

参考となる子育て記事のご紹介

【生きるために一番大切なもの。それは安心感】

アタッチメント理論（愛着理論）というものがあります。

子どもは社会的・精神的発達を正常に行うために少なくとも一人の養育者と親密な関係を維持しなければならない。それが無ければ、子供は社会的・心理学的な問題を抱えるようになる。というものです。

臨床心理士信田さよ子先生の「世代間連鎖を防ぐ子育て論《15》」をご紹介します。

—————ここから

アタッチメントは、「子どもが不安を感じたときに、養育者にくっつくことで安全と安心感を回復するシステムである」と定義されます。

これをよく読むと、アタッチメントは「愛情」を表しているのではなく、むしろ危機的場面を切り抜けるために必要な「安心感」を表していることがわかります。

つまり、アタッチメントは「親から子どもに与えるもの」(愛情)ではなく、「子どもの側が親に求めるもの」(安心感)なのです。

子どもの側の能動性が前提になっていることが重要です。この言葉は、しばしば親から子への愛情として誤解されますが、そうではないことを強調したいと思います。

「安心感」の持てない子どもに起こること

アタッチメントのシステムが子どもの成長とともに安定的に発達すると、満2歳ごろから、自分と他者との関係性について、心の中のイメージが構成されるようになります。これを内的作業モデル(**Internal Working Model**)と呼びます。

「自分の感覚は世界から受容されるはずだ」「他者は自分に安心感を与えてくれる」という信頼感が育てば、子どもの心の中には、世界とは、他者とはそのようなものである、というイメージが形成されることとなります。

ところが、そのような関係が得られないこともあります。

求めてもケアが得られない、安心し切っていたのに突然それが恐怖で中断される、信頼しようとした存在がもっとも恐ろしい存在となる、やさしくされたかと思うと突然放っておかれ脅かされる、といった経験の数々は、子どもに混乱と恐怖、アンビバレンス(両立不能な感覚)を与えるでしょう。

一貫性がなかったり、まったく関心が払われなかったりする状態が続くことで、子どもは混乱するのです。

内的作業モデルがうまく形成されず、安心できる定点のようなものがどこにもなかったとしても、子どもたちは成長せざるを得ません。それは親子関係、対人関係におけるさまざまな特徴を生み出すことになるでしょう。

たとえば、ほんとうはケアを求めているのに、わざと求めなかったり、ケアなんか必要ないという態度をとったりします。

危険な行動を起こしたり、相手を攻撃したりすることで、ケアを求めていることをわかってもらおうとすることもあります。ときには、反対に相手をケアする側にまわったりします。

それ以外にも、アタッチメントが安定的に形成されていないことは、周囲から見るとわけの分からない行動をとったり、ときには過剰にいい子に見えたりという極端さを生み出します。

それらは、たいてい周囲の大人から「本人の個性」「性格」「遺伝」とされがちですし、本人たちもそう思い、成長し、結婚し、やがて親となる時を迎えます。

アタッチメントがどのように形成されているかを、多くのひとは自覚することはありません。目には見えませんし、自分はそういう人間だと思っているからです。しかし育児という事態に直面したとき、それが「感覚否定」という問題となって再浮上するのです。

子どもの「不快」を受け止められない

育児で最初に直面するのが、子どもの泣き声です。親は戸惑い、おむつを替えたり、授乳したり、さまざまな手立てを講じます。抱っこしてやさしく揺すったり、トントンと体をたたいたりします。

それでも子どもが泣き止まないときに、思わず叩いてしまう、強く揺さぶったりす

る、中には首を絞めるという親もいます。

育児困難を抱える女性たちのカウンセリングにかかわった経験がありますが、深刻な虐待をくり返す女性も少なくありませんでした。

彼女たちはしばしば「子どもが泣くと、不安や憎しみが湧いてくる」「いらいらしたり、何とも言えない気持ちになったりする」と語りました。ときには「心臓がどきどきしたり、呼吸が荒くなったりする」と言う人もいました。

これらは育児ノイローゼと片づけられがちですが、彼女たちの反応をもっと深くとらえる必要があります。「子どもが泣く」という負の情動に対して、母親も負の反応を生じてしまうことを表しているのです。

「どうしたの、よしよし」と抱っこする以前に、負の情動を示す子どもに対して母親の身体レベルでの拒絶が起き、結果的に子どもの負の情動を拒否してしまうということです。この拒否が感覚否定です。

中には、子どもの泣き声を聞くと突然悪い記憶がフラッシュバックするという人もいました。幼いころに負の情動を受け止めてもらえずに拒絶された経験がよみがえるのかもしれません。

自分自身が負の情動を受け止められたという経験がない、負の情動を生み出す感覚が否定されてきたことが、身体レベルでの泣く子どもへの拒否感を生み出していると考えられるのです。

