



子どもが育つ家族

佐々木 正美先生

1997年6月

3人の男の子がおります。末の息子が成人式を迎えたときに、しみみ妻がこういうことを言っておりました。

「これで育児がほぼ終わった」。

「親としての責任がほぼ終わりました…」。

末の息子はまだ大学生ですから月謝が出たりしますが、成人になりました。末の息子が生まれた直後に家を買いました。20年のローンをくんで買いましたから、我が家も成人式でローンが返し終わったんですね。

ローンが返し終わって、これからはボーナスがまるまるもらえます。毎月の返済の負担がなくなりました。そして子どもたちに、以前ほどには手がかからなくなりましたね。お弁当を朝作って持たせることも一切なくなりました。経済がやや自由になって、時間が自由になりました。そうしましたら体が不自由になっていた…ということがわかりました。

ふりかえてみれば、「経済がやや不自由で、時間が不自由だというときが華はなでしたね」と、こう言っておりました。そうかもしれませんね。そういうものからやや解放されますとね、今度は体の方が不自由になっていますから…ということです。

それでは我が家が子どもがよく育つ家族であったか…というと、これは人さまざまいろんな考え方があるでしょうし、子どもが育つ家族という場合にだって、いろんなタイプの家族の中で子どもがよく育っていく。子どもがうまく育たないということが仮にあっても、それにもいろんなタイプの育ちにくさがあるだろうと思いますから、一概に「こういう家族であればまちがいなく育つ」とか「育たない」

とかというような公式的なことは申し上げられないだろうと思っています。でもおかげさまで我が家は、そう苦勞をしたり悩んだりしないで育児をやってこられたというふうに思っています。

育児というのは、そんなに理屈でやるものではなくて、その時その時の直感で自然体でするものだと思います。それでも私は子どもの精神科医の医者なものですから、それなりに一定の理屈のようなものが心の隅の方にはありまして、そういうものを潜在意識として持ちながら、その時その時の自然体でやってきたんだろうというところがあります。

そういう潜在意識のように心の隅の方にしみ込んでいるものの中から、今日は二つほど「これは確かだと思います」というようなことをご紹介しながら、子どもが育つ家族を考えてみたいと思います。

■ 健康家族と不健康家族 ー家族はシステムー

これはやや確かだというのは、優れた調査研究を背景にもっているということが一つありますし、一つは確かな調査だと…こういうふうに思えるところがあります。一つはアメリカの、ひとつは日本の、私たち自身が多くの協力者を得てやった調査であります。

あまり堅苦しくならないようにお話ししたいと思います。

1970年代だったと思いますが、アメリカはテキサス州のダラスにありますティンバーローン精神医学研究財団というのがありまして、そこで「家族がみんな健康である」あるいは「子どもをうまく育てている」、そういう家族と「不幸にして精神的にきわめて不健康な人がいて、しかも子どもを育てることに明らかに失敗をしたと思える家族」とをたくさん抽出した調査があります。もちろんプライバシーをしっかりと守るということの調査で、そういう家族に協力をしていただいて。

「健康な家族」と「不健康な状態になってしまった家族」との間にどういうところに違いがあるかという、細かく調査した有名な研究があります。この研究は、その後いわゆる精神医学の方でいう家族療法（ファミリーセラピー）にですね、多大な影響を与えた優れた研究です。その中から大事なことをご紹介してみようと思います。

家族というものは一つの生命体でありますね。あるいは生命組織とってよろしいでしょうか。生き物であります。家族という一つの組織体ですね。生命体としての生き物が生命を維持し、成長や成熟や発展をしていくということを考えれば、当然栄養が必要でありますね。個人だってそうなんです。当然、個人の集まりである組織のようなものになれば、更に一層そういうことがいえる。そのときに私たちは生命を維持する、あるいは生命体を維持するときに、生命体を意識する場合には当然栄養をとらなくてはいけないわけです。食べ物をしっかりとっていかなくちゃいけない。その質と量をみんな考えるわけです。三大栄養素としてのタンパク質、脂質、炭水化物、澱粉質ですね。その他に、この頃四大栄養素という人がいますがミネラルが入るんですね。更にその他に各種ビタミンが入る。こういうものを質の良いものでバランスよく摂るということが、身体的な物理的な面の健康を維持するということの為にはですね、成長、発展とするためには必要だということをみんな知っているわけですね。

それでは一方、心の問題の方はどうかということですね。当然それが必要なわけです。人間はいい食べ物をしっかり食べていさえすれば誰もが健康に育つかというところではなくて、心身の健康といった場合に、心と体の健康といった場合には食べ物だけでは育たないということを誰もが知っているわけでありまして。そこで、その心の問題を考えたときに、何かということはこの研究は調査したんであります。

その一部を、今日の午後いろんなセッションの後にですね、分科会のようなものに分かれて色々話し合いをされる中でのヒントになるようなところを、いくつかご紹介しますとね、非常に健康な状態を維持している家族というのは心のエネルギーの取り方がうまい。精神的なエネルギーがですね、当然ですね。体の健康をうまく維持している人は食べ物の摂り方がうまいということでしょう。そうすれば心の健康を維持するためには心のエネルギーのとり方がうまいということなんです。

