

臨床心理士がおこなう親への支援

—子どもの感情の社会化と親のかかわり—

國 吉 知 子

A Perspective on Effective Support for Parents by a Clinical Psychologist —Parental Regulation of Child's Emotional Reactivity for Socialization—

KUNIYOSHI Tomoko

Abstract

Recent clinical psychological researches, including some master's theses of graduate students in my laboratory, show the difficulty of child raising of today which contains serious changes on child's psychological development and on parent's attitudes for children. I found that participants in my workshop, which is for parents who have preschool children, had a tendency to avoid facing children's negative feelings when they were requested to control their impatient children. In this article, I focus on this parent's attitude and argue on a process of children's emotional development affected by parent's response to their negative emotions. I emphasize the importance both raising an ability of emotional regulation and bringing up a tolerance to negative feelings for child's socialization. I conclude that a shift of viewpoint from "a support for parenting" to "a support for parents and their emotional reaction to children" is essential for a Clinical Psychologist's approach in a practical way.

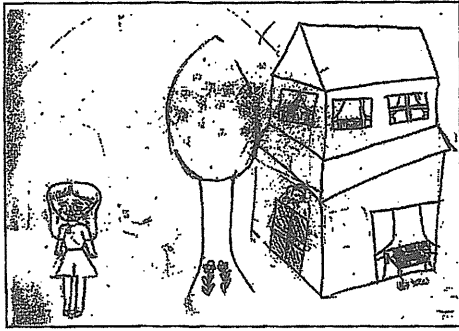
キーワード：子育て支援、情動発達、感情調節、社会化、臨床心理士

Key words: support for parenting, emotional development, emotion regulation, socialization, clinical psychologist

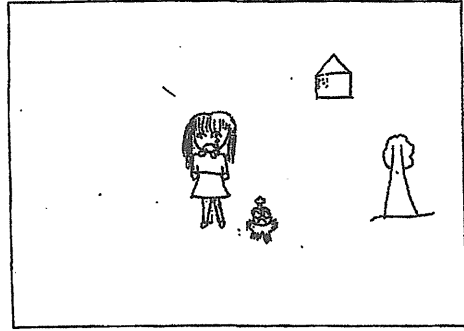
1. 現代の子どもに表れた心の危機 ～描画に表れた子どもの状態～

臨床心理士の仕事について、日本臨床心理士会では、(1) 心理査定、(2) 心理相談、(3) 地域援助、(4) 研究活動の4つに大別している。(1) は問題の状況や課題などを面接や心理検査などにより明らかにし、自己理解や支援に役立てようとするもの、(2) は心理的問題の克服や困難の軽減を支援するもの、(3) は個人を含む環境に働きかけて、情報整理、関係調整、他の専門機関と連携するもの、(4) は臨床心理学の知見を確実なものにし、社会に役立てようとするものである。本稿では、おもに(3) 地域援助、(4) 研究活動の2点を中心に、子どもと親の現状についての研究知見を通して、地域援助活動の一つである子育て中の親支援に有効と思われる臨床心理学的視点について考察するものである。(なお、以下、本文中で筆者が「母親」と表現している場合、引用以外は「主たる養育者」の意味で用いている。)

現代の子どもに表れた心の変化を、描画によって見事に捉えた研究がある。三沢(2002)は、1981年と1997～99年の2期にわたり、小学生にS-HTPという描画を大規模に実施し、両時期の子どもの描画を比較検討した結果、下記のような特徴的变化を抽出し分析している。ちなみに、S-HTPとは、一枚の紙に鉛筆で「家(House)」「木(Tree)」「人(Person)」を描き、一つの場面を描いてもらう比較的自由度の高い描画テストであるが、そこに描かれるアイテムの状態は、描き手の置かれた状況や心理状態を投影的に表すとされている。(下記にて「前者」は1981年の調査を指し、「後者」は1997年～1999年の調査を指す。)三沢の結果は以下のとおりである。①前者は各アイテムを丁寧に写実的に描いているが、後者は現実感の乏しい表現が多い(多くのアイテムを雑に描き、記号的で空疎な印象)。従来フリーハンドで描く自由度の高い描画にもかかわらず、定規を使う子どもが多く、人間を描く際も、記号的表現である棒人間が目立ったという。これは、自分や他者への実感の乏しさの表れであり、じっくりと一つのことに取り組むよりも、要領よく、より早く、より多くの成果を求める環境への適応パターンの表れではないか。②「家」の矮小化や住人不在の家の増加(図1)。家自身が小さく描かれ、家族は一切出てこず、ポケモンなどのキャラクターしか出てこない絵などの表現が、後者で1/3以上みられた(後の聞き取り調査では、不在とした子は、必ずしも母親が働いているわけではなかった)。「家」とは、家庭のみならず、子どもの受け皿の総体を象徴しており、家庭における子育て力の低下を意味するのではないか。③後者は小学校高学年でも、「写実期」(描画の発達段階の一つで、小学校高学年で子どもの描画能力が飛躍的に転換し、より精緻で立体感があり、写実的かつ統合的な表現がなされる時期)に入らない統合度の低い絵が増加し、稚拙な絵と大人びた絵の両極化が生まれている(図2)。これは、子ども自身の従来の発達プロセスが変化してきていることを示すのではないか。④後者では破壊的、衝動的な絵の増加がみられる。なお、上記、図1～図3はいずれも三沢(2002)によっている。

