

# 子どもと自立

## ～依存から自立へ～

佐々木正美（児童精神科医）

### ■自立の本当の意味は？

今日は、「子どもと自立」をテーマにお話したいと思います。

皆さんは子どもが自立するということを、どのようにお考えになるでしょうか。例えば、身の回りのことを自分でできる。小さい子どもだと、お手洗いに自分で行って、洋服を自分で着たり脱いだりできて、ごはんが上手に食べられて。こうすると子どもは自立していると思われるかもしれません。あるいは学校に入ったらよく勉強ができて、スポーツが上手にできて、ピアノが弾けてバイオリンが弾けたりすると、自立につながるとされるかもしれません。

昔はそう思われていました。ところが、実はそんなことはないということがわかったのです。勉強はクラスで1, 2位を争うほどよくできても、社会に出て行くことができない少年や青年がどんどん多くなりました。昔の子どもなら自然に身に付けていたことを、今の子どもは身に付けることができないことがある、それもしばしばあることがわかってきたわけです。

もともとそういうものをみんな身に付けていた時代には、勉強ができる子はさらに良かったです。お稽古ができる子もですね。いわゆる社会的に自立していく力を自然に育てることができた時代には、その上に何かできることはもっといいことだったわけです。間違いなく。ところが、人間が社会的に自立していくことは、勉強やお稽古とは関係ないことがわかりました。わかってきたし、そういうものは今の社会では自然に育つことではなくなっただけですね。

## ■なくなってみて初めてわかること

以前の古い社会体質、地域社会制度の中では、(子どもと自立は)自然に育ったのです。自然に育ったものは、みんな大切だとは思いませんでした。自立しない子どもなんて世の中にいなかった。どんなに勉強できなくても、学校に行けなくなる子なんていなかったですから。学校の勉強なんてほとんどできなくても、一人前の年齢になったらみんな社会に出て働けたんです。ところが今は、とても偏差値の高い学校を出てもフリーターになってしまったり、フリーターもしなかったりする。そして、周りの人は「自分探し」なんて言いますが、ひきこもったままです。ですから自立とは、勉強ができることとはあまり関係ないことがわかってきたわけです。

当たり前にあった時代には、当たり前にあったことの意味って、あまりわからないんですね。空気が美しいことはどんなに価値の高いことか、緑がたくさんあることはどんなにいいことかは、なくなってみると初めてわかるんです。どこの空気もきれいだった時代には、空気をきれいにとか、川の水をきれいにとか、緑を大切にと言う人はいませんでした。そして子どもが自然に自立していった時代には、自立自立という人はいませんでした。ところが今、自立できなくなった人がたくさん出てくると、ああこういうことがないと自立できないんだとわかったわけですね。

私も子どもの精神科、それは子どもと家族の精神科ということですが、そういう仕事を30数年やってきて、だんだんとはっきり教えられてきたことがあるんです。時代の変遷とともに何かがなくなってその代わりに与えられたこともあります。例えば平均寿命が世界一長くなったとか。逆に、失ってなくしてきたものもたくさんある。どちらがいいとか悪いとかではなくて、時代とともにそうなのであります。平均寿命はいちばん長くなって、いいものが与えられました。ところが子どもを産んで育てる力は、世界で2番目になくなりました、日本は。少子化であります。一番失った国は、イタリアです。

## ■自立することとは、人に頼ること

社会的に子どもが自立していくことの中で最も大切なことは、実は「人に頼ること」なのです。大きくなるにつれて、人に頼れますかと。ということは同時に、「人

から頼られますか」ということです。だから自立がしっかりしている子は、学校でクラスメイトにもものを頼むことが上手ですし、友達からものを頼まれやすい子です。人間の自立とは、「相互依存」だとわかってきたのです。孤立している人がひきこもる。何でも自分でできるように見えるのです。勉強もできるし、身の回りのことも何でも小さい頃からよくできるように見える。だけど、人に安心して頼ることができない。当然人もこちらをあてにもしてくれない。これは独立ではなくて、孤立なんです。そうすると社会的に自立の方向にいかない。個人的に何かができるまでもダメなのです。

昔、私たちが子どもの頃は、そういう子どもがいなかったのですよ。みんな友達を当てにして遊びましたし、友達も自分を当てにしました。「～ちゃん、遊びましょ」と呼びに行って、自分も招かれて。自分もまたみんなと一緒に呼びに行って、ああ今日はこんなに集まれたからいい遊びができる、今日は少ししか集まれないから、こんなことしかできない。もっとみんな来てくれなくちゃ、なんてことを思ったわけです。

## ■人に頼ることは、人を信じること



人に頼るといのは、人を信じるということです。人を信じることができるから、頼れるのです。人から頼られるということは、人から信じられているということです。信じるとか信じないというのは大げさな言葉のように聞こえますが、安心してと言ってもいいし、好きと言ってもいいですよ。皆さんのお子さんが友達のことを好きですか、友達に安心していますか、友達を頼れますか、友達を信じられますか。どういう言葉を使われてもいいです。一番ピンとくる言葉を使ってください。で、友達からそう思われていますか、友達から好かれていますか、友達から信じられていますか、頼られていますか、当てにされていますか……こういうことであります。

こういうことが成立することが、社会的自立をしていくための最も基本的な要件なのです。勉強ができるというのは、その後で価値が出てきます。もしできればね。できないよりは、できたほうがいい。宿題を手伝ってあげる。友達から頼まれればね、できますよ。友達のことを好きなんですから。友達を信じられて、好かれているんですから。「～ちゃん、算数が得意なんだから僕たちの宿題も一緒に手伝ってよ」