心のエネルギーというのは、一口でいいますと全て人間関係であります。人間関係によって、その精神の心のエネルギーをとるといようなことがわかってまいりました。

したがってその健康家族、不健康な家族、非常にはっきりした家族を選ぶわけです。例えば研究調査員たちが、そのAさんのご家族、Bさんのご家族を健康か不健康かということ判断しようとするときに、研究メンバーが全員一致して健康と認定した家族を健康、全員一致してこのご家庭は不幸にして不健康と認定した場合を不健康とこういつているわけです。調査員の間で意見が分かれるご家庭があるわけですね。そういうご家庭の場合は調査の対象にしなかったのです。非常にアメリカらしいラジカルなやり方ですね。ですからきわめて健康なご家族ときわめて不健康な、ということに結果としてはなると思います。そういう意味で健康、不健康と考えて下さい、精神的にですね。

■ オープン マインド Open mind

そういうふうにしてきわめて健康なご家族の特徴は、近隣との付き合いがきわめて積極的であるということがわかりました。彼らの言葉を使いますと、open mind だと。心が開かれているんですね。近所の人達とコミュニケーションが、お付き合いが非常に積極的であるということが、きわめて明瞭でありました。

不健康な家族ほど近所付き合いがないというわけですね。近隣との付き合いだけではなくて親戚とも付き合いがなくなっているということがわかりました。

ある意味では精神的なエネルギーというのが近所の人達とか親戚の人達とか親しい友人とかね、そういう人達とのコミュニケーションによってエネルギーをもらってくるということがわかったわけです。これは一つ決定的に大きな差異でありました。相違でありました。近隣との付き合いとか、友人、家族、あるいは親戚、家族とのコミュニケーションが日々豊かな家族ほど家庭の中での家族のコミュニケーションも豊かであるという、これは見事に相関関係にありました。

そういう意味からしますと、親子の人間関係は、もちろんその中には親子だけではなくて、家庭の中には夫婦の関係がありますが、その夫婦の人間関係にしる、親子の人間関係にしる、その関係をう

まく維持する、コミュニケーションをうまくするためのエネルギーは、他の人との人間関係によって得られる部分も大きいらしいです。あるいは親子だけの、あるいは夫婦だけの人間関係をやっている、ずーっと継続的にそのコミュニケーションが発展していくことはどうもなさそうです。

ということは、おそらく先ほどの身体の部分の健康を考えようとしたときに、タンパク質だけとってればいいというわけにはいかない。三大栄養素がバランスよく摂られなくてはいけない。ところがその三大栄養素をタンパク、脂質、糖質というようなものもしっかり摂っても、ビタミンが欠けてしまったらだめなんです。微量あればいいですけども、それが欠けたら大変だっていうことがあるんですね。更にミネラルだって欠けたら大変なわけで、そういう体の健康を補充するためのエネルギーの補充と同じような意味あいでの人間の心の成熟とか、成長とか、発展とかということをしてですね、組織体として考える場合に、ビタミンにあたるものか、三大栄養素のどの部分にあたるものかありますが、これは豊かな人間関係にあるようでありますね。ですから家族の人間関係だけを一生懸命やろうとしても、これはどうもうまくいかない。

肉体の健康を維持するための食べ物におきかえていきますと、優れたタンパク質だけを一生懸命摂っているような偏りになってしまって、だんだん不健康になってしまう、というようなことがわかりました。そしていいコミュニケーションが継続できなくなるというようなことも彼らは示唆しています。研究からですね。

■ リーダーシップ



そして地域社会に、家族の外にまで open mind でコミュニケーションをしっかりと求める家族というのは家庭の中の人間関係もうまくいくんであります。人間関係がうまくそういうふうになっている場合にどういうことが家庭の中で観察されたかということ、いろんな問題に対するリーダーが誰であるか、というようなことがはっきりしているということが健康家族ほどあきらかでした。

この研究は子どもたちが大きくなった家庭だけを調査の対象とし

ています。何故かというと、子どもがまだ生まれてまもないほんの数年しか経っていないときには、まだわからないわけですね。家族の育児機能とか、家族全体の健康度というのがよくわからないわけです。子どもが15歳、20歳というふうに大きくなるまで育った場合に、うまく子どもを育てうる家族か、家族全体がその健康を長く維持する、しうる家族かがわかってくるわけです。みんな子ども大きいわけでありませぬ。

■ 世代間境界と両親連合

子どもが大きくなりますと、いろんな主張が出てきます。当然親と子どもとの意見がわかれるとか、夫婦の間とか、いろんなところで対立が起きるんですね。対立が起きた時に、事を決定する為のリーダーシップ、その序列というものが、健康家族ほどはっきりしていたというわけです。

70年代の調査であります、当時アメリカではですね、健康な家族というのはほとんど例外なく、お父さんが一番その裁量権を持っていたんですね、意見の食い違いが生じたときに。そしてほとんど例外なく二番目にお母さんであったと。子どもの方が持っていることはない。

不健康な家族はですね、子どものパワーの方が強いという家族があるんですよ。

健康家族の場合にはお父さん一番、お母さん二番だったと。そのことに両親が納得しあっていた、合意しあっていたと。そして彼らの言葉で言えば、夫婦がしっかりした「連合体」になっているんですね。