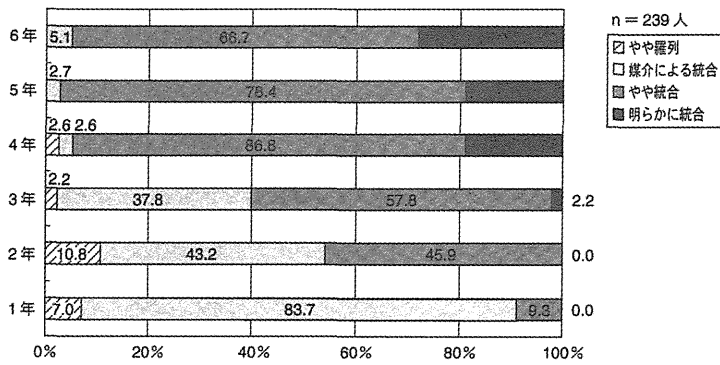


絵 81-6-39 (女)

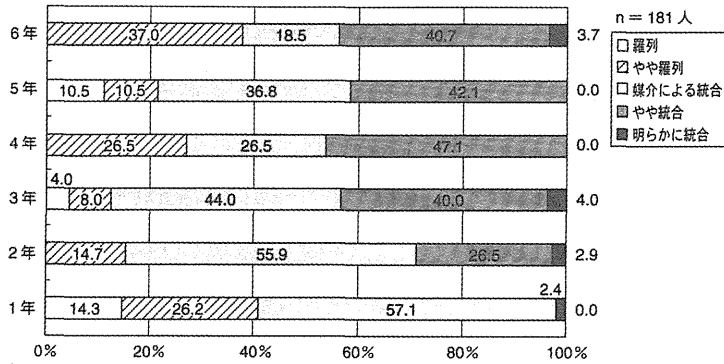


絵 97-6-29 (女)

図1 小学生のS-HTPの比較(左(81年)に比べて、右(97年)は極端に絵が小さい)

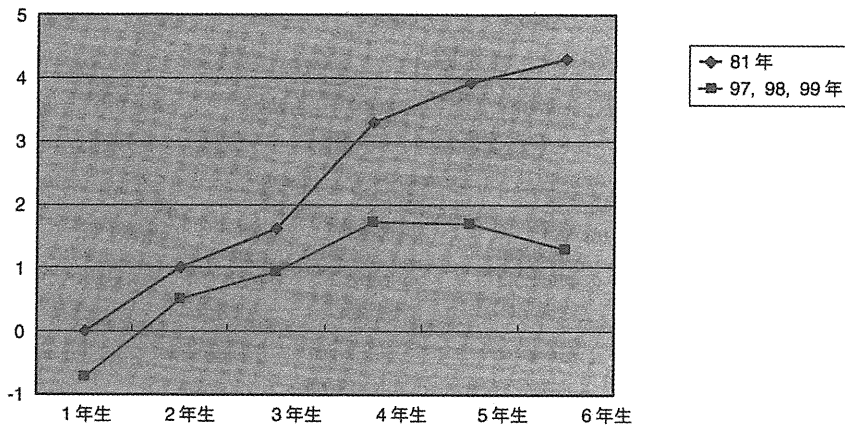


81年 学年による統合性の変化



99年 学年による統合性の変化

図2 81年と99年の絵の統合性の変化
(99年では6年生でも「やや統合」「明らかに統合」が少なく半数に満たない)



81年と97年～99年の統合性の変化の比較

図3 絵の統合性の変化の比較

(81年では4年で統合度が高まるが、97～99年では4年以降の発達が停滞)

三沢 (2002) は、これらの結果について、1960年代以降の社会構造の変化（核家族、夫婦分業、母子カプセルによる子育ての問題に加え、競争社会、過度な成果主義、低年齢化するお受験、ご都合主義の蔓延）は、子どもが子どもらしく過ごせない状況を生み出し、子どもの心の発達に影響を及ぼしているのではないかと分析している。この調査では、描画という投影的な手法により、子どもの心理的な変容が見事に捉えられている。描画は投影的であるとともに、構成的要素がその中心となっている。絵を構成する力は子どもの心の発達と関連している点からも、上記の調査結果についての三沢の考察は了解できるものである。このような「後退」とも言えるような危惧すべき発達の大きな変化がたしかに子どもの心に生じてきていることは看過できない。だが、三沢も指摘しているように、これは単に子どもだけが変化したとは思えない。三沢は社会全体の変化の表れと捉えているが、とすれば、社会の変化は子どもだけでなく、同時に、母親自身のあり方とも関連しているのではないか。そこで、次に主たる養育者である母親について見てみることにする。

2. 現代の母親の姿 ～「大阪レポート」「兵庫レポート」の調査から～

(1) 子育てする親の現状

原田 (2006) は、1980年と2002年～2004年の2回にわたり、幼児を持つ母親について大規模な調査を実施している。1980年（以下、前者）は調査地により「大阪レポート」（調査対象8781名）、2002年～2004年（以下、後者）は「兵庫レポート」（調査対象7925名）としてまとめられている。これは膨大なデータの集積であるため、心理だけではなく、母親の姿を多角的に捉えるものとなっている。原田はデータを丹念にクロス集計することを通して、項目間の関連についての詳細な検討をおこなっているが、ここでは主に子どもの心の発達に関連すると思われる部分をごく一部であるが紹介する。

