

## 福島子ども健康プロジェクト連続セミナー

### 第3回テーマ 「こころもからだも大変身 思春期ってなんだろう？」

講師 水木理恵さん（福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター助手、専門はカウンセリング心理学）

開催日 2022年8月21日（日）13:30～16:00

開催形式 オンライン

私は、児童養護施設等で、社会的擁護の子どもをみるカウンセリングに取り組んできました。私の勤める児童養護施設は、日本では数少ない思春期の子ばかりがいる施設です。その経験を踏まえ本日は、思春期の子どもについて、まず基本的な生物学的発達、それから認知的発達、心理社会的発達、そして人間が生きていく上での全般にかかわるアタッチメント理論からみる発達について説明をしていきたいと思います。

#### 生物学的発達、セクシュアリティの発達

「成長」というのは、身体的に大きくなることで、量的な増加・変化などで、計測できます（Kg、cm等）。一方、「発達」とは、スキルや機能・能力の促進的増加です。体重などは増減がありますが、能力は、段階的に上がっていくものなので、一度体得した能力は二度と元に戻ることはない。逆にいうと、その能力を体得していない人には、どんなにやらせようとしても、できません。

思春期といえばよく、性的発達、第二性徴の話が出ると思います。生殖器が、思春期になると急に動き出すわけです。生殖能力の機能が働くようになることで、同時にセクシュアリティが発達していきます。日本の人はこのセクシュアリティを話題にすることが苦手ですが、WHOによると、「人間であることの中核的な特質の一つ」と定義されている重要なことです。

セクシュアリティとは具体的にはまず身体の性——性別・セックスがあります。次に、心の性です。ジェンダー・アイデンティティ——私は女だと感じるとか男だという感覚があるとかいったこと。性役割は「女はこういうことをすべき」といった社会的な問題です。性的指向は、女として男の人が好きなのか、女として女の人が好きなのか、それとも両方の性の人に惹かれるのかといったことです。それから、それらの総合的な表現ということがあります。子どもは幼児ぐらいから、男子だ女子だという違いを徐々に認識してくるのですが、いよいよ思春期には、身体の生殖能力の発達が起こって、まとめはじめるといったイメージです。男だ、女だ、あるいはどちらでもない、どちらでもあるなど、自分はどこにフィットしていくのかということに悩まざるを得ない時期なので、とてもやっかいなわけです。

自分がどこにはまってしまうのかをみつけるときの大事なものは、自分が感じる自分と、周りからみられている自分とのバランスです。自分が自分をどう思っているかが大事ですが、周りはどういう規律で、規範で生きているかということも見てとても悩んでいる時期です。ここできちんと悩んだり考えたりすることが、性的な存在としてのアイデンティティの形成を促すためにとても大事になってきます。

健全なセクシュアリティを育てていくためには、友人関係から親密さについて学びながら、その応用編として、恋愛関係——性的な関係を含めて親密さをどう築いていくのかといったことを学んでいきます。基本となる家庭内で父親・母親という性愛を含めた親密な関係性にいる二人の大人がどういう関係性を築いているのか、また家庭外でもどういう役割が期待され、どういう関係性を築いていくのかといったことを、よく観察して学ぶ時期です。身体の変化、発達に合わせて、自分自身への理解を調節していく時期です。

もうひとつ大事なのが、性的な表現が社会的にどういうものが受け入れられて、どういうものが受け入れられないのか、一般的行動と標準値を学ぶことです。特に男子は、AVなどを観て、それを標準値と誤ってしまったりしていることがありますから、やはり学校で性教育はきちんとやっていただかないと危ないと思います。生殖の過程を理解し、価値あるものと認識することが大切です。性をいやらしいものとするよりは、親密な関係性の先に子どもをつくったり育てたりすることがある、豊かな経験で

あるという風に子どもが認識できることがとても大切だと思います。

## 認知的発達

次に、認知的発達です。このグラフにあるように、五感（見る、聞く、触る、嗅ぐ、味わう）の脳の発達は、0歳からぐーっと上がって、基本的に5～6歳ぐらいにはかなり完成します。一方、思考の脳の発達は、なかなか進みません。10歳を越えて、18歳ぐらいに向けてようやくぐーっと発達していきます。脳神経の発達は思春期に完成されると言われているのです。

