失業」であるとか、夫婦で何らかのことで仲違いをしていたんだけれども、また「和解」をするという、これもまたストレスです。また十位は「退職・引退」となっています。

ここでは、赤色の字のところが家族に関わる内容を示しています。この十位のうちの多くが、家族と関わるストレスであることがわかるかと思います。特に一位から三位を考えると、配偶者の死や離婚、夫婦の別居ということで、夫婦に関わるものが最もストレスとして大きくなっている。これは1900年代のものでありまして、今は被災でありますように交通事故、地震や津波といった自然災害に関わるストレスといったことが取り上げられておりますが、そういった中でも「家族との別れ」というのは最も大きなストレスとされています。

そして、「健康な家族」というのはどういうことであろうかということですが、「互いを尊重しながら共有するものを大切に、そして家族であることの努力を続ける」という。お互いに家族であり、自分は家族の一員であることを認め合いながら、家族である空間を共有し大切にしながら、お互い

に家族であり続けるという努力をしていく。つまり、意識してお互いに歩み寄る努力を続けるということが「健康な家族」というものです。これは家族看護学という分野で使われています。

そして「健康な家族」というのは、お互いのコミュニケーションであるとか、その人なりの、お父さんはお父さん、お母さんはお母さん、おじいちゃんはおじいちゃんなどの役割を果たしながら、互いに関わり合いながら、様々な困難に向かっていくことができます。

先程は、ストレスというのは「配偶者の死」だとか「離婚」であるとか言いましたけれど、ストレスというのは日常的にもありますね。例えば、夜も眠れないとか三度食事をするということについても大変で。私も夫を看取っていた時に三度食事をつくるということは非常に大変だったということがありまして、家事をしている人は三度の食事をつくったり、何を食べようかというだけでも毎日大きなストレスになる。こういった日々のストレスも含めて、このストレスに向かっていき、対処を工夫することが必要です。「健康な家族」とはこういったものです。

これは、ストレスに対処していくということの理論ですけども。例えば、一番働き手の稼ぎ手であるお父さんが突然がんになってしまうということは、非常に大きなことで、家族にとっても衝撃的な出来事ですね。例えば、お父さんが、がんになってしまったということで、非常に大きなショックがある。家族は今までお父さんがいて、お母さんがいて、娘息子がいて、お互いに

安定した生活を送っていたときに、お父さんが肺がんになってしまった。そういったことが生じたときに、これからどうしていったらいいのかという事態ですので、家族関係がとても不安定になります。そして、手術をして、何とか回復をしたということになったとします。このジェットコースター理論という考え方は、家族としての組織が、落ち込んだ分だけ、また同じように回復していく、という考え方です。お父さんが肺がんになり、家族が非常に不安定な状況になって、これから一体どう生活していけばいいんだろう。そうした状況でも、また解体した分だけ回復していくということが研究としていわれています。

それもお父さんが、がんになってしまったということによって、全部が全部同じように回復するか、といった回復の仕方はそれぞれの家族で違います。

どういう風なところで違うのかというと、まず一つ目は「家族の資源」という問題があります。家族一人ひとりが個人的に、例えば、夫が肺がんになってしまっても、お母さんも働いていたらお母さんが経済的に支えていくことになりますね。またおじいちゃんが健康でいますと代わりとして助けてもらえたり、それぞれが健康であるということが、家族としてお互いに助け合いやすい状況にあるといえます。

さらには、家族同士の「絆」ですね。お互いの絆が非常に結びつきやすいということ。家族間の絆が非常に強ければ、何かあっても舵取りが上手くいく。早期に上手く舵を取って、何とか気持ちの上で安定させて、入院や手術などにも家族全体が対処できる。

それから、家族での「危機の経験」。これもとても大きなことです。例えば、沖縄は非常に台風が多いですね。5月の下旬ぐらいから沖縄は台風が直撃するといったことで、5月ごろに沖縄に行くと台風で外にも出られないということがあります。それが5月6月、10月までずっと、年間に10回以上台風があるのですが、現地の人はそのような直撃の経験があるので、平常心でいて、テレビを見てその状況を把握していました。けれども、関東はそうそう台風が直撃することはないので、その対応がなかなか、台風が通過するまでしっかり心しておかなければならない。そういう台風一つにしても、経験することがより適切な準備につながるものになっています。ですから、過去における危機に遭遇しているほうが危機に上手く舵取りできるといえます。