「発達のよくない子どもをもつ母親にみられた特徴」として原田は下記の点を挙げている。①

母親は子どもが何を求めているのかわからない、②母親に瑣末で具体的な心配事（公園デビューをどうするかなど）が多く、それらは未解決のまま放置されることが多い、③出産以前の子どもとの接触経験や育児経験が不足している、④夫の育児への参加、協力が得られない、⑤母親が地域で孤立している、の5点を挙げている。また、③と関連して、「子どもとの接触経験」について「子どもが生まれるまでに他の子どもに食べさせたり、おむつを替えたりした経験はありましたか」と問うた結果では、「全くない」は前者40.7%に対して、後者54.4%と増加し、「よくあった」は前者22.1%から、後者18.8%に低下している。⑤についても、母親の育児不安を高める要因として、身近な手助けのないことが挙げられているが、「育児の助け手の有無」について尋ねた結果、「手助けがない」とする割合は、前者30%から後者5%に減少している。ただし、手助けしてくれる対象は、後者では夫や母方実家や妻のきょうだいによる育児の手助けが増えており、むしろ逆に地域、近隣の人間関係の希薄さが伺われる結果であった。これを裏づけるように、「近所の話し相手が全くいない」も4カ月の子どもを持つ親については、前者では15.5%であったものが、後者では32%に倍増している。子どもとともに外出することが増える10カ月児を持つ親でも、後者ではなお26.2%（約4人に1人）の親が近所に話し相手が全くいないと回答している。つまり、現代の母親は家族以外の近隣の人々と出会う場や機会が極端に減り、むしろ実家とのつながりを強めていること、それにより、母親は実家や夫などから援助を引き出すことで当面の対人葛藤を避けることができるが、それは、子どもにとっては他者と出会い多様な価値観に触れる機会を持ちにくく、閉鎖的な環境となりやすいことを示しているとも言えるだろう。

このように、原田のデータから、現代では、乳児にほとんど関わった経験のない母親が地域との接点が希薄なまま母子カプセル状態で孤立して育児をしている割合が高いことがわかる。そこで、母子カプセルでの密室育児や母親の不安をサポートする救済策として注目される「子育てサークルの利用」について見てみると、後者の調査では、子どもが4カ月の時点で10人に1人の母親に子育てサークル参加経験があり、3歳児検診時点では26.1%の母親が子育てサークルへの参加経験があることがわかる。子ども同士で遊ばせたい、子育ての情報や対処法について知りたいという欲求の高まりが参加の動機となっている。また子育てサークルに長く参加している母親ほど、「近所の話し相手」や「子育て仲間」「子どもの遊び相手」も多く、子どもを外で遊ばせている母親が多く、子どもの発達も良好であることがわかった。しかしながら、子育てにおけるイライラ感や育児不安、子育て負担感などの精神的ストレスの軽減には、子育てサークルの参加は目立った効果を挙げていないと原田は指摘しており、グループによるピア・サポートが期待される子育てサークルであっても、心理的な問題に対しては限界があることがわかる。

（2）子育てに意味を求める親

原田の調査によれば、「育児の心配や不安」「イライラ感」はこの20年で増大し、子どもの月齢が上がるにつれてイライラ感も増加し、後者において半数近い母親が「イライラ感」を強く訴えている。また、「赤ちゃんをかわいと思えない」と回答した母親は、子どもの要求がわ

からず、子どもに話しかけることが少なく、イライラ感が強く、夫が協力的でなく、イメージと現実の育児とのギャップが大きく、不安や心配が多く、体罰を多用しがちであることが明らかになった。つまり、上記の回答をする母親には、虐待傾向がみられ、このような「イライラ感」の強い母親に対しては、やはり専門的な視点から心理的な援助や介入が必要になることが理解されるだろう。原田は、これらについて、まず親自身の育児経験不足を指摘するとともに、育児は、母親の「所属欲求」（社会から取り残されたくない）「承認欲求」（育児について努力しているのを誉めて、認めてほしい）「自己実現欲求」（いかに自分のしたいことを実現するか）を阻害するものと捉えられやすく、その一方で、社会では自分の能力を生かして他者とは違う自分だけの人生を生きること（自己実現）を推奨しているため、親役割と自己実現のはざままで母親が苦悩していることを指摘している。実際、「自分の思い通りに物事を進めたい方ですか」という質問に母親の約半数が「はい」と答え、「いいえ」と答えたのは4%であったと原田は述べている。つまり、自己効力感の高いことは、一般には良いことと受け取られているが、むしろ、母親の自己効力感の高さが育児場面では困難を招いているという皮肉な状況が生じているのだ。「行動完了の意志」を強く持つ母親は、人に依存することを嫌い、情緒的サポートを受けにくく孤立する傾向がある。学齢期や会社など社会では有能な女性が、いざ母親になった際に、それまでのやり方同様、人に頼ろうとせず、自分のやり方で思い通りに子育てを進めようとして挫折感を味わうという可能性を原田は示唆している。現代の日本社会が育てようとしている人材は、実は子育てには不向きな人材ということになる。そう考えると、子育てする親が子ども時代の経験も含め、自分自身の生き方を問い直し、自らの価値観を再吟味できるようにまで踏み込んだ心理的支援が必要であると言えるのではないかと。

本学大学院生である伊藤（2010）は、修士論文「幼児を持つ母親の子育ての意味づけと育児行動」において、母親がどのように子育て（母親であること）を意味づけするかについて質問紙調査をおこない、「子育て肯定」（母である期間を認識したうえで母親業に専念し楽しむ）、「子育て成長」（子育てを成長課題として意味づけることで子育てと自分であることを統合）、「子育て葛藤」（子育てよりも自分のことをしたいと考えるため、子育てを重荷に感じる）、「子育て後不安」（子育て後の将来の自分の生活に不安を抱えている）の4因子を子育ての意味づけとして抽出している。現代においては、母親であるそのことに「意味」を見出すことなしには子育ては難しい時代になっていると言える。また、伊藤は母子面の検討を通して、「子育て肯定」群と「子育て成長」群はいずれも子育てに前向きである点は共通するが、「子育て成長」群にやや未成熟な点があるという解釈可能性について言及している。子育ては実際に自分を成長させてくれるものであるが、どのように自分が成長しうるのかは母親である自分自身のコミットメント次第であるし、また自分の成長や子育ての意味は、後から実感されてくるはずのものである。だが何よりも、子どもの成長を目の当たりにできることそのこと自体意味を持つはずである。にもかかわらず、それを先取りして、子育てに「自分の成長」を求めようとする姿勢には、昨今の成果主義的価値観が影響しているようにも思える。現代がそれほどまでに、何事にも「意味」を求め、「無為」「無益」を嫌う時代であるということの反映なのであろうか。それは「自己犠牲」「献身」を日常的に求められる子育てという営みを否定的に感じる心性を

