
「落ち着きない、衝動的」への対処方法、教えます

楡の会こどもクリニック

石川 丹

I. 人間の行動に突然はない、きっかけが必ずある

1) A君は、わけもなく、ではなかった

a) 「突然、行動に走るので大変なんです。」と母が訴えて受診した3歳半のA君は、診察室に入って見つけたおもちゃの貨車をつかむと、透かさず部屋を飛び出そうとしました。母親がドアを押さえて出て行けないようにしたところ、A君は大声を上げながら出て行きたがりました。

看護師を付けて行かせると、ほどなく3両つながったトーマス（汽車）を手に戻って来て、その貨車を“トーマス”につなげて走らそうとしました。

A君は診察室に入って目にした貨車からさっきまで遊んでいた“トーマス”を思い出して、「貨車を“トーマス”につなげて遊びたい」と思ったので、取りに行こうとしたということでありました。

A君の行動は決して突然ではなかったのですが、お母さんに許可を求めてから出て行こうとしなかったため、お母さんにすれば突然に見えたのでありました。

b) 造反有理

中国には造反有理という言葉があります。反抗する場合、言うことを聞かない場合でもその子なりに理由やわけがちゃんとある、という意味です。

お母さんからすれば、理由も告げずに出て行こうとするA君の行動は反抗と思えたでしょうが、A君は説明ももどかしく早くトーマスを手にしたい、と一途に思ったのでありましよう。

2) 人間の行動に突然は無い、脳の神経細胞は音速で活動する

人間は誰でも前頭葉で思ってから行動します。前頭葉でのこの思いは言語化される以前の思いで、表象、と呼びます。

言葉のない赤ちゃんだって思っていることは誰で認めますよね。赤ちゃんが泣いている時に抱っこして泣き止んだら、親は抱っこして欲しかったんだ、と赤ちゃんの思い（表象）を理解しますよね。言葉のない赤ちゃんも表象しているのです。抱っこして欲しい、と表象してから泣くのです。

人間は外界からの様々な刺激（情報）を目、耳、鼻、舌、皮膚、粘膜、骨などにある感覚神経を通して脳に運び、脳の中で刺激（情報）を解釈、意味付けして加工し、最終的には司令部

である前頭葉前部が刺激（情報）を統合して司令を作り、その司令は運動神経を通じて身体の隅々の筋肉に到達し、筋肉活動を作って行動します。

刺激を脳まで運んだり、司令が脳から筋肉まで達する速度は時速 150km で、脳の中で神経細胞が情報処理するスピードは音速と言われています。

前頭葉での言語を使わない情報処理を、表象、と言います。

3) 人間の行動には必ずきっかけがある

a) ABC 行動分析

人間の行動には必ずきっかけがあります。従って、ある人間の行動の意味を理解するためにはその原因を探ることが大切であります。

行動の前に刺激があってから行動が起きるので、その刺激が行動に先んじるという意味を込めて先行刺激（antecedent の A です）と言います。先行刺激の結果として行動が生じます。行動は behavior つまり B です。行動の後には結果が生じます。結果は consequence で C です。結果は次の行動の刺激になるという考え方です。つまり、先行刺激→行動→結果＝結果刺激→行動→結果～～です。

つまり A→B→C です。C は次の行動の先行刺激になり、その先行刺激の後の行動の後にまた結果が生じます。人間はこれを繰り返しながら様々な行動をするという考え方です。

図式化すると、 $A \rightarrow B \rightarrow C = A' \rightarrow B' \rightarrow C' = A'' \rightarrow B'' \rightarrow C'' = A''' \rightarrow B''' \rightarrow C''' \sim \sim$ となります。

例えば、自動販売機でジュースを買うのに、ある自販機に 100 円を入れてジュースが出て来なかったら、次にその自販機で買う気はしませんよね。ジュースという結果が生じなかったので、次に 100 円を入れる行動をし難くなったということです。つまりジュースが次の先行刺激にならなかったわけです。ジュースが出て来るから、つまり結果が生じるから、次にまた自販機で買う行動を起こすという訳です。

b) 先行刺激制御、結果刺激制御

スーパーに行ったらガチャポンを買いたがる子に、スーパーに入る前に 100 円玉の入っていない空の財布を見せて、「今日はお金が無いからガチャポン出来ないね」と言って置くと、ガチャポン機の前を通っても「お金ないから今日は出来ないね」と言ってくれる子が居ます。これは先行刺激制御による子どもの行動制御に相当します。

