

III セルフケアの力を伸ばす

3. 1 子どもの気持ちや自主性を大切に にする

インスリン注射，血糖測定，運動，食事など糖尿病の疾患管理を行うためのセルフケア行動は毎日行わなければなりません。そのためには，まず病気の管理に必要な正確な知識・技術を学ぶことが必要です。それは，なぜ注射を打たなければならないのか，運動しなければならないのか，などのセルフケア行動の必要性について理解し，認識できなければ，行動に結びつかないからです。特に，幼少期に発症した子どもの場合は，適切な知識がないまま習慣として行っていることも多く，論理的な思考ができれば始める時期に，正しい知識の再修得を行う必要があります。しかし，セルフケア行動の確立のためには，知識，技術だけでは不十分で，セルフケア行動が役に立つ，必要であるという気持ちと，自分でできる喜びに裏付けられたやる気を高めることが必要です。

子どもが，だんだんと自分のことを自分でできるようになり，自立していく姿を見ることは，本当にうれしいことです。しかし，あまり無理に進めず，子どもの負担を考慮して，子どもが「これならできそうだ」というセルフケア行動から少しずつ促していくことが大切です。親が待てないで叱ることや実施してしまうことは，子どもの自立を妨げます。できていることをほめて，「自分でできる，もう少し頑張ってみよう」という気持ちになれるように見守り，時には親に助けてもらいながら，徐々に進めることが大切です。糖尿病の子どもに関する研究では，「早いセルフケア行動の自立は血糖コントロールの悪化につながっていたこと」，「人に助けを求める対処行動がとれることが良好な血糖コントロ

ールに関連していたこと」が明らかにされています。

小学校高学年ぐらいになると，それまで当たり前のこととして受け入れてきたことに対し，疑問や反発を感じ，親の干渉を嫌がるようになります。これは，内面的な自己への認識の始まりです。友達づきあいや自己判断など親が見ていて心配になることも増えてくると思いますが，できるだけ子どもの気持ちを尊重して，少し遠巻きに見守るようにしましょう。普通の子どもとしての活動をうまくこなしていくことが糖尿病であっても普通にできるという思いになり，その後の糖尿病であることも自分の個性の一つという自己認識につながります。

また，子どもが努力していることは積極的に認めてほめることがセルフケア行動の促進につながります。特に子どもにとって，自分の努力が親に認められ，ほめられることは大きなセルフケアの動機づけとなります。そのため，子どもが頑張っているときはできるだけほめるように親にお願いしておくことが効果的です。その際には，ほめるタイミングに気をつけることが大切であり，時間が経ってからほめたり，努力が見られないときにほめたりすると逆効果になることもありますので，注意することが必要です。また，小学校高学年ぐらいの子どもには自分で頑張ったと思えるときに自分で頑張りをほめるという自己賞賛を行うように促すことも有効です。自己賞賛は自尊心と自己効力の知覚を高め，セルフケア行動を実行しやすくします。

3. 2 家族を含めた周囲の人からのソーシャル・サポートを得る

子どものセルフケア能力を高め，セルフケア

行動を行いやすくするためには、家族、友人、学校の先生、医療者など子どもを取り巻く周囲の人々の理解と協力が必要です。それには、まず子どもの成長・発達や病気・セルフケア行動への理解を促し、セルフケア行動への協力が得られるようにすることが大切です。子どもは、様々な喪失体験や病気の悪化などからくる不安を体験します。子どもが困難な状況に直面したときに、慰めや励ましを受けたり、問題解決するための実際的な手助けを受けたり、問題解決のために役立つ情報を提供してもらったりすることは病気の対処行動の促進や維持の原動力となります。そのため、子どもが助けを求めやすい環境を整えておくことが大切です。特に身近にいる家族の理解と協力は子どもに大きな影響を与えます。6つの慢性疾患の子どもに行った調査では、糖尿病の子どもは親からのサポート感が他の慢性疾患の子どもに比べて低かったという結果が出ています。子どもが親からのサポ

ートを受けていると感じられるように支援することが必要です。

自己管理能力を高めるためにはソーシャル・サポートにより精神的な不安定さを支えることが重要です。特に同じ病気を持つ仲間からのサポートはつらい気持ちを共有し合えたり、問題解決の手がかりを得て、自分でもできそう、頑張ろうと思えたりする体験に結びつきやすいです。そのため、糖尿病の会やサマーキャンプなどの機会を利用して同じ病気を持つ仲間からのサポートが受けられるように支援していくことが大切です。そして、そこで学んだことから、自分で行動を決定し、実施し、達成できたという成功体験を持つことが大切です。その体験は自己効力感を高めます。その体験を重ねていくことにより自信につながり、セルフケアの力になります。