つまり、脳というのは全体が同じペースで発達するのではなく、時期によって、発達の度合いが異なるのです。そのことによって、思春期

——12～18歳ぐらいまでは、身体はある程度大きく、物事を感じる感覚は成人に近いぐらいの能力があるにもかかわらず、思考する、物事を考える能力はまだ低くて、下手をすると小学校1年生ぐらいとあまり変わらないというギャップがあるわけです。

このギャップが、思春期の子ども達とつきあうやっかいさだと私は思っています。例えば夏休みの宿題を先に片付けてしまった方が精神的にはいいのに後回しにしてしまう。合理的に判断し、コントロールするための脳の発達がまだ十分進んでいないので、感覚的に気持ちがいいこと、楽なことを我慢して、中長期的にみていいことを優先するということがなかなかできません。その自覚も本人にはありません。一見、理屈がわかっているようですが、実は意外に通じないのが、思春期の難しいところです。

思春期児童の認知的特徴のひとつは、自己中心性です。乳幼児期のものとは異なっていて、完璧な状況、完璧な世界を想像する。例えば「ワールドカップで世界の頂点をめざすんだ!」といったような理想主義的な考え方を持っています。もうひとつは、現実世界で試すことなく、自分には無限の力がある、未来も世界も、自分によって変えることができると考えているという思考の特徴があります。例えば転倒した場合の危険は考えずに、スケートボードをヘルメットをかぶらずにコンクリートの道で乗るようなことです。そういう危険な行動をしても、自分や他の人には影響しないと思っています。事故が起こればじめて「こんなことになるなんて」とショックを受けたりします。大人からみたらリスクの高いこと——安全でないセックス、喫煙、飲酒、飲酒運転等をしてしまう危険な時期でもあるわけです。

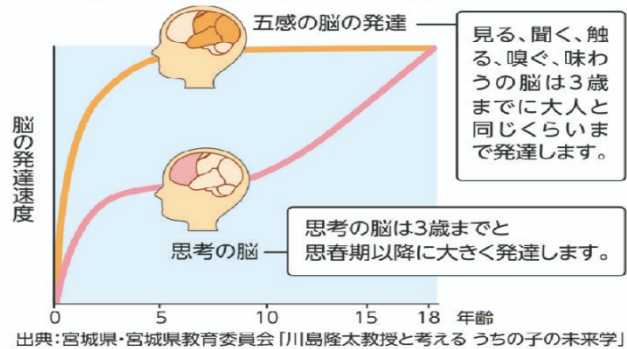
こういう状態で思春期ははじまりますが、徐々に、大人と同じ概念理解、論理的理解を深めていきます。徐々に発進が進み、自己中心性から脱却すると同時に、自分の考えが万能ではなく、限界があると知ようになります。それがわかると、はじめて、大人としての役割、限界のある人間として、なにがもっともベストか、得策かということをしちんと考えていけるようになるわけです。

## 心理社会的発達：Erik Erikson

では、そんなかれらが、どうやって社会的に他の人とつながっていくのか、エリクソン<sup>1</sup>の心理社会的発達段階論をご紹介します。

第一段階は、乳児期（生後～18か月まで）を指します。この時期は、基本的に、赤ん坊はお腹がすいたり不快になったりすると泣き、親が世話をするということを繰り返す中で、母親など主たる養育者が信頼できるという感覚、ひいては自分の住んでいるこの世界は信頼できるものだという感覚が育ちます。

### 子どもの脳の発達から分かること



<sup>1</sup> エリク・ホーンブルガー・エリクソン（英語: Erik Homburger Erikson, 1902年6月15日 - 1994年5月12日）は、アメリカ合衆国の発達心理学者で、精神分析家。「アイデンティティ」の概念、エリクソンの心理社会的発達理論を提唱し、米国で最も影響力のあった精神分析家の一人とされる（ウィキペディアより）。

