

愛着に関する一考察

神谷 かつ江

はじめに

遠い昔、東京から熱海に向かう列車の中で、アイスクリームが食べたいと母にねだると、母はにっこり笑って、僅かな停車時間の合間に急ぎ足でホームの売店まで向かってくれたが、発車のベルが鳴り、列車は出発してしまった。一人座席に取り残された私は、母に無理なことを言ったことを悔やみ、母が戻ってこない座席を見て、どうしようもない不安と取り残された悲しみで、一人しくしくと泣いていた。発車からどのくらい経ったであろうか、母は列車の後尾から飛び乗ったらしく、ハアハア息をしながらアイスクリームを渡してくれた。「お母さんごめんなさい」。母に対する申し訳ない気持ちと、母に会えた嬉しさ、もう二度と列車の中ではわがままをいわないと、幼な心に誓ったほろ苦い出来事が、何十年経った今でも鮮明に思い出される。

幼いころの養育者との愛着関係が、その後の人格形成や精神症状に大きな影響を与えることは、よく知られたことであるが、日常の相談業務に携わっていると、通常精神障害には該当しないけれど、臨床的には見逃せない心理的な援助を必要とする女性たちと少なからず出会う。大人になった今も、満たされない愛着形成に悩む女性たちである。

本論文では、このような女性たちを取りあげて、幼児期の愛着形成不全がその後の人生にどう影響するか考察する。ケースの紹介にあたっては個人が特定されないよう若干の変更を加えてある。

愛着とは

子どもは生後半年を過ぎるころから、ある特

定の養育者（母親であることが多い。以下母親という。）に対して他の人とは違う行動を示すようになる。他の人が部屋から出ていっても平気なのに、母親が出ていくと泣きわめき、それを他の人がいくら宥めても泣きやまない。しかし母親が戻ってきて抱き上げるとすぐに泣きやみ、嬉しそうな笑みを浮かべて母親の胸に顔をうずめたりする。母親の近くで遊んでいても、見知らぬ人が現れると、急いで母親にしがみつく。これは子どもが母親という特定の対象に対して特別の感情を抱くようになったからにはほかならず、このような特定の対象に対する特別の情緒的絆を、イギリスの精神科医ボウルビィは愛着（アタッチメント）と名づけた。ボウルビィによれば、愛着行動の発達には次の4段階であるという。

第1段階

この段階の子どもは人に関心を示し、人の声の方向に顔を向けたり、そばにいる人に手を伸ばしたり、微笑したりと積極的に人と関わろうとする。しかし、この段階では母親と他の人を弁別しているまでにはいかず、誰に対しても同じような行動をする。母親の声を聞き分けるといような部分的な弁別は可能だが、全体としてははっきり区別しているわけではない。この段階は少なくとも生後8週から12週まで続く。

第2段階

この段階の子どもは人に対してより積極的に反応する。母親と他の人がいると、母親の方をよく見たり、他の人より母親に嬉しそうに反応する。母親に対する分化した反応が見られるが、母親の不在に対して泣くという行動はまだ見られない段階。この段階は生後12週ごろから生後6カ月ごろまで続く。

第3段階

この段階に入ると乳児の弁別力は確固としたものになる。移動も可能になるので、母親に対する反応と他の人に対する反応に明確な差異が見られる。多くの子どもが、母親以外にも特定の人（父親、祖父母等）を母親に次ぐ愛着の反応として選択し、その人に対しても他の人とは異なった反応をするようになる。この段階は少なくとも満2歳ごろまで続き、多くの場合は3歳ごろまで続く。

第4段階

この段階に入ると認知能力の発達に伴い、母親が近くにいなくても母親との絆を心の中で保ち続けていられるようになる。母親の行動を観察しながら、母親も何らかの目標をもって行動していることや、その目標を達成するために、どのような手段を使おうとしているかなど、かなり洞察できるようになる。この段階に入るのは早くても2歳、多くは3歳くらいである。

