

第17回健康科学公開講座 — 1 —

家族のこころの健康

— 思春期・青年期の子供と上手につきあう —

田 原 明 夫

I. こころの健康とは、こころに 「ゆとり」があること

「健康」の定義は難しいことです。今や、様々な健康食品や健康器具が世にあふれ、「健康増進」が国の政策としても取り組まれています。

しかし、健康とは何かと問われると答はなかなか難しいのです。WHO では随分以前に「身体的、精神的、社会的」に well-being (よい状態) であることが健康だと定義してきました。最近ではそこに 霊的 (spiritual) な良い状態を加えようという意見がだされて討議されています。日本で言えば鍼灸や指圧などのように、世界中で様々な癒しの技が行われており、代替医療と云われていますが、それらが有効に作用するには霊的に良い状態にあることが必要という考え方からの主張のようです。

以前、医短の学生に「乙武さんは健康だと思うか？」と問うたところ、7割以上の学生が「健康だと思う」と答えました。手足の機能に大きな障害を抱えた彼のことを、健康だと思う人がそんなに多いことに驚きました。

ともかく、病気や種々の障害がないということだけが健康とは言えないようです。「一病息災」という言葉があるように、慢性病や持病を持っている人の方が、色々と身体や生活に気をつけているので、健康だというわけです。

このように身体的な健康についても定義が難しいのに、こころの健康とはどう考えればよいのでしょうか？

私は「こころの健康」とは、人がこころに「ゆとり」を持てていることだと考えます。いろんな事情でこころの「ゆとり」がもてなくなっている時、人は、落ち着かなくなり、不安な気持ちになったり、いらいらしたりします。

約束の時間に遅刻しそうな時、宿題などのなすべきことが出来そうにない時、人前で発表に自信が持てないのに時間が迫っている時、大事な人に自分

の気持ちが分かって貰えない時、経済的な事情をはじめ、事態が切迫している時など、色んな場面で人は「ゆとり」をなくします。

ゆとりをなくすと、人のこころは不健康な状態となります。

焦ったり、イライラしたり、気持ちがふさいだり、怒りっぽくなったりしてしまいます。

このようにこころの「ゆとり」をもてない事態が深くなったり長く続いたりすると、人はこころの「病氣」になります。

「どうしてよいかわからない」迷いや戸惑い、うっとおしい気分や何もしたくなる抑うつ気分、あることにとらわれたりこだわったり、何かが起こりそうな不安に襲われたり、更には苛立ったり、混乱したり、興奮してしまったりします。そこで、「こころの健康増進」とは、どういうことを指すのでしょうか。私は、人がこころのゆとりをなくすような条件を減らすことだと考えます。

これまでは、病気を予防することは、一人一人の努力に任せられてきたように思います。こころの不健康になりやすい人は、いろんな事態 (ストレス) に弱いので、たくましい人になるように鍛えることが肝心のよう云われてきました。しかし、本当の「予防」のためには、「ゆとりをなくしやすい」条件を減らすことこそ大切だと思います。

家族のこころの健康も、家族の中のゆとりを失いやすい条件を考えることから始めます。

II. 家族の構造と機能

「家族的雰囲気」という言葉があります。

和気藹々とした雰囲気の中で、お互いのことを思いやり、互いに助け合い、力づけ合うような関係を指す言葉として、肯定的な良いこととして考えられているようです。

結婚式場では、新しいカップルに「明るく楽しい家庭を築く」ことが求められています。理想は「明るい家庭で、やさしい父親になること」という若い男性に多く出会います。

家族は社会の最小の単位といわれ、会社をも家族に喩える人もおり、国を一つの家族と考えたり、世界全体まで「地球家族」と云われることもあります。

田原メンタルクリニック

〒600-8090 京都市下京区綾小路烏丸東入ル竹屋之町251-2
ナカムラビル 2F

受稿日 2004年9月10日

しかし人によっては、家族とは「くびき」となります。酒乱の親や虐待に曝される子供達、借金を背負われたり、人生の進路や結婚に反対されたり、介護を要する家族を抱えたりなど、個人の自由な発展を妨げるものとして家族が前に立ちふさがることもあります。私は様々な医療チームと関わってきましたが、そのチームが「家族的雰囲気」をもっていることを誇る人達には異論を唱えてきました。家族的雰囲気を強調されるチームの中では、対立は出来るだけ避けられ、みんなに異を唱えるひとは和を乱すと排除されることさえあります。医療チームは技術者の集団ですから、技術の発展のためには鋭い対立があっても正しさを目指して議論をすることが必要なのです。和を大切にすると、意見の表明を控え、流れに逆らわず、互いにかばい合うことが目標になってしまいます。

さて、家族のこころの健康を考える前に、家族の構造と機能について検討します。

1. 家族の構造

家族とは、血縁で結ばれた小集団であり、社会の基本的な構成要素であると云われます。

農業や漁業が主流の時代には、働き手が多い方がよいので、三世代、四世代同居の大家族が中心であり、兄弟の家族も同居する大家族が多かったようです。住まいと働く場が同じである労住不分離社会の時代です。