この課題を上手に通過できると、他者への基本的信頼感を得ます。

第二段階は、幼児前期（2～3歳）です。この頃の子どもは、身体的技能と独立性について、自分でコントロールできるようになるのです。おしっこやうんちを我慢できるようになってくるわけです。また、ようやく立って走ったりできるようになり、自分で好きなところに行けるんだという独立性を覚えていきます。この時期、こうした課題をうまく通過していくと、自律性が育ちます。うまくいかないと、恥・疑惑です。自分は恥ずかしい存在、できない存在なんじゃないかと思って生きていくことになります。

第三段階は、幼児後期（3～5歳）です。子どもは自分のコントロールと、周りの環境に影響を及ぼす力を感じ始めます。例えば幼稚園などで、友達同士で遊んでいるときに、いつも主張して自分の我ばかり通していると、みんなに嫌われて、結局、一緒に遊べなくなる。そのようなバランスを徐々に学んでいく時期です。うまく通過すると自主性が育まれます。「これ、やろうよ！」と自ら率先して働きかけていく力が生まれ、うまくいかないと、「みんなに嫌われたのは、ぼくのせいかしら」という感じで、罪悪感を感じて生きていくことになると思います。

第四段階は児童期（6～11歳）です。小学校に行きはじめ、学校で新たな社会的、学業的課題に取り組んでいきます。この時期は、うまく通過すると勤勉性が生まれ、上手に課題を完了できないと劣等感が生まれます。序列をつけ始めるのがこの時期で、自分が序列の上にいけるように、コツコツ努力をはじめます。学校の勉強を一生懸命がんばるのが勤勉性だと誤解される方が多いのですが、勉強である必要はまったくありません。カードゲームでも、アニメのキャラクターを覚えるのでもかまわないのです。大事なのは、自分が楽しいと思うことを、どれだけ努力するか。そしてその努力したことによって喜びというご褒美をどれだけ得るかが、その後の人生で、いかに勤勉に一生懸命努力できる人になるかを左右するのです。例えば、藤井壮太さんや、羽生弦さんを、日本のメディアは賞賛して、「どうやったらああいう子が育つのだ？」といったことが言われますが、おそらく、彼らは家では大変な子どもだったと思います。実際に子育てをしていて自分の子どもが将棋やスケートなど、一個のことだけに時間を捧げていたら、親はつい「そっちはいいから勉強しなさい」なんて言いたくなるでしょう。周囲と仲良くやらなきゃいけないという部分もありますし、このあたりのバランスはすごく難しいと思います。ただ、子どもの時に、あまり大人と同じことを求めると、子どもが本来しなければいけない、なにかに夢中になるという課題に取り組むことができなくなり、発達を妨げかねない。本当に、親業というのは難しいと思います。

### アイデンティティを育む思春期

さて、問題の思春期です。第五段階、青年期（12～18歳）です。エリクソンは、この時期、青年は自己という感覚と自分というアイデンティティを発達させるというふうに定義しました。要は、「私はこういう人間なんだ」と、自分にとって正直なアイデンティティを築くことがすごく大切です。本当は自分は勉強をしたくなくて音楽が好きなのに、無理して親の期待に応じて「勉強が好き」というアイデンティティをつくらうとすると、そこに難しさが生まれてきます。自分って誰？と混乱してしまう。この時代を上手に通過すると、同一性、アイデンティティが確立される。それがうまくいかない場合は、同一性が拡散し、自分らしさ、自分のアイデンティティがみつからないまま、次の段階へと進んでいく。

それまでは家族と一緒にいるということで、子どもは自分を定義してきたわけです。山田さんちの花子さんという風に家族の一部だったのが、いよいよ独立して、たった一人で世の中に出て行ったときに「あなたは誰ですか」という質問に答えられる自己の定義をする、アイデンティティを確立するのです。親家族からの分離がこの段階でのお仕



事です。養育者は、わざわざ境界線を緩めて子育てをしていたのに、その境界線をもう一回引き直さなければならぬ。これができないと、いわゆる子離れできない親になってしまいます。