---

と言われたら、気持ちよくできるわけです。こういうことが日々できることが、自立の条件ですよ。

教える方が自立とは限らない。教えてもらっている方も自立なんです。私たちが子どもの頃の言い方をすれば、勉強のできない子はキノコの生えている場所を知っていると、鰻の釣り方を知っている。だから教えて返してくれるわけです。返すという気持ちもないんですけど。自分の知っていることを友達に伝えるのが嬉しくて仕方ない。友達から自分のできないことを教わるのが、また嬉しくて仕方ない。これが自立なんです、皆さん。ですから、こういうふうにお育てになっていけばいいんです。

## ■最初は、親を信じることから始まる

子どもがどういう手順で育っていくかという、一言で言えば人を信じるということでしょう。人を信じることのいちばん最初は、親を信じることから始まるんです。こういうことを、ワロンという研究者が一生涯かけて、何十年かけて実証したのです。親ないし親代わりの人、親ないし親的な人と、いろいろ言いました。子どもによっては親よりも祖父母が育児の主体を担うとか、養護施設や乳児院などの施設の人が担うこともあるので、本当の親でなくちゃ絶対だめなことはないのですが、でも大多数の子どもは親です、基本的に。親をどのくらい信じられますか、というのがスタートなんです。

ところが、親を信じられる子どもというのは、親から信じられている子どもなんです。これもワロンが言っています。皆さんはご自分のお子さんを好きなことは好きなんです。大切に思っていることは間違いないでしょう。だけど、「信じていますか」となるとなかなかそうはいかない。信じたいとは思いますが、信じているかどうかは別なのです。

私も子どもの親だからよくわかります。あの子はここが心配だとか、もうちょっとこうなってくれないとかおありだと思っんです。私たちは、いろいろな程度に自分の子どもを信じられないことがあります。そうすると、子どもは親を信じられないのです。当たり前ですね。先生も友達も、そういうことをつながりの上にいくわけです。私たちが子どものことを「心配すること」自体は、信じられないというのと似ています。ぴったり同じではありませんが。子どもが心配だというのは、信じ

---

られないからですね。

例えば、夜遅くに子どもをお使いに出したと。ちゃんと帰ってくるかな、用を足してくるかなと心配します、幼い子であればあるほど。それは、「こんなことをする力はまだない」と信じられないからです。でもこの場合の心配は、その子の人間としての本質を信じていないのではないのですよね。ちょっと難しい役を与えすぎたとか、こんなことはまだ経験していないからうまくいくはずがない、といった心配です。その子の人格をではなく、環境とその子の調和を信じられなかったりするわけです。

## ■自分の子どもに欲を持つ親たち

ところが私たちはしばしば、その子の本質そのものをなかなか信じないことがあります。その「信じない」という内容をよくつきつめてみますと、こちらが子どもに求めるものが大きすぎるために、もっとはっきり言うと、私たちが子どもに持っている欲望に照らし合わせると、この子の能力はもっと小さいとか、素質はもう少し弱そうだとかいうことで信じられないことがあります。一方、こちらが大きな欲を持たなければ、子どもの能力を信じることができます。あるいはありのままでもいいよと言ってあげることができます。

一般論的に言いますと、昔の親の方が子どもに欲を持ちませんでした。今の親の方が自分の子どもに欲を持ちます。欲というか、それが愛情と微妙にからみあうから難しいんです。例えば、この子の将来をうんと幸せにしてやりたいという気持ちが一部にあります。単純じゃないんです。こういう幸せな子に、こういうふうに関心を喜ばしてくれる子になってもらいたい、あるいはなってくれないと嫌だ、という欲望と非常に複雑にからみあっていて、そういういろいろな感情に照らし合わせてみて、どうも子どもが不十分に見える。

不十分に見える部分は、こちらの不信感です。ですからもっと勉強しなさいとか、もっとこうしなさいとか言ったりする。スイミングスクールで隣の～ちゃんは〇級に行ったのに、なんであなたはまだ〇級なんだとか。同じお金をかけているのに、と。だけど、同じ素質に産んでもらったわけではないのであります(笑)。でもそういうことを言いたくなる。愛情も欲望もどっちも混じっているのでしょう。だけど子どもに伝わるのは、親の欲望の方が大きいんです。

## ■人が信じられれば、自分を信じられる

私たちが子どもの頃は、途方もなく大きな子になってもらいたいなんて欲はなかった。ひとつは、自由競争でなかったからでもあります。昔の親の言葉で言うと、鍛冶屋の子どもは鍛冶屋、百姓の子どもは百姓だと。こういう言い方をよくしていました。ところが今は、どういう子でも会社の社長になれるし、総理大臣になれる。比喩的な話ですよ。世界的な音楽家や小説家になるかもしれないし、大きな事業を自分でやるかもしれないと。そういう時代と今と、親が子どもに持つ夢や希望や愛情が変わってきたのです。しかも日本は自由競争の時代。ここに難しさがあるのですね。

子どもに与えるものの上手な人は、子どもが親を信じることができるようになります。下手な人は、信じることを小さくしてしまう、ひどい場合には不信感を大きくしてしまうことがありますね。で、親や親的な人を信じる、その信じ方に照らし合わせて、その他の人を信じられるようになっていくのです。そうすると、人から信じられやすくなる。人を信じることができればできるほど。