産業革命の後、工業が社会の中心を占める頃から労住分離社会になるとともに、家族の構成も小さくなり核家族化が進みます。日本では、60年代の高度経済成長政策・所得倍增政策のもとで、人口の大移動、挙家離村などの結果人口過疎地帯が生じるとともに、都会が過密地帯となり核家族化が急速に進みました。

世帯とは、住居と生計をとともにする集団を指す言葉ですが、政府の統計の中に「標準世帯」という言葉が現れ、両親と子供二人の4人家族を、統計上の標準とする考え方が採り入れられたのです。

世帯構成を統計で見ますと、2003年では、単独世帯が1/4、核家族が6割を占め、三世代世帯は1割にすぎず、1986年に比べて2/3になっています。65歳以上の高齢者が居る世帯で見れば、2003年では単独世帯が2割、夫婦のみが3割であって、三世代世帯の割合は24%と86年の半数になっています。高齢化社会の中でも核家族化が進行し、介護の社会化の必要性がますます増大していることが分かります。

2. 家族の機能

社会学の立場からは、家族の機能として経済基盤の維持、再生産の機能、心理的サポートなどがあげられています。

1) 生活保障 (=生活機能を営む有機的な統一単位) としての家族

先述のように労住不分離社会では、家族が力を合わせて生産活動に勤しむことが当然のことだったのですが、サラリーマンが多数を占めるようになると家族の収入源は父親の働きに頼るようになり、専業主婦が生まれます。税制や社会保険の面でも専業主婦を前提とした制度が作られました。しかし、最近の社会の変化、男女共同参画法にみられる女性の社会進出の拡大の中で、昨今の年金制度改革論議の中でも保険料を払わないで保険給付を受ける主婦の問題が浮き彫りになりつつあります。

2) 再生産機能 (身体的健康、精神的安らぎを保障し、子供の養育・教育を行う)

子供を生み育てることで新しい世代を産み出す機能はもちろんのこと、日々、学校や社会で働いて家庭に帰り、食事や睡眠、安らぎを得て明日の活動のエネルギーを得るという意味での再生産の機能があります。そのためには、炊事をはじめとする諸々の家事、育児をはじめ、安らぎを得るための心配りや病気をしたときなどの世話や気遣いなどの家事的機能 (家族役割) を、誰かが担わねばなりません。この役割分担の様子を世界と比較すれば、北欧圏のように家事分担の男女平等化が進んでくる国に比べて、日本の男性は家事や育児に殆ど従事していないことが明らかにされています。総理府の調査によれば、どの世代でも約9割の男性が「子供の養育や親の介護に関わるべきだ」と答えているのですが、対象者の育児休暇取得率が男性の場合3%程度しかないことが、先日明らかにされています。日本の社会に於ける家族像は、まだまだ過渡期にあると言えるでしょう。

3) 家族の精神力動 (社会的・情緒的な役割関係による機能)

安らぎを得、子供を養育する家族は、精神的には同一性、恒常性、相補性の機能をもっていると言われます。同一性とは、簡単に言えばお互い同じ家族の一員であるという意識ですが、価値観とか目標を互いに共有し、独特の文化をもって互いに支え合う意識です。子供達が友達の家庭を見ることで「ウチの家は……」を肯定的に言えるものがあるかどうかです。恒常性とは、身体の働きではホメオスタシスといって一定の状態を維持する機能があるように、家庭に於いても、その均衡を維持しようとする力が働くという見方です。家族の誰かの病気とか、失業とか、失敗とか、喧嘩対立とか色々な出来事があっても修復し、回復し、更にはその集団として成長していくような機能を指します。相補性とは、互いに支え合い、個人の不安を防御するように機能する心の動きです。

個人の人生にも年齢に応じた節目があって、それをライフサイクルといいますが、家族にも家族のライフサイクルがあります。結婚・出産・育児・子供の思春

期・受験・子離れ・子供の結婚・老親の介護・自らの定年退職・自らの老い、など時間の流れに沿って個々人の成長や変化にそって家族も変化し成長していきます。

4) 家族の機能の変化

合計特殊出生率が1.3を割り少子化の傾向は止まらないようです。非婚化・晩婚化が進む一方で、離婚や事故などで単親世帯も増加しています。核家族化ばかりでなく、単身赴任の増加や進学のための塾通いなど、家族の構造自体が実質的に変化してきています。

洗濯機・冷蔵庫・掃除機・電子レンジ・食器洗浄器などが普及し、弁当や外食産業が栄える中で、家事労働が省力化されてくるとともに、男女共同参画法にみられるように働く女性が増加し、家族役割が縮小し、家事負担が軽減していることは事実でしょう。