子どもの側の負の情動は、不快な事態に付随して起きますが、それらはすべて周囲にケアされる必要のあることなのです。

空腹、痛み、寒さ、苦しさといった不快感は、助けを求めるために生じるといってもいいでしょう。それらが親から否定されたり、親から攻撃されたりしたらどうなるでしょう。

アタッチメントという言葉を用いれば、まさにそれが形成されることの最大の妨げになってしまうでしょう。

不快で泣くしかできない子どもが、それを拒絶されるということは、感情・情緒を受け止めてもらえないというより、もっと身体感覚に近いものがあるでしょう。

母親にも同時に起きている身体レベルの不快感は、「子どもが自分を不快にする」

「子どもが自分を困らせている」「子どもが自分に敵意を持っている」という「被害的認知」につながります。

外から見ればじつに非合理的と思えるこの被害的な受け止め方は、ときには子どもへの脅えとなったり、怖れ、怒りとなったりすることもあるからやっかいなのです。

虐待のニュースを目にすると、多くのひとは「あんな小さな子にどうして」と考えますが、このような被害的認知を知ると、加害者である親たちは心底子どもから自分への攻撃性を感じているのだと思うでしょう。

子どもたちは、泣くことしかできません。だから大声で、時にはしくしくと泣いて訴えるのですが、泣くことが親の被害的認知と不快感を一層強め、「どうしてそんなに自分を困らせるのか」「泣くことで自分を攻撃しているに違いない」と思わせることとなります。

こうして虐待は深化していき、エスカレートするのです。

子どもが泣いたとき、自分に課すべきこと

アタッチメントや感覚否定について述べてきましたが、現在、育児の真っ最中のひとは、とにかく実行しなければならないことがあります。

それは、子どもが泣いたら、とにかく「よしよし」と口に出すことです。「よしよし」というのはあやす言葉ですが、「良し」という肯定を表してもいます。

とにかく「よしよし」とつぶやくことを自分に課すのです。それが条件反射になるくらい、毎日練習してみましょう。

「自分はそんなふうには言ってもらったことがない」と気づくひともいるでしょう。それはとても重要な気づきだといえます。そして、「私は未経験のことをやろうとしている、なんてすごいんだろう」と、「よしよし」に取り組む自分をほめてあげましょう。

一人でぶつぶつ、「よしよし」と言う練習をする、このような練習をして、それを習慣化していく方法を「行動療法」と言います。理由はなんであれ、とにかく行動する、それを習慣化させることが大切なのです。

もう少し子どもの年齢が上がれば、「いやだ」「お腹が空いた」と言うこともあるでしょう。転べば「痛い！」と言うでしょう。そんなとき、「いやじゃないの」「お腹な

んか空いてないの」「痛くない！」と言っはなりません。それこそ感覚否定だからです。

「痛い」と子どもが言えは「痛いのね」と復唱する。共感できなくとも腹がたっても、とにかく子どもの言葉を「復唱」するのです。

感情がこもっていなくとも、どこか機械的であったとっしても、否定するよりはるかにましだからです。

「痛いの痛いの飛んでけ〜」と言っことは、「痛くないでしょ」が感覚否定であるのに対して、感覚肯定になります。このような伝承された言葉遣いには、感覚否定をしない知恵が詰まっているのかもしれない。

「世代間連鎖を防ぎたい」と願っことが第一歩になる

育児において感覚否定に陥らないためには、子どもの言動に対して自分がどう感じているかを察知する必要があります。

「ああ、自分は怯えている」「子どもが泣くとパニックになる」「子どもが泣くと心臓の鼓動が早くなる」といった具合に。そのことは日々の育児の場面ですぐに自覚できるわけではありません。

自覚するためには、子どものようすと同時に、自分の感覚を観察する必要があります。それをセルフウォッチング(自己観察)と呼びますが、ふっ立ち止まっ「今自分はどう感じているのか」と観察してみるのです。

それによっ、自分が子どもと向き合っときに不意に生じる負の反応を自覚することができます。

なぜ子どもが泣くと、自分が責められたように感じるのか、なぜ子どもがぐずったりダダをこねたりすると、見境もなく怒りが湧いてきて怒鳴りたくなるのか。

このような反応が子どもにとって感覚否定になることを知る必要があります。そしてその多くが、自分が育つ中で経験してきたものだとすれば、自分はそれを繰り返さないようにしなければなりません。

