

コソダテノシンリ (5)

中谷陽輔

連載第 5 回目です。[第1回目](#)ではタイトルに込めた思いと自己紹介、[第2回目](#)・[第3回目](#)では「子ども家庭庁」、そして前回の[第4回目](#)では、それまでと少し趣向を変えて「睡眠」について書いてみました。今回はさらに趣向を変えて、「コントロール」について書いてみます。

「コントロール」は、前回の「睡眠」というテーマと同じく、そして違った意味で、「コソダテ」との関係はかなり深い、といえます。ただ「睡眠」と比べて「コントロール」というのは、具体的な量・質をよりとらえにくい分、どこからが問題かといったことなどを語ることもより難しい面もありそうだなと、書きながら思っています。とにかくチャレンジしてみたいと思います。

コソダテにおける大いなるテーマ:「しつけ」と「虐待」の境界線

この原稿を書いているのが2023年11月。子ども福祉業界の人にとって、「児童虐待防止法」が施行された2000年11月以降、四半世紀ほど、11月といえば「児童虐待防止月間」でした。なお、2023年4月に子ども政策関連の司令塔機能が「子ども家庭庁」に一本化されたことに伴い、厚生労働省が「児童虐待防止月間」としていた啓発活動の取り組みは、子ども家庭庁の「秋のこどもまんなか月間」における「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」に継承されています(こども家庭庁, 2023a)

それらの甲斐あってある程度、啓発が進んできたテーマとして、「しつけ」と「虐待」が異なるものだ、という理解があります。

「しつけ」は子どもが自分の感情や行動をコントロールできるように大人が教え導くことである一方、「虐待」は子どもの行動を大人が力によってコントロールしようとすることです。

「しつけ」は、子どもの人格や才能を伸ばし、子どもが社会において自律した生活を送れるようにすることを目的として行われるものですが、虐待は、親が感情的に子どもをコントロールしようとする行為であるとともに、子どもの心身を大いに傷つけます。体罰や暴言が、子どもの脳の発達および精神面・行動面に深刻な影響を及ぼすという知見もかなり明確に示されてきています(子ども家庭庁, 2023b; 友田, 2012, 2017)。このように、子ども自身が心身に苦痛を感じるような行為は、「しつけ」ではなく「虐待」であり、「虐待」に該当するかどうかは、子どもの立場から判断する必要がある、とされています。何より、子育てにおける「しつけ」は、親が子どもに従順さを求めることでは決してない、ということを忘れてはいけません。

かたや、こども福祉臨床の現場に身を置き、自身も子育てを行う当事者として、「しつけ」と「虐待」の狭間のグレーな位置に、自分や身近な人がいる、と感じることは多々あります。

よくメディアにも取り上げられる統計ですが、こども家庭庁(2023c)によると、2022年度の児童虐待相談対応件数は21万9,170件で、過去最多でした。これは前年度よりも1万1,510件(5.5%)増加しており、32年連続で増加しています。特に、身体的虐待・ネグレクト・性的虐待・心理的虐待という4種類の虐待のうち、心理的虐待は約6割に及びます。

皮肉なことに、虐待啓発が進むほど、児童虐待相談対応件数、特に心理的虐待の件数は増加します。本質的に、「虐待」は、そこに向けられる私たちのまなざしによって、新たに「発見」された事象であり、私たちが子どもへの攻撃や放置を「虐待」と名付けない限り、それらの行為は「虐待」とは呼ばれません(内田, 2009)。逆に、以前は「虐待」と呼ばれなかった行為でも、誰かに「虐待」と見なされれば、「虐待」となりえます。

ちなみに、児童虐待防止法が施行された2000年時点における心理的虐待の割合は約1割であり、身体的虐待が約5割と最多でした(厚生労働省, 2001)。児童虐待防止法が施行された2000年当時の心理的虐待の定義として、「児童に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと」とされていたのが、一部改正(2004)によって「児童が同居する家庭における配偶者に対する暴力」、いわゆる「面前DV」もその中に含まれて以降、その割合は増加の一途をたどっています。このように、心理的虐待とみなされる行為の範囲が広がったことが児童虐待相談対応件数の増加に確実に寄与している、ということからも、「虐待」の範囲というのは、意外と曖昧だ、というのが伺えるかと思えます。

