

# 医療的ケア児と その家族の ▶メンタルヘルス支援

一般社団法人ぎふケアマネジメントネットワーク 代表理事

臼井福祉総合研究所株式会社 代表取締役

精神保健福祉士 臼井潤一郎

## 講義の内容

### 【講義の目的】

医療的ケア児の家族の支援において、ケアラーのメンタルヘルス支援に関する知識と技術を習得し、地域において医療的ケア児支援とそのケアラー支援の実践につなげる

### 【講義の内容】

- 1 医療的ケア児と家族を取り巻く現状
- 2 家族のメンタルヘルスの特徴
- 3 支援者が留意すべきこと
- 4 具体的な支援方法と取り組み
- 5 家族へのメンタルヘルス支援

# 1 医療的ケア児と家族を 取り巻く現状

家族に焦点を当てることの  
重要性

家族にかかる負担と課題

法的・制度的  
枠組みと支援  
体制

## 医療的ケア児支援法 (2021年制定・施行)

こども家庭庁（厚生労働省）  
の支援施策

# 医療的ケア児及びその家族に対する支援に関する法律の全体像

(令和3年法律第81号) (令和3年6月11日成立・同年6月18日公布)

## ◎医療的ケア児とは

日常生活及び社会生活を営むために恒常的に医療的ケア（人工呼吸器による呼吸管理、喀痰吸引その他の医療行為）を受けることが不可欠である児童（18歳以上の高校生等を含む。）

### 立法の目的

- 医療技術の進歩に伴い医療的ケア児が増加
- 医療的ケア児の心身の状況等に応じた適切な支援を受けられるようにすることが重要な課題となっている
- ⇒医療的ケア児の健やかな成長を図るとともに、その家族の離職の防止に資する
- ⇒安心して子どもを生み、育てることができる社会の実現に寄与する

### 基本理念

- 1 医療的ケア児の日常生活・社会生活を社会全体で支援
- 2 個々の医療的ケア児の状況に応じ、切れ目なく行われる支援  
→ 医療的ケア児が医療的ケア児でない児童等と共に教育を受けられるように最大限に配慮しつつ適切に行われる教育に係る支援等
- 3 医療的ケア児でなくなった後にも配慮した支援
- 4 医療的ケア児と保護者の意思を最大限に尊重した施策
- 5 居住地域にかかわらず等しく適切な支援を受けられる施策

### 国・地方公共団体の責務

### 保育所の設置者、 学校の設置者等の責務

### 支援 措 置

#### 国・地方公共団体による措置

- 医療的ケア児が在籍する保育所、学校等に対する支援
- 医療的ケア児及び家族の日常生活における支援
- 相談体制の整備 ○情報の共有の促進 ○広報啓発
- 支援を行う人材の確保 ○研究開発等の推進

#### 保育所の設置者、学校の設置者等による措置

- 保育所における医療的ケアその他の支援  
→ 看護師等又は喀痰吸引等が可能な保育士の配置
- 学校における医療的ケアその他の支援  
→ 看護師等の配置

#### 医療的ケア児支援センター（都道府県知事が社会福祉法人等を指定又は自ら行う）

- 医療的ケア児及びその家族の相談に応じ、又は情報の提供若しくは助言その他の支援を行う
- 医療、保健、福祉、教育、労働等に関する業務を行う関係機関等への情報の提供及び研修を行う 等