社会のために働くお父さんと家庭を守るお母さんという役割分担が曖昧になり、仕事に生き甲斐を賭けてきたお父さんも、家族のために働いているように変化します。家族の機能は、役割分担による役割集団から情緒的つながりを大切にする情緒集団へと変化してきました。そして、子供の欲求を満たすことで家族関係を維持しようとする、子供中心の家族主義的私生活化が進行し、更には私生活の中だけで日常生活を完結することができるようになって、子供の生活も個人化し、個人主義的私生活化に至りつつあるとも言えます。

「ひきこもり」が増加して社会問題になっていますが、住宅事情の変化によって引きこもることを可能にする部屋ができています。子供が自室を持てること自体は生活の豊かさの現れですが、家族のつながりが薄くなると、個食や孤食といった寂しい現象も生まれます。また、高齢化の中で子育てが終わってから30年以上が残されており、平均余命からみると夫が亡くなってから10年以上が残されていることになります。そして、高齢者で三世帯世帯に住む人の割合はどんどん減少しているのです。

高齢者の不在の家族では、年中行事から生活の中の細々とした仕草に至るまでの、文化・伝統・風習や習慣などの継承を難しくさせます。若い母親の育児不安から生じる「虐待」も育児の先輩である親が身近に居ないことも一因といえます。子供達も老人から学んだり老人を世話したり、死という別れを体験したりする機会が減ります。

米国では1歳児の9割が親と別室で寝ると云われています。日本は川の字文化と言われてきましたが、幼くして個室をもてる社会に見合った新しい家族の機能が求められます。他方で、介護問題で明らかになったように、家族の介護能力には限界があり、互助・共助・公助による援助が必要だとして「介護の社会化」

が進められてきています。そのためには地域共同体の中に、ソーシャル・サポート・システム（サポート・ネットワーク）の確立の必要性が唱われています。

家族が抱えきれない問題に対して「共同社会」による対応が必要なのです。子育て支援、教育の場での支援、高齢者介護ばかりでなく、産業精神保健の分野でも支援体制の確立が目指されているのです。

Ⅲ. 家族の心の健康 家族がこころのゆとりを持てなくなる事態とは？

歴史的な大きな流れとしての家族の構造や機能の変化を見てきましたが、そのような変化の影響を受けつつ、個々の家族も様々な事態のもとで危機を迎えます。

1. ファミリー・ライフ・サイクルの中で 節目を迎える度に

新しい構成員を迎える結婚に始まり、出産を巡る家族内の揺れ、親役割を引き受けることになる育児、保育園通園から始まる親離れ・子離れの問題、中学進学問題と絡む思春期を迎えた子供、第二反抗期と云われる親からの自立（反抗）と依存の共存の時期、高校・大学への受験と子供の出立をめぐる青年期の子供との関わり、この期間に多く体験される仕事を巡る変化（転勤・転居、昇進、転職、失職など）、老親の介護（世話をする）、子供の結婚（新構成員を受け入れる）、孫の誕生＝自らの老いを受け入れる、定年退職などの社会からの離脱、などなど 構成員が人生の様々な節目を迎える度に家族の心の健康も揺らぐことがあり得るのです。

2. 外からの影響

家族自体の問題ではなくとも、外からの変化が家族の心の健康に影響を与えます。

地震や台風・火事などの災害や交通事故をはじめとする様々な事故に遭うこと、転勤・単身赴任等仕事の都合が家族を襲う事もありますし、倒産・解雇のように家族の経済的基盤を揺るがす事態も起こりえますし、保証人になることで借金の余波を受けるようなことでも家族は崩壊の危機に瀕します。

3. 家族の構成員個人の問題が家族に及ぼす危機

家族の一員が重い病気や事故に遭ったとき、別居・離婚の結果を生み出す夫婦間の行き違い、個々人の様々な迷いや悩み事も場合によっては家族全員の心の健康を揺るがすことになります。

このような様々な危機に直面しながらも、家族はその機能としての恒常性や相補性を発揮して、なんとか乗り越えながら成長していくものだといえます。

しかし、先述した家族機能の大きな変化の中で、家族の同一性をはじめとした集団の基軸となるものの自体が揺れているとき、危機に対応しきれないで家族が崩

壊してしまうことも少なくはありません。

そこで 互いの気持ちを理解し合い、互いに思いやり、支え合えることが、こころのゆとりを取り戻すためには最も大切なこととなります。

ここでは、「新しい時代の流れ」の中で、親も子どもともに互いの気持ちを分かることが難しく、親が対応の仕方に自信を持てなくなることの多い、思春期や青年期の子供達とのつきあい方について検討することを通して、家族の心の健康を考えてみたいと思います。