また、実際の子育てや養育の現場において、「虐待」か否かを明確に分かつ客観的な境界線は存在せず、そこには幅広いグレーゾーンが広がっています(滝川, 2019)。誰の目にも明らかな「虐待」だと白黒がつくものばかりではない事象が、コソダテの現場や臨床には溢れているのです。

親だって、「虐待」が子どもにとって良くないことは、百も承知です。ただ、既に述べたように、「しつけ」と「虐待」の境界線というのは、言葉上は定義できたとしても、実際上は明確に分け難いものだったりします。この事実が、親・養育者を悩ませます。

子どものためのコントロールか、親のためのコントロールか

しつけと虐待の違いを一言で表すと、しつけは「子どものため」、虐待は「親のため」に、子どもをコントロールすることだ、とも言えます。

ただ、前節で述べたように、その境界線というのは厳密に分かち難いものです。さらに、「子どものため」と思いつつ(実際に子どものためになっている場合も多々あるはずですし、そのように私自身も思いたいのですが)、「親のため」にもなっているコントロール、というのも、往々

にしてありえます。

むしろ、人間のシンリとして、そうならない方が不自然なくらいだ、と私は考えます。私がそのように考える理由を、いくつか述べていきます。

子どものことを「叱る」ということをしたことがない、という親御さんはこの世にいないのではないかと思います。ただ、「子どものため」と思って、「叱る」という行為は、意味がないどころか、悪影響が多い上、親側もその行為に依存しエスカレートしてしまいやすい、ということが指摘されるようになってきています。

村中(2022)は、「叱る」という行為について、『言葉を用いてネガティブな感情体験(恐怖、不安、苦痛、悲しみなど)を与えることで、相手の行動や認識の変化を引き起こし、思うようにコントロールしようとする行為』(p.34)と定義づけています。その上で、「叱る」行為によって、①相手の行動を変えたいという欲求、②処罰感情を満たすという欲求が充足され、脳内で快樂物質(ドーパミン)が分泌されてしまう。そのため、叱る行為には依存性があり、子どもをどんどん強く叱るようになってしまう、というのです。確かに、言うことを聞かなかつたら、より強く叱る、ということは、ほとんどの親が経験することだと思えます。

一方、子ども側としては、叱られていると、ネガティブな感情を強く感じ、脳は防御態勢に入り、学びや成長をつかさどる脳の機能は低下してしまいます。つまり、叱る側は、相手に学んでほしかったり、変わってほしいというモチベーションであったとしても、叱られる側の脳は、学ぶどころではない状態に陥ってしまうのです。「しつけ」と称して、子どもに、罰やプレッシャーを与えたり、罪悪感を喚起させてコントロールしようとするのは、百害あって一利なし、とすら言えるかもしれません。

ただ、このような情報について、仮に皆さんが初めて得たとして、もしくは、叱りすぎは良くない、といった情報を過去に得たことがあるとして、「叱る」行為を減らすかということ、これまた難しい面があるかと思えます。

人間という生き物は概して、自分は正しい・間違っていないし同じ行動を続けよう、としがちです。このことは、「正常性バイアス(normalcy bias)」という、認知バイアスの一種で説明可能です。

正常性バイアスとは、予期せぬ事態や異常事態に遭遇したときに「たいしたことじゃない」「このぐらいなら大丈夫」と自動的に正常範囲内だと認識・判断し、平静を保とうとする心理メカニズムのことです(詳しくは広瀬(2004)を参照)。正常性バイアスには、日常生活で感じる不安や恐怖を軽減し、心をストレスから守ってくれる役割があります。しかし、非常時に機能した結果、「この程度なら大丈夫」「自分なら大丈夫」といった過小評価につながったり、自分にとって都合の悪い情報を無視したり、逆に被害を拡大してしまう場合があります。