そしてもっと大切なことは、自分を信じることができるんですよ。「もっとこうでなくちゃ」というのは、「ダメだよ」と言っていることです。だから、どんどん自分で自分のことをダメな人間だと思っていきます。で、自分のことをダメだと言う人のことを信じにくくなる。それが親だったりすると、親以外の人を信じにくくなっていきます。人を信じにくくなったら、人に安心してものを頼めなくなります。寄りかかれなくなる。そういう子どもは絶対人から安心して頼まれたいし、寄りかかれたい。この孤立感はとても大きなものです。その孤立感が大きいから、どこかに頼る人を探しに行く。象徴的なのは、学校の保健室に行くんですね。保健室の先生は頼れるし、お腹が痛いと言えば1対1で向き合ってくれるわけです。

## ■先生と1対1の関係を求める子どもたち

2000年の春先に、国立教育研究所というところが研究報告書を出しました。現代の小学校低学年の学校における行動様式を調査研究したんです。学級崩壊ということがありがちなので、特に研究したようです。非常に詳細に細かい観察をして、結

---

果を報告しました。

そうしましたら、担任の先生と1対1の関係を求める生徒がどんどん増えている。保健室の先生じゃないんですよ、担任の先生です。そういう傾向のある生徒は、ほとんど例外なく友達との関係を形成できません。もう意味はおわかりになりますね。

自立している子どもは、先生と1対1の関係になることを嫌がります。なぜかという、重苦しいからです。圧迫感やストレスを感じます。先生と1対1の関係を求める子は、相手を先生と思っているのではなく、保護者代わりに思っています。先生と1対1が嫌な子どもは、友達との関係は上手だということになります。先生と1対1の関係を求めている間は、友達との関係を形成できません。先生に、保護者の、親の役割の一部を一生懸命求める子どもは、自立していないわけでしょう。だから自立した者同士の友達関係にはならない。対等な人間関係が持てないわけです。従来の子どもは、そういう関係を保健室の先生にせいぜい求めた。保護者代わりのような気持ちを、ですね。もっと前の子どもは保健室の先生にも求めず、友達に求めたわけです。自然に。相互依存であります。

## ■信じてあげなければ自立しない

子どもというのは、一方的な依存を経てから徐々に相互依存をしていきます。「依存から自立へ」という関係をとっていくわけです。ですから皆さんがご自身のお子さんを信じてくださればいいんです。というより、信じてあげなければ自立しないんです、子どもは。昔は、親が大きな希望とか期待とか欲望をぶつけてこなかったですね。だから安心できたというのがあるんですよ、親に対して。

今日はお母さんが多いので、お母さんという方向からお話ししますと、ご主人が非常に大きな期待をしていらっしゃるつらいでしょう。大変ですよ、これは。毎日一生懸命やっても、もっとやってくれないと困るといつも思っているとしたら。あるいは仮に、皆さんが会社にお勤めになったとして、普段まあまあ一生懸命やっている仕事以上のことを会社が明らかに期待しているとしたら、会社に行くのがつらいですよ。一日終わって帰ろうとする時に、「これくらいのことしかできなかったのか」みたいなことをいつも上司から言われる。もう少しやってくれなくちゃね、とかね。あるいはそう思われているのが明らかだったら、どんなにつらいことか……。

同じようなことを私たちは子どもにしてしまうんです。というより、多いです、今は。ですから腕力が逆転した時に、いちばん暴力は親に向かうんですよ、現代っ子は。うまくいかなかった時、あるいは直接親に暴力を振るわなくても、親に対する一種の復讐みたいな事件を起こしますよね。ついこの前の渋谷の事件の少年もそう言っていました。「親に恥をかかせてやるためにやった」と。自殺する青年もそうです。自殺っていうのは、ほとんどだれかに対する復讐の感情がある。拒食や摂食障害もほとんどそうです、よく聞いてみますと。ある種の攻撃的な感情とか復讐的な感情があるんですよ。

### ■親が感じている通りに子どもは育つ

私たちは、子どものことがとても大切ですし、宝のように思っています。でも欲望の対象にもしているんですね。希望ならまだいい、でも欲望となるとこちらの身勝手なことになってしまう。子どもというのは、こちらが本当に思っている通りに育っていきますよね。こちらが思っている、感じている通り。ということは、かわいくてかわいくてしょうがないと思いつけて育てていると、間違いなくかわいい子になります。かわいくないねと思いつけて育てていると、間違いなくかわいくない子になる。別な表現では、この子はここが心配だなと思いつけて育てていると、間違いなく心配な子になっていきます。思っている通りになるんです、子どもは。感じている通りに育っていきます。うそではありませんから。不思議です。ここが不足だな、心配だなと思いつけていると、不足だらけ、心配だらけの子になります。希望した通りに育つんじゃないんですよ、思った通りに育つんです。希望した通りに育つのなら、これはありがたいことですよ。思いきり好きに希望すればよろしい(笑)。そうはならないんです、めったにならない。一見なったように見えても、こちらの希望や欲望が大きければ大きいほど、副作用、ひずみがとても大きい。

別の表現をすると、子どもの側からの親への希望や欲望も大きくなります。当然のことですよ、人間関係ってそういうものですから。子どもの欲望や希望をいちばん率直に訴えるようになり始めるのは、腕力が逆転してからです。そうでなきゃ、言えませんから。そこからはっきりしてきます。ああ、子どもはこういうふうに使っていたんだと。ということは、つまりこっちがそう使っていたんだ。鏡を見るよ