この時期、大人は子どもが助けを求めてきたら、子どもの境界線の中に入って行って助けてあげる。子どもから「入ってこないで」「一人でやってみます」と言われたら、引いて目の端で見守っておくという距離感が、思春期ぐらいの子どもからは期待されているのだと思います。この謎の生き物としての思春期の子どもには、二面性があるのだということを抱えながらつきあっていくことだと思います。

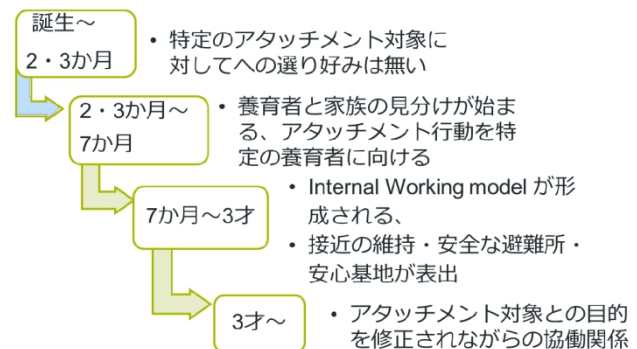
なお、他の発達理論というのは大抵の場合、大人になるところで話が終わるのですが、エリクソンは、生涯の発達を考えました。思春期が終わると成人前期（19～40歳）、第七段階は成人後期（40～65歳）、最後に第八段階、熟年期です。

エリクソンの発達段階理論は、下から三角形に積み上げるという考え方で、下の段階を十分に習得することで、上が上手に積み重ねられていくとされています。なので上の方でうまくいかない場合は、下の段に積み残しがあるのではないかと考えるのが、発達を考えるときには大事だと言われています。

### アタッチメント理論からみる発達

ここから John Bowlby という小児科医がつくったアタッチメント理論をご紹介します。要は、小さい子どもは、危険を感じた時、いつも世話をしてくれる人のところにくっついていく（アタッチメント）、そういう行動システムがある、ということです。アタッチメントというシステムは、鳥類以上の哺乳類にみんなあると言われていて、このアタッチメントの理論に関しては、一番、世話をしてくれる人、主たる養育者を、子どもはアタッチメント対象として選ぶわけですが、その対象は、女性である必要も血がつながっている必要もありません。便宜的に私が「母親」という言い方をするときもありますが、アタッチメント理論としては、主たる養育者という意味であるご理解ください。

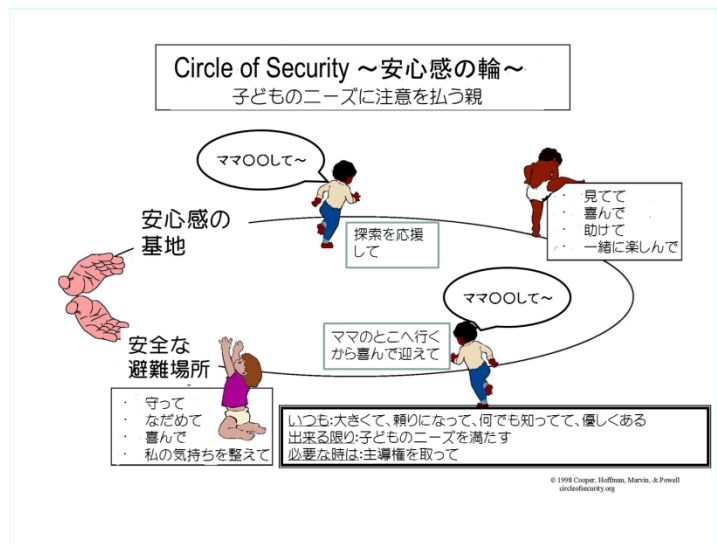
さて、人間の場合は、図のように発達します。生まれてすぐから2・3か月は、子どもはとにかく快適になればいいということで、くっつく対象を選びません。2・3か月～7か月ぐらいの時期には徐々に、一番面倒みてくれる人、一般的には母親である主たる養育者がわかってくるので、近所の知らないおばさんなんかを抱っこしようとすると、わーっと泣く。この人見知りができないとしたら、それは重篤な問題で、専門家に相談すべきだと思います。



