

子どもの気持ち，親の思い： 子どもとどうつきあうかを臨床心理学から考える

興津真理子¹

Mariko OKITSU

子どもとどのように関わるのか，親であれ，保育士などのプロであれ，正解がないだけに悩みの尽きない問題である。子どもに何か問題が起これば，正解がないが故に，周囲はいろいろと進言したり，批判したりすることも可能であろう。たとえば，「のびのびと」という方針で育ててきた子どもに問題が起これば，「厳しく育てなかったからだ」と周囲は言う。「厳格にルールを守らせて育てた」と言えば，「優しさが足りない」と批判される。「ある時はのびのび，ある時は厳しく育てた」と言えば，「一貫性がない」とくる。これらは揶揄が過ぎるかもしれないが，良かれと思っただけかかわっているのにうまくいかない場合，当事者にとって，状況は時にこのようなものにも感じられるであろう。日々，子どもに対応していく時に，私たちは何を指針にすればよいのだろうか。臨床心理学あるいは心理臨床実践にヒントを得ながら「自分の子育て」を模索していこうというのが今回の主眼である。

今日の講座で臨床心理学，あるいは心理臨床実践から子育てを考えるのには2つの理由がある。一つは子育てを行う際に，親も使うことができる心理療法のやり方があるからである。ここではその代表的なものとして，ペアレント・トレーニングをとりあげ，その考え方の一端を紹介する。いま一つの理由はカウンセリングも

人が育つ場であり，そこに蓄積されている知恵が様々な心理療法となってきたということと関連する。それらの知恵は，子どもの成長を見守るのととても似通った性質を持っているので，参考になることもあるだろうと考えられるので，関連付けて紹介できればと考えている。

最初にペアレント・トレーニングによる親子関係の変化について考える。ペアレント・トレーニングとは，もともとは発達にハンディキャップを持つ子どもの親（ペアレント）のための訓練（トレーニング）プログラムである（以下ペアトレと呼ぶ）。

これは学習理論に基づく行動療法の発展形として行われてきたものであり，子どもの問題行動を減らし，望ましい行動を身につけさせる方法を，親が専門的知識を身につけて実践するというプログラムである。これまで病院などでスタッフがやっていたかかわりを，親が学ぶのである。わが国においてもいくつかの方式で行われており，筆者は肥前式といわれる流れをくむペアトレを学び，実践してきた。

ペアトレでは，観察を大事にしている。子どもの困った行動が起っている様子を観察するのだが，それだけでなく，その前の「きっかけ」となっていることと，その「結果」を「きっかけ→行動→結果」という一連の観察の対象としている。

それには2つの理由がある。第一に，きっかけとなっていることを観察することによって，

¹ 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

きっかけとなりやすい環境を変えていくことによって困った行動は減らすことができるからである。それはたとえば、子どもに食事時の離席をやめさせたい場合、「おもちゃ箱が見えているのでそちらに気が散って離席してしまう」というきっかけがわかれば、おもちゃ箱を見えないところに置くという工夫が可能であるし、「おやつの量が多かった日に夕食時の離席が多くなる」ということが観察されるならば、きっかけとなっているおやつを減らすという工夫が可能、といったようなことである。

第二の理由は、人の行動はその結果によって強められるものであり、学習理論ではこれを「強化」と呼んでいる。だから、観察によって、どのような結果が子どもの困った行動を強化しているのかを観察し、強化しているものを取り除けば、困った行動を減らすことができるからである。

これに関して少し説明を加えると、たとえば、宝くじを買ったとする。それを黄色の財布に入れると良いと聞いたので、そうしておいたところ、10万円当たったとする。すると、次に宝くじを買ったらどうするだろうか。やはり同じ黄色の財布に入れるだろう。良い結果がついてくれば、私たちの直前の行動は強められるのである。たとえそこに合理的な因果関係がなくても構わない。