そして更に重要なのは夫婦の世界と子どもの世界との間に、明瞭な価値観とか、物の考え方のうえで「境界線」がはっきりしているというわけです。両親の世界と子どもの世界との間の価値観などですね、物の考え方についての境界線がはっきりしているということでもあります。

当然かもしれません。20何年から30年という時代の違いがあるわけですね、生きてきた時代ですね。ですからファッションにしる、政治に対する感覚にしる、音楽の好みとかいろんな物に対して

感じ方や価値観がはっきり違うと、健康家族ほど違ってね、不健康な家族の方がその辺が曖昧だったというのです。ですから、これは親子の断絶というようなこととは違って…違って当たり前なんだと、違うのが普通なんだということです。

親から見れば「なんて奇妙な服装をするんだ」なんてことあるでしょ？

私の家でもですね、何年か前の記憶がありますよ。子どもたちがある時から突然ですねシャツをズボンの上に出すようになったんです。何てだらしない格好なんだろうと家内は言っておりました。

「そのシャツはオーバーブラウスに出来てないんだから」とか言ってですね。「ズボンの下へ入れなさい」とか言っていました。

そして、「外に出して良いシャツはこういうシャツです」。なんて私のシャツを子どもに持ってきて見せて「脇にちゃんとスリットが入っているでしょ」とか、「こういうのをオーバーブラウスっていうんだ」とか言っていましたけども、子どもたちは承知しないわけです。

「そんなことないよ」。

「みんなどんな風な格好しているか街を歩いてよく見てごらん」。

そう言って母親に子どもたちは反論しておりました。それから家内は街を通る若者を見たら、確かにズボンの中にちゃんとシャツをしまっている人は年寄りばかりだったと。

「あ～若い人はそうするんだ」こんなことを言っておりましたね。

ズボンなんて言わないんだそうですね。パンツと言うんだそうですが。パンツというのは、家内は下着だと思っているんですが、もう言葉遣いから違うんですね。表へ出すんですよね。表へ出すものと中へしまうものとは、ちゃんとデザインが違ったとか何とか言っていた…それは昔の話だったんであります。

私のような年の者がシャツを外に出していたら、きわめてみっともない。若者が中へしまっていたらみっともないんでしょうね。世代間のこういう感覚がはっきりしているというわけです。

これは何もシャツを出すか入れるかというだけの話ではなくてですね、音楽でもそうであります。我が家は三世代家族でありまして、私の母は昔の琵琶が好きですね、平家物語とか。父は浪曲が好きであります。私は演歌なんか好きなんです。

私の子どもたちはそれらが全部嫌いであります。どれも楽しくピントこないと言う訳でありますね。と言うことがありましよう？ 例えばそういうことですね、そのことがはっきり違っていいんで、私も琵琶にはついていけない感覚しますし、浪曲なんか少しも楽しく聞けない。ところが父は、「番組の中からだんだん浪曲が減ってしまった」「琵琶なんかすっかり衰えてしまった」なんて母が言っておられてね、美空ひばりさんなんかの歌に切り替えたりしておりました。

それはもう時代と共に仕方がないことですね。その世代世代で好むものがありましよう。そのようにはっきりしているのが大事だということが一つわかりました。世代間ではっきりしていると。

それから家庭の中で意見の対立が起きたりした時に、誰が責任を持ってリーダーシップを発揮するか、ということについて健康家族ほどはっきりしているということでお父さんが一番で、お母さんが二番。

「主導性」と日本語で訳されますが、リーダーシップであります。権威性ではないんですよ。権力性でもないんです。権威や権力っていうものを強く発揮する父親が、あるいは母親が…と。そういう家族はいろんな程度に不健康であります。

リーダーシップというのは、ことの是非を判断する場合に「これこれこういう理由でこちらを選ぶ」ということを家族メンバーに説得するという力がなければいけません。しかもその結果について責任を取るというふうなことがリーダーの心得であります。けっして頭ごなしに否定するわけではないわけです。ですから健康家族ほど家庭の中で誰もが自由に発言している。その理由は頭ごなしに権力的に、権威的に否定されるということがない。何を言っても名誉を傷つけられるとか、自尊心を傷つけられるというような雰囲気がないということでもあります。

「なるほど、そういうふうに君は思うか」。

「お前はそう感じるのか」と。

「だけどお父さんは賛成しないよ、こういう理由で…」と。

そして、時代の価値観が違って平行線をたどっても、こちらの意見を採用するということを、父親は父親、母親は母親としてしっかり明言して、そしてその結果について責任も取るという姿勢を持つ

ていると。ということは、何でも自由に発言はしても良い、時には親を「なるほど」と思わせれば親の意見も変えることもできるし、ということでもあります。ですから非常に自由に発言ができて、採用されるかどうかはその時その時でわからない、こういう雰囲気ははっきりしているわけです。ですから子どもたちは、こういうことを言ったらとんでもない傷付けられかたを、頭ごなしに否定されるということをおそれる必要がないということが、健康家族の中にはあったということを、調査の結果、数字でしっかり示しておりました。このことは大事なことであります。

■ タブー

それから健康家族は家庭の中で、話題をタブー視しない。いろんな話題を自由に選んで話せる。一言で言いますと「死の問題」、死ぬという問題ですね、生死の死であります。それから性、セックスということでもあります。こういうことは不健康な家族のほうがタブー視して、あまり家庭の中で話題にしないということがある、ということも言いました。