ボウルビイの理論は、子どもは他者との関わりを持つとする傾性を備えて誕生するところからスタートする。自らの力では自らの生命を維持できない子どもにとって、自分の生命を最も確実な方法で守ることは、母親に守ってもらうことである。子どもは誕生の瞬間から、積極的にまわりに働きかけ、それに応答する母親との間に活発な相互作用が展開される。このような相互作用の積み重ねを通して母親への愛着が展開されるというのがボウルビイの考えである。

ケースの紹介

ケースA子 愛着対象を早期に喪失したケース

A子は会社員の夫と、5歳の男の子と3歳の女の子の4人家族である。化粧はほとんどしていないが、健康的なきれいな肌にびんと伸ばした姿勢が印象的な人だった。相談主訴は長男の子育てのことで。幼稚園に通う長男は、お絵かきが得意な活発な子どもだが、じっとしていることが苦手ですぐに動きまわる子だった。多動傾向は、一人歩きが始まったところから見られ、

買い物中もあちこち歩きまわって、迷子になってしまったことも何度かあった。息抜きのつもりの外食が、歩きまわったり、お茶碗をたたいたりで落ち着いて食事ができなかった。そのため、叱ることが多くなり、いけないと思いがながらも叩いてしまった。長女は長男とは対照的におっとりして育てやすい子。兄妹仲は良好で、二人で仲良く遊んでいる。幼稚園でも家のような状態なのかと心配したが、担任教師からはとくに問題がないとのこと。現在は、落ち着いてきたが、長男に対して冷たい態度をとっている自分に気づき、かわいいと思えないときがある。このままでは長男を駄目にしてしまうのではないかと不安になり相談にみえたとのこと。初回のみ2人の子どもを同伴して面接。元気で利発そうな男の子とフリルのスカートがよく似合った女の子が、初めての面接にも緊張することなく、気持ちのよい挨拶をしてくれた。

A子のこれまで

A子は、両親が結婚7年にしてやっと授かった子どもだった。その誕生を両親は心から喜び、まわりの人からも祝福されて順調なスタートだった。両親はやっと誕生したわが子を慈しみ、父親も子育てに協力してくれた。誰から見ても幸せな家族に映った。ところが誕生から8か月を迎えたある日、母親が突然病に倒れてしまった。出産後に体重の減少がみられたが、育児疲れと気にも留めずにいた。検査を受けると、進行性悪性腫瘍の末期状態で余命3カ月と宣告された。すぐに入院となったが、入院からわずか12日目にして帰らぬ人となった。母親の突然の死亡は、8か月という幼い子どもの未来を奪い取ってしまった。母親の葬式の日、永久の別れがわかるのか、火の付いたように大泣きした。

親子3人の穏やかな生活から事態は一変した。祖母との同居生活が始まり、1歳になると保育園に預けられた。母親がいない寂しさからか、A子はよく泣く子だった。夜泣きも激しく一度泣くと、泣きやまないのので、父親は睡眠不足に悩まされた。A子が泣くと、これまで穏やかだった父親が、手をあげるようになった。保育園時代から中学校を卒業するまで、何度も頭を叩か

れた。高齢な祖母はA子を不憫に思い可愛がってくれたが、父親の暴力を制止することはできなかった。

子どもの対象喪失

子どもは幼いほど保護と世話を必要とし、母親との間に強い絆で結ばれる。その母親が目の前から消えれば、それ自体が生存を脅かされる体験となり、強い対象喪失反応が起きる。

ボウルビィは施設に預けられた乳幼児の観察から、愛情過程の喪失過程を以下のように3段階に分けている。

第1期 抗議 対象（母親）を失ったことが信じられずに、失った対象を必死になって取り戻そうとする。無意識的願望が強く、現実には激しく抗議する段階。

第2期 絶望 失った対象を再び獲得しようとする試みと、それが出来ない失望の繰り返しから次第に現実を認識しはじめて、心が一時的に解体し激しい絶望感が襲う悲哀の段階。