うであります。

ですから皆さん、自分の産んだ子どもなんだからこのままでいい子なんだと、そう思ってくださいなくちゃいけないんですよ。自然な感情でしょ、それが。自分の産んだ子だから心配だというんじゃ、大変なことですね。隣の子なら安心なんだけど、とかね（笑）。そんなことはないでしょ。自分の産んだ子なんだから大丈夫だ、かわいいと思ってあげてください。

## ■人間は思い込みがいかに大切か

今は人権問題があって、そういうことはできなくなりましたが、かつてアメリカで有名な実験がありました。世界中に知れ渡っているようなノーベル賞学者などに、2人、3人小学校のクラスに来てもらうんです。で、先生が授業を普通になさって、それを見てもらう。高名な方が見に来ていることは、先生も知らないで一生懸命授業をされる。

授業が終わった後に、そういう学者の人たちに、このクラスの中では誰と誰と誰が将来有望だと思いますかと言わせるんです。むちゃくちゃに。というか、サイコロやくじ引きかなんかで札を引いてね。生徒が30人いるとしたら30番まで番号をつけて、8番と12番と20番が当たりました、この3人が有望だと口裏を合わせて言いましょうと。授業なんて聞いちゃいないし、生徒もよく見ていないんです。見ていないことが大切なんです。「1時間の授業を見ただけなので絶対とは言いませんが、我々の直感ではあの子とあの子とあの子が素晴らしい。今はわかりませんが、将来性は絶対ありますよ」と担任の先生には控えめにそう言うんです。そう言い残して帰ってもらうんです。実験ですよ。担任の先生は、「ええ～！あの子が？」と思う子もいるわけです。ですが、もうその3人が頭の中から離れません。あの子が将来は有望なのかと……。すると、本当にその子たちは有能な子になっていくんです。

その名指しされた子はいいですよ。そうでない子はまあまあ並みか～なんて先生はせいぜい思う。これが人権問題になるわけです。ですからこういう実験は今ではできなくなりました。だけど、かつては心理学者がかなりやったんです。人間というのは思い込みがいかに重要か。そう思ってあげればいいと、そういうことでありま

---

す。

人間って本当に不思議でしょ。例えば、恋愛をしている時にはどうしてあの人があんなに美しく見えたのか。「あばたもえくぼ」と言ったりします。これは象徴的な言葉ですが。醒めてしまうとどうしてあんなに嫌に見えるかという人が、中にはいらっしゃいますよ。芸能界などは特にいっぱいいる。あんなに夢中になって恋愛していた人が、訴訟を起こしてお金のとりっこをしているとか。人間の思い込み、感情というのは、とても大きなものです。

## ■口うるさく言うと、子どもは自信を失う

だから皆さんが子どもをしっかり自立させようとしたら、信じてあげるだけでいいのです。信じてあげるだけで。思いきり好きになってあげるだけで。こうでなくちゃダメだよということは、できるだけおっしゃらなくていいんです。

もちろん、しつこくか教育ですから、これはしてはいけないとおっしゃっていいんですよ。そういう時にとっても大切なのは、「すぐにそうならなくていいからね」ということ。お母さんは待っていてあげる。お父さんは待っていてあげる。あるいは、できるようになるまで何回でも教えてあげるからね。安心していいよ。できなければ手伝ってあげるからと。これがいいんです。洋服を着たり脱いだりするの、トイレをするの、下手なら下手。お片付けが下手なら下手。いいんです。手伝ってあげるんです。教えてあげるんです、手順を。

手をかけることを面倒くさがる人ほど、口うるさいです。口うるさければうるさいほど、子どもは自信を失っていきます。人を信じる力を失っていきますよ。人を信じる力を失うことが自立しないことだと、最初の話でご理解いただけたと思います。なぜ以前の子どもの方が自立していたかということ、あまり口うるさく言われなかったからなんです。大きな欲望を持たれなかった。私なんか、偏差値の高い学校に入りなさいなんて一度も言われた覚えがありません。勉強しろと言われた記憶も。できても大して喜ばれもしなかった。

私は知らなかったのですが、母が亡くなった時、いちばん末の弟が言ったんです。「兄さんが学校でもらってきた賞状を、おふくろは風呂の焚き付けに使っていた」と(笑)。弟は、母はああいうものを大切にできなかった人だと思ったのではないらしいんです。私はわりあい勉強できたんですよ。弟はできなかった、というより、普

通だった。だから滅多に賞状なんてもらわないわけです。私はわりあいもらったんです、村の田舎の小学校で。「こんなもの、そんなに大切じゃないだよと母は教えてくれたんだろう」、と弟は言ってました。賞状を家の中に飾られたら、もらってこない弟は肩身が狭かったでしょうね。もらってきた賞状をペタペタ飾られたら、もらってきた子どもにも大していい影響はありません。もらってこない子がいたら、もっと悪影響があると私は基本的に思います。

そういうところもお考えになるといいかもしれません。母の本当の気持ちはどうだったか亡くなる前に聞いておけばよかったねと、冗談で言い合ったこともあるんです。賞状を風呂の焚き付けに使ったのは、これみよがしに弟に見せたのか、あるいはそれとなく見せたのか……。母に聞いておきたかったなあと思っています。