欲しがってるおもちゃが出て来なかった時の次の日に「昨日は～ちゃんの欲しいおもちゃが出て来なかったガチャポンだから、今日は止めにしようね。」と言ったとして、「そうだね」と言ってしようとしないう子が居たとしたら、結果刺激制御によって次の行動が抑制されたと言うことが出来ます。

4) 因果俱時

南都六宗法相宗唯識論というお経には因果相応、因果俱時という言葉があります。

因果相応とは結果にはそれなりの原因があるということです。悪いことをしたら罰が当たる、という考え方の元です。

因果俱時の俱はゴルフ倶楽部の俱です。俱は一緒と言う意味ですので、クラブとは一緒に楽しむという意味が込められています。ですから、因果俱時とは、原因と結果は同時に起こることがある、という意味です。

前述のA君は、“トーマス”が欲しいと思った途端に行動を開始したわけですから、因果俱時であったと言えます。

5) 誰でも急に関係ないと思われることを思い出すことがある

先日、娘が買って来たケーキを食べながら、ふと「源氏物語を読み返そう」と思いました。どうして源氏物語を思い出したのかなと心の中で思い巡らしたところ、そのケーキはモンブランで（一見モンブランらしくない形だったのです）、しかも紫芋で出来ていることが分り、納得しました。つまり、モンブラン→紫芋→紫式部→源氏物語と繋がったわけです。突然に源氏物語を思ったのではなく、紫芋が伏線になっていたのです。

もし、私が源氏物語のことをいきなり話し出したら、モンブランと気付いてない家族は「お父さん、関係ないことを急に言い出した」と不審に思うでしょうが、買って来た娘は関係にすぐ気付いて源氏物語の話に乗って来たでしょう。

子どもと親の興味は違いますし、子どもは自分の思い付きを説明する論理的思考は大人ほどできませんので、自分の思い付きを言葉で説明できない場合の方が多いはずです。だから、大人からすれば突然に見えるでしょう。子どもの興味に即して子どもの思い付きを親が推測すれば、突然に見える行動は少なくなるはずです。

II. 落ち着きのない子の理解

1) “どんどん児”の就学時の状態

長野県諏訪市の1歳半健診は畳敷きの広い所で、子どもはお母さんの膝に座って、保健師さんがお話したり、子どもの様子を観察したりする方法ですのだそうです。

そうすると、子どもによってはお母さんの膝に座っていないでどんどん行ってしまい、呼んでも振り向かないで親の位置も確認しない子が居るそうです。

こういう子は一種の多動児ではないかということで“どんどん児”と称し、どれくらい居るのか調べたところ、1124名中40名(3.6%)だったそうです。

この40名の子が就学時(6歳時)にどんなふうになっていたかを調べたところ、15名(38%)の子は多動さが無くなっていて、しかも5歳の時には既に落ち着いていたそうです。22名(55%)は注意欠如多動障害(ADHD)、2名(5%)は自閉症、1名は精神遅滞と診断されたとのことでした。

2) 5歳で落ち着いていたわけ、4歳児の自己制御

京都教育大の岩田(岩田純一著;〈わたし〉の発達. ミネルヴァ書房、京都、2001.)によれば、4歳児は以下のような発達を示します。

「教えてあげる」と言いながら子ども同士で教え合いっこをする、二つの行動プランを並列的にすることができる(例えば、テーブルの上の右の方ではブロックで車を作りながら、

同時に左の方では紙をはさみで切って貼り絵を作ったり出来る)、仲間の性格特性が分り、例えば乱暴な子には近寄らない、感情と表情が一致しないことがあることが分る、本音と建前の区別が分り、本音を抑制して折り合いをつけることができる、自分に言い聞かせることができる、