つまり、慣れ親しんだ行動は、変わり難く、継続しやすい傾向にあるといえます。私自身、「叱

る依存」に関する知見について触れた時、覚えがありすぎるがあまり、自分の中の「正常性バイアス」としばらく戦った覚えがあります

さらに、こういった知見をもちださなくても、本当は穏やかに子育てをしたいのに感情的になって子どもをつい怒鳴ってしまったり、本当はこれくらい OK だとどこかで思いつつも周囲の目が気になってパフォーマンス的に子どもを強めに注意する、といったようなことも、多くの親御さんに身に覚えがあることではないでしょうか。

子どもって、自然に近い存在なので、台風や地震が人間には止められないように、本来はコントロールできなくて当然なはずなのに、親子関係においては、親の力を使って、コントロールできそうな感じがしちやいます。

しかも、子どもを叱る・怒ることで子どもが言うことを聞くと(それが「子どものため」になっていなくとも)、これでいいんだと思ってその行為を継続したり、親側の欲求充足のためにその行為がエスカレートしてしまったり、結局は「親のため」のコントロールの方向に寄っていきがちである、ということ。

このことは、私自身、「いや、でも・・・」と言いたくなったり、冷静に受け入れがたいことだとしても、あえて、“コソダテノシンリ”としては重要なことだと認識しておきたいと考えます。

Controlする以上に、Connectする大切さ

子どもというのは、思っていたよりずっと、コントロールできません。私自身、いろんなものが便利に快適にコントロールできるようになってきた現代社会において、ここまで思い通りいかないものがあるのかと面食らった覚えが多々あります。

しかも、そんな子どもに対する不要なコントロールは、「子どものため」にならないのに、「親のため」に継続・増強してしまいやすいというジレンマ。

だとすれば、「しつけ」に必要なこと、つまりは子どもが自律的に、自身の感情・行動をコントロールできるようにしていくために、より優先的に親が行ったほうがいいことって何でしょう。

・・・ありきたりではありますが、一言でいうとやはり、子どもと関わりを持つ、繋がる、といった言葉で表すしかないかな、というところです。

発達心理学で有名な、エリクソンの心理-社会的発達段階理論(Erikson, 1950 仁科訳 1977・1980)によると、「自律性」よりも前の段階として、「基本的信頼」の感覚の発達が挙げられています。子どもの基本的欲求に対する、養育者の一貫した、穏和な反応が優勢になると、自分や他者に対する信頼感を醸成され、逆に、養育者の否定的もしくは気まぐれな反応が優勢になると不信感がより強くなる、と考えられています。そして、基本的信頼感が土台として機能

するからこそ、親からの「しつけ」を子どもは内在化することができ、自律的に行動することを学び始めることが可能になる、とされます。

また近年、親子関係改善への有効性のエビデンスが蓄積されている親子プログラムであるPCIT(Parent-Child Interaction Therapy, 親子相互交流療法)では、親の命令に子どもが従う練習(PDI;Parent Directed Interaction, 親指向相互交流)の前に、子どもがリードする遊びに親がついていく練習(CDI;Child Directed Interaction, 子ども指向相互交流)を必ず行う、ということになっています(加茂, 2020)。

出自も方向性も違う二つの知見を紹介しましたが、いずれも、親が子どもをControlしようとする以前に、親が子どもとConnectしているかが重要となる、そしてConnectあってこそこのControlである、という順番を間違えてはいけないのだと読み取ることができます。

つまり、子どもの自律性の発達を促すためには、例えばでいうと、子どもの心情に共感を示したり、子どもの選択・決断の機会を保障したり、しなければいけないことの理由を子どもの理解度に合わせて分かり易く説明したり、といったことをまず行えるかどうか、結局のところ重要なようです。