## ■比較することも、子どもの自信を失わせる

何ヶ月か前に、岡山の大学からの帰りに姫路の保母さんたちの勉強会に立ち寄ったことがあります。その会を計画なさった園長先生たちが控え室に集まっていたら、ひとりの園長先生が私にこんなことをおっしゃったんです。4歳になるある男の子が園長室にやってきて、「先生、僕はお母さんのこと大好きなんだけど、お母さんは僕のこと好きじゃないって言うんだ」と相談に来た。で、「そんなことないでしょう？お母さんは〇〇ちゃんのこと、好きに違いないと思うよ」と答えると、「お母さんは僕より妹の方がもっと好きだと言う。だから僕のこと嫌いっていうのと同じことだと思う」と。

そりゃ、妹のことが好きだとチラッと行ったとか、下の子の方がよくできるとか、あるいは下の子ができるのにお兄ちゃんはまだできないと叱られたとか、何かあったとは思うんですね。本人はそう感じたのでしょう。園長先生のところに相談に来て、「もう本当に泣けちゃった」と先生は言っていました。親にうまくそういうことは言えないんですね。

比較でものを言ったら、子どもの自信を失わせます。最大の侮辱です。〇〇ちゃんはできるのに、隣の子はどうなのに、とか。例えばご夫婦の間でもそうでしょ。もしご主人が皆さんにこうしてほしいと言ったら。それだけならいいです。「友達の奥さんはやっているそうだよ」なんて付け加えられたら、たまらないでしょう。上司の奥さんや同僚の奥さんは〇〇をやっているそうだよ、あんたはできない。こう

---

いう言われ方をされたらたまらないですよ。「こういうことをやってくれたら嬉しいね」、だけならいいです。誰かにはできるのに、なんて言い方はいけない。

きょうだいの比較はいけないんです。できる、できない子、もちろんいます。すべてのことにいます。かけっこの早い子、遅い子、算数の得意な子、そうでない子、身長の高い子、低い子。みんな個人差があります。そういうものを比較で見るとなことをしてはいけません。できるだけしないであげてください。

## ■親に対する安心感と自立は比例する

私たちが子どもの頃は、親はそんなところに配慮なんてしていませんでした。無頓着だったんです。これが子どもをわりあい伸び伸びさせました。伸び伸びさせるということは、人を恐れない子にしたんです。人を恐れたら、何がどんなにできても社会的に自立はしません。人に安心する必要があるんです。人に対する安心のお手本というか、モデル、雛型は、基本的にはお母さんに対する安心感です。あるいは、お父さんに対する安心感です。私は基本的には、お母さんに対する安心感の方がまずは子どもに大切だと思います。

親に対する安心感と自立する力というのは、本当に比例する、相関すると思いました。これは間違いありません。30何年の臨床経験で、これだけは間違いのないと思っています。親に対する安心感と比例して、自立する力が育っていくんです。ですからどんな育て方をされても、こうしてあげることがこの子が親に対して安心することになるのか、親を好きになる方向に励ましているのかをいつも考えてあげながら、あるいは直感的にそういうことをいつも感じとれるようにお育てになればいいんです。

子どもは親に安心しよう、安心しようと一生懸命していますよ。ですから、人混みに行ったら、親から離れないように一生懸命つかまっていようとするでしょ。私は子どもが好きだから、いろいろなところで子どもに微笑みかけます。そうすると子どもはまず私の顔をチラッと見て、すぐ瞬間に親の顔を見ます。このおじさん大丈夫かと親に聞いているんですね。それから安心してこちらにまた笑顔に戻してくれたりして。何をしても親の承認を得ようと、親に同意をもらおうとする、親に断ってからとかね。その親に安心感が大きければ、子どもは自信を持って大きくなっていくんですね。

## ■「しまった」と思えばいい

だけど普段はそういうことを忘れていらっやいませんか。一生懸命になればなるほど。逆のことをしてしまった、ということもたくさんありますよね。「ああしまったなあ」と思ってくだされば、それでいいです。そしたら、そういうことが減っていきますから。ところが、ああしまったと思わないでやっている人がいます。するとどんどん積み重なっていってしまう。何をなされても、親に対して安心をする方向で、親を信じられる方向でなされたかどうかを考えれば……。こんなことしちゃいけない、ということを行いますね。言い方によっては、親は私のことを大切に思うから注意してくれたと感じられるか、あるいは私のことを嫌いだと、ダメだと思っていると伝わるのかどうか。

私たちは、子どもを傷つけてしまう物の伝え方をすることもあります。こちらの感情がありますから。そんなことを1回もしないで育児をできた人なんて、世の中にはいません。日々間違いもするんです。だけど、しまったと思ってくださればいい。なぜいいかと言うと、どこかで知らず知らずのうちに、つぐないをしますから。補いをしますから。あるいは、次の間違いを減らしますから。「あんなこと言わないでおけば良かったのに」「もう少し冷静だったら、あんなひどいことは言わなかったのに」「イライラしていたし、疲れていたから」と自分でそっと思えますものね。これは、先生が学校で生徒と対応する時も全く同じですよ。だけど、まずはご両親です。

## ■一段落したら、つぐなってあげる

子どもの安心感、こちらへの信頼感、こちらを好きになることにつながる方向に言ってあげているか。壊す方に言っているのか。ちょっと壊すかもしれないけど、こういうふうに言うとおかなくちゃならないと思うことがあっていいんです。だけど、一段落した時には、ちゃんとつぐないをしてくださればいい。「アイスクリーム食べようか、ママと一緒に」とか、何でも方法はありますよね。ゲームしようか、お風呂でゆっくり遊んでみようか、お船をもって入ろうか、ジョウロをもって金魚をもって入ろうかと。僕らが子どもの頃はセルロイドのおもちゃがあって、お風呂