自発的に謝罪できるが根に持つこともある、先を見越して待てる、我慢できる、などが可能となります。

4歳児はこのような形で、頭の中で、つまり、内言語で自己説得が出来るようになります。

上述の諏訪市の1歳半から動きの多かった子のうち5歳で落ち着いた子は、内言語で自分を説得し、自分の行動をコントロール出来るようになった、と考えられましょう。

3) 言葉の遅れと多動のある4歳0君の“荒れ”の鎮静、凶星を言われた

母親が幼稚園に迎えに行くと、0君は「テーブル、帰る、5番」と叫び、お弁当を食べずに怒って荒れていました。K君が居ないことに気付いた母は「いつもの通りK君と一緒に5番のテーブルでお弁当を食べるつもりだったのに、K君が居なくて怒ってるんだ」と言ったところ、0君は目からうろこが落ちるように静かになってしまいました。

言葉の遅れのある0君は自分が怒っている原因を説明できずに苛々していたところ、母親がズバリと怒りの理由を言語化して説明してくれちゃったため、合点が行ってスッキリしたという事になります。

母親は無意識のうちにカウンセリングしてしまったと言うことも出来ます。子どもの表象を推測できたら、ズバリと凶星を言ってしまった方が子どもは安心になって、落ち着くということでもあります。

III. 落ち着きない、衝動的、への対処法

1) “思い通りニンマリ”を作る

a) 思い通ならニンマリ、思い違いならガッカリ

人間誰でも、思い通り、予想通り、予定通り、期待通りならニンマリ満足であり、思い違い、予想違い、予定外、期待外れならガッカリ不満足となることは万人が認めましょう。

b) 動きの多い子はガッカリが多くなる

動きの多い子は、親や大人から「だめ!」と言われること、つまり禁止や抑制が多くなるので、思い通りにならないと思う経験が多くなります。そうすると、子どもはピリピリと過敏になり、「だめ!」に対する反応が高じて来ます。大人からすればますます多動に見え、引いては反抗的にさえ映り、「どうもならん」「どうしようもない」という感じが強くなり、子どもの思いを推測する目が曇って来て、悪循環に陥ります。

c) 子どもの心の中に“予定通りニンマリ”を作る

ガッカリ感が高じている子どもの心の中にニンマリ感を作り直すには、二つ先のアナウンス、二つ手前からのアナウンス、が有効と成ります。

2) 二つ先のアナウンス、二つ手前からのアナウンス

a) 二つ先の行動予定の事前通告

例えば、帰宅したら子どもにおしっこに行かせたいと思っただけとしましょう。家の前でまず「お家に入ったら、トイレに行こうね」とアナウンスして下さい。玄関に入ったら「トイレに行って、終わったら手を洗ってね」と続けて下さい。子どもがトイレから出て来たら「手を洗ったら、タオルで拭いてね」、さらに手を洗っている時に「手を拭いたら、おやつよ」と、次から次へとやって欲しいことを二つ先を見込んでアナウンスしまくって下さい。

そうすると、子どもは期待されている行動、すべき行動の見通しが付き、分かり易くなり、迷い少なく次の行動に移ることがし易くなります。

親にすればしゃべりまくるので疲れますが、子どもが予告通りに行動したら、当然「だめ」は少なくなります。むしろ「良い子ね」と言いたくなります。

「良い子」と言われたら、子どもはニンマリが増えます。

そんなに逐一教えたら甘やかしになるという考えもありますが、動きの多い子の場合は、むしろ分かり易い手本を提示していることになりしますので、良い教育をしていることになります。

b) 二つ手前からの事前通告

例えば、子どもが遊びに夢中になっている状態で、出掛けなければならなくなったとしましょう。子どもを置いて行くわけにはいかないので、夢中になっている遊びを中断させなければなりません。突然「出掛けるよ」と言ったら、子どもは駄々をこねることが予想されます。こういう場合どうしたら良いのでしょうか。

出掛けるまでに事前アナウンスを2~3回繰り返すのが有効です。なだめたり、すかしたり、おだてたり、するのと同じです。子どもにその気にさせるのが先ということです。

c) 「疲れました」という母親、有効

子どもと行動を共にする時に二つ先のアナウンスを言えていると思う母親は、子どもに落ち着きが出て来たと報告して来る場合が多いです。

これは子どもが見通しを持ち易くなったため、予想通りニンマリが増えたため、と考えられます。行動療法の言葉で言うと、時間的構造化が出来た、というふうに言うことが出来ます。