IV. 思春期・青年期の特徴

1. 歴史的な概観 青年期の問題は比較的新しい問題である

人類は数十万年の歴史をもっています。その長い歴史の中で、子供・思春期・青年期の問題に焦点が当てられるようになったのは比較的最近のことなのです。

西欧の歴史でも長い間子供とは6歳程度までのことであって、それ以上の年になると小さい大人として働き手として期待され、実際に働かされてきたのです(「子どもの誕生」P. Aries みすず書房 1980)。17・18世紀になると産業発展の中で子供は働かなくてもよく、教育を受けることができるようになります。教育は富・力・権力を与えてくれるものであり、貴族以外でも受けられるようになります。日本でも寺子屋等もあったでしょうが、家業や家事の手伝いばかりでなく、10代のはじめから丁稚奉公に出ることもごく普通のことであったでしょう。元服は15歳であり、「赤とんぼ」のねいやも15で嫁に行きます。

19世紀末、フロイトが思春期という時期を特定して、人間の心の成長にとって重要な時期であることを強調します。第二性徴の抱える問題と異性への関心を中心でした。

その後の技術革新・工業化の進展の中で、高等教育の必要性が高まり、一般的な人々の教育年限が延長されます。その過程で青年期という時期が特定されるようになります。

すなわち、青年期とは心理・文化的なものというよりは、社会・経済・技術的な社会状況が規定していると言えます。

そして、近年ますます青年期の早期化と延長が問題になってきています。初潮年齢の早期化が明らかになるとともに、「社会人」として成年と見なされる年齢がどんどん高くなってきているのです。

2. 思春期・青年期に現れる変化 からだとこころの変化

1) からだの変化 第二性徴、急激な身体成長

思春期は初潮に見られるような性成熟の発来をもって始まり、長管骨骨端線の閉鎖で終わると云われています。第二性徴による様々な変化と、発育加速現象

と呼ばれる身長や体重の急速な増加が見られます。自律神経系の不安定と鉄欠乏症が起こりやすく、疲れ易さ、朝の目覚めにくさや起立性低血圧症などもよく見られることです。「怠け」などと誤解されやすく、親子関係に悪影響を与えることもあります。

第二性徴を主とするからだの変化は、自分のこととして自分が引き受けなければなりません。自分が果たして正常なのかとの不安とか、その変化を嫌悪するなどのとらわれの気持ちが起こります。不登校、摂食障害、強迫神経症、青年期妄想症(自己臭恐怖など)、対人恐怖症などの精神的な病の一因となることもあります。

2) こころの変化「自我のめざめ」、第二反抗期、自己同一性

① 自分のこころを引き受ける

変化するからだのことばかりでなく、服装や化粧に気を使い、周囲から見られる自分が気になります。流行を追うばかりでなく、どこかに自分らしさを強調しようとします。自意識が高まるのです。また、色んな思いや考えが浮かびますが、如何に反道徳的で反社会的な思いであっても、自分の思いとして引き受けなければなりません。そのような「思い」を持っていることを含めて、自分を他人がどのように見ているかが気になってしまいます。他人にイヤな思いをさせる、他人から嫌われることが最も気がかりなこととなります。

② 友人関係の変化

学童時期には群れを作って活動していたのが、同性の親友との関係に絞られていきます。親友に嬉しいことや悲しいことがあると自分のこと以上に感じます。自分よりも大事な存在ができます。こころの悩みや人生論を語り合い、なんとか支えになろうとします。

その後、異性への関心の高まりとともに恋人を作ろうとします。相手が自分のことをどう思っているかが最大の関心事となります。この恋人への思いと性的欲望の満足とが結合して充実した二人の関係をもてようになるのは、ずっと後のことになります。それまでの長い時間、人は悩み・迷い・苦しみます。

③ 親からの離脱(第二の分離・個体化の時期)

様々な空想に浸り、自慰の愉しみ、親友との間柄など、親には秘密にしなければならぬことが増える一方で、児童期時代までに育まれてきた理想的な親像に揺らぎがでます。友の親たちをはじめ多くの大人達を見て、自分の両親を客観的に、批判的に見始めます。自意識の高まりに伴い、うるさい・わずらわしい・前途に立ちふさがる親への反抗心が生まれ、親との間の距離が広がります。

しかし、真の自立へは遠く、親への依存の思いも強く残ります。「親なんかに自分の気持ちが分かるはず

がない」との思いと同時に「分かって欲しい」思いも強いのです。後者が強くて「分かってくれない」ことへのもどかしさ、怒りが家庭内暴力を生みます。

④ 自己同一性の確立と役割の混乱

青年期になると、自分という人間は何者になろうとしているのかが課題となります。その人の視野の広さや成長の度合いによって、その内容は異なるでしょうが、歴史的な今の時代に、この地球の上で、日本人として、今の社会の中で、故郷の人間として、在籍する学校の生徒・学生として、友人との関わりの中で、この家族の一員として、何者になりたいのか、なるべきなのか、悩み・苦しみます。進学や進路の選択、職業選択をめぐる、しっかりと意思を悩むことが大切です。決まり切らないために社会に出る決断ができないまま大学に居残る「モラトリアム」が話題になったのは10年以上前のことです。最近ではフリーターの中に、自らの同一性を持ってない若者が多く見られます。