施行期日：公布の日から起算して3月を経過した日（令和3年9月18日）

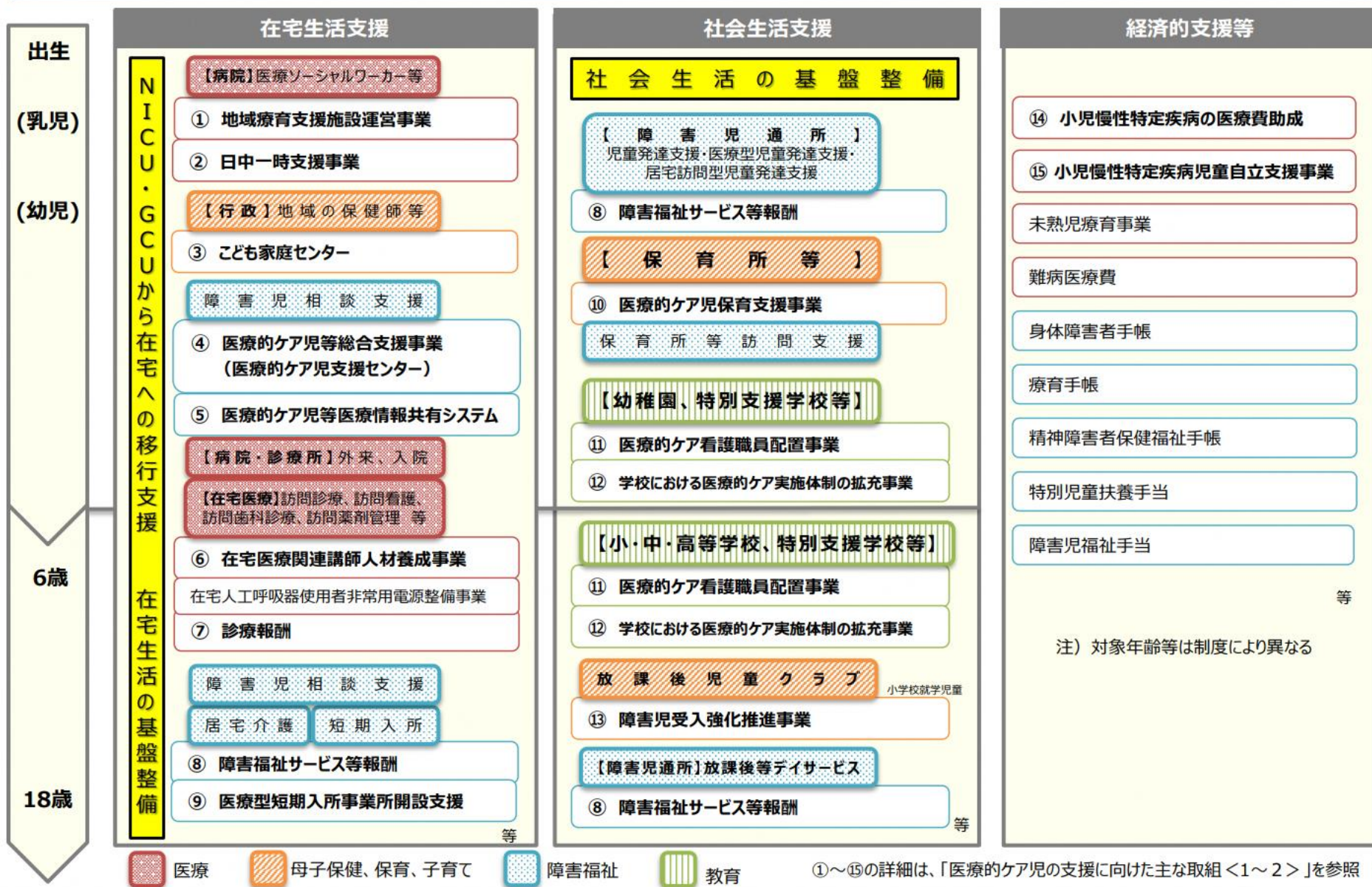
検討条項：法施行後3年を目途としてこの法律の実施状況等を勘案した検討

医療的ケア児の実態把握のための具体的な方策／災害時における医療的ケア児に対する支援の在り方についての検討



# 在宅の医療的ケア児とその家族の支援に向けた主な取組

在宅における医療的ケア児とその家族を支えるため、NICU・GCUから在宅へ円滑に移行するための支援や地域における生活の基盤整備等の在宅生活支援、医療的ケア児を受け入れる障害児通所、保育園、学校等の基盤整備といった社会生活支援、経済的支援等の取組が実施されている。



# 医療的ケア児支援センター 重症心身障がい者在宅支援センター みらい

県民ふれあい  
会館1棟5階

TEL 058-275-  
3234

E-mail:  
[mirai@gifu-  
kango.or.jp](mailto:mirai@gifu-kango.or.jp)

[https://www.z  
aitaku-  
mirai.jp/](https://www.zaitaku-mirai.jp/)