3) “オッケー” の声掛け

日本人は子どもがいつも出来ていることをいつものように出来た時には黙っていることが多いですが、そういう時に「オッケー、良いね、またやろうね」という声掛けをこまめにすると、子どもは親が見ていてくれていることが分り、認めてもらえたと思い、ニンマリが多くなります。

こうしたニンマリが多くなると、「ダメ」と言われることによるガッカリ感が相対的に減りますので、褒められている感が高じます。

子どもにとっては、良い感じ、が増えます。

4) 「だめ！」から「～しよう！」へ

動きの多い子は「だめ！」を言われることが多いですから、「だめ！」は耳にタコ状態になって居て

効きません。ですから、親は「だめ！」の声が段々大きくなって「どうしようもない」感が高じます。

子どもは「だめ！」と言われると、次に何をやったら良いのか分からなくなりますので、親は「～しよう」という言い方をして、子どもにしても欲しい行動を示すのが良いということがあります。

a) 3歳児の落書き

3歳のM君は診察室で筆者と話している母親のホッペに突然クレヨンで線を書いてしまいました。母親は当然のことですが「だめ！」と言いました。S君は透かさずまた書こうとしましたので、筆者は診察机の上に紙を置き「ここに書こう」と言いました。そうするとS君はためらいも無く紙に何本も線を引いてくれました。

5) 自己説得を手伝う

精神遅滞を伴う自閉症の11歳T君は診察室に入ると、壁を力一杯叩いたり、声を上げたり、歩き回ったりして落ち着き無い様子でした。母親が座るように諭すことを繰り返したところ、母の隣りに着席して「〇〇や（自分の名前）君、嫌がる、バッテン、マルではありません、嫌がったらバッテン」と呟きました。そこで筆者は空かさず「お座り出来てマルッ！偉い！マルマルッ！」と声掛けすると、T君はしばらく座っていることが出来ました。

本児は外言語で一生懸命に自己説得をして、母親の指示に従えました。筆者は頑張ってるT君に対して支持的受容の声掛けをしてT君の好ましい行動を強化したことになります。

6) やってるつもりで無害へ

他人を見るとすぐ「気持ち悪い」と言っちゃう4歳自閉症E君の母親は、ある人に無視していれば言わなくなると教えられたので、そうしていたが治まらないということで相談に見えました。

筆者がそういう時には「『口の中で小声で言おうね』と声掛けして下さい。」と提案したところ、3ヵ月後の再診時には母親は笑顔で消失したと報告してくれました。

これは、本人は言いたいことを充分言えたので満足して止めた、と解釈できます。無視したり否定するよりも“問題行動”を取り合えずは認めて、“他人に迷惑ならないようにしてね”という親の希望が子どもに通じ、子どもは自分の顔を立ててもらったのが分かったのでお返しに親の顔を立てた、というふうに解釈することができましよう。

親にとっては有害な行動を子どもはやっていても、他人に対しては無害な行動に変えられた、ということになりましよう。

VI. 乱暴、その対処

多動な子は「だめ」と言われることが多くなるため、反撥が強まり、行動が派手になります。手が出たり、押ししたりすることが目立ってくることもあります。お友達をちょっと押ししたつもりでも、倒してしまって怪我を負わせてしまうこともあります。

当所は本人に悪気は無いのですが、お友達からも「だめよ」「押さないで」とか言われることが増えると、根に持つことが多くなり、意図的に力が入った行動になってしまったりします。そうすると周りから乱暴な子と見られてしまって、ますます友達関係が悪化します。