---

に持って入って遊びました。いいですね、ほっとさせるものであります。

こんなことをひとつずつお考えになっていくと、子どもは自立していきます。親に安心して頼れる子どもが、親以外の人に安心して頼れるようになっていきます。そうすると、学校に入った時、幼稚園や保育園でもそうですが、先生に1対1で頼ろうという発想はなくなります。保健室にむやみに行くということもなくなります。そして友達に安心して頼れます。安心して何かができるということですね。そうすれば、相手がこちらに安心してくれる存在になりやすい。こういうのが社会的自立です。

いつも私は思うんです。「人間」という字を考えた人の知恵の深さは、本当にすごいなと。人という字は、寄りかかっているのと支えているのと組み合わせてできている。この格好のいい人が、人としてのバランスのいい人であります。寄りかかっているんです。支えているんです。人間関係すべてそうですよ。友人でも、職場でも、夫婦でもね。寄りかかる者と支えている者のバランスのいい人がいい均整の取れた人で、人の間にいて初めて「人間」というわけです。そういうふうにお育てになるといいんです。

## ■与えるものと与えられるものが同じこと

私は若い頃、30歳をちょっと過ぎた頃に、カナダのバンクーバーの大学に留学しました。子どもの精神保健、精神医療のためにです。ある先生が私たちに、エリクソンという有名な人の連続講義をしてくれたのです。その先生はエリクソンと親しい友人でもありました。皆さんご存知でしょうけれど、アイデンティティーとかモラトリアムという言葉を作った人です。

そのエリクソンがいつも言っていたそうですが、人間関係が最もうまくいっている時、それは夫婦でも、生徒と教師でも、親子でも、パートナーシップが形成されているという時。パートナーシップとは、お互いがパートとパート、部分を構成していることですが、パートナーシップがうまくいっている時というのは、「与えているものと与えられているものの価値が等しい時」だというわけです。Same value、等価と言いますね。

例えば、先生が生徒に何か教えているとする。生徒に上手にたくさんものをしっかき教えられる先生とは、子どもから学ぶ力がある人なんです。ことわざで「教

---

えることは学ぶことだ」という言葉を学ばれたと思うんですが、**To teach is to learn. Teaching is learning.** どちらでもいいと、習ったことがおありでしょ。教えることは学ぶことです。生徒からたくさん学べる人が、生徒に教える力がある。患者さんからたくさん学べる医師は、治療が上手である。

そこで、エリクソンは言ったそうです。「幼い子どもと一緒にいることに喜びを感じる人、自分の子どもと一緒にいることに大きな喜びを感じる親は、その子どもが親といることに喜びを感じる」と。皆さんが、ご自分のお子さんと一緒にいることが幸福だったら、子どもは親といることが幸福です。そういうことなんです。幸福ですか？ お子さんのそばにすることが幸福だったら、子どもは親のそばにすることが幸福です。このことがとても大切ですね。相手を感じていることと自分が感じていることは、価値が同じなんです。

間違った教育者というのは、相手にたくさん与えているけど、相手からはたいしたものを与えられていないと思っている。結局は、与えていないんです、相手にも。相手からたくさん与えられていることに喜びを感じている人が、相手にたくさんのことを与えている。社会的に本当の自立をしていくというのは、そういう人間関係をたくさん結べることなんです。

## ■「また明日ね」と心から言える子

子どもが子ども同士でそういう関係にいてくれたら、それは最善です。～ちゃん、～くんたちと一緒にいる時が楽しくて仕方ないと。ということは、相手も僕と、私といることにそう感じててくれると。こういう関係を築けるようにお育てになることです。ですから、友達にさよならと言う時、「また明日ね」と心から言えるようにお育てになるといい。小学校に入るようになったら、暗くなるまで、もうこれ以上遊ぶことができない、夕食が始まるし、という時まで遊べるような子に育つと、自立をしていきますね。「また明日ね」という気持ち。これが明日の朝、早起きできることにつながるでしょ。

子どもが、わりあい意味のない夜更かしを始めたら、昼間の生活に欲求不満が大きいということですね。大人もそうです。大した用もないのに、本当に見たいテレビがあるわけでもないのに、あちこちチャンネルを探すようになったら、昼間の生活がつまらなかった、ストレスがあった人なんです。だから、どこかでそのストレ

---

スのつぐないをしたいわけです。それがズルズル伸びれば伸びるほど、本当に昼間の生活がつまらなかった人、退屈だった人、あるいは、はっきりストレスフルだった人です。昼間の生活が今日楽しくなかった、昨日もそうだったとなれば、明日も楽しくないだろうと自然に思います。そうすれば、朝のめざめはとても悪くなります。そしてさらに夜更かしになる。悪循環がありますね。

不登校と言われる子どもの大半は、学校を休み始めてしまったら、昼夜逆転します。それを治すには、地球の反対側に行けばいいかということ、そんなことはないんですよ。アメリカの学校に転校しても、向こうの昼夜逆転になります。明日もまたね、というのが子どもはいいんです。明日また夜が明けたら、楽しいことが起きる。日が暮れたらもうつまらない、というのが健康なんですよ。夜が明けたら楽しい。本当はこうありたいですね、子ども時代くらいは。大人は仕事もあるし、義務もありますから、日が照っている間は楽しくって、とばかりはいきませんが。私たちが子どもの頃は、暗くなったらつまらない。面白いテレビなんかもなかったですから、日が明けたらまた友達と楽しいことができる、相手もそう思っている。だから自立していました、生き生きしていました。例え勉強ができなくなっても、勤勉に社会的に生きていける大人になりました。