健康な家族は、死という問題とか、人間の本能として持っている、きわめて生理的な、健康な問題については、自然な問題については、タブー視しないで自由に話をしている。

「おじいちゃんももう 80 の誕生日を迎えた」「もうそう長くは生きられないかもしれないんです」というようなことを自然に。「縁起でもない」なんて言わないで、きわめて自然に話題にしている。性の問題もそうです。

大変おもしろいことでありましたが、家族の中にですね、性的にふしだらな、だらしのない家族メンバーを持っている家族ほど、性をセックスを家庭の中で話題にできない、話題にしないでいるということがありました。性的にだらしのないことをやっている人がいるほうがむしろそのことを話題にできなくなるという、家庭の中で自然に話題にできなくなるということを、この調査は示していました。まあこれはアメリカと日本の文化の伝統が違うところで、キリスト教文化、あるいは日本のように、儒教の影響など大きいとかいうよ

うなところもあります。

何でもかんでもアメリカ流がいいということではありません。

「我が家はどうもセックスの話題がほとんど家庭の中で出ないから、今日から急に始めなくちゃ」なんて思っていたく必要はないんであります。

自然な話題というのは、きわめて重要でありますね。いつか我が家でこんなことがありますてね、子どもが小さかった時に、長男がまだ小学校のころに、次男だったかと思いますが、犬の散歩に行ってきたんですね、朝起きて。休日の朝だったと思えますね。それで、雄のトンボと雌のトンボがつながって飛んでいるようなのを見たりすると。

我が家ではどうも子どもたちに母親が教えたんでしょね、トンボが結婚していると。「今日は猫が結婚していた」とか「犬が結婚していたよ」とかですね、「小鳥が結婚していた」まあそういうのをやたらに見てくるわけです。

ある時に散歩から帰った息子が、朝食の仕事をしている母親に向かって後ろから何げなく「田んぼ道を散歩してきたらねえ、ママ。」
「トンボが結婚していた。」とか言っているんですね。母親は忙しくて何げなくでしょうけども「あら、朝からいいこと。」なんて言っているんであります。それで「結婚っていいこと？」なんて子ども言っているわけです。

それからことの重大さに気づいたらしくて、母親はですね、びっくりしたように口をつぐんで、ごまかしておりました。不用意なことを言っているなと思いましたが。

何て言いましょうか、割合自由にそういうことを話題にできる、私はその頃この研究をしていましたから、別に性の話題が自然にというようなことは悪いことではないと思っていました。まあそのぐらいいいことなと思って聞いておりました。それでも不用意なことは不用意であるというようなこともちらっと後でおしゃべりしたことがあったりしましたが、そんなことなどを含めてですね。

■ 気持ちの先取り

もう少しついでに申しますと、健康家族は親が子どもに向かって、

子どもの気持ちを先取りしてしまうような物の言い方をすることは
ない。こういうことも述べています。どういうことかという、子
どもの気持ちを先取りするっていうのは、例えばですよ、子どもた
ちに向かって親が

「あなたはまだお腹すいてないでしょうね？」。

例えばこういう言い方をする。

「お腹空いたの、空いてないの？」と聞くのならいいんですよ。

ところが

「まだすいてないでしょうね」。

「おまえは勉強嫌いなはずないよね」。

こういう表現をしないで「勉強好きかい、嫌いかい？」とですね、
こういう自然な問いかけはあってもですね、親の気持ちがもう、何
ていうんでしょうか、子どもにそういう返事しかさせないみたいな
ね、こういうふうに答えて欲しいと気持ちを先取りして、あるいは
操作するというんですね、そういうふうなものの言い方が、健康家
族にはない、健康な家族ほど少ない、ということも言うておりました。

こんなことをですね、皆さん、子どもたちが育ちやすい家族と、
そうでない家族ということを考えるときの、一つのヒントにして頂
くのが良いかなと思ひましてね、アメリカ・ティンバーローン精神
医学研究財団のこの研究は、大変有名な価値のある研究だと思ひま
すので、ご紹介しておきたいと思うんです。でもこれは、70年代で
ありますから、今もって全てがこのとおりであるかどうかというこ
とがわかりませんし、こうでなければ絶対健康になれないというこ
とでもないだろうと思ひます。

けれどもこの研究の非常に良いところはですね、事実を淡々と紹
介しているのでありまして、解説をしてないのです。何故こうだ
とか、ああだこうだということを解説をあまりしてない、これが非
常にいいですね。ありのままに述べているということです。

けれどもその研究員たちがある雑誌のインタビューに答えて自由
に自分たちの考えを披露しているものがありましてね、こんなこと
をある研究員が言うております。これはあくまで北米大陸で、アメ
リカとかカナダを含めてでしょうが、白人の家庭だけを調査の対象
にしたのだから、その他の国、その他の民族や種族の人たちが、同

じ結果であるかわかりませんと。一切そんなことはわからないとです
すね、北米大陸の白人の家庭だけを取りあえず調査の対象にした
だけだから、ということを断っています。