立派すぎる親、とうてい乗り越えられそうにない親の存在も、同一性の確立を遅らせることとなります。

⑤ 倫理性の確立

モラルはその集団の中での決まり事を守ることと云って良いでしょう。子供にとっては幼児期からのしつけに始まり、保育園などでの決まり事、赤信号では止まるという交通道德、車内などで他者に迷惑をかけること、学校の校則、友達仲間の間での決めごと、スポーツなどでのルール、そして法律と、成長するにつれて守るべきことが増えていきます。同時に、成長につれて、その「決まり事」への疑問が生じ、反抗心が湧いてきます。親に対すると同様に権威に対する反抗も生まれます。それは若者の特権かもしれません。

その結果、何が正しいことが問題となり、自らが、自らを律するものとして心の中に正邪の基準を作るとき、その人の「倫理」ができたと言っただけで良いでしょう。

3. たとえば「いじめ」について

「いじめ」という現象は、小中学生の頃の一つの特徴のように云われています。しかし、考えてみればいじめの現象は公園デビューでの幼い砂場でもあり、大人の集まりの職場や社会的集団でも見られるものです。人間が集団を形成する中で、異物に対する排除の心理は何処にでも起こりえる現象なのです。思春期の時期のいじめが注目を集めるのは、その結果、自殺であるとか、暴力の結果としての大怪我や取り返しのつかない心の傷を生んだり、反撃としての殺人などの暴力を生みだしているからではないでしょうか。

「みにくいアヒルの子」のお話は今でも世界中の子供達の胸をときめかせていることですが、このお話はアヒルの子達の中にただ一羽白鳥の子が入ってい

ていじめられるのですが、最後に白鳥になって飛び立つところでめでたしとなります。このお話を面白いと思うためには、「いじめ」があることを知っていなければなりません。いじめを知らない子供がこの話を聞いても、いじめられることの辛さが分からなければ、ちっとも面白くないでしょう。世界中の子供達はいじめという現象があることは分かっているのです。

いじめは人が集まる場所では起こりえることなのです。でもその結果人が死ぬような事態だけは避けたいと思います。

いじめの結果自殺などの事態が起こったとき、その学校の校長先生が「ウチの学校に限っていじめはありません」と記者会見で仰る場面に何度も出会いましたが、責任者がいないと仰っている限りは、それをなくするための対策が取り組まれるはずがありません。人間が集団生活をする限り起こりえることなのですから、その結果死者がでるような不幸を防ぐために、積極的に取り組まれねばなりません。

1) いじめの問題性

いじめは人間の本来の行動の一つなのですが、それを減らすための工夫が取り組まれてこなかった結果、何故かそれは集団化し、陰湿で執拗なものへと変質してきているようです。少し仲間と異なる存在を、仲間ははずれにしたいという気持ちは誰でもが持ちます。しかし、それが仲間ははずれの域を超えて、相手を立ち直れない程にまで打ちのめすようになると、その集団は病理的な状態にあると考えるべきです。

2) いじめの構造

① ふざけること 遊びの中で

動物の仔達の間でもみられることですが、子供達はふざけやからかいの気持ちもこめて誰かをいじめます。その理由は何でも良いのです。綺麗な洋服を着ている金持ちの子供も、みすばらしい服装の貧乏人の子供も、同じようにいじめられます。障害を持つ子供も優秀すぎる子供も仲間ははずれにされます。それらは人間関係の学習の場であり、やがて子ども社会内での力動が作用して、新しいルールが作られます。例えば数歳年上のお兄ちゃんが来て、「お前ら仲良く遊べや」というだけで、一挙に問題は解決されるのです。

② 弱いもののいじめ 子どもの残酷さと無邪気さ

もう少しややこしくなると、好悪の感情からイヤな奴（異端）を排除しようとする力動が作用する場合があります。例えば子供達は捕らえた虫の足を引きちぎったり、小動物を土に埋めたり、無邪気に残酷なことをします。「弱い者いじめはいけないよ」とか、弱い人への支援を行う周囲の人達の動きなど、その共同体内の中に作用する力動が制限を加えることによって、子供達は乗り越えていきます。

③ 差別構造といじめ

社会には排除の構造があります。差別とは色々な理由で相手にレッテルを貼ることによって相手の言動を無効にすることだと考えます。差別を受けている人ほど強く差別すると云われていますが、社会から抑圧を受けている人が、その欲求不満のはけ口としてスケープゴートを求める心理があります。西欧の中世に数百年にわたって蔓延した魔女裁判の歴史や、ナチスによるユダヤ民族や障害者抹殺政策をはじめ、あちこちの民族紛争を主とした戦争の場面での数知れない虐殺の中に、抑圧されてきた人達による差別の実態の例はいくらでも見ることが出来ます。