それではどうしたら良いのでしょうか。子どもの好ましい気持ちと行動を作ることを目指します。

1) 暴な行動に成らざるを得なくなった子どもの気持ちを読んで代弁する

例えば、～の取り合いで取られてしまって手が出たら、大人は「～どうしても欲しかったんだ。すぐに使えなかったんで寂しかったんだ、悔しかったんだ。」とその子の気持ちを推測して代弁しつつ、行動化する前の気持ち（表象）が意識化できるように、言語的に手本を示すこと（この場合は「悔しい」）がまず必要です。その後、子どもがすべきであった好ましい行動を示唆します。つまり、「～ちゃんがあんなに欲しがっていたので、上げたんだね。やさしかったね、偉いね。今度は『貸して』って言おうね。今はちょっと待ってよう。」など具体的に行動を教示することです。

こういうふうに対応するということは、大人は子どもの立場に立って考えることになり、しかも子どもがそれを受け入れて納得するかどうかを問われる形になりますので、言わば“試される大地”状態になる辛さがあるということになります。

子どもが、どんどん乱暴になるかどうかは、大人の声掛けの仕方によって違って来る、と言っても過言ではありません。

2) 凶星を言う…問題行動の予防

重度精神遅滞のH君は診察室の壁のピカチュウの切り抜き絵（約50cm四方の大きさ）の足をつまみ、母を見ました。気付いた母が「だめよ、破かない」と声掛けした途端、H君はピリッと破き、次いでアンパンマンの足を持ってまた母を見、母親が「だめ」と言った途端やはり破きました。

その後、今度はバイキンマンの手をつまんで筆者の顔を注視しましたので、筆者は「バイキンマンの手！」と言ったところニコッとして手を離し、隣りのドキンちゃんの足をつまみまた筆者を見ました。筆者は空かさず「足！」と言うとまたニコッとして手を離しました。

このエピソードから分かることはH君は筆者と母親がお話しているのに不満を持ち、「もっと僕をかまってよ」という気持ちを持ち、大人の注意を喚起しようとしていたのであろうということです。「だめ」と言われてむかついて破ってしまいましたが、自分で言えないために大人に言って欲しかったことを筆者がズバリと「バイキンマンの手！」と言ったので、満足して破らなかったと推測されるのです。

子どもの気持ちを推測して凶星を言うことによって、子どもは大人は分かってくれたと思うことによって問題行動が予防されたと言えるでしょう。子ども自身がコミュニケーションが成立したと確信することの大切さが示されました。

3) 問題行動は「私の気持ちを分かってくれよ」行動だから、やってるつもりで無害行動へ嫌なことがあると近くの子を叩く4歳自閉症女児のSちゃんに対して叩く行動の抑制を試みました。

まず、大人がSちゃんのその時の気持ち推測して代弁して言いました。例えば「あの子の声が大きくて嫌だったんだ」と。しかし、凶星を言えたと思えた場合でも上手く行きませんでした。次いで、やられた子に「痛いから止めて」と言ってもらうようにしましたが、不調でした。その後は叩きそうになった時に空かさず「やさしくしてね」「なでなでしてね」と大人が声掛けするようにしたところ、叩く手に力が徐々に抜けて、相手の身体に手を置くようになりました。

これは好ましくない行動に駄目を出すのではなく、肯定することをまずSちゃんに伝えたこと、つまり“受容”、がSちゃんをして「分かってくれた」と思わしめたから、有害行動が無害行動に変容したということが出来ます。

4) 良いことつくれ

精神遅滞の13歳男児は診察室に入り、大声を上げたり、壁を叩く、椅子を蹴るなどご機嫌斜めでありました。母親に問うと、血液検査の日であることを察知している様子で、男の人が好きだから採血は女性看護師より男性の方が良いかもしれないということになりました。

男性看護師に来てもらうと、途端に笑顔になり「お前の〇ン〇ンでかい?」「〇生えてる?」と下～～発言をしましたので、そこに居た人たちは皆びっくりしましたが、その話題に応じつつ難なく採血は終了しました。

採血という嫌なことより、下～～という良いことで、嫌なことが克服できました。

5)

薬物療法

乱暴行為によって、誰かに怪我をさせることが起きると、親も子どもも立場が悪くなります。

上に述べてきたことは心理療法の話なのですが、乱暴、他傷他害が出てくると、単に動きの多い子と言うわけには行かず、攻撃的な子ということになりますので、薬物療法も考慮されるべきということになります。