それから、将来とも健康家族はまず必ずとっていいくらいこう
いう要点を満たしているかどうかということもわかりません、と。

例えば近い将来に、お母さんが一番でお父さんが二番という、パ
ワーの序列という言い方をしますが、そういう家庭で健康な家族が
出てくる可能性はいっぱいあると思いますよと。けれども大切なこ
とはですね、そのことに夫婦が同意しあってなければいけないとい
うわけですね。

■ パワーの奪い合い



何故かと言いますと、両親、夫婦でパワーの奪
い合いが起きている家族というのはほとんど不健康なんです。そし
て、両親がパワーの奪い合いをしている家族というのは必ず子ども
を自分の側につけようとするんです。どちらも。お母さんが息子と
連合を組む、娘と連合を組む、あるいはお父さんがそういうことを
やると、いうことですね。

そして、本来ならば両親と子どもの世界に境界線がしっかりある
べきものがね、お母さんと息子と連合を組んで、お父さんなり、ほ
かの家族メンバーとの間に境界線がひかれてしまうとかね、あるい
はその境界線が絶えず移動するとかいうことであります。

政治に置き換えると、不安定な政権と同じですね。何党と何党が
組んで、その次には別れてもう向こうとこっちが組んでというふう
なことと同じであると。パワーの序列と組織ですね。学校とか、あ
るいは社会とか、その他のクラブ活動にしろ、人間が組織体で機能
しようとするときには、必ず事最終決定者、その決定について責
任を負う人が明確になっているということが、ある意味で大事であ
ります。それがいつもフラフラしていることでは良くないとは思
いますが、そういうことを家庭の中でも言えるというのを彼らは言っ
ているんだと思うんですね。

非常に印象的だったのはですね、どういう場合に子どもが精神保

健上の障害を持つか、精神的に損なわれてしまうかといいますとね、お母さんが息子と連合を組んで、お父さんに対抗しているような時に、息子が最悪の被害者になると。重症な精神障害ですね、あるいは精神心理的な問題を抱えてしまい、家族機能が壊れてしまうというふうなことを彼らは発見いたしました。

この場合の精神的な問題というのは、研究者全員が一致して、この家族は不幸だ不健康だということを認定したケースですから、非常に大きな問題をみんな抱えているわけですね。犯罪者であるとか、重い精神障害を引き起こしてしまっている場合に限るわけです。その場合に、お母さんに取り込まれた男の子の被害が大きいというふうなことも言うておりました。他の例も色々あるんですよ。お父さんと息子とか、お父さんと娘であるとかね、というようなこともあります。一番ひどく傷つけられてしまうのは、母親と連合を組んで、父親と対抗するような家庭の中の精神力動、ダイナリズムが生じた場合の息子の被害だというようなことを言うていました。

そういうふうなことも一つのヒントにさせていただこうと思います。



■ 育児不安 プラスの感情とマイナスの感情

それとは別にですね、私 1992 年から 93 年、まる二年間、厚生省から科学研究を委託されまして、幼い子どもを育てているお母さんの精神衛生、精神保健の調査を実施したことがあるんです。横浜市内で、大勢の人たちの協力を得て、乳幼児検診に幼い子どもを連れて来るお母さんたちに広くアンケート調査を致しました。

それより数年前に神奈川県衛生部の同じような調査にご協力申し上げた事がありまして、一定の方向を知っておりましたので、それを更に確認してみようとしてですね、厚生省研究の委託を受けた時に、それを更に発展させるようなやり方でまる二年間、乳幼児検診に子どもを連れて来るお母さんたちに、アンケートをお願いして、

横浜だけで 1500 人くらいのお母さんたちにアンケートをお答え頂きました。神奈川県でやった時には 3000 人以上の方ですから、全体ではもう 5000 人くらいのお母さんに答えて頂いたんですね。4 カ月検診、一歳半検診、三歳児検診で、その年代の子どもを持っているお母さんであります。

その一つ結果をご紹介しますながら、子どもが育つ家族のようなものをね、ちょっと考えてみようと思います。

♥ 育児についての不安

お母さんたちにいろんなことを聞いてみますとね、子どもを育てる際に、あるいは子どもを育てている日々に大きな不安を感じるか感じないか、ちょっとした小さな不安でなくて非常に明確な大きな不安、感じるか感じないかということを中心に聞いてみますと、感じないっていうお母さんは三分の一くらいしかいらっしゃらないんです。三分の二の方は不安を感じていらっしゃるんですね。感じない方が 33.8% でありました。

それから具体的にこういう問題で大きな悩みを抱えているということについては是非を聞いてみますと、悩みを持っていない、大きな悩みなんかありません、というふうに答える方はですね、5 人に 1 人しかいらっしゃらないんですね。21.4% でありました。何が不安で、何が大きな悩みかっていうことについては色々あります。

細かい数字を申し上げることもどうかと思いますので、簡単に言いますとね、子どもを育てるうえで大きな不安であるというのが、子どもの身体のこと、言葉のこと、子どもの生活習慣のこと、子どもが人とのコミュニケーションを上手に社会的にやっていけるかどうかということ、子どもの性格、こういうふうなことについて不安を感じるという人がいらっしゃるんですね。