相談にのって  
くれます

家族交流会を  
開催

機関誌、ホー  
ムページ

地域の人材育  
成の支援

## 2 家族のメンタルヘルスの特徴

メンタルヘルスの課題 心の疲れ

「不安」

「孤立」

「義務感」



医療的ケア児の家族の  
メンタルヘルスの特徴

# 「不安」

精神的な負担の増大

慢性的なストレスと疲労

抑うつや不安

燃え尽き症候群

将来への不安

医療的ケア児の家族の  
メンタルヘルスの特徴

# 「孤立」

社会とのつながりの希薄化

周囲の無理解

経済的な負担

医療的ケア児の家族の  
メンタルヘルスの特徴

# 「義務感」

親の役割の特殊性

「親」であり「医療者」であること

コミュニケーションの難しさ

肯定的感情と否定的感情が

同時に起き続ける

### 3 支援者が留意すべきこと

レスパイト（休息）ケア

ピアサポート 家族間の交流

子どもと家族のQOL（生活の質）の向上

虐待防止の観点

家族を「支援対象」として捉える ケアラー支援

エンパワメントの視点

多職種連携の重要性

支援者のメンタルヘルス



## 4 具体的な支援方法と取り組み

レスパイトケアの活用

家族会やピアサポート

相談

訪問看護や訪問診療など在宅医療支援

社会資源の活用

地域や社会への啓発

目標 「孤立させない」

→ そのために「つながりづくり」

# 孤立させない

---

サービスを使おう

---

社会に助けてもらおう

---

孤立しない



---

孤立を防ぐつながりづくり

---

レスパイトサービスの紹介

つながりづくり 仲間と

**ピアサポート**

**交流会の**

**場づくり**

# つながりづくり 支援者と

県の窓口      医療的ケア児支援センター

市町村の窓口      市町村の窓口は多様

専門相談      相談支援専門員など

重度の障がい児に対応した、障がい児福祉サービス事業所

医療的ケア児等コーディネーター

医療とのつながりが重要

主治医      遠慮しないで、勇気をもって相談できるよう促す      往診も重要

看護師      訪問看護は最も重要で有効なサービス



# 「相談」する

一人で抱え込まず  
相談する

相談する

= 良く話す

= 発信する

# きょうだい児 支援

医療的ケア児の兄弟姉妹は、様々なストレスを抱える

無理をしたり、過剰適応したり、トラウマになる場合もある

レスパイトの時間を使って、きょうだいの時間づくり

きょうだいだけの母との時間、きょうだいだけの父との時間をつくる

# 「親亡き後」への備え

究極、相談できる習慣があればよい

相談できる先とつながっていればよい

孤立防止がゴール

**特に18歳以降、障がい児ではなく、障がい者となった場合の引き継ぎが重要**

18歳以降は、できれば親が相談できるが第1段階

最終ゴールは本人が相談できる

本人が相談できる先とつながる

自分で相談できる習慣が付けば完成 （受援力）

## 5 家族へのメンタルヘルス支援

具体的に  
家族に伝えたいこと

### メンタルヘルスの極意

相手を変えることは出来ない 変えられるのは自分だけ

今ここにいる力

ゆっくりと

一人じゃない

「今、この瞬間に意識を向ける力」を付けよう（ここにいる） マインドフルネス

どんな感情も否定しなくて良い

セルフケア

ポジティブシンキング

### 家族の自己肯定感の向上

→ 支援者はストレングス視点を持ち、家族をエンパワメントする = 褒める・ねぎらう



## メンタルヘルス の極意

相手を変えることは出来ない  
変えられるのは自分だけ

自分が変わろう

他人は変わらない

大きく世界は変わらない

変えられないことに努力すると疲弊する

ゆっくり    じっくり

気長に    辛抱強く    多くを望まず

→ **自分に集中する**

**自分の人生を生きる**

メンタルヘルス  
の極意

今ここにいる力

ゆっくりと

一人じゃない

# Here and now / Be Here Now

「今、この瞬間に意識を向ける力」を付けよう

(ここにいる)



心を「過去」や「未来」にさまよわせず、  
「今」の自分や環境に丁寧に気づき、受け止める力



マインドフルネス

# マインドフルネス

---

「意図的」な意識の集中

---

「今この瞬間」に集中すること

---

「良い／悪い」といった評価や批判しない ジャッジしない

---

体験を**あるがままに観察**する姿勢

---

気分や思考も受け入れる「**受容 (Acceptance)**」の態度を持つ



# マインドフルネスの背景と起源

古代仏教の瞑想法が起源

米国での普及

1970年代 ジョン・カバット・ジン博士（マサチューセッツ大学）

医療やストレス低減向けの手法として体系化

MBSR：マインドフルネスストレス低減法

瞑想やマインドフルネスを含む実践が 14～18%の成人に定着

具体的には、2022年には成人の 17.3%がマインドフル瞑想を実践

日本での普及

1990年代に紹介され、2010年代に読売新聞などのメディアで取り上げられた

2013年 日本マインドフルネス学会が設立

# マインドフルネスの効果

ストレスや不安  
の軽減

集中力・生産性  
の向上

感情の安定

自分を良く知る  
(自己覚知)