生み出しており、少子化や子育てを負担と感じる現象はこういった価値観と無縁ではないと思われる。子育てにおいて「子どもが大事とわかっているけれど、私自身の欲求を充足したい」といった自分に目が向きがちな親側の心理的問題をどう受け止め、支えていくのかという点に達することなしに、実際の子育て支援、親支援は成り立たない。自分の欲求を優先させるというのは、交流分析的に言えば、親自身が「親の自我状態」よりも「子どもの自我状態」を優先させているとも言える。先の三沢の研究で、現代の子どもの描画に無人の家が多く描かれていたことが示されていたが、このことは、現代が「心理的な親不在」状態に陥りやすくなっていることを象徴的に表していると考えられるだろう。

3. 感情を取り扱いにくい親と、子どもの感情の発達

(1) しつけ場面において子どもとの葛藤を避ける親

本学大学院心理相談室では、院生の地域援助意識を高めることを目的に、従来からの地域支援活動に加え、2010年度より、「アウトリーチ活動」を開始した。これは、07年度～09年度、文部科学省の大学院教育改革プログラムに採択された「地域実践活動を創造できる臨床心理士の養成」によって培われた地域とのネットワークをベースに、さらなる発展活動として新たに心理相談室の活動として位置づけたものであるが、心理相談室に関わる臨床心理学系の教員が無償で地域の幼稚園や小学校、中学校などの要請に応じて現地に出向き、コンサルテーションや講演を行う際に、院生を陪席させ現場を肌で体験させるという、教育効果をも狙った新しい地域支援活動である。他の臨床心理学系の教員と手分けし、筆者も主に「子育て支援」の観点から、子どもとの接し方についての講演をおこなってきた。

アウトリーチで筆者が出向いたある幼稚園での親と子の関わりについて、最近印象に残ったことがある。筆者は子どもとの関わりについて講演で次のような「しつけ」についての体験的ワークを盛り込んだ。それは、「母と子（幼稚園年長児）で電車に乗っている途中、事前に言い聞かせていたにもかかわらず、子どもが車内で騒いでしまい、隣に座っていた人に迷惑をかけてしまった」（星 2009）という事例について、「あなたがこの母親だったら、どのような対応をするか」ということを具体的に考えてもらい、その後、グループでディスカッションをおこなうという内容のものであった。約40名の参加者に自分ならこうするという具体例を出し合ってもらったところ、実に様々な意見が出てきたが、特徴的だったのは「子どもが騒いだ時に注意し、おとなしくなったら誉めちぎる。そうすれば子どもも気分がいいだろうからおとなしくするだろう。そうやっておとなしくする状態を長引かせる」「退屈しないように、絵本やおもちゃ、おやつなどをたくさん用意し、騒いだらそれで気を逸らせる」「迷惑をかけた隣の人に、親がきちんと謝る姿を見せることで悪いことをしたとわからせる」といったように、子どもとの「葛藤」や「ぶつかり合い」を避ける形で対処しようとする母親が圧倒的多数であったことである。なかには、「最後の手段として、子どもに薬を飲ませ、眠らせて電車に乗せる」という意見もあった。「注意を繰り返してもきかない場合は、事前の約束と違うことを伝えて、一旦電車から降りる」など、毅然とした態度で臨むという回答をしたのは1名のみであった。「薬で眠らせる」というのはともかく、これらは子どもの感情を調節するためのアイデアで

あり、それぞれに工夫がみられる。だが、講演会に参加されるほど意識の高い母親たちであるにもかかわらず（意識が高いゆえかもしれないが）、子どもに直接注意し、親の本気を示すことを避ける傾向が高かったことは意外であった。もちろん、このようなやり方を否定するものではないが、母子ともに感情的負荷をかけないやり方は、一方で子どもの感情（特にネガティブとされる感情）に対する耐性を弱めてしまう可能性があるのではないかと、さらに、これが日常化してしまった場合、子どもの欲求不満耐性や自我強度は弱められ、内的な倫理規範を育成することが困難になりはしないかという思いが生じた。

「しつけ」は自らの行動を制御する力を子どもに内在化させる営みである。だが、直接的なぶつかり合いに迷いを覚える親は、子どものネガティブな感情表現に直面したとき、どうすればよいのかと困難を感じるのだらう。その結果、上記のような子どもの気を逸らせるといった回答の増加をみたのかもしれない。子への関わり方として、近年、「誉める子育て」が強調されているが、このことが上記のような親の対応を増やしている可能性もあろう。親の側に「よい子」への期待が強すぎる場合、子どもが親の言うことをすんなり聞く「よい子」であれば、子育ては楽しいものとなるが、子どもが言うことを聞かないとき、親は自己否定されたように感じ、その不安から逃れるために子どもがなるべく「よい子」でいられるように先に環境調整し、子どもが機嫌よく過ごせるようにしてしまうということが起こる。親の都合に子どもを合わせている例やネグレクトに近い例もあろうが、子どもの欲求に親が負けてしまっている場合が多いのではないかと。子どもの矩となるためには、親は子どもにとって壁とならねばならないし、その分、親も自分を律することがなければならない。現代において、親は子の鑑となっているだろうか。壁となるべき親の方が不安になり、あっさり後退してしまう（子どもの要求に譲歩する）ことで、安易な問題解決をはかっているか問うてみる必要がある。このことは、子どもが表出したネガティブな感情や望ましくない行動に対して、親が報酬を出したことと同じ意味を持つ。すると、子どもはますます不満に感じたとき、ネガティブな感情をそのまま放出すればよいと学習してしまうのだらう。親が厳しく対したときに、子どもがネガティブな感情を出してくるのは当然のことと受け止め、そのうえで親自身がたじろがずに血の通った温かみのある壁となり、子どもの不快感や不安と直面し対決する覚悟を持つことが子どもの社会化には必要である。