第3期 離脱 対象を失って忘却したかのようになり、やがてそれに代わる新しい対象を発見してそれと結びつくことで心を再建する段階。

対象への愛着や依存がつよいほど喪失反応も重篤である。フロイトによれば失った対象に固執して、現実的な対応ができなくなるのがうつ病であるという。

A子の生育歴と子育て

愛着というものは永続的なものといわれている。多くの人にとって、母親への愛着はおとなになった今も変わることがないだろう。もちろん子どもの愛着対象は母親だけではない。母親への愛着を形成した子どもは、その経験を土台にして次々と愛着対象を広げていく。父親に愛着し、かわいがってくれる祖父母や伯母にも愛着していく。

母親という人間に愛情と信頼という感情を向けたという経験は、母親以外の他者に対する愛着と信頼につながり、子どもの人間関係能力に大きな影響を与える。子どもにとって、最初の

愛着対象が母親であるということのごく自然なことであるが、母親でなければならないということは決してない。死別にしろ、生き別れにしろ、母親に代わる人が愛情をもって世話をしてくれれば、その人を愛着対象として社会的に適応していくことができる。

A子は8か月で母親を喪失した。8か月といえば、人見知りが始まり母親に対する愛着が一層ましてくる時期である。A子にとって、ある日突然、自分の目の前から母親がいなくなったことは、自分の存在を脅かされるほどの重大な事態だった。A子がよく泣く子だったのは、泣くことを通して現実に厳しく抗議したと考えられる。一方、父親も突然、愛する妻を喪失した。その悲しみを癒すゆとりもないまま、現実の子育てに向き合わなければならなかった。子どもを可愛がり不憫に思う一方で、慣れない子育てに悪戦苦闘の毎日だった。しつけに対しても、箸の持ち方から、食事のマナー、早寝早起きの継続など細かいところまでよく気がついた。気がつくが故に、A子の一挙一動が気になった。「口でいってもわからなかったら叩いて教える」を取行した。幼いA子にとって、父親の行動を理解することはできなかった。歪んだ愛着が形成された。

A子への支援

(1) 悲哀の仕事

愛着していた人や依存していた人を亡くしたときに、葬式の後に喪に服す期間があるのが一般的であるが、フロイトはこの期間を悲哀の仕事と名付けてその必要性を提言した。悲しみを克服する期間が十分にあたえられない場合、人は抑圧状態になり、うつ病や引きこもり、不感症などといった症状があらわれたりするという。悲哀の仕事をおこなうことで、愛着対象や依存対象からの離脱をはかり、再び心の安定を獲得して日常生活の平静を取り戻すことができるという。

A子は父親からも祖母からも、生前の母親の話を聞かされることがなかった。母親はどんな女性だったのか、母親と父親はどのようにして出会い、結婚し自分が生まれたのか、エピソード

ドを知りたかった。そのことを父親に尋ねたかったが、なぜか聞くことができなかった。相談では、A子がイメージしている母親像を話してもらった。A子と撮った生前の母親の写真を眺めながら、母だったらどのような子育てをしていたか、わが子を遺して死んでいった母親はどんな気持ちだったのか、母が生きていたら自分はどんな女性になっていたかなど、A子がこれまで話せなかったことを傾聴した。悲哀の仕事を通して徐々に現実を受け入れるようになっていった。

(2) 育児不安

核家族化や近隣社会との希薄化、少子化が進んで周りに子どもがいない状況の中、初めて触れる子どもが自分の赤ちゃんであったということは決して珍しいことではない。それに加えて住宅環境の問題があり、密室状態の中で四六時中子どもと二人だけの生活を余議なくされるケースもある。「愛する人と結婚し、その人との愛の結晶である可愛い子どもを生んで幸せな毎日を過ごす」。・・・そういう空想を描いていたが、現実はそのように甘いものではなく、育児に翻弄され疲れてゆく。とくに初産の場合、毎日が未経験の連続で不安な気持ちに襲われる。泣くという行為にしても、「子どもは泣いて当たり前」「泣くことを通してメッセージを送っている」とわかっていたつもりが、よく泣く赤ちゃんに「どうしてこんなに泣くの」と途方に暮れてしまう。確かに生後3カ月ごろまでは、一日中よく泣く赤ちゃんもいる。育児書には、「飲んだら眠る、飲んだら眠るを繰り返し、一日の大半を眠っている」、と書かれているのに、「夜中に泣くので、夜中はずっと抱っこ」「何で泣いているのかわからない」と母親が困惑する場面が少なくない。こうした生まれながらの個人差が母親に与える影響は少なくない。生活のリズムが一定で授乳や睡眠が規則正しい、いわゆる育てやすいといわれる子どもは、親にとっても育児は張り合いのあるものであり、かわいくて抱っこをしたり、子どもに対する言葉がけも多くなり、相互活動も活発なものになる。これに対して、機嫌のいい時が少なく、よく泣