そのあと、7か月～3歳ぐらいまでは、泣いて主たる養育者を呼びつけたり、自分が寄っていったりというアタッチメント行動を、一日、何十回、何百回とするわけです。何度も何度も繰り返していく中で、Internal Working model、心の中に、主たる養育者をどんどん取り込みます。それともうひとつが、接近の維持、安全な避難所、安心基地と言われる機能がみられるようになります。要は、ピンチになれば主たる養育者にくっついていき、危険があれば守ってもらう、気持ちが揺れて泣いたりしたときはなだめてもらって、心が平たく安定する。この3つの機能が出てきます。

3歳以降は、主たる養育者・アタッチメント対象と、「目的を修正されながらの協働関係」を経験します。簡単にいうと、お母さんの意向を表情などで読み取り、協力しながら子どもは育っていくということです。例えば、熱いストーブに近づいていったとき、子どもは親の顔を見て、親が笑顔なら触りますが、「だめ！」というしかめっ面をしていれば、子どもは手を伸ばしません。主たる養育者の顔を見て目的を修正する、ということを繰り返していきます。

この「Circle of Security 安心感の輪」という図では、左の手が主たる養育者、安心感の基地、安全な避難場所を表しています。幼稚園ぐらいの子どもを公園に連れて行ったときなど、こういう感じだと思います。公園につくと、子どもは遊びたい遊具のところに、わーっと走って行く。いろいろ遊ぶのだけど、時々、ちらちらと親の方をみる。子どもは、お母さんが自分をみていることを期待しています。一緒に楽しんでほしいのです。ただ、離れていると、心のエネルギーが徐々に減るので、子は、主たる養育者のところに、エネルギーを補充してもらうために走って戻ってくる。ママには喜んで迎えてほしいと子は期待しています。



もうひとつのパターンとして、遊んでいた先で嫌な思いをして悲しくなったり、すごく怖い思いをしたとき、安全な避難場所として、心の安心感を取り戻すために戻って来ます。その場合、子どもは、自分を守って、泣いたり恐がったりしている気持ちをなだめて、自分の気持ちを整えてほしいのです。そうやって、自分の心のエネルギーが満タンになると、また出ていくから、親には喜んで笑顔で送りだしてほしいのです。これを何度も何度も、一年間に何億回という感じで、何年も繰り返すわけです。

子どもはこの時期、大人というのは、いつも大きくて、頼りになって、できる限り、子どものニーズを満たしてくれる存在だと学びます。子どもの安全が脅かされるような状況になどでは、大人が主導権をとって守ってくれる。これを学んでいる子どもは、大人が出てこないということは、自分は自分の遊びに集中していいのだと思えるのです。こういう安心できる環境がないと、子どもは、いつもどきどきしないといけません。要は、自分の遊びもがんばらないといけませんが、それと同時に自分の安全の確保もしないといけなくなります。これは子どもにとってすごく負担になります。

年齢が上がっていくと、この輪がどんどん大きくなって、出て行ってから戻ってくる時間が長くなります。ようやく6時間ぐらいはエネルギーが持つようになると、小学校に行きはじめる頃になります。

## 健全な社会的、情緒的発達のために大切なこと

このアタッチメントについては、次の4つのアタッチメント型があることがわかっています。

乳幼児期の4つのアタッチメント型のひとつは、回避型（A型）です。不安になったり嫌なことがあったりしても、母親を求めません。二番目が安定型（B型）です。不安になったら母親を求め、不安が低減したら「遊びに行きます」と探索を始めます。三番目は、両価型（C型）です。AやBの子がへっちゃらなことでも、すぐ不安になってお母さんのところにいき、なかなか不安が減りません。四つ目が、無秩序/無方向型（D型）です。要は、ピンチのときに、自分の親をどう使っていくかという、方法論が確立していない、アタッチメント行動が組織だっていないのです。

自分の気持ち、情緒をどう調整するのかという方法を、人間はこのアタッチメント関係の中で学ぶことがわかってきています。感情の調節・立て直しについて、最初は主たる養育者にやってもらって、徐々に自分で調整できるようになるわけです。自分も含めた、人間全般への信頼、自他への信頼につながっていきます。一人でもやれる部分がある、という自立性が生まれます。端的にいうと、悲しいことやしんどいこと、怖いことがあっても「大丈夫なんとかなる」と思えるようになるということです。