（2）感情調節と感情反応性

「しつけ」つまり、子どもの社会化を感情の側面から考えるとき、感情調節と感情反応性の両面に着目することが重要であると筆者は考える。極端な例だが、実際、行為障害をもつ子どもと青年においては、乏しい「感情調節」と「ネガティブな感情反応性」（怒りやすさ）が見出されている（澤田 2009）。

「感情調節」についてはさまざまな方略が示されている。澤田（2009）によれば、グロスとソンプソン（Gross, J.J., & Thompson, R.A., 2007）は、感情生起のプロセスに応じて、人は次のような感情調整の戦略、①状況選択、②状況修正、③注意の方向づけ、④認知的変化、⑤反応調整、をとるとしている。①状況選択：先を見通して、望ましい感情を生起する状況を選択

し、望ましくない感情を生起させる状況を回避する戦略。ただし、短期的には有効でも、長期的には状況回避のリスクを負わねばならない可能性がある。②状況修正：ネガティブな感情反応を生起する状況を修正し、緩和されるような状況や環境をつくる。子どもが嫌がる状況ではその子の好きなおもちゃを持たせる、課題を援助する、子どもの感情への共感的応答や子どもの感情の正当性を承認することも含まれ、この方略は子どもに内在化され、自発的な自己コントロールを促進する可能性がある。③注意の方向づけ：子どもにとって嫌な刺激や出来事から注意をそらし、他のものへと注意を転換すること。成人の「気晴らし」もここに含まれる。④認知的変化：ネガティブな感情を引き起こす状況を、その評価や解釈の仕方を変えることで感情の強さを変える方略。状況や出来事についての「再評価」と呼ばれ、状況の意味を変化させることでネガティブ感情を減じるもの。⑤反応調整：二種類の方法があり、一つは、感情と関連する生理学的、体験的側面を適度な水準に調整する試み（リラクゼーションなど、筋肉緊張や交感神経の調整をおこなうやり方）であり、もう一方は、感情の適切な言語化（暴言ではなく）など、感情表出行動を適応的なものに調整するやり方である。いずれも、感情過程を経た後の身体、行動レベルへの介入を通して感情調節を図ろうとするものであると言えよう。

もちろん、感情調節と感情反応性は相互に関連しあっていると思われ、完全に分離して取り扱うことはできないが、先のしつけの例でみられた保護者の対応では、主に、②状況修正と③注意の方向づけの方略がとられていたと考えられる。これらの方略を用いることは、子どもの状態を改善するための配慮として評価される。しかし、この注意の方向づけ（気晴らし）は有効な感情調節方略ではあるが、日常的にこの方法を頻繁に用いることは不安および気分障害の症状を維持させる（澤田 2009）可能性があると言われる。また、感情調節とは、あくまでも、生起した感情への「事後対処法」である。退屈な電車内で自分の行動を子ども自身がコントロールできるようになるためには、退屈というネガティブ感情への耐性自体を高めていくことも同時に考えていかなければならない。だが、実は、これは子どもだけの問題ではなく、先に示した、子育て時に親を感じる強い「イライラ感」についても同じことが言えるのではないだろうか。つまり、子ども以上に、親自身のイライラしやすさ（ネガティブ感情への反応性）が高まっている可能性がある。イライラ感は、実際のストレスの量（ストレス強度）と本人のストレス耐性との関数である。現代において、親の子育てに対するイライラ感が高まったのは、実際に現代の子育てが以前より重労働になったのか、親のストレスに対する脆弱性が高まったことによるのかは、慎重に考えてみなければならない。「葛藤や対決を避ける」というのも、ストレスを避けることと同義と考えてよい。クラーク（Clark, L., 2006）は、子どもをしつけられない親のタイプの一つとして「対決を避ける親」を挙げているが、対決できない理由として、子どもが言うことを聞くはずがないという親側の諦め、子どもからの愛情を失うことへの恐れ、良い親である評価に敏感であることなどを指摘している。親側の過敏さ、脆さなどが、毅然としたしつけのできなさと関連していると思われるが、それはつまり、子どものネガティブ感情への親の関われなさにつながっていると言えよう。

さて、子どもの「ネガティブな感情反応性」には、親のどのようなかわりがかかわり関係するのだろうか。ネガティブな感情反応性を、怒りやすさやキレやすさというふうに考えてみると、人

は自分が尊重されなかった、自分が理解されなかったと感じるときには不満が生じる。それが一時的なものであれば、その時々感情調節方略などを用いることで対処することも可能であり、その経験は不満耐性を高める（ネガティブな感情反応性を下げる）ことに寄与するだろうが、不満を持つ側がそこから逃れられないまま、日常の生活において、慢性的かつ一方的にそのような状況におかれ続けたとしたらどうだろう。子どもは、効力感や自尊心を失い学習性の無気力状態に陥るか、あるいは、対処できたとしても、解離して自身の不満やその原因となった事象をなかったことにするという形でかき消すための適応をおこなうのではないか。もちろん、解離したところで、不満そのものがなくなるわけではなく、やがては感情的爆発を起こす閾値を下げ、感情反応性を高めてしまうことになるだろう。もちろん、子どもは適応するために解離を用いるのであり、親から見捨てられることを恐れていることである。それだけに、子どもの不満の直接的矛先は（家庭内暴力以外は）、家族に直接向けられない場合も多い。学校不適応、いじめ、安易な行動化なども背景としてこのような感情的発達の問題があるのではないか。