3) 「いじめ」現象の危険性

学校世界で「いじめ」が大問題になってしまうことの危険性として以下のことが指摘されます。

ひどいいじめがあると云うことは、幼児期の残酷さが今なお残っていることの証左です。また、好き嫌い(子どもの原理)と正邪の混同があります。嫌いな者をいじめることは正しいと主張すること(合理化)は、物事の正しさとは何かの判断が理性的に行われていないことを示します。いじめる側の集団化は多数者=善という間違った「民主主義」の理念に傾きやすいとともに、事態の責任の所在を集団の中に拡散させ、自分の責任を曖昧にさせます。また、弱者をいじめる行為の背後に自らの中に欲求不満が蓄積されていることが多くあります。欲求不満を処理する機会がないことの現れでもあります。さらに、好き嫌いの感情から排除の構造に乗ってしまう心情の中には、嫌いなものの中にも好きな点を見出すような余裕は認められません。社会の一員として多様な人達と様々な関わりを持つために必要な客観的な見方を期待することが出来ません。思春期から青年期にかけて体験されるころの変化とは逆の、幼い心理の表れに過ぎません。その上、いじめの対象となって排除される側の救いのなさも大問題なのです。

4) 背景についての考察

「いじめ」行為の主導者となり、或いはその流れに従っていじめる側に参加する子供達の背後にどのような問題があると考えられるでしょうか。

まず過保護・過干渉の幼児期が考えられます。欲しい物は何でも手に入れることが出来、与えられない辛さを体験していないばかりか、過干渉のもとで自らの行為の責任を問われないで育ってきた人達です。次にギャングエイジの空白があります。同じ年の友達しかなくて、数歳年上とか数歳年下の仲良し(ななめの関係)を持ってないと、集団の中で我慢をしたり、相手を思いやったりすることを体験できません。自分よりも大事な人である親友を持ていない子供は、他人の心への思いやりを持てません(自己中心性)。さらには「超自我」と言われる行動の規範を形成する権威

性(父権)の希薄さが想定されます。校則をはじめとする規則に人格がないと云われる現在、なぜ規則があるのかを説明されずに「規則だから守れ」とのみ教え込まれる時、それは規範としての機能を果たさず、単なる反抗としての規則違反もばれなければ良いのであり、規則にないことは何をしても良いとの態度を生みます。

5) 「いじめ」への対策

「いじめ」を減らすための対策は、まず、誰にでも弱者や異物を排除(いじめ)しようとする気持ちがあることを前提とした上で、違和感を抱いてしまう(好きになれない)相手の中にも「良い点」を見出す関わり方を助長し、「正しいこと」とは何かを常に問い続け、自分の言動の結果について責任をとること、という大人にとっても難しい課題と取り組み続けるという難事業しかないと考えます。

パレスチナやチェチェンなど民族紛争は世界中にあります。ハンセン病者や精神病者をはじめ弱者への差別は日本にも厳然とあります。そのような中で、いじめを減らすことは難しいことですが、いじめのために人が死ぬことだけは防ぎたいものです。

また、いじめられっ子について云えば、同級生(仲間)以外にも友達があり得ること、辛いことに会ったときの脱出の方法などを、分かるように伝えることが大切でしょう。

V. 思春期・青年期の子供と上手につきあう

1. 思春期・青年期は変化の時期であり、不安や悩みの多い時期

これまで述べてきたように、からだやこころが大きく変化する時期であり、その変化の中で不安や悩みが子供達をおそいます。

非行や軽微な犯罪、不登校、家庭内暴力や家出、ひきこもり、摂食障害、薬物依存、強迫神経症、対人恐怖症、境界型人格障害、青年期妄想症、躁鬱病や統合失調症などの精神病など、多くのメンタルヘルス上の問題や精神疾患が発症する時期でもあります。

親から見れば、育み、慈しむ対象であった「我が子」が大きく変化する時期でもあります。言葉数が少なくなり、学校や友達関係についても話さず、すぐに反発したり反抗したりして、「ちっとも云うことを聞かない子」になり、「何を考えているのかわからなくなってしまう」。

親は戸惑い、親としての自信がゆらぎ、つい怒ってしまいます。

しかし我が子なのですから、「子供のことは何でも分かっている」つもりにならずに、「我が子に限って」悪いことがあるはずがないと思って、大目に見てしまいます。親の側の分離不安が、放任したり、甘やか

たりになってしまいます。

子供の側から見れば、「ちっとも分かってくれない」じれったさを感じ、「話をしても仕方がない」思いや親への秘密ができて対話を拒否したり、回避したりします。さらに、分かっていないくせに「うるさく」「煩わし」く干渉してくる親に反発し、反抗します。親子のコミュニケーションが成立しにくい状況になります。

2. 「しんどさ」を抱えた子供とつきあう上での原則

1) 「しんどい」ことがあると想定する

人が普段に見られない行動をするときには、それなりのワケがあると考えて間違いないでしょう。はっきりとした原因がある場合には、推察できる場合が多いでしょうし、少し話せばわかることでしょう。しかし、中でも問題行動（逸脱行為）と言わねばならない行動が認められるときには、本人自身も原因が分からないことが多いのです。しかし、原因が分からなくとも、普段には見られない、できればやめておいた方がよい行動をしている場合には、きっと本人にとって何か「しんどい」ことがある筈なのです。そういう行動をせざるを得ないワケがあり、そのワケか、そういう行動をすること自体が本人にとっては「しんどい」ことに違いありません。