く子どもに対しては、育児は厄介で困難なものだという思いが植えつけられやすい。このようなときに夫や家族の支援が期待できない場合は、母親の不安が深刻化し、孤立化が進んでしまうケースも少なくない。

A子にしても、初めての子育ては不安と緊張の連続であった。夫との関係は良好であったが、情緒的な相談はできなかった。本来なら母親を同一視して母性同一性を獲得していくのであるが、母親がいないA子にはモデルとなる人がいなかった。とくに一人っ子育ちのA子は、幼い子どもの世話をしたこともなければ、身近なところで子育てにあたる親の姿を見る機会もなかった。そのためいつも不安な気持ちにさせられた。狭いアパートの一室で、一日中誰かと話す機会もなく閉じこもりの生活を余議なくされると、子どもの言動や成長に過敏になって、不必要な不安にかられてしまった。不安な気持ち、長男のおちつきのなさに連動して、ときには叩いてしまう行為をとってしまった。

相談では、A子が抱えている不安な気持ちを、丁寧に時間をかけて傾聴した。話をすることで自分が直面している問題に気づき、自ら解決策を発見していくこともあった。

ケースB 人づきあいがうまくいかない

B子は夫との間に小学生と中学生の二人の息子がいる。B子の悩みは仕事が長く続かないことである。子育てが一段落したので、家計を助けるためにもパート勤めをして貯蓄をしたいが、どこの職場でも人間関係の軋轢から辞めることになってしまった。保険のセールス、一般事務、医療事務とさまざまな職場で働いたが、どれも長続きしなかった。

夫とは20代前半に職場結婚。結婚してすぐに子どもが生まれたが、当初から子育てのことや夫の親戚との付き合いのことで喧嘩が絶えなかった。お互いを激しく罵倒しあうので、夫が出て行ったことも、B子が子どもを連れて実家に帰ったこともある。離婚したいと思うこともあるが、将来のことが不安で出来ずにいる。

幼少期から現在までを振り返ると、人間関係では苦勞の連続だった。夫との関係を始め、パー

ト仲間、子どもを通してのママ友との付き合い、婚家の親族との関係など、波風が立たないときはなかった。どうしてこうになってしまうのか、考えても答えが見つからず、相談にきたという。

B子のこれまで

B子には両親と兄がいる。幼少期のB子は、公園遊びが大好きな活発な少女だった。両親の夫婦仲は良好。2人ともきれい好きで、とくに母親は潔癖症といえるくらい汚れることを嫌い、家の中はきれいに片づけられていた。よその子が家に入るのを嫌がり、子どもが家で遊ぶことを好まなかった。友だちの家に行くことはあっても、家に来てもらえないので友だちとの仲は深まらなかった。兄は勉強もスポーツも万能で両親の自慢の息子だった。だが、B子とは気が合わなかった。なじられたり、攻撃されて意地悪されたことばかりが思い出される。そんな兄に対して母親はいつも気を遣っていた。同じことをしても叱られるのはB子ばかりで、なにかあるとすぐに「あんたが悪い」「だからいった通りでしょう」と叱責した。そんなやりとりを父親は黙認していた。