さて、子どもの困った行動に話を戻すと、それらはどのようなことによって強められるのだろうか。それは、以下のようなことである。

1. 困った行動に注意を向けること
2. 困った行動に関心を向けること
3. 困った行動の直後に、ごほうびをあげる
こと

3のようなことをするわけがない、と思われる向きもあるかもしれない。だが、たとえば、子どもが大声を出して騒いでいる時に、「これをあげるから静かに遊んでね」と子どもの好きなお菓子をあげる、ということなら経験のある方も多いのではないだろうか。これも、お菓子をもらった直前の行動、すなわち、大声を出し

て騒ぐ行動を強めてしまうのである。

さて、ペアトレは何をもたらすのか。まずは子どもの行動変容である。行動が獲得される仕組みをお母さんが理解してかかわれば、子どもの行動は変化する。また、観察をしなければならないので、お母さんは自然と子どもに目を向ける機会が多くなる。この事だけでも子どもの行動に変化がもたらされることもある。つまり、子どもの行動にはお母さんの注意を惹きたいがために行っている行動というものもあるので、観察のためにお母さんの目が向けられれば、わざわざ注意を惹かなくてもよくなり、注意引きのための困った行動が減少するのである。

しかし、変化は子どもの行動変容にとどまらない。ペアトレには自閉症や知的障害などで言語理解や発語の遅れのある子どものお母さんもよく参加されるが、そのような母子の間に起こることを考えてみたい。

言語理解が遅れているためにお母さんの子どもに対する指示は通りにくい。「指示が通らない」と思えばこそ、お母さんは少し無理にでも子どもに何かをさせようとするかもしれない。それに対して子どもが激しく抵抗すれば、ますます「手がつけられない」という印象が強くなる。

一方で、子どもの方にしても、「要求が伝わりにくい」と思えば、お母さんがどうあろうと、自分のしたようにした方が早いと思って、親の指示に注意を払わずに行動を起こすかもしれない(だから親から見れば行動は突発的になる)。子どもが思いもよらぬ勝手な動きをしたと思って親が止めようとするれば、子どもは激しく抵抗を示すだろう。

このような母子のお母さんがペアトレに参加すると、行動が学習される仕組みがわかり、環境の整え方がわかり、手掛かりの与え方がわかる。いろいろな方法をスタッフとともに試していくことによって、子どもの困った行動が減少し、望ましい行動が見についていく様子を目の当たりにする。ペアトレに参加したお母さんたちは「(障害があって)自分の子どもには無理と思っていたが、伝え方を工夫すればちゃんと

できることがわかった」という感想をよく述べられる。ペアトレに参加したお母さんは新たな養育スキルを身につけることによって、子どもに対して「工夫して伝えれば理解できる」という新たな表象を得る。それゆえ、お母さんはまた「子どもに伝えてみよう、伝える工夫をしてみよう」という気持ちになり、それを行動に移していく。望ましくない行動を叱り、やめさせようとするのではなく、望ましい行動をわかりやすく指示し、できるように一緒に工夫することが可能になる。そうなれば、当然子どもにとっても、お母さんは「要求が伝わりにくく、何かを無理やりさせようとする人」ではなくなり、「要求を伝えてみたい相手」となる。実際の事例でも、ペアトレで変容を意図した行動や場面以外でも、子どもの要求の言葉が増えるといった行動が見られている。

このようにペアトレは子どもの行動変容を意図したものであるが、親の子どもに対する見方やそれによる子どもへのかかわりをも変え、親子の相互作用、ひいては関係性にも影響を及ぼすのである。きっかけ、行動、結果という一連の事象の観察から始めることが可能なので、まずはここから始めることによって、子どもの問題に親子で取り組む足がかりができる。

ここまで見てきたように、ペアトレは子どもの行動への具体的な介入を通じて、子どもの行動変容のみならず、親子の良い関係を育むことが可能な技術である。子どもにかかわる人との良い関係があれば、子どもはまた、自らに必要なものを身につける力を得ていく。これに関して、クライエント中心療法の創始者であるカール・ロジャーズは、適切なかかわりが行われるならば、何か指示をしたり教育をしたりしなくても、クライエント（相談に来ている人）は、自ら成長することができる」と述べている。ここで言うクライエントを子ども、カウンセラーを親、あるいは子どもにかかわる人と置き換えて読むとよいだろう。