具体的にはっきりした大きな悩みを感じている人は、子どもの躾しつけけ方がわからないというようなこと、あるいは子どもの健康について大きな悩みを持っているということ。それから、育児が始まったために自分のやりたい事がやれない事について大きな悩みを持っていらっしゃる方。その他、お仕事など色々おありなのかも知れません。子どもと触れ合う時間が自分では十分持てているように思えな

という事にひどい悩みを持っていらっしゃる方。それから育児そのものに自分はとても自信がないという意味での悩みを持っていらっしゃる方など、具体的にはそういうのがありましたですね。それぞれ何パーセントという数字がありますが、それは今ここで申し上げる価値もないと思います。

♥ 育児でのいらだち

さらにですね、育児中に不安・悩みのある方が特に多いわけですが、育児に関して激しいいらだちを感じると。子どもの行為に対してですね、大きないらだちを感じるという方は、始終イライラしている方と、時にそういう事があるという方を含めるとね、77%、80%にもおよぶお母さんが大きないらだちを始終感じるか、時々感じると思っている方ですね。

育児そのものに強いいらだちを感じていらっしゃる。そして更にそういう時などに、子どもなんか生むんじゃなかったと。子どもを生んだ事に対して後悔さえ感じると、後悔をする事があるというふうに答えられたお母さんは、全体の32%もあるんです。3人に1人のお母さんは、時たまかもしれないし、しばしばかもしれませんし、始終かもしれません、子どもを持った事に後悔をするというふうに感じていらっしゃる方がいるんですね。

こういうふうですね、育児不安とか育児に対する悩みであるとか、育児に対するある種の拒否的な感情とでもいいましょうかね、マイナスの感情と仮にします。こういう感情を持ったお母さんと、それから、多数のお母さんはそうじゃないんですよ。育児は大変な時もあるけれども喜びであり、生き甲斐でありね、不快感なんか無いというふうに答えられるお母さんの方がもちろん多いんです。

♥ 夫の育児参加とコミュニケーション

そういうふうに仮に肯定的な感情を持つお母さんと、否定的にマイナスな感情を抱いてしまわれたお母さんとの違いを細かく調べさせてもらいました。

アンケート項目が色々あるわけです。いろんなところに自由に丸

をつけられるんですね。そうすると、育児に対してマイナスの感情を抱かれるお母さんは、その他のところでどういうふうな生き方とか感じ方をしながら生きてく、生活していらっしゃるかというのを調べさせてもらったんですね。

これが大変示唆に富むものでありまして、先程のティンバーローン精神医学研究財団の研究と合わせて皆さんお考え頂くと良いと思います。

まずプラスの感情ですね、育児は、時に大変な事があっても生き甲斐だし楽しいという肯定的なところにしっかり丸をお付けになるお母さんは、夫との関係で違いがあるんですね。

肯定的な感情を表明されるお母さんが我々にとって一番目のひくアンケート項目はですね、「夫が育児に直接協力してくれる」というふうにおっしゃっているお母さんが、82.5%もいらっしゃるんです。自分は育児が楽しいし生き甲斐だというふうに肯定的に意思表示をされるお母さんの82.5%が、「夫が直接育児に参加してくれている」というところに丸をお付けになりました。おむつを取り替えてくれることもあるとか、きっとそうでしょうね、入浴を手伝ってくれる事があるとか、離乳食を与えてくれる事があるとかというような意味合いであります。

ところがですね、それと全く別に、夫が育児に直接参加するかしないかを、いろんな因子を相互に照合しながらこの結果を吟味してみました。

アンケートの生のデータを統計学の専門家にですね、コンピュータを使ってクロスマッチというんでしょうか、我々がお願いした項目によって、横浜国立大学の佐藤先生という大変優れたそういう方面の専門家がおいでになって、その先生にご依頼したんです。

そうしますとそれとは全く別の次元で、夫が直接協力する、しないということとは関係なく、もう一方の視点から見ますとね、「夫との日常のコミュニケーションに満足をしている」というふうに感じていらっしゃるお母さんの76%の人が、育児に肯定的な感情を持っていらっしゃる、こういうふうな事もわかりました。別の次元からですね。

ということはどういうことかと言いますと、こういううがった言い方は本当はこういう会で差し控えなくちゃいけないかもしれませ

んが、お父さんは、例えば直接育児を、具体的に直接手伝う、手伝わないということとはあまり関係なく、お母さんと、奥さんとですね、コミュニケーションが奥さんが満足できるように取れていればお母さんは育児ストレスを感じない、あるいは小さくする事ができる、あるいは育児の意義に対してマイナスの気持ちを持たないですむということなんでありませう。

ですから、お父さんが育児に生き生きと直接具体的に参加してくれる夫を持った母親は、その夫とのコミュニケーションに満足をするでしょうけども、育児に直接参加をしなくてもね、奥さんが「夫とのコミュニケーションに日々本当に満足してます」というふうに感じていらっしゃる場合には、ほとんどのお母さんが育児に肯定的な感情を持っていらっしゃるということが一つわかったんであります。このことが一つであります。