もう一つは、「社会的な資源」ということで、例えば、子どもが病気になってすぐに子どもに対応しづらいときでも、親戚が近くにいたり、近所の人非常に親身になって関わってくれたり、また友達が近くにいたらその兄弟を預かってもらうことができます。また現代社会ですと、人と人との関わりが狭くなっていますので、社会的なサービスや自主的なサポートなどがあります。こうした様々な集団で関わり合ってサポートしていかないといけませんね。

それからもう一つ、困難な状況への対処の仕方、家族が対応できるのは何人か、ということもありますね。例えば、お父さんとお母さんが交通事故で亡くなってしまった場合、子ども二人がどう対応したらよいかわからないということがあります。また今回の地震は、あまりにも出来事が大き



すぎて、二万人近くの方が亡くなった。津波によるそういった出来事が事実としてありますので、そのような場合には、家族はどうやって対応したらいいかわからない。そういった出来事などの様々なストレスにも、いかに家族が、どうやって絆としてお互いに助け合って対応していくか、そこはお互いがそれぞれの持っている資源を上手く活用させて、何とか対応していくことが必要です。

では、今度はストレスについてです。例えば、先程の話のように、お父さんが若くして肺がんになってしまったということで、家族が非常に混乱をしてしまった。けれども、その時入院をして、人間ドックで早期に発見できていたので、手術をし化学療法も非常に効き目があり、何とかこう一時的なことで済んだという入院があったわけです。そのとき、お母さんは病院でお父さんに付き添い、子どもたちは寂しいながらも家で留守番をしたり学校生活も何とか送れました。また、回復して退院してからも、これからまたがんがいつ再発するかもしれないといった不安と戦うことになりますが、今度は病気を抱えながら生活を送っていく。なかなか手術をした前の生活にはお父さんの体調としても戻りにくく、再発の恐れから今までのように子どもたちと元気に遊べるわけではないけれども、そこでお互いの家族が歩み寄りながら、お父さんが悪化しないように、少しずつでも日常的により健康な生活を送れるような方法で、目標を立て生活をしていく。そのために、家族は病院からの適切な治療であったり、その場でストレスに対応しているという図で

す。

これは、どのようにストレスに対応しているかということで、これは円環モデルとって家族を考える上で多く使われている図です。まず一つ目が、お父さんが入院をしてしまったという時に、家族がおじいちゃんおばあちゃんであるとか、お母さんや子どもたちが全く「バラバラ」で、お父さんが病気になったということに対してお母さんだけが「てんやわんや」していて、おじいちゃんもおばあちゃんも子どもも知らん顔しているという、それが「バラバラてんやわんや」という状態です。

またお母さんとお父さんだけが非常に仲良くして、二人だけが「てんやわんや」しているというのは「ベツタリてんやわんや」の状態です。おじいちゃんたちはどうしたのかな、と思っているけれども、家族だけで夫婦だけで何とかしようとしているということで、とても限界がある訳です。何らかの手術をしたといっても、十分に回復しているというわけではないので、これにも限界があります。

それから、「バラバラ融通なし」というのは、家族がそれぞれ、お父さんは一人で病気に耐えてお母さんはあなたのことだからということで、自分は自分として関わろうとしないという、これはこれで相当、あとで問題となるような家族です。

それで、夫婦は夫婦で「べつたり」しているんだけど、家族は夫婦だけで様々な調整をしようとしなくて、これも短期的には何とかなるかもしれないけれども、長期的には難しいというのは「ベツタリ融通なし」の状態です。

そして、一番いいのが、それぞれほどほどの距離でお互いに柔軟性をもって、「サラリきっちり」「サラリびったり」そしてそれなりに対応しているという「サラリ柔軟」「ピッチリキッチリ」ですね。これが一番理想的な目標とする関係です。その場その場に応じて互いに柔軟性を持ち、時には寄り添い合いながら、時にはサラリと対応していくということです。