(3) 親と子の間に生じるズレ

親子間での感情的なやりとりについては、筆者の研究室において、2010年度に博士前期課程の院生がおこなった研究で次のような結果が報告されている。濱田（2010）は修士論文「母親の情動認知・応答の特徴と幼児の情動表出・情動制御との関連について」で、20名の母親にIFEEL Picture という乳幼児の表情写真の感情状態を判断させる方法で、母親の反応傾向と子どもの情動制御（自己制御）および情動主張（自己主張）との関連を見た。その結果、情動の読み取りにズレが大きい母親において、その子どもの自己制御得点と自己主張得点はいずれかに偏る傾向があり、バランスが悪いことがわかった。読み取りができない親の子どもは自己制御が過多で年齢不相応な「良い子」的行動をとる子どもや、逆に自己主張が強すぎる子どもが多かった。また、「対象希求」（子どもの求めに母親である自分が応じなければと考える）と認知する傾向の高い母親の子どもは自己主張が高く、自己制御は低くなっていることもわかった。もちろん、母親の応答は子どもの行動によっても影響を受ける相互作用であるため、一方的に親に問題があるというわけではない。あくまでも一時点の現象を取りだしての記述にすぎない。しかし、子どもの感情状態の読み取りの精度が子どもの感情発達と関連している可能性は示唆されたと言えよう。澤田（2006）は、「母親は応答しないことで、ネガティブな感情を受け入れないという態度を示そうとしているのかもしれない。しかし、他方で、子どもと安定した愛着関係を持つ母親は、子どもの苦痛を含めた広範囲な感情に応答するという報告がある。どちらの態度が望ましいのかは微妙な問題であるが、とくに母親の応答性に偏りがあり、子どものネガティブな感情を全面的に否認すると、子どもはそのような感情体験を回避するようになり、後に人格上の問題を引き起こす可能性がある」と述べているが、この結果は澤田を支持するものとなっている。

さらに、箭野（2010）の修士論文「女子大学生の摂食障害傾向と娘の感じる母親への伝わりなさについて」においても、女子大学生を対象にした研究ではあるが、摂食障害傾向の高い者

は親への「伝わりにくさ」を意識レベルではなく無意識レベルで感じている、また親への「伝わりにくい」感情や欲求を言葉や行動ではなく、摂食障害という症状を通して訴えているという仮説のもと、意識レベルでは質問紙、無意識レベルではTAT（絵画統覚検査：モノクロ図版の絵から連想される短いストーリーを作成してもらい投影的心理検査）を用いて調査した結果、意識レベルでは摂食障害傾向の高い群と低い群との間で親への「伝わりにくさ」に有意差はなかったが、無意識レベルでは、摂食障害傾向の高い群の方が、図版の侵襲的な女性（母親が投影されやすい）に対してネガティブな感情を抱く人が多いこと、また、図版の母親的女性との間の葛藤状況に対して、摂食障害傾向の高い群では、対処行動をとらず、諦めて何もしない状況依存的反応がより多くみられた。箭野の結果からも、母親による子どもの感情の読み取りが子どもの心理的発達や病理形成に重要であることが理解されるが、特に子どもも親もそのことを意識面では自覚しておらず、無意識レベル（写真や図版への投影という形）でしか捉えられない点は深刻であると言えよう。

ちなみに、親の「しつけ」についての意識（認識）にバイアスがかかっていることは下記の調査からも知ることができる。内閣府の1970年、1982年、1992年、2004年の世論調査を、広井、小玉（2010）がまとめた結果によれば、「あなたの家庭ではしつけは厳しい方ですか」との問いに対して「厳しい方」との回答は、35.9%（1970年）、32.5%（1982年）、28.3%（1992年）、46.4%（2004年）と2000年代に入って増えているのに対し、「甘い方」という回答は、18.1%（1970年）、13.9%（1982年）、26.1%（1992年）、28.1%（2004年）となっており、甘やかし傾向もあるが、親自身の意識としては、子どもに厳しく接していると思っていることがわかる。一方、同じ世論調査で、「家庭では子どもはどのようにしつけた方がよいと思いますか」という一般的傾向についての問いには、1976年では、父49.2%、母51.1%が「信じるところに従って厳しくする」のがよいと答えているが、1983年の調査では、同じ問いに69%の親（ここでは父母を区別していない）が「厳しいのがよい」と回答している。また、同じ1983年の同調査で、「子どものしつけについて、世間一般の家庭では厳しくしている方だと思いますか、それとも甘い方だと思いますか」との問いに、「厳しい」は5.5%であるのに対し、「甘い」は69.8%にも上っている。つまり、これらの結果から、「自分の家では、わりあい厳しくしつけている」が、「一般的に他所の親は甘すぎる」と捉えているということになる。広井らは、この食い違いに対して、「親は厳しくあるべきだという規範が強まっているがゆえに、親が子どもを甘やかしているようにみえてしまうのではないか、あるいは逆に今の親は子どもを甘やかしていると思うからこそ、厳しくすべきだという世論が広がったとも考えられる」としている。たしかにそうかもしれないが、今回筆者が出会った保護者の反応を見る限り、他所の家庭のしつけをどう感じているかはわからないが、子どもへのしつけが「厳しい」という言葉はあてはまらない印象を受けた。同じく広井らによれば、NHK放送文化研究所の調査（2003）では、1982年と2002年を比較すると、親と中高生が「（親が）子どもに対してきびしい」と答えた割合は、1982年で父親32%、母親34%、子ども（対父親）37%、（対母親）48%から、2002年では、父親25%、母親29%、子ども（対父親）20%、（対母親）34%となっており、いずれも減少傾向にあるが、特に子どもの方が下がっており、子どもは親の対応を、親が自覚しているよりも甘いと感じて

いることがわかる。つまり、自らの子育ての厳しさや甘さに対して、親には意識的バイアスが相当かかっている可能性は否定できない。単なる意識調査結果の提示や、啓蒙活動だけでは子育て支援として不十分であるのはそれゆえであり、そこに親の心理的支援の難しさがある。親は、自分の子育てやしつけに対し、漠然と「これでいいのか」という疑問を感じている（だからこそ子育て支援へのニーズが高い）ものの、親が頭で考えている自己イメージとしてのしつけと実際におこなっているしつけとの間にズレがあり、しかもそのことに親自身気づくことが難しい。親を援助しようとする者は、このことを知っておく必要がある。この現実を知らない支援者は遅かれ早かれ、親側からの無意識的抵抗に会う可能性と思われるがゆえにである。