母親のことを思うと今でも許せない気持ちに襲われる。母親はきれい好きで、食事はいつも手作りで早朝から掃除、洗濯をする働き者であるが、いつもB子と兄を比較した。兄に対しては、やさしい言葉をかけて好意的に接していたのに対して、B子には関心を示さなかった。保育園に通っていたとき、いつも自分をいじめる子がいて、その子とは仲良くしたくなかったが、母親はその子を気にいって友だちになりなさいという。いじめられていることを訴えたくとも、理解してくれないので、打ち明けることも出来ずに、悲しい保育園時代を過ごした。

母親から見たB子は、手のかからない活発な子どもだった。家遊びを嫌う母親なので、仕方なく外で遊んでいたのに、甘えたいし話もしたいのに、兄ばかりに気を遣って、B子をかまってくれなかった。「あんたが悪い」「だから私の言ったとおりでしょう」と厳しい言葉ばかりが心に残った。

B子は友だちを求める一方で、その華奢な容

姿から、いじめのターゲットにされやすかった。仲間はずれされたり、無視されることは、保育園から高校を卒業するまで幾度となく経験した。両親からほめられたこともなく、自分の長所を教えてくれる人もいないため、自己評価は低いものとなり、何に対しても自信がもてない大人になった。やがて結婚して母親になるが、頼りにする夫は気が弱く、嫁・姑問題の勃発もあり、夫の粗ばかりが目立ってしまい激しい喧嘩を繰り返した。

上の子が小学校へ入学したのを契機に働きにでるが、根底に潜んでいる自信のなさが、職場内の人間関係に波及して、人の顔色ばかりをうかがって、不自然な気遣いをしてしまった。その気遣いを理解してくれる人もいなく、かえって逆手にとられて、自分だけのけものにされたり、よそよそしい態度をとられている気がした。嫌われていると感じると、固まってしまってコミュニケーションが取れなくなった。どこに勤めても、職場の雰囲気にも馴染めなかった。そのため自ら職場を去ることとなった。

適度な自信の回復

自分とはどういう人間なのかと意識したとき、私とはこういう人間であるとの解答を、自己概念という。人が自分に対して示す行動や態度が、自分自身の内面的特性を映し出す鏡となってそれを利用するので、鏡映的自己ともいう。自己概念は、幼少期からの多くの人とさまざまな人間関係を通して形成されていくのであるが、人から愛され理解されていると感じることもあれば、反対に疎外感や嫌悪感を持たれていると感じることもある。

親から愛されている、友だちから愛されているという経験をたくさん感じると、子どもは人から愛される人間なのだと認識するようになり、自己評価は高いものとなる。反対に、いじめられたり疎外感を感じることで重なると、自分は人から必要とされていない、嫌われていると認識して自己評価は低いものになる。健全な自己概念の形成には、第三者とりわけ養育者の果たす役割は大きい。

B子は自己評価の低い人であった。人から嫌

われる人間だと思い込んでいた。その背景には、幼少期より両親との語らいや行動が少なく、叱られることはあってもほめられた経験がなかったからである。小学校のテストで、頑張って100点をとったときでさえ、「もっと勉強しないとすぐに80点に下がってしまうよ」と脅かされた。体が柔軟で機械体操が得意であったが、ほめられた記憶がない。励ましの言葉をかけるどころか、失敗や欠点ばかりに焦点をあてて、「あんたが悪い」「だからいった通りでしょう」と叱責された。このことがトラウマとなり、自信を持つことが出来ない内向的な大人に成長した。筆者から見たB子は、謙虚で清潔感のある美しい女性だが、本人は自覚していない。自信がないので、日常生活や仕事に支障をきたし、周囲の人にも不安を与えてしまった。相談では、これまでの失敗や欠点に焦点をあてるのではなく、適度な自信を持ってもらうよう、「いいこと見つけノート作り」をおこなった。今日一日過ごした中で、よかったことを何でもいいので書いて、次回の面接日に持参してもらった。一例を紹介すると、「1,000円以内で買い物した」「料理はすべて手作りした」「夫と喧嘩しなかった」「近所の人に自分から挨拶した」など、日常生活の身近なことである。実際のB子は、簿記2級を始め、英語検定準2級、ワープロ検定2級など数々の資格を取得していた。このようなことも、「いいこと見つけノート作り」からわかったことである。地道な取り組みであるが、自己肯定感を少しでも回復できるように続した。