♥ 地域社会との交流

それから、育児に肯定的な感情をしっかり持っていらっしゃるお母さんは、「近隣との付き合いに非常に積極的だ」ということがわかりました。

例えば私達は、お隣近所の付き合いにあなたはご自分をどのように思いますか、というアンケート項目を作って、非常に積極的・積極的・普通・消極的・非常に消極的と、好きなところ、あなたがお感じになるように丸を付けて下さいというと、育児に先程からお話しているように肯定的、プラスの感情をしっかり持っているお母さんほど、近隣との付き合いに非常に積極的か、積極的というところに丸をお付けになるんですね。

ところが育児に関してネガティブなマイナスの感情を強く持ってしまわれるお母さんの場合には、非常に消極的、ないしは消極的というところへ丸が付いてしまうんであります。

同じようにですね、あなたは育児について悩みや不安をお持ちになった時に、誰にご相談なさいますか、その問題を、悩みや不安を解消する為にどのようになさいますかっていうところで、複数回答を色々求めますとね、プラスの感情をしっかり持つ人ほど実家の母に聞くとかね、夫の母に聞くとか、近くの友人に聞くとか、子ども

を何人も育ててきたお母さんに聞くとか、かかりつけの医師に相談するとか、保健所の保健員に相談するとかというふうに、人に相談する傾向が強いです。ポジティブな感情を持っている人はね、複数回答でございます。

ところがマイナスの感情を強くしている人っていうのはですね、育児雑誌・育児書。テレビ・ラジオの相談っていうようにですね、直接自分が人に相談をなさらない。これはもう決定的でありましたですね。

こんなことも調べてみますとね、結果としては皆さん、先程のティンバーローン精神医学研究財団の研究と同じように、健康家族ほど、あるいは子どもを育てることに成功しているとあえて申しますが、そういう家族ほど、近隣との付き合いが積極的であったということがあります。このように、人との交わりということが極めて重要なんですね。広い人との交わりあってといいましょうか、と言うようなことが大事です。

心の栄養を得ることが人間関係だとすれば、いろんな人との人間関係を持てるということが一つは大事だと思いますね。気に入った人との狭い人間関係だけではどうも人間は健康に生きられない。

蛋白質が好きだから肉ばかり食べても駄目で、野菜も摂らなくてとはいうようなことがあるように、何だけではいけない、親子関係だけの営みで、親子関係がうまくいくということはありません。例えばですね、夫婦関係だけの生活を維持していると夫婦関係もうまくなりかなくなるというようなことを、こういう研究や調査は示唆しているように思うのであります。広く人間関係を持ちながら、親しい人を持ちながら、親しい人との交わりを背景に持ちながら家族の人間関係も営んでいかれるというのがいいのであります。

こういうようなことを私達は仲間内で、よく勉強会でやってきて、そして古郡さんをはじめ、多くの方たちが「子育て楽会」、楽しむ会を持つというふうになされたわけですね。

子育てが楽しいとか生き甲斐であるとかというふうになるためには、そういう人達の感情を分析すると、いろんな人との人間関係が楽しいとか、自然にできるとかね、苦痛でないとか、こういう人達のものでありますので、こういう会が発足するとか、こういう会をしっかりと機能させて維持していこうという皆さんの思い

の中には、こういうところへ集まってこられる人達と豊かな人間関係を持つと。

皆さんが地域社会で生活される時に、近所の人とか色々コミュニケーションしていただくということを積極的に、意識的に、意図的にやっていただくということの意義を、子育て楽会の人達は持っていらっしゃるわけでありますよね。そういうつもりでご参加いただくのが私はいいいんだろうと思うんです。

■ 共感性



最期に一言、人間関係が豊かにあるということは何故よいかというと、人間関係というのは、共感し合う感情を育て合うことになりますね。共感し合う人間関係を自然にやっていると、だんだんそういうものが育てられてくるわけでしょう？

共感する感情が育ってこないと、人間関係が苦痛になってくるわけです。共感というのは一言でどういうことかということですが、こういう視点が大事ですね、相手は、あるいはいろんな人は自分と違ったものの考え方をしたり、考え方をされるんだ、ということが理解できるということが共感ですよ。もっと言うと相手の立場になれるというのが共感でしょう？

同じ考えでいるというのは同感であります。同感と共感というのは違うわけです。夫と妻でもそうです。親子でもそうです。親子なんかその間に明確な境界線がしっかりしているということが健康だっているわけでしょう？ 家族としては。

ということは、親の価値観とか物の感じ方が、子どもとはもう違うんだということが分かり合えてるということでしょう？ 分かり合えているというところに境界線があるわけでありますね。

同感も大事であります。同感できる人としかコミュニケーションできなかつたら、それはちょっと考えがずれたり、変わったりしてきたら、もう夫婦は壊れるとか親子はいさかいを起こすということになります。けれども、人間の中に共感出来るような感情が育ってきていけば、人はその時その時、立場立場でいろんな感じ方をする、考え方をする、こういうことになるわけですよ。このことに

対して、深い思いを持てるかというようなものはですね、人間関係をたくさん練習してなければいけないということになりますね。

幼稚園の先生と保育園の保育さん達がよくおっしゃることは、「遊びができない子ども達が危ない」とおっしゃる。遊びというのは共感する感情をしっかり持てなければ、友達同士が遊べないわけでしょう？ 私達も共感できないということは、家庭の中の人間関係だって夫と妻がいつも同じ感じでものの考え方をしているはずがないし、親子というのは更にそうなります。子どもが大きくなってくれば更にそうなりますね。シャツをしまうか外に出すかだって変わってくるんですね。でしょう？