もうひとつは、感情の映し出しです。子どもが泣いて寄ってきたときに、たいていの養育者は「あら、どうしたの？ 恐かったの？」と、子どもの感情を推測して、言語化していきます。それを感情の映し出しといいます。子どもは徐々に「これは怖いという気持ちなのか」「嫌だという気持ちなのか」と、自分の感じている感情に名前をつけることができるようになってくるわけです。自分の感情が理解できる

よくなるのがとても重要です。そうすると、相手の気持ちを推測したりすることができるようになり、他の人と感情についてやりとりができるようになるわけです。自他に対する情緒的理解能力がベースにあった上で、社会的により受け入れられる行動として「こういうときは、なぐさめの言葉をかけるものだ」というように、社会の中でうまくやっけていける向社会的基礎が築かれると考えられています。

さらにこのアタッチメント関係の中でもうひとつ大事なのが、子どもが自分と周りの大人について学ぶということです。Internal Working Model（内的作業モデル）と言います。要は、自分の世話をしてくれる養育者の像を心の中に取り込んで住ませていくことで、ひとつは、自分は愛情を受けたり可愛がってもらいに値する存在であると信じることができる、自己像が育っていくということです。もうひとつが、親といった自分にとって大切な人は自分を愛し、可愛がっていると考えるということです。逆に、こうしたアタッチメント関係がおかしかった子どもをみると、大事にされると、とっても居心地悪く感じたりします。アタッチメント関係は、必ず最初は、子どもとたった一人の主たる養育者との関係からはじめます。それが徐々に養育者以外にも、「この人は大事だ」「この人は頼りになる」と、様々な大人像を心の中に取りこんでいって、それらを融合して、内的作業モデルを完成させていきます。

## 大人のアタッチメント型

幼少期からの様々な経験でつくってきた内的作業モデル、自分のアタッチメント型の戦略は、残りの人生でも使っていくわけですから、大人の場合にもアタッチメント型を調べることができます。大人の場合もアタッチメント型は4つあります。親子での関係性が、大人になると親密なパートナーとの関係性に出てくると考えられています。

ひとつは、安定型です。安定型の人には、自分とパートナーとの関係性のイメージは肯定的です。本来、大人同士というのは依存するということがないわけですが、親密なパートナーとの間だけはお互いに依存しあいながら、同時に独立した一人の大人としてもやっけていける、このバランスを上手に保ちながら親密さと、頼る、頼られるということを手を上手にやっけていくことができます。

次にとらわれ型、これは子どもの両価型にあたります。この人たちは他人に高い親密性を求めます。同意してほしい、応答性してほしいと、とても依存的です。自分が不安になると夜中に電話して「いますぐ来て」というとか、そういう感じの人です。でもこんなに人を頼るわりにこの型の人たちは、他者を信頼していません。なので、自分自身についても、自分のパートナーについてもイメージはあまり肯定的ではありません。すごく感情表現が大きい感じです。

次は、拒絶型です。これは子どもの回避型です。高い独立性を求めます。他者からの助けや親密な関係を必要としません。感情表現はすごく少なくて、パートナーに対する自分なりの意見・理解がすごく明確にあって、もし相手に拒絶されたり批判されたりしたときには、それに言い返すというよりは、距離をとってうまくやり過ぎすとか、そういった感じです。

恐れ型は、子どもの無秩序・無方向型です。本当はすごく、自分を受け入れてくれる親密な関係を求めているのですが、いざ受け入れてもらおうと、居心地が悪くなる。自己評価が大変低いので、「こんな自分を相手が本当に好きになるはずがない」と、パートナーに不信感を抱きます。なので、すごく親密でいたいけれど、親密な関係をもつほど「この人はいつ自分を捨てるのだろう」と思って、疲れてきてしまうのです。結果として、感情を抑圧し、あまり親密な関係を求めるのは止めようと思ったりします。