学校へ登校しない子供が居ると、まず親は叱るでしょう。「義務」教育なのだから、とか「怠けてはいけない」「弱虫はだめ」などと。しかし、不登校の子供ほど学校へ行きたがっている子はいないといっても過言ではありません。普通の子供はそれほど登校したいとは思っていません。毎日、習慣だから時間が来れば登校するのです。不登校の子は毎日行きたくて前夜には明日の準備をしている人が多いのです。だから、行きたいのに行けない、行かねばならないのに登校していない、など「しんどい」ことがいっぱいあるのです。

問題行動に対しては苛立つ気持ちが湧くでしょうが、そんな行動をせざるを得ない「しんどさ」や、そんな行動をしていることからくる「しんどさ」があるのではないかと考えてみましょう。

2) 「しんどさ」を分かろうと努める（本当に分かりたい気持ち）

「しんどい」ことがあるのではないかと思えば、その「しんどさ」を分かろうと努力してみましょう。他人が頭痛を訴えている時、その頭の「痛さ」は分かりません。その訴える姿などから、さぞかし痛いのだろうなあと思えるだけです。でも、分からなくとも、痛い大変だねえと云ってあげて、痛い人として処遇すると、痛い人の痛さも少しは楽になるものです。同じような問題行動でも、しんどいと感じていることは人と場合によって違うのです。登校できないからと云っ

ても、そのしんどさは様々です。行けないワケになっている身体症状や問題のつらさ、行きたいのに行けないつらさ、辛いのに親に行けと云われるつらさ、義務を果たせない自分の情けなさ、友達に遅れることのつらさ、友達に心配されることのつらさ、等々。担任の教師が家庭訪問すると逃げ回る人も居ますが、折角先生が来てくれたのにと叱る前に、来られることがどのように辛いのか分かろうと努めてみましょう。

人はその「しんどさ」を大事な人に分かってもらえるだけで、ずいぶん気持ちがやすらぐものです。

3) 「原因探し」は無用（原因が分かっても事態は改善しない）

しんどさの原因については、元気さ（心のゆとり）を取り戻しかけてから、元の状況に戻るとき（社会復帰）には、どのような配慮が必要かを考えるために必要でしょうし、また再発を防ぎ、しんどくなることを予防するためにも必要でしょう。

しかし、「しんどさ」を分かろうとしている段階では、原因追及はあまり意味のないことです。でも、多くの場合に、原因が尋ねられます。「どうしたの」「何があったの」等と。不登校の原因として、担任の教師、いじめる友達、などが語られるかもしれませんが、多くの不登校の子供はたった一つの原因で参っているわけではありません。さらに、その「原因」に対して親が様々な対策をとることも「しんどい」ワケになることが多いものです。

事態の改善には、「そんなことがあればさぞかししんどいだろうねえ」とまず共感的に接してやることが第一歩となるのです。

4) 親が「心配する」ことは当然（心配する人の勝手、押しつけは厳禁）

「しんどさ」を抱えた人に接する上でのキーワードは「心配」です。「しんどい」人、殊に反抗期でもある思春期の子供は、「放っておいてくれ」と反応することが多いものです。でも、「心配」をするのは、心配する人の勝手です。放っておいてくれといわれても私は心配なのですと云っても、それは「押しつけ」にはなりません。そして、親は子供のことを心配しても当然なのですから、大いに「心配」しましょう。

特に、「しんどさ」からくる身体症状（睡眠障害、食欲減退、体重減少等）や精神症状（苛立ち、集中力減退、うっとおしさ、元気のなさ、参っている感じ等）の具体的なことについて「心配」しますと、それらは事態が改善しない限り改善しませんから、毎日心配だと云え、それが積み重なると放っておけない気持ちになり、専門家に相談してみると云っても当然のこととなります。心配しているのは親自身ですから、その心配の気持ちを晴らすために専門家の意見を聞くの

も親の勝手なのです。心配だから当然です。このような行動を採るときにも、その旨本人に告げておくことも大事です。

親は、「〇〇しなさい」とつい指示を与えたりしますが、指図に対しては反抗が示されることが多く、関係がややこしくなりがちです。

5)「我が子」への「信頼」(自分で「決めたい」衝動を大切に)

「しんどさ」を抱えて呻吟している我が子のことを信頼できるでしょうか? 「しんどさ」として話されることは本当のことと思えるでしょうか? しても当然のことをしていない子供の辛さに思いを馳せられますか? 「しんどい」からといって酷い逸脱行動はしないだろうと信頼できるでしょうか? そして問題行動をするのはきっと「しんどい」からだ。