ノーベル文学賞の大江健三郎さんがいらっしやいますけれども、その息子さんの大江光さんが非常にピアノが上手で、私も演奏を聞いたことがあります。その光さんは発達障害をかかえていて、てんかん発作を起こしたりするんですね。光さんには兄弟がいらっしやいまして、大江健三郎さんの夫婦と光さんとは別に住んでいて、それぞれの家族が東京の近くに住んでいまして、光さんの状態が悪化した時は、すぐその光さんの兄弟が、光さんのところに行って、お互いに家族で助け合って、光さんを家族全体で看取って生活している。その家族の一人に障害があったり病気をもったりという時には、近くに居なくても、何かあったらお互いに結集して、すぐ来られなくても最低限連絡を取っています。実際の距離というよりも、そういったお互いに何らかの連絡を取り合っているということがとても大事なかなと思います。このような例が、「サラリ柔軟」「ピッチリ柔軟」「サラリキッチリ」「ピッチリキッチリ」という関係になるのかなと思います。

また、これは家族の問題解決の輪という考え方です。家族のどこに問題があるのかということで、お父さんが肺がんになって

しまったという例を、どういう風に問題解決するのか。一番のポイントとなるのは、奥さんが夫のがんによる入院治療に対してどういう風に対応していったらいいのかということです。大変なのは、お父さんの入院に付き添うということと、子どもたちをどうするか。30代でしたので、子どもたちがまだ幼かったということですね。お父さんがどうなるかわからないという場合には、子どもは学校生活があるわけですが、子どもをどうするか。今は学童がありますけれども、そういったところに預けるとか、おじいちゃんおばあちゃんに留守番して見てもらうとか、そういった様々な選択肢があるわけです。その選択肢のうちから、選択をして、そしたらおじいちゃんおばあちゃんが心配だから一緒に住んであげようということになったと。急遽ですね。一緒に住んでもらったりしながら、その選択を実行していく。けれども、子どもがいつも良い状態にいるということではなく、例えば子どもがインフルエンザにかかったり、けがをしたり、また新たな問題が生じたりして、絶えず問題が生じたとき。そのときには、またどうしたらいいかということでお互いに情報を集めて対応していく、ということになるかと思います。

何も無いというのが当たり前なんですけれども、何かが起こったら、お互いに連絡を取り合いながらどうしたらいいかということで最善の方法を選択して、また問題が生じたら考えていくという。そのように対応できるということが、先程の台風の話ではないですけど、危機的な状況に対して経験がある方がどういった風に動けばいいのか、解決の方向に向けて前向きに対応で

きることもあるわけです。

これは、皆さんの資料にはないのですが、障害がある A 子さんの家族の話です。A 子さんは発達障害の子どもです。そして私が特別支援学校に勤めていた時に高等部に入學をしてきたお子さんなんですけれども。自閉症があるということでこだわりがあって、なかなか人との関わりが上手く持てない。そして A 子さんは知的障害も、そんなに重くはないですがあったんですね。A 子さんは、高等部に入學した時に 95kg の体重だったわけです。95kg なので相当体も大きくて、背が高い。そして、15 歳で高等部に入學したわけですが、入學したときにお母さんが何とかして、二十歳の時には A 子さんを 75kg にして、成人式で着物を着せたいとおっしゃったんですね。その子にはお姉さんがいるので、お姉さんが来た着物を A 子さんにも着せたいという強い要望があったんです。じゃあお母さん何とかしましょう、ということで、お母さんに 95kg となったのは、どういう生活をしてきたのか、その話をお聞きしました。そうしたら、この家族は大家族ですね。義理のおじいさんとおばあさんと一緒に住んでいたんですね。そしておばあさんとお母さんがなかなか上手い関係づくりが出来なかった。お母さんとお父さんなど夫婦の関係は上手くいってまして、お父さん、お母さん、お姉さん、A 子さんの 4 人はとても仲の良い家族で、おじいさんとの仲は良かった。それで、A 子さんが他の特別支援学校の小学部・中学部にいるときは、お母さんは毎日子どもが学校に行っている間は家の外に仕事として働いていたんですね。そうする