(4) 子どもの感情をどう育てるのか ～子どもの感情の社会化と親のかかわり～

親が子どもの感情と向き合う重要性は理解できたが、では、それが難しいのはなぜなのだろうか。大河原（2004）は、「ことば」で感情を他者と共有できるようになるプロセスを「感情の社会化」とし、鯨岡（1997）の「巻き込み」（養育者が子どもの感情を大人の願う方向に向かって調整すること）と「成り込み」（養育者が子どもの感情の側に入り込み、子どもに合わせる状態）を援用し、共生関係にある乳幼児期のコミュニケーションにおいて、親は身体的レベルで怒りを表現している子どもに対して共感し（成り込み）、子どもの身体状態を親が言葉で代弁し、落ち着いている親の身体状態が伝える落ち着き、安全、安心という状態に巻き込み、子どもの身体が落ち着くという言語的、非言語的メッセージでの関わりが重要であると指摘している。ポジティブ感情においては、子どもの感情に合わせる「成り込み」も親の願う方向に引っ張る「巻き込み」も同じ方向なので問題は生じないが、「怒り」「不安」「悲しみ」などのネガティブ感情については、親自身にも怒りや不安や悲しみが喚起されるために親が対処しにくく、子どもへの対処よりも、親自身のネガティブ感情に対処することが優先されてしまい、それが現代の子育てにおいて深刻な事態をもたらしていると警告している。つまり、親自身がネガティブ感情への耐性がないため、自らの感情を落ち着いて取り扱えず、その結果、親の不安は高まり、子どものネガティブ感情を受け止める余裕がなくなってしまうのだ。実際、このような例は心理相談のなかで多くみられる。子どもが強く不安を訴えるので子どもに問題があると心理相談室に駆け込んで来る親御さんの話を聞き、子どもの遊戯療法をおこなっていくと、子どもよりも親自身の不安定さが子どもの不安を増幅しているなど、親が意識化していない不安を子どもが代わりに表現していると解釈することが妥当な事例は多い。そのような場合、心理相談によって母親自身が安定してくると子どもの問題は自然に改善することが多い。子どもは母親へのサポートを求めるために相談室にやってくるようにすら感じられる。

さらに大河原によれば、感情の発達には階層構造になっているため、「うれしい」「たのしい」「悲しい」「怒っている」「うらやましい」という個人の基本的感情がしっかり獲得されることなしに、「思いやり」「かわいそう」「助けてあげたい」のような他者に対する感情は構築されないと。第二段階の感情とは、まさに共感性であり、これらの感情は子育てにおいて欠かせない感情である。個人の基本的感情が社会化されていないと、他者の非言語的表出は読み取れない。ネガティブ感情はまず身体的に感知され、その後それに言葉が与えられることで感情

を認識し表現する能力が分化していく。先に述べたことと重複するが、そのつながりを学習しないまま成長してしまうと、子どもは自らのネガティブ感情が何なのかわからず、また、その感情を養育者などに否定されたりして、適切に受け止められなかった場合、表出できないままのネガティブ感情は不快感（ムカつきなど）として残されてしまう。それらが日常的に積み重なると、子どもは、ネガティブ感情をコントロールできず（感情調節力の弱さ）に攻撃的になったり（感情反応性の高まり）、極端な二面性を示したり、あるいは、身体感覚がわからなくなり、自分の感情がわからなくなってしまい（解離）、それが突然キレたり、心身症の発症など、後々の問題行動につながるとしている（（ ）内は筆者）。このように、子どもの感情の発達は、親がどのように受け止めるかによって変わる。親が共感的に子どもの感情を受け止めれば、子どもは自分の感情が適切であるとわかるが、親が無視したり否定的になったりして子どもの感情を受け止め損ねると、子どもは自分の感情が不適切であるかのように感じ、それは子どもに新たな不快感（ネガティブな感情）をもたらし、それが繰り返されることで子どものネガティブ感情反応性が高まっていく。しかしながら、怒りなどのネガティブ感情は、溜まったからと言って、単に表出を促進すればよいというものではない。なぜなら、怒りの表出というものは、エスカレートしていく傾向があるため、さらに怒りを表出する習慣を作り出してしまうからである。怒りの適切な表出や、慢性的かつ日常的トラウマへの対応については臨床心理的知見から提供できるものは多いが、それらについては別の機会に論じることにし、ここでは触れない。

4. おわりに

筆者が先に述べた、しつけにおいて「対決や葛藤を避ける」親のあり方への危惧は、子どものネガティブ感情に直面した際、親が子どものネガティブ感情を受け止める「器」になりえていないことへの不安から来たものであった。野澤（2002）は、「子どもとは大人と違う欲求をもっている他者ですが、その他者を我が身の内に抱えることが子育て」だと述べている。また、渡辺（2002）も「私たちの中の幼児のような本音がまだ押し殺されていて、否定的なままで」あることの問題点を指摘している。つまり、子どもの感情を育てるには、子どもと親双方の感情的動きを感じ分けられる分化度と粘り強さが親に求められるのである。筆者の言う「親がしつけに際し、子どものネガティブ感情との対決や葛藤を避けずに対応する」というのは、おおよそ次のようなものである。①感情は反応にすぎず、生じた子どものネガティブ感情を否定、禁止しない、②子どもに関心に向け、子どもの状態をよく観察し、訴えをできるだけ共感的に聞き、子どもの心情を理解するとともに、同時に親である自分の感情に気づく（感情の程度によっては、感情調節の方略を用いることも有効）、③子どもの存在（人格）と行動を分けて捉え、望ましくない行動についてのみ毅然と注意する、あるいは報酬を与えないという形で冷静に対応し、行動制御をおこなう（子どもは行動を制限されたことにその時は不満を抱くが、同時に親から感情的に見捨てられていないことを感じ取り、親への信頼感が維持されているため、親の注意や叱責の意図をやがて理解する。このプロセスが子どものネガティブ感情への耐性を高める経験となる）④対応はピンポイントでおこない、後に持ちこさない。ただし、その場で対応がうまくいかなかった場合でも一喜一憂せず、一つのしつけのプロセスとして見守