健康増進  
心も体も

# マインドフルネスの効果

「今ここ」に戻るための実践

心の安定と  
俯瞰力の獲得

身体への影響と  
注意力の強化

# 実践方法：日常に取り入れるステップ

---

呼吸に意識を向ける瞑想（集中瞑想）

---

観察瞑想

---

日常動作を丁寧に行う **毎日を丁寧に生きる**

---

柔らかく取り組む姿勢を持つ だいたいで

どんな感情も  
否定しなくて  
▶ いい！

# セルフケア

限界を認めて「セルフケアの習慣づくり」



自分を大切にする時間をつくる



5分間だけでもOK

# ポジティブシンキング

ポジティブな側面に目を向けるヒント 【捉え方の練習】

「小さな一歩」を褒める 【ストレンクス視点】

「できたことリスト」のすすめ 【ポジティブリスト】

# 家族の自己肯定感の向上

完璧主義はダメ

「こうあるべき」という理想からの解放

良いことも悪いことも全て、  
ありのままに自分や家族や状況を受け止める



# 自己肯定感

## セルフエスティーム (self-esteem)

「self（自己）」と「esteem（尊敬）」を合わせた言葉

自己肯定感のほかにも、自尊心や自尊感情、自己評価などと訳される

## 自己肯定感とは

自分自身を認めたり、自分の価値を感じたりする感情

ありのままの自分を認めることが出来る

自分の良い所も悪い所も受け入れた上で自分の価値に気付く

## 自己肯定感が高いと

失敗しても、もう一度チャレンジできる力強さがある

ストレスやプレッシャーに強い

自己効力感「自分はうまくできると考えられる」とは違う 自信家とも違う

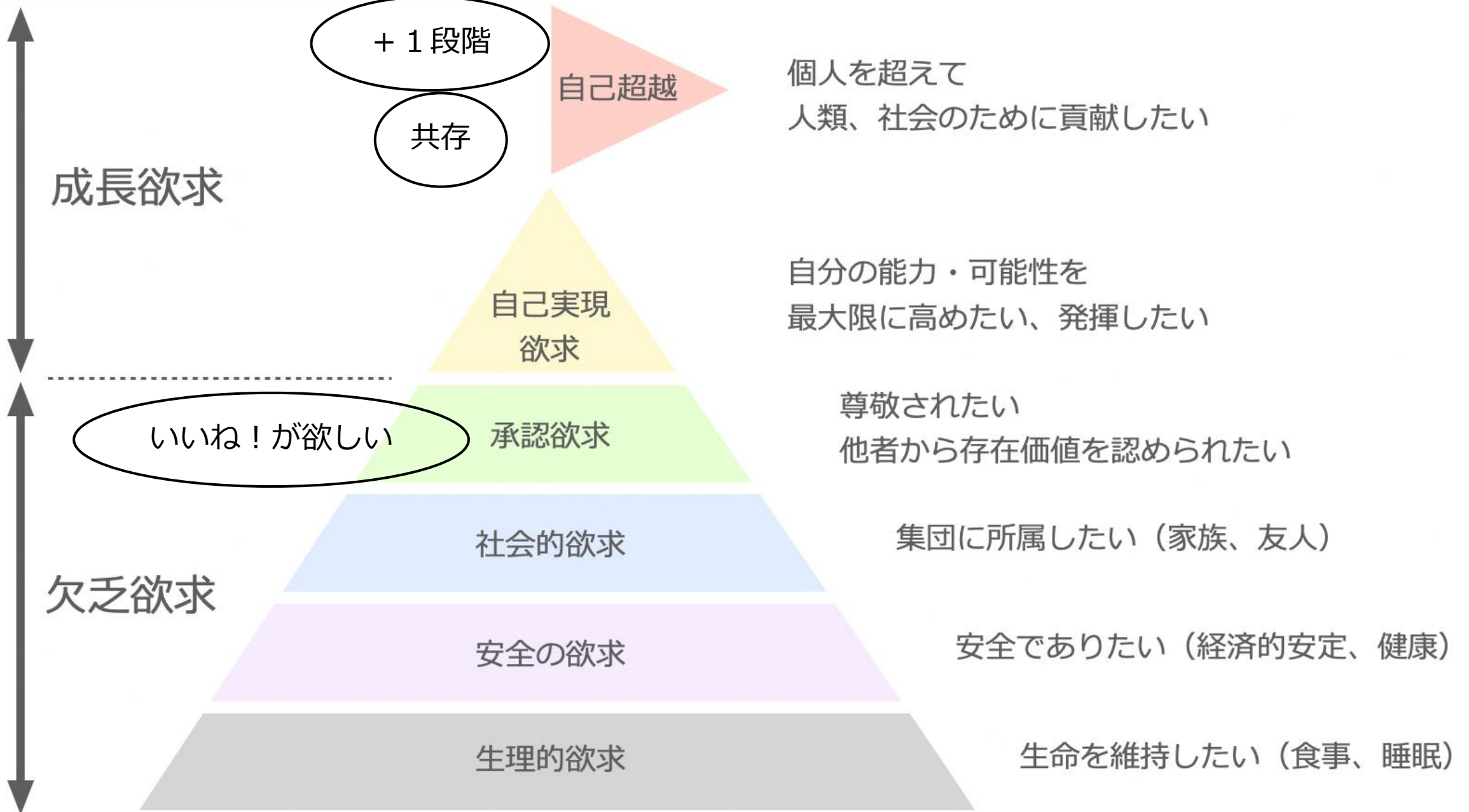
## 自己肯定感が低いと

自分を否定してしまう

他人に依存する 他人の評価を大変気にする

他人や社会の役に立っているという意識を持ちにくい

# マズローの欲求 5 段階説



# 「ストレングス視点」とは

**ストレングス視点**とは・・・

本人の持つ強み、良いところ、出来る事、持っているもの、努力、意欲などに着目する視点

本人の「いいところ探し」を積極的に行う