ことによって、家庭での不和から、お母さん自身の気持ちを安定させていたわけです。そこで、おじいさんとおばあさんがあまり時を変わらず亡くなった。それまでお母さんは A 子さんに向き合ったことがなかったんですね。

自閉症ということもあって、A 子さんは非常にこだわりがありました。野菜は全く食べられない。お肉が大好きでお魚も食べない。ご飯は好き。そしておやつは大好きで、おやつをあげないと毎日家の中を走り回る。ということで、この子を静かにさせるためには食べさせるしかないということで、学校から帰った後は二千元お金を渡して二千元分全部お菓子を買って食べていたんですね。それが習慣になったので、それをしないと泣いて叫んで。それで、お母さんはそうさせないために毎日二千元分のお菓子を食べさせていました。中学校までそれがつながってしまっていたので、それで 95kg までいってしまったわけなんですね。

お母さんと、A 子さんが野菜を食べないので、何とかして正常なやせ方でバランスのいい食事を工夫しましょうということになり、この A 子さんが野菜を食べるには、A 子さんは味噌汁が大好きということだったので、なるべく野菜を味噌汁の中に入れてるようにしたり、A 子さんが食べられるように食事の内容を工夫をして、そして毎日食事日誌をつけていったんですね。そして、A 子さんは学校のグラウンドを、一周 400 m なんですけれども、歩くのもやっとだったんですね。けれども、とにかく半周からでも歩かせたい、とにかく運動量を増やしたいとお母さんが自ら考えて、最初はお母さんが手を取り歩かせていたんですね。二

年目はグラウンドを 5 周ぐらいまで一人で毎日歩いたんです。

そしたら、自閉症なので歩く習慣がつくと毎日歩くんですね。雨が降ろうが雪が降ろうが、とにかく歩かないと気が済まないの毎日歩く。そしたら、2 年で 75kg になったんですね。2 年間で 75kg 痩せ、3 年生のときには 75kg を維持できるようになった。毎日食事日誌をつけていましたので、食生活もかなり改善し、野菜も食べられるようになり、食事も運動もできるようになった。そして卒業していったわけです。そのとき学校では、高等部の修学旅行がなんとハワイのホノルルマラソンに参加することだったんです。それなので、A 子さんの場合にはまだ 42.195km 走るまでにはいかなかったのですが、10km を最後まで走れたんです。というように、ホノルルマラソンの参加という目標もありましたが、A 子さんは 18 歳で 75kg で無事卒業して、20 歳の成人式を着物を着て参加しました。

そしたら、そのあとお母さんががんになって、入院して手術をしたんですね。退院した後は、土日は近くの公園で走ったりするという習慣をずっと続けていってましたし、自閉症もありますので A 子さんも就職した作業所の近くを走ったりして、卒業後もそういう生活を続けていたわけです。高等部でお母さんもこの A 子さんのことを、肥満が解消されただけではなく、この子と向き合うことができ、お母さんにとっては大きかった出来事だったようです。手術をしてからは、この子がいるからこそ、私はこの子のために頑張るし、この子と一緒に体力づくりをすることは自分の健康づくりになるんだとあって、今でも近くの公園で

走っているそうです。先日、そのようなことを卒業生の会のなかでお話を聞きました。

このように、いろんな家族関係のなかで、お母さん自身も子どもと向き合い、自分自身のことをよりよい方向へ解決できたという例でした。また A さんの 3 年間は、一人で走ったということではなくて、他の友達も走っていて。放課後に運動の習慣を A 子さんを中心につくっていったということで、学校としてもとてもいい方向に放課後の活動ができたという例でした。

もう一つ、今度はですね。養護施設から通学している B 子さんです。この B さんは、家が火事になってそのまま火事で放置されてしまって、この B さんは養護施設に入ったんですね。ですから、生まれて自分自身が意識をしたときには、お父さんとお母さんはそばにいない養護施設に入っていたわけです。B 子さんは知的には軽度だったので、特別支援学校の高等部から入学をしてきました。お父さんもお母さんも行方不明、また火事によって残されてしまったということで非常にナイーブなお子さんでした。また、B 子さんには弟がいたということでしたが、弟はそのお母さんが連れて行って一緒に生活していたんですね。そして、B 子さんには友達がいたんですけれど、仲の良い友達が病気で亡くなってしまったんですね。またさらに、養護施設の保育士さんも担当が代わってしまい、自分の母親代わりであった保育士さんがいなくなり、一番仲のいい友達も病気で亡くなってしまった。ということで、不登校の状態になって、心身症になって、施設で毎日寝ているような状況になってしまったんですね。