適切なかかわりというのは、以下のとおりである。

1. 無条件の積極的関心

相手を受容することについて何も条件がないこと。「あなたが〇〇である場合にだけ、私はあなたが好きである」というような感情をもっていないこと。

2. 共感的理解

クライエントの私的な世界をあたかも自分自身のものであるかのように感じ取り、しかもこの「あたかも～のように (as if)」という性格を失わないこと。

相手に焦点を合わせ、その人のあり方・感情・思考・態度全てを含むその人の存在そのものに耳を傾ける行為。

3. 純粋性

自分の体験しているいろいろな感情を自分自身に否定しないということ、および彼（カウンセラー）が進んでその関係において存在するどのような感情でも透き通って見えるほどそれらの感情でいて、もしも適切ならば彼のクライエントにそれを知らせるということ。

カウンセラーが面接中に自己の体験過程への照合作業をしつづけることを意味する。

これらが示していることは、人が成長するために必要なものは、原因の指摘や解決法の提供などではなく、その人が自分の問題に責任を持って取り組めるよう、その人をそのまま受けとめて、その気持ちや見方などを共感を持って理解してもらおうことだということである。それを実現するには、子どもの体験の中身をきくことが重要である。

さて、ロジャーズが述べている3つ目の条件は、親、あるいは子どもにかかわる人の気持ちに関するものである。子どもに良かれと思えば、自分をさておいて、子どものために無理をするということも多いかもしれない、完璧な親でなくてはという思いから、追いつめられる場合もあるだろう。ロジャーズは本心に耳を傾けることを推奨している。もちろん、その本心をそのまま吐露することを勧めているわけではない。表現は如何様にも工夫しうのだから。

また、D. ウィニコット（イギリスの小児科医、

精神分析医)は、「ほどよい母親 (good enough mother)」という概念を述べている。これは、子どもは幼い時に親とのかかわりの中で対人関係における重要なものを学んでいくが、そこで必要なのは、特別に優秀な育児能力や育児への強い熱意を持っている母親のことではなく、何処にでもいるような子どもに自然な愛情と優しさを注ぎ一緒に過ごす時間を楽しむことが出来る母親であるということを示している。そういった自然なかかわりが、損なわれることなく日常的に継続して存在するという事は、人が育まれる上で重要なことなのである。

そのような自然なかかわりが難しい時、子どもと共に楽しむことができない時、かかわることに何かしら苦しさを感じる時にはぜひサポートを得ていただきたい。それは恥ずべきことではなく、子どもと親が共に越えるべき峠に差し掛かっていることを示しているのかもしれないからである。峠は人生にいくつもある。その一つに今さしかかっているというだけである。手助けを借りれば、少しは楽に越えられることもある。心理臨床センターはそのような手助けをするものとして存在しているので、ぜひ、ご利用いただければと考えている。

参考文献

- 興津真理子 (2007). 異なる現場, 技法を結ぶもの —表象・相互作用・関係性— 神戸学院大学心理臨床カウンセリングセンター紀要, **1**, 15-21.
- 興津真理子 (2008). 発達障害児のペアレント・トレーニング 内山伊知郎・青山謙二郎・田中あゆみ (編著) 子どものこころを育む発達科学 141-155.
- 興津真理子 (2011). ペアレントトレーニングと家族の変化 福田恭介 (編著) ペアレントトレーニング実践ガイドブック あいり出版 180-189.
- Rogers C. R. (1957) The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **21**, 95-103. (伊東博・村山正治 (監訳) (2001). ロジャーズ選集 (上) 誠信書房 265-285 所収)
- 山上敏子 (監修) (1998). お母さんの学習室 二瓶社