## ■就職希望カードを出さない学生たち

つい先日、ある月間雑誌を見ておりました。よく知られている六大学級の大学で、大学卒業生の20%は大学側で消息がつかめないそうです。どこに住んでいるかわからないというのではないんです。何をしているのかわからない。こういう時代になりました。5人にひとり。以前はそんなことなく、だれがどこに就職した、大学院に行くと100%近く消息がつかめたんです。今は大学に報告できることをしていないということです。

そういう人たちは就職希望カードを出しません。就職への意欲を示しません。大学の報告する就職率は、その人たちを除いているんですよ。就職を希望した人の中で、今年は何%就職したかと。現在は全国平均でだいたい75%くらいですね。どの大学にも学生の就職の相談にのる課があります。そこへカードを出して、コンピューターに入力されますから、すぐにデータは出るわけですが。就職の決まった人は、80%の人の中の75%なんです。希望カードを出さない人は、統計の外に置かれてい



ます。時代はそうやってきたんですね。

私が勤めている大学では、就職カードを出さない人は割合少ないです。というのは、医療福祉大学ですから、入った時に何をしたいかはほぼ決めてくるわけですね。臨床心理士になりたい、作業療法士、医学療法士に、看護婦、管理栄養士になりたいと決めてから来るので、ほとんどの人はカードを出します。それでも数%の人は出さない。私はたまたま大学の就職委員会の委員長なんです。私なんか就職の委員長にしたってしょうがないと言ったんですが、先生は顔が全国区だからと言うんです（笑）。何かを依頼する時に、「就職委員長 佐々木正美」の方がいいんだと。でも会議が多いんですよ。来年は辞めさせてほしいと言うつもりなのですが…（笑）。で、出さない数%の青年たちに会ってみることにしました。その青年たちのゆく末を案じています。同時に、精神科医として、そういう学生たちはどういう心理状態なのかという関心もあります。

## ■人間関係が深まることが不安

会ってみるとやはりフリーターです。フリーターを希望するのは、人間関係が深まることへの不安なんです。それは本当にはっきりしています。そういう学生はしばしば大学をよく休みます。休みますが、ほとんどアルバイトはしています。本当にひきこもっている学生は、例外的にちょっといるだけだとわかりました。アルバイトに毎日行っているので、お金がないのかと聞くとそうじゃない。学校へ行くよりはいいと。いろいろよく聞いて分析してみますと、毎日学校へ来るとクラスメイトと同じ授業に出るわけですから、親しくなっていく。そのことに対する不安がある。だから不登校の生徒と同じです。大学生はいじめなんてありませんよ。無視するとか、無関心というのは、お互いであっても。

私は、小学生の不登校でいじめが原因という例は滅多にないと思っているんです。きっかけはあります。きっかけと原因は違いますからね。原因がしっかり整っているところにきっかけがあると、それをきっかけに不登校になることはあって、原因はまた別なんです。だけど小学生にどうして学校に行かないのと問い詰めたら、いじめがあるのかなんとか、子どもたちは言います。

学生の場合にはうちに閉じこもっていることがすごく不



---

安ですから、アルバイトに行きます。アルバイトでも必ず、人間関係がほとんどないところに行こうとします。人間関係が深まりそうなところには定着しないで、変わっていくわけです。

フリーターの彼らは、働く意思がないわけじゃありません。意思はあるけど、人間関係が嫌なんです。人間関係が嫌だというのは、先ほどお話した通り、人を信じる力が弱いんです。そういうふうには実感はしていませんよ。なんか人の中に行くのが窮屈で不安で嫌だと言います。フリーターの方が人間関係が深まらない。学校の方が深まってしまう、深まらざるを得ない場所なんです。毎日顔を合わせる人がいる場所の方がつらいわけです。アルバイト先の人とは毎日顔を合わせても、おはようございます、さよなら、程度でいい。あとは注意されたりちょっと話をしたら、ほとんど人との関係をしなくてすむ、と。ピザの配達をするとか、決められたマニュアル通りのことをするとか、これが落ち着くというわけでありませぬ。

## ■同棲生活に1対1の関係を求めて

そういう学生の中に、同棲生活をする人がわりあい多いんです。本当に安心できる人と、まるで小学生の子どもが担任の先生と1対1の関係を求めるような、1対1の関係になりやすい人と一緒に生活しているんですよ。その場合、相手もこちらに同じ欲求を持っていてくれる人同士が一緒になりやすい。

先日もあるところからコメントを求められましたが、愛知県の豊田で21歳のご両親が3歳の子どもを殺してしまった、ダンボールに入れて虐待して、という事件がありましたね。ご夫婦が18歳未満の時に生まれた子どもですよ。だから16、7歳の時から共同生活していらっしやう。そのくらいになると、担任の先生と1対1の関係ではいられないわけです。職場でそういう関係を得るのもなかなかできない。そういう関係を求める者同士が一緒に生活しようとするわけですね。と、時に子どもが生まれてくることがあります。

16歳の少年と少女がタクシーの運転手さんを殺してしまったこともありましたね。16歳、1対1でいたいんです。本当の社会的な自立という人間関係ではないことがおわかりになるでしょ。むしろ保健室の先生や担任の先生と1対1の関係を求めているような関係であるのがわかると思います。社会的自立とは反対の人間関係です