ちょうどそんなときに、お母さんが会いたいということで施設に問い合わせてきたわけです。お母さんは、今は同居人の男の人と弟と三人で生活を送り始めたということもあって、ぜひともB子さんに会いたいと連絡をしてきたわけです。それで、B子さんは高等部でいますので、B子さんの気持ちがとても大事になると思うんですね。お母さんも同居人の方もそれぞれ職場があって、弟は小学校に行っている。学校は、B子さんの様子を見ながら、養護施設の今の担当の保育士さんと連絡を取りながら、B子さんを支援していきました。そして、お母さんと会ってみたいというB子さんの気持ちを大事にして、B子さんとお母さんが会ったんですね。そしたら、やはり親子ですから、16年もあっていなくてもお母さんとこれから何度も会いたい、一緒に生活してもいいということでした。ただ、一緒に生活してもこの同居人の男性が、最悪の場合には性的虐待をしてしまっただけで困るという、それが一番心配でしたから、一緒に住むのはどうかということもあったんですね。高校二年生ということもあり、非常にB子さんは可愛くて魅力的な生徒でしたので、余計に同居人と何か問題が起きてはということがありました。その後、同居はしないで、月1回お母さんと会うようになった。それから、B子さんは高等部を卒業して、就職をして、お母さんと月1回は今でも会っているということです。B子さんは、就職先の男性と結婚して、今は子どもも生まれたということです。B子さんは、ちょうど高校生になって気持ちも少しずつ大人になってきているところに、お母さんが現れ、B子さんの気持ちを大事にしながらお母さ

んとも会いながら、B子さんは結婚して子育てが出来ているという、そういった方向に向かっていけたということで、学校と養護施設とは関係を取ながら支援していった。B子さんのもとにお母さんが現れた時期が、とてもタイムリーだったなと思います。そういったことがありまして、家族との関わりというのは、その子どもにとっても、お母さん自身の人生をも変えていく、非常に大きなものだというのがこの事例を通して深く感じたので紹介をさせていただきました。

つぎに、家族のコミュニケーションということについて少し触れていきたいと思います。例えば、話をするのが家族のコミュニケーションの全てではなくて、家族のコミュニケーションは、お互いに話すということだけではなくてですね。話はしないけれども一緒にいる、そばで話を聞いているといったこともコミュニケーションとして捉えていくところに、家族のコミュニケーションの特徴があると思っています。目的があって話をするということではなくて、そのときによって話の主導権を取る人がいたり、話によってはもう一人の人が主導権が取ってみたい、その時々によってお互いが関わり合うといった形が、家族のコミュニケーションであると考えられます。そして、コミュニケーションの形として、どんな形がいいかということは、どれがいいとは言いきれない。様々な家族がいて良いし、コミュニケーションの内容によっても形は違いますし、どの形がいいのかはその家族によるのかなと思います。

この連鎖型は、お父さん、お母さん、息

子、娘ということで、家族全体がお互いに伝言ゲームのようですよ。娘が言ったことがお父さんに伝わるまでには、本当に正しく内容が伝わるのだろうかといった、全体で話が共有できないことはありますね。

Y字型はお母さんを中心として、息子と娘との関係はありますけれども、お父さんとの関係というのはお母さんだけになっています。

またこれは円形に家族がそれぞれありますけれども、父親と娘がつながっていないですよ。それから息子とお母さんもつながっていないということで、お互いに話したい同士で話しているという形です。

それからこれは全開型で、お父さんとお母さん、息子と娘ということでお互いに情報交換をしているわけですが、これは自立した息子と娘ならこの形はいいかもしれませんが、例えば小学生などで子どもが幼かったりすると、それはそれでいいのかなという感じがします。