怒りとのつきあい

B子は仕事や家族のことでトラブルが発生すると、夫の過去の過ちが許せず、激しい怒りを夫に向けた。夫からすれば、忘却の彼方となった過去の出来事を非難するので理解ができないでいた。夫を罵詈雑言して、取っ組みあいの喧嘩をした。普段はおとなしくて控えめな女性であるが、ある一定の限界を超えると、一気にパニックになって大暴れして、その後激しく落ち込むということを繰り返した。投薬の必要性を感じ、医療機関を紹介した。

本田・高野(2009)によれば、ネガティブな

感情を正しく表現できないのは、愛着、道徳性、ソーシャルスキルの三つの要因があり、とりわけ幼児期の愛着の形成が大きな影響を与えるという。本田らによれば、愛着の障害は、母親との情緒応答性が成立する際に感情を受け止めてもらえる経験が少なかった人に、とくにネガティブ感情を拒絶されてきた人に多いという。彼らは、不快感情を快感情に変える適切な方法を学んでいないため、感情が分化しておらず、不安になると人からひきこもる、自信がなくて遠慮しすぎるなどの行動をとったり、破壊、攻撃などの過剰防衛をしたり、気にいった相手と独占的な関係に陥りやすいという。

B子が職場を自ら去ることになった背景には、自分のネガティブ感情を上手に表現できなかったことに起因している。一例をあげると、職場の先輩に対して、もっと丁寧に仕事の内容を教えてほしいと思っても、「一度言ったらわかるでしょう」と教えてくれないときや、自分も仲間に入れてほしいのによそよそしい態度をとられたなど、いずれも冷たい態度をとられたときだ。傷ついて不愉快な思いをしても、相手にはいえずに、固まってしまったり、遠慮しすぎてひきこもってしまった。怒りの感情を抱いたまま家に帰宅するので、その矛先が夫へと向かった。

怒りという感情は、感情の蓋といわれている。感情の蓋には、悲しみや寂しさといった本当の感情が隠れている。職場では我慢して怒りを抑えることができて、心許せる夫の顔を見たたん抑えてきた怒りが、一気に爆発して激しい攻撃性を向けてしまうのは、気づかずにいた悲しみの感情だ。B子には怒りの心理教育をして、自らの怒りに気付くことからスタートした。いつ、どのようなときに怒りが生じて、どのように怒りは消失してゆくのか内省した。怒りに気づくことで、怒りという感情とつきあう方法を考えた。生活の中でパニックになりそうなとき、夫に対して攻撃性を向けてしまいそうなとき、攻撃性の解消方法を考えた。

愛着形成の不全が子どもに与える影響

大人になった今も、養育者との愛着形成に悩

む女性たちには、以下のような共通点がみられた。

○ 愛されたという実感がない

親に愛されなかった子どもは、自分が親になっても、子どもを上手に愛することが出来ないといわれている。「どうしてあなたはできないの」とダメ人間の烙印を押されて育てているので、自分が親になったとき、親から受けた否定的な関係を子どもとの間で作ってしまうからだ。

親子関係は本当に難しいものである。事実かどうかはわからないが、相談者たちは子ども時代に養育者から、かわいがってもらったという実感が持てない人たちであった。「忘れ物はないの」「宿題はしたの」「遅刻するよ」等あれこれ心配してもらったことはたくさんあるが、頬ずりされて「かわいい子」と抱きしめられたことがなかった。

子どもが親から愛されていると実感できるときは、温かいまなざしや暖かい温もりを子どもが肌で感じたときだ。幼児期でも大人になっても肌で感じることは大切なことだ。その感触を、相談者たちは感じるができなかった。「親は私のことを本当に愛してくれたか」という不安が大人になっても払拭されなかった。