ね。いわばモラトリアム状態の人間関係であります。

こんなこともありました。アルバイト先で知り合ったよその大学生の相談にのってくださいと、本人を連れてきた学生がいるんですよ。仕方がないから相談にのりました。その学生は「夜、彼女にしがみついていないと眠れない」と言うんです。大学生ですよ。それだけならいいんです。彼女が寝返りを打つとはっとして目が覚めたように見えるらしい。でも「僕は目が覚めていない」と言うんです。でも彼女にはそう見える。きつとうつらうつらしているんですね。で、彼女が寝苦しくてうざったくなった、と言い始めた。「どうも彼女は僕から逃げたいようだ、どうしたら引き止めておけますか」という相談なんです。

社会的自立とはほど遠いでしょ。小学生がなぜ担任と1対1の関係を求めるのかと。保育園でもいるんですよ。でも、保育園ならまだいいです、今手を打てば。保母さんを独り占めしようとする子がいますよ、どの園でも。むしろ増えてきました。自分だけで独り占めしようとする。そのためにいちばん効果的な方法は、保母さんがいちばん困ることをわざとするんです。そうすると、すべてのことをやめてその子のところに駆けつけないといけませんからね。小さい子を押し倒してしまうとか、物を壊してしまうとか。困ることをわざとしながら関心を自分にひく、というわけですね。

そういう子どもをどんなに叱って注意しても治らない、むしろエスカレートしてしまうんです。1対1の関係をなんとかうまく充足してあげる方法でしか、解決できないのです。ですから近年保育所は昔に比べてはるかに大変ですよ。手がかかるわけであります。

## ■親の前で手がかかる子は安心

こういうことをひとつ申します。公立の保育園が10ほどのある市が、障害児保育をずいぶん前に始めました。私はその指導に来て欲しいと市長さんから頼まれて、伺いました。そのうちに障害児の保育は上手になりました

た。で、一般の保育の方がどんどんむずかしくなったのです。会合を月にたった1回、それを23年間もやってきました。全体では300回近くやったと思いますね。私より古株の保母さんはさすがに少なくなって、一部の園長先生しかいませんが、



23年間もやっていると本当にいろいろなことがわかるんです。どういう子どもがどうなっていたのか、大人になった時まで追跡できるんですね。あの時の〇〇はどうなった、こうなったとか、いろいろな話がどんどん出てきます。

一言だけ申し上げておきますが、こういう子どもが一番安心で、こういう子どもはほぼ間違いなく心配ということがあるんです。それは、お母さん、お父さんの前ではいい子だけど、保育園に来るとだだっ子になるというのは、間違いなく心配です。ほとんど例外なく大変と言っていい。反対の子はまず安心です。園ではまあまあ手のかからない子です。でも、迎えに来るお父さんやお母さんの前ではだだっ子になる、帰りにおんぶしてとかいろいろな我がママを言う、そういう子は間違いなく安心です。

もう理由はおわかりになるでしょ。親にいちばん安心しているんです。気を許しているんです。どこかで子どもは安心しよう、気を許そうとするわけです。親の前でそうであれば間違いありません。保育園でそうだったら不幸です。ですから、親の前で手がかかるのはいいんですよ。よそではいいお子さんですねと言われて、そうは思えないというお子さんは大丈夫です。ところが保育園では大変と言われるのに、家に帰るといい子というのは、本当に大変です。今は大変じゃない、でも10何年後に大変なんです。

23年間やって見事にそう教えられました。だれに安心しようとするか。親に安心すれば安心です。親に安心できなくてよそに安心できる人を探し求めて、言ってみればもがく、あがく。彼女をつかまえて、彼女にしがみついて安心して寝ようとする。その彼女が嫌がるようになって大変だと。彼女を手放したら、もはや簡単に人を得られないと彼は思うんでしょう。わかりますよ。人に安心して近づけないんですから。こんなふうに絶対ならないように。だけど現代は相当多いですよ。これほど極端でなくても。

## ■そのままでもいい子だよと言ってあげる

安心できる人が見つければ見つかるほど、堂々とします。自立でありましょう。人間にはこういう側面があることをご承知おきいただけたらと思います。お稽古ごととかが無意味だと言っているのではないんですよ。それはそれなりの価値があります。だけど、そういうことがどんなによくできても、人間の自信にはなりません

し、自立していく力にはつながりませんから。しっかり自立するものを育てられた子どもが、ピアノやバイオリンが上手だとか勉強ができるとか、それはいいと思いますね。

思った通り、感じた通り、育ちますから。どうこの子を思ってあげようか、皆さんの方が努力されたらいいと思います。こうすればかわいく思ってあげますよ、というのはだめですよ。それはそうならない子に言っているのですから。かわいくないよ、と言っているのと同じです。そのままかわいいよ、と言ってあげるのがいいんです。そのままいい子だよ、お父さん、お母さんの子どもだからと。こう思ってくださいると本当にそうなる。そんなことを心にとめていただけたらと思います。

(2001年 子育て協会 コミュニティカレッジ講演会から)

---

佐々木正美先生

子育て協会顧問、川崎医療福祉大学特任教授、  
ノースカロライナ大学医学部臨床教授、精神科医

---

---

MIND—子どもの心を育てるために

<http://mindsun.net>

---

Copyright © Sasaki Masami 2008年 All Right Reserved

許可なく無断複製と配布を禁止します

子育て協会では「コミュニティカレッジ会員」を募集、受付中です

※用紙はA4に設定されています

---