この優先順位もまた、“コソダテノシンリ”としては深く、認識しておきたいと考えます。

親・養育者にとっても、Controlする以上に、Connectを

親のコントロールと子どもの自律性の発達との間に、適度で柔軟なバランスを見つけることについて、前節のように、それっぽいことは言えたとして、その加減については、公私ともに子育てにどっぷり漬かっている私自身、なかなか難しさがあると感じています。

子どもの自律性をどのように認識するかや、その成長・発達をどうやって、どの程度サポートするかは、子どもの成熟度によっても異なりますし、いろいろな支援手法が世にあります。そういった意味で、子どもの発達について知識・技術をつけておく必要もあるのかもしれませんが。

ただ、それより何より、“コソダテノシンリ”としては、親・養育者自身がまず、「周囲の支援的な大人と繋がる」ことが最優先事項だと考えています。

親だって、睡眠をとれてしっかり子どもと関われる時間とゆとりさえがあれば、穏やかな温かい関わりをしたい、という方が大半だと思います。

そう、ゆとりがないんです。世の親御さんは、[前回のコソダテノシンリ](#)でも指摘したように、すでに心身の基盤である睡眠すら削って、精一杯頑張っているんです。

子どもって、なかなか予測し難い言動を起こしたり、こちらの都合お構いなしにタスクを差し込んできたりします。特に乳幼児期の子育てについては、仕事であれば、完全なブラック

労働です。一人で立ち向かっていたら、そりゃコントロールもしたくもなります。

時折、目を覆いたくなるような虐待事案に対するバッシング報道をメディアで見かけますが、それこそ「叱る依存」する親を「叱る依存」する状態に陥っていないか、と感じます。

『「子どもを虐待するなんて信じられない」「人間のやることではない」と思っている限りにおいて、その人は虐待リスクから逃れられない』(後藤, 2006)という指摘があるように、虐待は、どんな人にとっても、決して他人事ではありません。

「依存症は孤独の病」と表現されます。一人で孤独になんとかもがいて日々を乗り切ろうと対処する方略が「叱る」になっていたとして、そしてその行為に依存してしまったとして、それはその親・養育者個人だけの責任でしょうか。

コソダテが思うようにいかず無力感を抱きつつも、他にコントロールできるものがない(感じられない)からこそ、子どもを無理矢理にでもコントロールしようとしてしまう、という仮説は、荒唐無稽なもの、でしょうか。

2019年児童福祉法等改正法が成立(2020年4月施行)し、親権者等は、児童のしつけに際して、体罰を加えてはならないことが法定化されました。その動きと連動して行われた調査において、体罰を行使した養育者の88.7%は、体罰を与えた後に「しなければよかった」と後悔した経験があるという結果が示されました(厚生労働省, 2020)。

厚生労働省も、体罰禁止は親を追い込むことが目的ではないと明示しているとともに、体罰によらない子育てを推進するために、子育て中の保護者に対する支援も含めて、みんなで育児を支える社会に向けた取り組みとして啓発活動を行ってきました。その動きはこども家庭庁に引き継がれています(こども家庭庁, 2023a)

ゆとりや余裕のなさのあまり、「いけないってわかっているのに、そのようにしかできない」状態にある親御さんが、不要かつ過度なコントロールを子どもに強いてしまう連鎖は、誰からでも、どこからでも断ち切ることはできます。ただそれは、親をコントロールしようとする、言うことを聞かせようとする、という手法によるものでは、決してありません。

既出のエリクソンの心理-社会的発達段階における「自律性」の発達は、正式には「自律性 対恥・疑惑」とされます。幼児期におけるトイレ・トレーニングに当てはめれば、ちょいちょいお漏らしして恥ずかしい思いもしながらも、周りに励まされたり忍耐強くかかわってもらいながら、ちょっとずつコントロールのコツどころが分かってきたり、出すべきところで出す、それまである程度は自分を律して我慢できる、ということを経験的に学んでいく。そして、子どもは自分の能力に対して不要に疑惑を持たずにいられる、という流れになります。