## アタッチメント型と養育スタイル

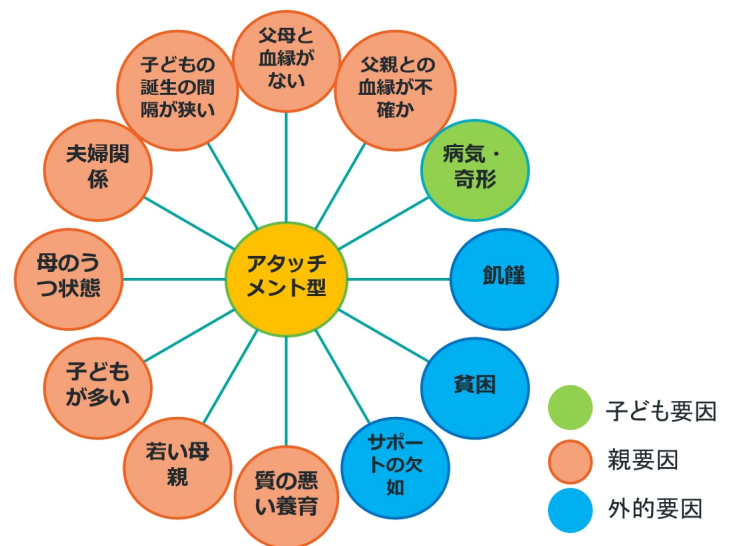
よく「うちの子は育てにくい」とか「疳の虫がひどい」といったことを言いますが、いろんな研究の結果、いろんな条件、気質を全部入れて検討しても、子どものアタッチメント型というのは、養育スタイルで決まってくると明らかになっています。アタッチメント型は子どものもって生まれた特性ではなく、養育スタイルへの子どもの適応の結果なのです。

子どもが泣くことに対して応答性高く世話をしていくと、安定型になり、子どもは遊びであるとか、発達課題に集中できるようになります。

子どもが泣いて養育者を呼ぶのに拒絶的だったり、刺激が多すぎたり、子どもが求めているのに抱っこなどの身体接触を断ったりしていると、回避型になります。子どもは自分の課題に集中できず、常に、お母さんに拒絶されないぐらいの距離で、ちょろちょろとお母さんを盗み見しながら遊ぶ、といったこととなります。

両価型の養育スタイルは、一貫性がなくて、不十分な感じです。例えば病気をしていたりうつ病だったりして、世話できる時とできない時がある。いつも安定した形で応答をしてくれないと、子どもは不安で、母親の注意を引くことに力を注ぐようになります。

そして、最後の無秩序型は、一般に虐待・ネグレクト、不適切な養育を経験した人が示す型と言われています。不安定型・無秩序型のアタッチメントの要因は、図のようなものがあるとされています。ほとんどが親要因、いくつかは社会の外的な要因です。親要因はそれぞれの環境がありますからとても難しいわけですが、考えなければいけないのは、外的な社会的要因です。生き死をかねて暮らしていたり、養育のサポートがない状況では、大人はなかなか、応答性の高い養育をすることが難しくなります。貧困とか、養育のサポートが欠如していることなどは、日本の地域、社会が、母親たちに安心した気持ちで安定した養育ができる環境を提供できているかという問題の表れのように思います。



不安定/無秩序型アタッチメントの要因

### 思春期の子どもの成長を支えるには？

応答性の高い大人との継続的関わりによって、なるべくアタッチメント型が安定型となっていくことが大切だと思います。

「3歳のときに安定型ではなかったから、もう終わり」というわけではありません。

例えば部活でいい監督やコーチに出会いや、高校生とか大学生になってからでもいいので、いい大人との出会いが大切です。思春期の子どもの成長を支えるには、養育者からのポジティブな関心が向けられることが重要です。できないこと、ダメなことを小言として指摘しがちな日本の文化がありますが、ポジティブな関りがとても大事です。養育者に対する信頼が育まれることがキーになります。