これは車輪のようになっていて。お母さんが全ての中心にいて、他のつながりが無いというものです。お母さんが何らかのことで、例えば病気になって入院をしたとしたら、これがもしかしたらお互いにつながっていくかもわかりませんが。

全体的にお母さんを中心としてという形が多いんですよ。そういった家族としてのいろいろなコミュニケーションの仕方があるというふうに思います。

また、家族のセルフケアということで、一人ひとりの様々なセルフケア、自分自身の健康を保つ力を持っているという、これは一つ一つの輪です。お父さんはお父さん

の、自分自身の心とからだの健康を保つという意味でのセルフケアです。自分自身をケアする。一人ひとりが自分自身の健康を維持するために、一人ひとりが持っている力というのがセルフケアです。そして、お父さんお母さん、それぞれが持っているセルフケアを用いて、家族全体がお互いに健康でいられるような生活を保っていく、これが家族のセルフケアです。

そして、それがそれぞれの家族の発達段階、どういう状況にあるかということであったり、家族の価値観であったり役割であったり、お互いの力関係であったり、どんなコミュニケーションをとっているかということが家族のセルフケア能力に大きく影響するということになります。

つぎに、その条件がどのようなものであるのかということで、まず十分な生活の空間ということ。二つ目が水分摂取ですね。必要な水分量を探って体を維持するという。また、毎日の栄養バランスの良い食事をとるということもセルフケアの上ではとても大事になります。それから、排泄ですね。排便であるとか排尿であるとか、便秘にならないとか、必要な尿量を排泄することも大切になるかと思えます。そして、運動したり、夜もよく眠れること。動くということと身体を休ませるという一日一日のことも大事です。最近、私も年齢がいきまして、早く目が覚めるようになって、何時に寝ても4時過ぎに目が覚めたり。これは加齢の証拠だなという風に最近思うんですけども、そういった睡眠が足りない時には昼寝で補うというような、動くということと睡眠をとっていくということは一人ひとりの健康状態を維持するためには

大事になりますね。それから、一人でいることも大切です。孤独というのは悪いことではなくて、自分ひとりでいろいろ考えたりする時間になります。それと、社会生活とのバランスをとるといことです。一日 24 時間の中で、運動したり食事をしたり寝たり、それ以外の時間をすべて人との関わりの中で暮らすのはとても疲れることなので、自分一人で考える時間を持つこともとても大事になるかと思ひます。そして、危機的な予防ですよ。けがをしないようにとか病気にかからないようにとか、そういった様々な地震とか津波とかに対しても、予防できるような毎日の生活をしていくということです。それから、一人ひとりの自分自身のやりたいこと、やりたいと思うことを行動に移していくこと、自分自身が自己実現をしていくということが、自分自身を健康な生活をしていくということでもとても大事になります。

こういった 1 番から 8 番のことを、毎日のなかで健康な生活としてつくりあげていくことが、一人ひとりのセルフケア、そして家族のセルフケアにもつながっていきます。家族が健康であるためにも、自分自身が健康を維持し、また体調を崩した場合にはお互いに関わりながら健康な生活をつかっていくことが大切になります。

つぎに、レジリエンスという考え方についてお話したいと思います。これは、心理学的な考え方なんですけれども、人はどのような状況に置かれても耐えうる力、そこから脱する力、新しくエネルギーを発揮する力、マイナスなものをプラスなものに変えていく力を持っているという考え方の方

とです。これは、東日本大震災のときに様々な形で使われてきています。マイナスなものをプラスに変え、それが自分らしく生きてくために努力することであるという考え方です。

レジリエンスは、回復力だとか、元気、快活、人との関わりについて、単に自分だけで回復するというものでなくて、人との関わり合いのなかで、お互いの絆を通して回復する力をもっている、回復していけるんだという力のことです。