ですからそのことに対して「ああなるほど、若者はこうなんだ」ということになるわけですね。年寄りが白髪を黒く染めるように、若者は黒髪を茶色に染める、例えばですね。それはもう、それぞれ時代とか何かによって違うということでもあります。その文化とか価値観とか、感性を大事にできるかどうかということは、人間関係を多様に自然に日々練習しておかなければいけないということになるかと思うんですね。この共感というのは一つ大事ですね。

共感というのは相手の立場になれるということと同時に、共感し合える人間関係というのは、もう一つ私達の感情の中にですね、何かに感謝をするという、ありがとうということをですね、芽生えさせてくれるものがあると、これは私は非常に重要だと思うんであります。「ありがとうございました」ということを相手に言えるというのは、非常に幸せであります。それから更に、相手から「ありがとうございました」というふうに言われるのはもっと幸せなことかもしれないということでもありますよね。これは共感的な人間関係を持っている時に、同感し合っている者同士が「ありがとう」なんてそんなことがあるんじゃないかと、立場を異にした場合に相手が理解してくれたというような時に、「ありがとう」ということがあるわけでしょう？

自分は今こういうことで困っているんですよ、助けて頂けますかというような時に応援してもらえる、助けてもらえるようなことなんか共感ですね、背景にあるのはですね。「ありがとう」「どういたしまして」この感情が育つということも私は大事だろうと思っているんであります。

おそらく、いろんな意味で共感し合える人、そういう感情が豊かに育っている人というのは、私はいつも思うんですが、喜びと悲しみの感情をしっかりと持っているように思います。喜びと悲しみの感情ですね。相手の喜びを喜びとしてあげられる、相手の悲しみを悲しんであげられる、自分の喜びと一緒に喜んでくれる人を持ち得る、自分の悲しみを我がことのように受け止めてくれる人に恵まれるということが、共感ですよ、共感し合える親密な人っていうことになりますよね。真の友人というのはそういうことがあると思うんですね。夫婦関係でも親子関係でも、人間関係の基盤にはそういうところがあると思うんですね。

いつか、アルファースデーケンさんという上智大学の神父さんで、哲学者で、教授でいらっしゃる方がですね、ドイツへ里帰りされた時、どこのテレビ局だったのでしょうか、放映してらっしゃってね、デーケンさんがこういうことをおっしゃったんですね。「ドイツにはいい諺ことわざがあります。喜びというのは友達と分かち合うと二倍になります。悲しみというのは友達と分かち合うと半分になります。」と、こういう諺があるというわけです。

嬉しいことがあったときにですね、ある大事な試験に合格したという時に友達にその話をするとう「良かったねえ」と喜んでくれると、喜びが二倍になる。「試験に失敗しちゃった」と、とても悲しんでいる、落胆しているという時に友達にそのことを言うとう「残念だったね、それは」というふうに悲しみの一部を相手が引き受けてくれる。と思えるような友人に恵まれると、自分の悲しみが半分になるとうようなことを意味しているんだらうと思うんですね。そういうものによって私達は精神上の健康を保っていくんだらうと思うんです。その時にあるものが共感でしょう？

そういうものを日々経験して、自分の中に大きく膨らましていくのは、やっぱり人間関係の質と、更に量であります。これをずっと維持することが家庭の中の親子や夫婦の人間関係もつくっていくことになるとうことを、私の小さな調査の中でも、あるいはアメリカの壮大な有名な研究の中でも、結果が私達に教えてくれているように思います。喜びと悲しみの感情というのは、非常に重要で背中合わせのものだと思っうんですね。で、その感情を私達が失っていくと、いらだちとか怒りの感情が強くなってくるとうようなことも

私は日々臨床をしながら感じます。

今日は、その理屈をお話しする時間はありませんけども、私達はできるだけ日常喜ぼう、それから悲しもうと。喜びの感情というのは仮に表だとすると、悲しみの感情は裏であって、表裏一体の感情ですから、失う場合には両方とも失ってしまうわけですね。そういうことの結果、私達の中に新たに芽生える感情というのは、いらだちと怒りのようなものであります。

怒るべき時に怒るというのは大事であります、何でもない時に腹を立ててしまう。このようなことでいろんな人間関係を損なってしまってますね、家族の機能も健全に維持し得なくなるということにつながると思うんですね。虐待なんてそういうものだろうと思うんです。まあこんなことをちょっと皆さんですね、このあといくつかの分科会に分かれて色々なお話し合いをしていただく為のヒントのようなものにご利用いただければ…というふうに思っています。

子どもが育つ家族、あるいは我々一人ずつが精神的に健康でいられる家族ということを考えるために、人々に共感し合えるようにですね、というようなことを思ってお話をさせていただきました。

(拍手)

(子育て楽会総会での基調講演より)

佐々木正美先生

子育て楽会顧問、川崎医療福祉大学教授、横浜市総合リハビリテーションセンター参与、ノースカロライナ大学臨床教授、精神科医。

※B5用紙に設定されています

Copyright 1997 -2006 Masami Sasaki

許可なく無断複製と配布を禁止します

MIND — 子どもの心を育てるために
<http://mindsun.net>