り、再度、望ましくない行動が表れた時に、ふたたび一貫した態度で根気よく対応する。

ただし、こういったことは、筆者も子育て経験があるから理解できるが、そうそう簡単に実行できるものではない。親自身が自分の親との関係を子どもとの間に転移させてしまい、ますます問題が複雑化することもある。それだけに、虐待的な行為の連鎖が隣人の一言で抑制されることもあるように、自分自身の状況をしっかりとみるためには、他者からの視点や援助は不可欠である。感情についてはこれまで述べてきたようにネガティブなものは、特に取り扱いが難しい。それだけに、感情についてのエキスパートである臨床心理士など臨床心理に精通した者による専門的サポートが重要となってくる。また、子育て支援の場合、特に問題が大きいと思われる親のみを対象とするのではなく、むしろ、健康度の高い「普通の」親が気軽に相談したり、自分の対応や感情状態について日常的に振り返ったりできるような関わりや場が意味をもつのではないかと思う。

臨床心理士の辻河（2011）は、本学心理相談室主催シンポジウム「親となることの楽しさ、むずかしさ」のなかで、キンダーカウンセラーとしての視点から、病的に問題のある親は少なく、むしろ日々の子育てのしんどさ、辛さを共感的に理解し、まるごと認めてくれる存在、日々のちょっとした困りごとを安心して相談できる存在の重要性を強調した。また、同じくシンポジストの石谷も、子育て中の親は、子育てという行為を通して、親が元来持っている（親自身と実の親との間の生育歴を含めた）心理的問題を表現すると述べている。つまり、子育て支援が、養育者にとって役立つものとなるためには、子育てのためのスキル提供や社会的支援や環境整備も重要であるが、それだけではなく、例えば、子どもが親の欲求を満たさないと極度に親の自尊心が傷つくのはなぜなのかなど、親自身の育ち、生き方をまるごとサポートすることが必要であろう。まさに、上手く子育てをするための「子育て支援（support for parenting）」ではなく、感情の取り扱いをも含めての「親支援（support for parents）」への視点の切り替えが求められるのはこの点においてである。「子育て支援」とは、単に子どもをどう育てるかという問題ではなく、大人である親自身の中の「こころの中の子ども（インナーチャイルド）」すなわち、自身の問題とどう向き合うかということであり、同時に、社会において、時代的背景の中で、子ども（的な要素）がどのように取り扱われているかという問題でもある。例えば、今回とりあげた「ネガティブなものへの向き合えなさ」は、ひとり母親（養育者）に限ったことではなく、社会全体で生じている現象であることは十分理解されるであろう。

最後に、本稿で述べてきたこと、また紹介した知見は、母親（養育者）を非難する意図を持つものではないことをお断りしておきたい。母親をはじめ子どもの養育者が安心して子育てができるためには、周囲のサポートは不可欠であり、夫婦関係をはじめ、養育者をとりまく家族全体、社会全体の問題とも密接に関連していることは言うまでもない。また、文中で「ネガティブな感情」という表現を用いているが、臨床的観点からすれば、感情にはネガティブもポジティブもなく生じた一つの反応であり、クライアントの表現する感情をラベリングする意図を持つものではないことをお断りしておきたい。

なお、本文中で触れた、2010年度の本学心理相談室主催のシンポジウムやアウトリーチ活動は、本学研究所助成金（共同研究者：小林哲郎教授、石谷真一教授）によって運営された。こ

の場を借りて感謝申し上げる。

引用文献

- Clark, L. (1986/1996/2005) *SOS Help for Parents* 2nd ed. (菅沼憲治監訳 (2006)「親子感情マネジメント」東京図書)
- 濱田潤子 (2010)「母親の情動認知・応答の特徴と幼児の情動表出・情動制御との関連について」神戸女学院大学大学院人間科学研究科修士論文 非公刊
- 原田正文 (2006)「子育ての変貌と次世代育成支援一兵庫レポートにみる子育て現場と子ども虐待予防」名古屋大学出版会
- 畠中宗一編、野澤正子、渡辺久子他 (2007)「母子臨床再考」現代のエスプリ 420 至文堂
- 広井多鶴子・小玉亮子 (2010)「現代の親子問題」日本図書センター
- 星一郎 (2009)「アドラー博士の子育てワークブック」ナツメ社
- 伊藤園子 (2010)「幼児を持つ母親の子育ての意味づけと育児行動」神戸女学院大学大学院人間科学研究科修士論文 非公刊
- 三沢直子 (2002)「描画テストに表れた子どもの心の危機 S-HTP における1981年と1997～99年の比較」誠信書房
- 大河原美以 (2004)「怒りをコントロールできない子の理解と援助」金子書房
- 辻河優、石谷真一、伊藤園子、出口明日香、國吉知子 (2011)「親になることの楽しさ、むずかしさ～キダーカウンセラーからみた現代の父親、母親～」神戸女学院大学大学院心理相談室主催 第4回地域実践を考えるシンポジウム (2011.2.19) における発言
- 澤田瑞也 (2009)「感情の発達と障害 感情のコントロール」世界思想社
- 箭野佐代子 (2010)「女子大学生の摂食障害傾向と娘の感じる母親への伝わらなさについて」神戸女学院大学大学院人間科学研究科修士論文 非公刊

(原稿受理 2011年2月25日)