思春期や青年期には色んなことを思い・考えます。現状を変えるために、思いつきとしか云えないようなこともやろうとします。退学、転校、就職、友とのつきあい方の変更などと。様々の思いつきに対して、頭ごなしに反対しないで、様々な試みをするのも生きる上での体験と考え、発言や行動には責任がついてまわることを前提にしながら、「やってみなさい」と云うことが出来るでしょうか。

「しんどさ」の中での頑張りを適切に「評価」することは、本人の価値を「認めること」を意味します。「認められる」ことで、そのことへの「責任」も引き受けざるを得なくなります。そのように「頑張っている」ことに対して、適切な「ねぎらい」の言葉をかけることも必ず良い結果を生むでしょう。

6) 自らの子育ての成果を信じて、全面的に受け容れよう

思春期や青年期には、様々な「しんどさ」に直面します。そのような「しんどさ」にうちひしがれたり、絶望したり、やけになったり、することもあるでしょう。そこで「あがく」結果として、後で悔やむようなこともしてしまうかもしれません。

しかし、幼児期から学童期を経て、愛情をもって「しつけ」てきた我が子は、他人に多大な迷惑をかけることが良くないことを知っており、親のことを心の底から恨んだり、憎んだりはおらず、「悪」とされることを喜んでするようなことはない、との根本的な信頼感をもって、状況の中で苦しんでいる子供のことをくるみこんで頂きたいものです。

3. 家族の心の健康を求めて

長谷川町子の「サザエさん」は、日本の家族の姿の一つの典型として親しまれてきましたが、歴史的な流れの中で家族の姿も大きく変わりつつあることを見えました。

核家族が普通になるとともに、その福祉的機能は、

様々な共同体によるサポートネットワークの発展に期待する方向で変わろうとしています。しかし男女が互いに助け合い、力を合わせて互いの人生を豊かにするために家族を創り、そして次代を担う子供を生み育てるという再生産機能は、家族の基本的な機能として残り続けることでしょう。

そのような家族の心の健康を目指すとは、どのような目標を持つことなのでしょう。

1) 支え合いの最小単位

「結婚は恋愛の墓場」という言葉がありますが、実態はそのようなものではありません。

結婚によって男性は夫となり、女性は妻となります。新しく一つの役割を引き受けることになるのです。その役割が、どのような分担を意味するかは、それぞれの家族で異なることかもしれませんが、共通することは、力を合わせて、互いに支え合うということだと思います。妻に自分の母親がしていた役目の引き継ぎを求める夫、夫に父からは得られなかったものを求める妻、そのような夫婦は早晚破局を迎えます。互いにこれまでの生活を引きずりながら新しい家族を創ろうとする時、最も大切なことは支え合いです。

二人に共通の具体的な目標がある場合もあれば、それぞれの人生の目標に向かう努力を互いに理解し合い支え合える場合もあるでしょう。

こころにゆとりを持って、お互いに支え合えているとき、家族の心は健康だといえるでしょう。これは、子供達を加えるようになっても 同じことだろうと思います。

2) 人間の成長を信じるこころ(成長の段階を知る)

人は様々な苦難に遭遇します。悩み、苦しむことがあります。

その時、最も近くに居てくれる人に、その「しんどさ」を分かろうとして関わってもらえると、事が解決しないまでも、「ホッとする」気持ちになれるものです。

そのように、「しんどさ」を分かろうとして関わるためには、関わる側の心の中に「ゆとり」が持ていなければできません。

難題が家族全体を巻き込んでしまうこともあるでしょうが、その際は親戚や種々の専門職の力を借りたりすることとして、家族の一員がこころを病んでいる時には、病んでいない人が支える側に立ちたいものです。その際、どんなに難しいことがあっても、最終的には「人は成長する」ものであるとの信念から、支え、その成長を見守る姿勢が、ゆとりある関わりを可能にします。

3) 家族の中の共通の関心(楽しみ)を

日本の人は「ねばならない」と考える人が多いよう

です。だからこそ、高度経済成長が可能になったとの意見もありますが、「あるべき」論で肩肘張ってはい息がつまります。家族の中には息抜きが欲しいし、笑いが欲しいものです。みんなが望むならペットを飼うことも憩いを与えてくれます。飼育する上での役割分担も、家事についての互いの役割分担や協力と同様、家族の繋がりを強めることになるでしょう。

子供達にとって家事の分担（お手伝い）は、家族の中での自分の行為に「責任」を持つことにつながります。子供の仕事は「お勉強」だけではないでしょう。

年齢相応に責任を分かち合うことは、家族の中での支え合いの実践であるとともに、社会性を身につける萌芽となるはずです。それらが「楽しみ」となるためにも、「ねぎらい」の言葉かけが必要でしょう。そのように、やっていることを「評価」され、認められることは、「なぐさめ」と「励まし」の気持ちを込めた「ねぎらい」の言葉かけによって得られます。

家族のこころの健康を求めて、適切な役割分担のもとに、互いの支え合いの絆が強くなるように、工夫を重ねてみて欲しいものです。