○ ほめてもらった経験が少ない

大人になっても人からほめられたときは、少々照れくさいが嬉しいことである。子どもなら、尚更の事だ。頑張ったことや努力したことに対して、親や教師がほめてくれると心底嬉しいと思う。自転車に乗れない子どもが、何回も練習して、やっと自転車に乗れたときの喜び。そのとき、親や教師から「頑張ったね」「よくやったね」とフィードバックされると、ほめられたこと以上に、認められたという気持ちの方が強く働いて、もっと頑張ろうと意欲が湧いてくる。頑張ったことに対して、人から認めてもらえたという実感は、子どもの意欲を促進して、健全な精神を育てるうえで必要なことである。「子どもはほめて育てよ」と言われるが、ほめることが意欲につながり生きる活力となる。

相談者たちは叱られることはあっても、ほめられた記憶が少なかった。親が忙し過ぎて、子どもの成長の姿に関心が持てなくなったのかも

しれない。子どもに関心を示さなくなった環境では、成長への子どもの意欲が衰えていく。「ほめられた記憶がない。いいところなんて何もない。自信がない」相談者たちは、自分をそう思っていた。自信のない子どもを叱り続けるので、自己評価は低いものとなり、自分を認めることも、自分を好きになることもできなかった。

子どもを育てるうえで大切なことは、いかに子どもに自信をつけさせるかであると思う。自信満々のナルシストは困り者だが、多くの子どもは自信を持てずにいる。体操でも、水泳でも、ダンスでも、将棋でも、囲碁でも、パソコンでも、ピアノでも何でもいい。何か一つ自信がもてるものをみつけることが、親や教師の大切な役割だと思う。自信がもてれば、もっと頑張ろうという意欲が生じて、努力する喜びへとつながっていく。そして何よりも、他のことでは動じない自分支えとなっていく。ほめて育てることの効用を、今一度考えたいものである。

まとめ

二人の女性を通して支援の実際を紹介してきたが、彼女たちから教えられたいくつかを記してみたい。遠い昔の乳幼児期のことであっても、環境に恵まれなかったり、満たされない思いがあると、大人になった今も、心の傷となって深く刻みこまれてしまい、容易には癒すことができないというのが、その通りであった。その心の傷をいやすために、A子さんには悲哀の仕事を通して母親を失った悲しみを共有し、B子さんには、子ども時代に獲得できなかった自己肯定感を、「いいとこ見つけノート作り」を通して自尊感情の向上に努めた。

相談主訴は、子育ての不安や職場での対人関係上の悩みであるが、相談の背後にある本当の悩みに気づくことが大切であった。彼女たちはこれまでじっくり話を聴いてもらう機会が少なく、悶々としたものを抱えたまま大人になった。相談では、彼女たちの心の声にじっくり時間をかけて丁寧に話を聴いていった。そうしたやりとりのなかで、自分が直面している問題に気づいて、解決策を発見できる場合も少なくなかった。

それにしても家族にはいろいろな問題が孕んでいる。トルストイの言葉に、「幸福な家庭はどれもみな一様に似ているが、不幸な家庭はそれぞれに不幸である」とあるが、その通りであると思う。2人の女性の家庭が、幸福なのか否かは不明だが、子どもにとって居心地のいい場所ではなかったようだ。泣いたり、笑ったり、怒ったり、悲しんだり、情緒的欲求を発散する、団らんとしての家庭の機能が停滞していたのかもしれない。そのような女性たちの悲しみの声に耳を傾け、臨床的介入の進むことが期待される。

文献

- ・ Bowlby. j. "Attachment: Attachment and loss" Vol.1. London: The Hogarth Press. 1969.
- ・ 森省二 「子どもの対象喪失—その悲しみの世界」 創元社 1997年
- ・ 繁田進 「愛着の発達」大日本図書 1987年
- ・ 本田恵子・高野光司 「ネガティブな感情を正しく表現するために」「こころの科学・キレル」日本評論社 2009年
- ・ 大日向雅美編「こころの科学・育児不安」日本評論社 2002年
- ・ 吉田敬子編「こころの科学・子育てと心」日本評論社 2007年