こういったトライ・アンド・エラーができるためにも、自分や周囲への信頼感の獲得が重要となる。そもそも、本能的に出るもの自体は、なくせない。適切な場所に出せるように、周囲の支援が不可欠である、というように考えられます。

これは、子育て支援にも繋がる考えです。感情は本能的に発生するものなので、なくせません。全ての感情と同様、怒りをゼロにするというのは非現実的で、不毛な目標です。そして親・養育者を、周りがいくら責め立てても、本質的な改善に至りません。最初から親だった人はいません。みんな失敗しながら学んでいく。そのシンリに、いかに社会として向き合い、コソダテを支え、応援できるか。

親・養育者自身も、子どもを不要かつ過度にコントロールしようとしすぎてしまっていることに気づいたら、他でもない自分自身と、大切な子どもが危うい兆候であることを認め、一人で子育てに向き合うことをやめ、関わりを持てる、信頼できる人を探してほしいと思います。

“ケアする人こそ、ケアされる必要がある”

…これもまた、“コソダテノシンリ”だと、深く、深く、認識したいと思います。

【引用・参考文献】

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton.
(仁科弥生(訳) (1977, 1980). 幼児期と社会 1・2 みすず書房).

後藤 秀壘 (2006). 児童虐待加害親の心理 愛知淑徳大学論集, 6, 19-33.

広瀬 弘忠 (2004). 人はなぜ逃げおくれるのか:災害の心理学, 集英社.

加茂 登志子 (2020). 1日5分で親子関係が変わる! 育児が楽になる! PCIT から学ぶ子育て, 小学館.

こども家庭庁 (2023a). 啓発活動:オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン, Retrieved November 25, 2023 from https://www.cfa.go.jp/policies/jidougya_kutai/keihatsu-katsudou/

こども家庭庁 (2023b). こどもを健やかに育むために ~愛の鞭ゼロ作戦~, Retrieved November 25, 2023 from https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/a176de99-390e-4065-a7fb-fe569ab2450c/5139d9fa/20230401_policies_jidougyakutai_0a.pdf

こども家庭庁（2023c）. 令和4年度 児童相談所における児童虐待相談対応件数(速報値), Retrieved November 25, 2023 from https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/a176de99-390e-4065-a7fb-fe569ab2450c/12d7a89f/20230401_policies_jidougyakutai_19.pdf

厚生労働省（2001）. 平成12年度 児童相談所における児童虐待相談処理件数報告 Retrieved November 25, 2023 from <https://www.mhlw.go.jp/houdou/0111/h1114-3.html>

厚生労働省（2020）. 体罰等によらない子育てのために～みんなで育児を支える社会に～ 厚生労働省:体罰等によらない子育ての推進に関する検討会 Retrieved November 25, 2023 from https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/30e11e09-7848-46af-8713-5e3a311c7913/ee6edb2d/20230401_policies_jidougyakutai_taibatsu_01.pdf

村中 直人（2022）. 〈叱る依存〉がとまらない, 紀伊國屋書店.

滝川 一廣（2019）. 〈児童虐待〉は増えているのか, 敬心・研究ジャーナル, 3(2), 1-8.

友田 明美（2012）. いやされない傷—児童虐待と傷ついていく脳, 診断と治療社.

友田 明美（2017）. 子どもの脳を傷つける親たち, NHK 出版.

内田 良（2009）. 「児童虐待」へのまなざし—社会現象はどう語られるのか, 世界思想社.

<プロフィール>

児童福祉施設の相談員。資格は、公認心理師、社会福祉士、臨床発達心理士など。大学院に進学後、研究者の道から方針転換して子ども福祉臨床の現場に飛び込み、早10年強。現在、仕事でもプライベートでも、子育て&子育て支援まみれの日々を送っている。プライベートでの子育てやらをめぐる由無し事を、ブログに月数回、不定期投稿中。
(<https://childcare-support.hatenablog.jp/>)