

子どもの ストレスと コーピング

特集にあたって

ストレスとともに生きる 子どもと家族のケア

本特集の構想を練っているときに真っ先に思い出したことがあります。

25年ほど前のことです。臨床の看護師から研究計画へのアドバイスの依頼をもらいました。その研究計画が目指していたことは「手術を受けようとしている患者さんのストレスをどうしたらなくせるか」でした。相談者の考えに沿えば、ストレスはまるで敵のようであり、なくしたい現象です。確かにないに越したことはないけれど、はたしてストレスは本当になくせるのか、そもそもなくしてよいものなのかという疑問が私のなかに浮かびました。

手術を受けることで身体も心もダメージ(ストレス)を受けます。それゆえに身体も心もそれらに対処しようと構えるのであって、その構えがあるゆえにストレスに耐えることができるようになる、そのように人間はできているはずです。そうならば、生物にはほどよいストレスはむしろ必要で、命を安定的に保つための資源としてとらえることができるのではないかと、そうならば「ストレスをなくす」ではない研究目標を立てるべきではないかと、そう返事をして研究計画と一緒に練り直しました。

ストレスは日常生活のいたるところに存在します。ストレスに面と向かって抵抗したり、はねのけることもできなくはないかもしれませんが、それはとても疲れますし、場合によっては身体や心に傷が残るかもしれません。

ストレスは軽減できても、なくすことはできません。もちろん無用なストレスや過度のストレスは避けるべきですが、むしろある程度のストレスは必要であると認識

したほうがよいのではないかと考えています。人間ができることは、準備を行ってこれからやってくるストレスを軽減すること、現在降りかかっているストレスの程度や頻度とその影響を軽減すること、ストレスを受け流したり、ストレスを解消する方策を試行錯誤すること、知識や経験の蓄積によってストレスへの予防的対処行動を講じることなのです。

一方で、強いストレスにより危機に直面した後にレジリエンスが発動し、その後人間的な成長が得られること、すなわち心的外傷後成長(posttraumatic growth; PTG)が近年注目されています。この場合はストレスの経験はポジティブな転換点になります。

現代の日本のなかで日常を生き続ける健康な子どもも、病気や障害をもつ子どもも、子どもの家族も、その日常生活のなかで多種多様のストレスに直面し対処しています。看護に携わるものとして、時にネガティブな影響を、またあるときはポジティブな影響をもたらすストレスと対処について、もう一度学び直すことが求められているのではないかと思います。

本特集は、子どもと家族のストレスとコーピングを改めて考え見据えるために企画いたしました。ご協力いただいた多くの執筆者たちに感謝いたします。本特集が子どもと家族を支援する看護職の皆様方の活動に、そして子どもや家族の幸せのためにお役に立てば幸いです。

東北大学大学院医学系研究科小児看護学分野 教授
塩飽 仁 Shiwaku Hitoshi