そこで見いだした「いいところ」を、本人に伝えるとともに、チーム内で支援に活かしていく

ストレングス視点の効果 本人にとって

自分のよいところを認めてもらい、頑張っていることに対して共感的に受けとめてもらえると

- 1 信頼関係が出来る
- 2 自信がついてくる 自分のことが好きになる
- 3 安心・安全のなかで落ち付いてくる 人のことが好きになれる 支援者も信頼される
- 4 自己肯定感が上がる
- 5 結果、支援者も関わりやすくなる

ストレングス視点で関わると、人は物事をポジティブに捉え、前進していく力が与えられる

= **エンパワメント**される

# なぜ「ストレングス視点」が必要なのか

- ① 問題点や出来ない所ばかりを指摘され続けると、自分が嫌いになってしまう
- ② 自分の事が嫌いな人は、人の事も好きになれないので、誰か他の人も好きになれない  
つまり支援者の事も信頼できなくなる
- ③ 人は、自分自身が弱い状態になっているときには、自分自身の良い所が見えない  
このため、支援者が良い所を伝えていくことがとても大切 褒める ねぎらう  
大変な状況にあることを共感的に受けとめ、具体的な言葉で「ねぎらう」ことも大切
- ④ 自分の良い所を認めてもらったり、頑張っている事に対して共感的に受けとめてもらえると、  
自分で自分のことが少し好きになる
- ⑤ 自分のことが好きになると、自己肯定感が向上する  
ありのままの自分が好きになる  
ありのままの自分とは、得意なことも、苦手なことも、両方とも自分であること  
得意なことだけ受け入れて、褒められるだけはただの過保護  
苦手なことも受け入れる = 受容 障がいがあることを受け入れる = 受容へ

# あなたはここにいていい存在ですよ

## ■人が一番傷つく言葉

あなたは要らない！

生まれてこなければよかったのに！

いなくてもいい存在 いらぬ存在

## ■人は何が必要か？

必要とされたい

役に立ちたい

居場所が欲しい

## ■言ってあげて欲しい言葉

あなたはここにいていいよ

あなたは、生きているだけで必要な存在です

あなたは、あなたのありのままで愛されるべき存在です