大人には、「子どもは、もはや自分の延長ではない、境界線の引かれた別の人格である」「助言はするが、解決策は自分で見つけるのだ」という姿勢が試されているのではないかと思います。ただ、「自分でやりますよ」という反面、思っているより驚くほど赤ちゃんなので、できないこともしょっちゅうです。そういうときは、エリクソンの発達段階の図を思い浮かべて、発達段階を2段階ぐらい戻って考えてみてあげてください。ふたつぐらい戻って行って、そこを励ましてやらせてみるのがすごく大事だと思います。「でも、もう中学生なのに…」と思う方、すごく多いのですが、40歳になってから自主性の発展をやり直すのは、状況的にほぼ無理だと思います。子ども時代はまだ流動性が高いので、その時期にこそ、自信をもって、二段階でも三段階でも戻ってやりなおすことが、すごく有用だと思います。子どもはすごく現金なので、例えば自主性のところでひっかかっていた人が、そこを励まされてやり直していくと、勝手に次の勤勉性の段階に進みます。

子どもは社会のやり取りの中でも様々な課題を達成していきます。親以外の大人との関係性から学んでいきます。そして重要なのは、仲間との関係性の中で学ぶことです。社会経験の欠如は、発達への否定的な影響が大変大きいです。子どもから社会経験を奪わないように、親も社会に向かって開いて行って、子どもが社会経験の中で学ぶことができるよう、努力しないといけないわけです。基本的に外の世

界はとても厳しいので、教師だとか他の大人、同級生といった他の子どもは、実は親がする何十倍も厳しく子の行動を監視しています。そしてダメなことがあったときは必ず罰してくれます。だから、外のことまで親が管理する必要はないと、私は思っています。そして、子どもは外では「もうイケてる私」「できる私」を出そうとめっちゃくちゃ努力しています。だから家に帰ってきたときには疲れているので、そこで説教をされても、もう聞けない。「お疲れ様。大変だったね」というなぐさめや励ましを聞きたいわけです。うちでは、だらっとして動かない思春期かもしれませんが、外で頑張っているのだなと思って、なるべく家ではポジティブに、「いいね、いいね」とエネルギーを補充してあげることが大事だと思います。ただ、家の中のルールというのは、親の責任なので、それは引き続きしつけとしてきちんとルールを守るように一貫して伝えていくことは大事なかなと思います。

### **現代の子育ての困難——まず養育者のセルフケアを**

日本のお母さんの家事負担はすごく多いです。2016年（H28）の総務省による、夫婦と6歳未満の子どものいる世帯を対象とした調査によると、家事に関連することに費やしている時間は、夫は1時間23分、妻は7時間34分です。専業主婦でなく共働き世帯の場合でも、夫の家事時間は15分ほど増えるぐらいにしか変わりません。アメリカは、夫は3時間25分、妻は6時間1分という調査結果が出ています。日本の夫は要するに、自分の面倒すらみていないということです。ということは、日本のお母さんは、実は自分と子どもと夫と、最低3人分の家事を担うというおかしな状態になっているわけです。これだけ追い詰められていれば、どうしても余裕がなくなっていくます。余裕のない親は子に「早く早く」と急かします。そうすると、子どもはなにもしなくなる、いうことをきかない。そういう悪循環にはまってしまうのだなとつくづく思います。

昔はたくさんの方がかかわって、役割分担をしていた子育てを、いまのお母さんは全て一人で担わなくてはならない社会状況になっている。それは無理だと私は思うのです。ましてや、災害後は、地域、家族の分断が、特に福島ではありました。いろんな問題で、周りの人々との信頼関係を喪ったりしています。サポートは減少していますし、災害による健康不安もあります。さらに、みんなも大変そうですから、助けを求めるといっても難しくなっていると思います。

ですから、みなさんには、まずは自分が元気になるということがすごく大事だとお伝えしたいと思います。子どもが元気がないときには、話をきくとたいていお母さんが元気でないのです。親業の一番の責任としては、お母さんがハッピーでいていただくことです。そのためにセルフケアをしてください。

ちゃんと手抜きをして、自分がハッピーで、にこやかでいられるように。自分のケアが十分できるようになると、周りの人となることがができます。周りとながって、うまく貸し借りできると思います。

親が死んでしまったら、そのあと生き残ったとしても子どもは生きていけないのです。ですから、責任ある養育者だからこそ、まずは自分のケア、セルフケアをすることが大事だと思っています。