自分が親からどのようなことを継承したか、何を子どもに継承させたくないかを知るために、もう一つ大切なのは生育歴を振り返ることです。

ときに振り返ることは苦しかったり、蓋をしておきたいという気持ちから思い出せなかったり、思い出すことで不安定になったりすることも起きます。

できれば専門家(カウンセラー)や、おなじ経験をした仲間(友人)などといっしょに振り返るほうが安全かもしれません。

これは私の持論なのですが、妊娠した女性とその夫を対象とした両親学級において、沐浴や授乳を教わるのに加え、そのうちの1回を生育歴作成に当てたらどうかと思っています。

夫婦それぞれが生育歴を振り返ることで、改めて、生まれてくる子どもに伝えていきたいこと、継承させたくないことを自覚できるのではないのでしょうか。

どの人にも、「自分が親にされたように自分の子どもにはしたくない」という点がひとつはあるはずです。それを確認するために生育歴を振り返ることは、狭義の世代間連鎖の防止ともいえるでしょう。

今回はいくつかの具体的な提言をしましたが、日々の練習を積み重ねることで、子どもに対して望ましい育児を実践することができると思っています。自分はそうしてもらってこなかったとしても、です。

何より「世代間連鎖を防ぎたい」と願うことそのものが、すでに防止の第一歩なのです。そんな自分のことを「すばらしい」と、自信を持っていただきたいと思います。

—————ここまで

【家族写真を飾ろう】

こどもの予防医学フェイスブック 2017年2月11日記事を紹介させていただきます。

—————ここから

ある小児科医が教えてくれた子どものしつけの仕方

子どもをどのようにしつけるといいか、親であれば皆悩むことがあるかと思います。そんな子どものしつけについて、ある小児科医とのエピソードを通して一つご紹介致します。

子どもが生まれ、病院を退院する時、担当の小児科の医師からこんな話がありました。

出産後、退院前に小児科医の先生が部屋を訪れて入院最後の子どもの診察をしてくださいました。

そこでその先生が、
医師：「赤ちゃんの写真たくさん撮ってる？」

私：「はい。産まれてから毎日写真撮ってます。」

医師：「可愛いでしょ。写真たくさん撮ってあげてくださいね。」

「そうそう、それと撮るだけじゃなくて撮った写真を現像して写真立てに入れて部屋に飾ってあげてね。できればお父さん、お母さんも一緒に写ってるやつがいいかな。」

私：「そうなんですね。やっぱり家に飾った方がいいんですかね？」

医師：「最近スマホがあるからみんな赤ちゃんの写真撮るだけ撮って SNS にアップしたり、家族や兄弟に画像を送るだけで部屋に家族写真を昔みたいに飾らなくなっているんですよ。」

もう何十年って小児科医をしていると一つ興味深いことが見えてきたんです。

子どもを診てね、家族写真を部屋にたくさん飾ってある家の子もって伸び伸び育ってるんですよ。逆に部屋に家族写真とか全くないところの家の子もってなんか元気がないというか内気でひねくれている子が多いんです。

面白いでしょ？決まって私は診察で親御さんから子どもの相談を受けたときに『家族写真部屋に飾ってますか？』って質問するんですが、今までの経験上かなりの確率

でこの傾向がありましたね。」

私:「でも、なんで家族写真が子どもの成長に影響を与えるんですかね？」

医師:「子どもって無意識のうちにとってもたくさんの事を見ているんですよ。部屋にある家族写真なんか特に。意識して見てないかもしれないけど、毎日その空間で生活していると自然と家族写真が視界に入っていますよ。そんなお父さん、お母さんが自分を抱っこして笑顔でいる家族の写真を見て、子どもは“自分は愛されているんだ”、“大事にされているんだ”と感じるんだと思いますよ。

しかも、この家族写真の効果ってすごくて、子どもが成長して思春期になっても絶大な効果を発揮するんですよ。思春期の子って親の言う事を聞かないでしょ？でもね、家族写真の言う事はちゃんと聞くんですよ(笑)。

子どもが何か悪いことをした時、ふと子どもは家族写真に目がいくんです。そこで子どもは自分のやった悪いことに罪悪感を感じるんですよ。それは、自分のやったことで“親に悪いことをした”、“親を裏切ってしまった”ってね。だから親は子どもに何も言わなくても勝手に反省してくれます。私がまさにそうでしたしね。親が直接子どもを叱るより、家族写真の方がよっぽど効果があるんです。

だから是非、子どもさんと撮った写真はスマホに保存しておくんじゃなくて写真にして家中に飾ってあげてくださいね。」

私:「そうなんですね。家族写真ってただの思い出じゃなくて、子どもの自己肯定感を育てたり、しつけにまで影響を与えてくれるものなんですね。素敵なお話ありがとうございました。」

皆さんは、自分の家に家族写真は飾ってありますか？

子どもの成長を喜んだ思い出、是非形にして見えるところに飾っておきたいものです。

家族の絆は子育ての土台となることを教えてくれた心温まるエピソードをご紹介します。

—————ここまで