例えば、どういうことかという、まず一つ目に、自分自身のことを考えたときに、自分には良いところが沢山あると思うこと。自分なりにいろんなことを今まで経験してきた、自分にはこういう良いところがあるということ自分なりに認めることです。二つ目は、自分がどんなことに対しても粘り強く取り組むことができる、考えていくことが出来ると思うことです。人との関わりの中での、自分なりの取り組みについての考え方です。三つ目は、自分の考えや悩みをわかってくれる人がいること。これは、自分の妻や配偶者、夫や友達であったり、自分の身近なところで自分が辛いとき助けてくれる人がいること。例えば、風邪をひいて病院に行きたいけれども辛い、そういったときに一緒に連れて行ってくれる、自分がつらいときに一緒に食事をしてくれる、そういった人が家族や身近にいるということです。最後の 4 つ目ですが、将来に対する前向きな考えです。嫌なことがあっても次の日には何とかなるよといった前向きな楽観的な考え方のことです。自分自身が他の人に対して、親切だったり優しくったり、そういうことがいつか自分に返って

くるよ、辛くても何とかなるよという楽観的な考え方というの、自分が何らかの困難なことを乗り越えていく力になっていくということです。

このように、自分自身が乗り越えていくということは、自分が今まで生きてきたことに対して、一つ一つ自分なりに頑張ってきたという自分自身の自信につながります。この自分自身を信じていくということがレジリエンスの回復力、元気、自分自身が日々生きていく原動力になっていくものだと思います。

それから、自分なりに頑張っているけれど、いろいろなところから助けられている。単に身近な人だけではなくて、様々な社会資源がありますよね。そういった人たちそういった関係と、協力関係ですね。まだまだ日本はそういったところまでできていないですけど、対等な関係に立ちながら、関係機関、行政機関、福祉機関を利用しながら、お互いに生きていく。そういうことが大事かと思います。

このパートナーシップという考え方については、WHO 世界保健機構に健康の定義というものがあるのですが、健康というのは、自分自身が健康に生きられるように、みんなで力を合わせて健康になっていこうよという、ヘルスプロモーションの考え方です。自分自身やみんなが健康であるために、お互いが助け合いながらいろんな機会を活用してつながっていこうよ、自分が住んでいる地域を健康な環境にしていこうよという考え方です。その考え方の一つとして、このパートナーシップという名の協力関係があります。

家族がお互いに問題を解決していくためにはどうしたらいいだろうか、様々なストレスや問題に対して家族がお互いに何とか調整をしてやり抜いていくわけですが、家族だけで対処するにはやはり限界があります。医療、福祉、行政機関などの様々な関係機関から支援を受けていく。そして、お互いがより健康な生活に向けて問題を解決できるようにもっていく、問題解決に向けた協働というのがとても大事になるかなと思います。

東日本大震災がありました。震災から1年した去年の3月に、高校生から話を聞くことができました。そこは海側ではありませんでしたので、津波には合わなかったのですが、かなり大きな地震があったところです。その話のなかで、家族がこんなに有り難いと思ったことはなかった、家族がいるのは当たり前だと思っていたし、毎日一緒に朝ご飯や夕ご飯を食べることが当たり前じゃないんだということ、10人ぐらいいたのですが、そのうち数人が、心から話をしてくれました。また、自分の家族が亡くなったりということはなかったけれども、ある生徒のお父さんは、津波によって会社が全く再建できなくなってしまったということで、そのことでお父さんが自殺をしてしまった。これから何を大事にしていっていいのかわからないということもね。1年経ったからこそ、そういった話をしてくれたのだと思うんです。地震があったからこそ、家族の大切さということを実感にしみじみと感じたということでした。また、これからの進路もほぼ決定していたんだけど、自分は福島県のために役立ちたいということ、もう一度自分の進路を考



えているという生徒もいました。

それから、地震ということでは、中学生・高校生が、家族が津波に遭ってしまって、家もお父さんもお母さんも亡くしてい、自分一人でこれからどうやって生きていけばいいんだろうということで、中高生が何人も自殺をしていっているんですね。何とかできなかったのかななどと、いろんな意味で後悔するようなことがありました。

みなさんも家族について、今日のことをいろんな意味で振り返っていただけたらと思います。

ご清聴いただきましてありがとうございました。みなさんも、今まで様々な出来事に遭遇して、困難を乗り越えてきたと思うのですが、家族の方々から多くに支えられてきたのではないかなと思います。これからいろんな事があったとしても、様々な資源を活用しながら、みなさんは家族とともに乗り越えていくことができると思います。今日は、本当にありがとうございました。