

困りを持つ子どもと、その保護者への対応について ～保護者に寄り添い支援するために～

講師

坂本 理

京都市子育て支援総合センターこどもみらい館事業課担当係長

1. はじめに

子育て世代の孤立は、想像以上の速さで進んでいます。厚生労働省が民間に委託して調査した資料によると、「子育ての悩みを相談できる人がいる」と答えたのは、2002年では、73.8%、2014年の段階では、43.8%と減少しています。また、「子どもを預けられる人がいるか」という問いでは、2002年に57.1%、2014年で27.8%、2020年では、23.1%と減少しています。約77%の人が、いざという時に子どもを預けられる人がいないという状況で、これまで以上に子育てをする保護者への社会全体からの支援が求められています。

2. 「寄り添う」とは・・・(グループ討議)

では、今日の講演のタイトルにもありますが、「寄り添う」とはどういう事でしょう。よく、「寄り添う支援」と言われますが、「寄り添う支援」とは何でしょうか。これが正しいという答えはありませんので、思うところを書き出していただき、皆さんで意見を交換してみましょう。

各自で改めて「寄り添う」「寄り添う支援」について考える。その後、グループに分かれて意見交換をする。

各グループからの発表

1 グループ

寄り添う支援とは、子どもだけでなく、親も軸にして考える事だろう。様々な家庭環境の子どもがいる中で、その子どもが抱えている問題、困り、発達を理解する事。家庭とやり取りをする「連絡

帳」などからも家庭の様子を窺い、いつもと違う保護者の様子に気づいたときは「何かありましたか？」と声をかける事も大切な支援になるのではないかな。また、親子が抱えている困りを理解して、継続的に支援していく事や子どもと保護者、双方の思いをしっかりと受け止めていく必要があるだろう。

2 グループ

子育てに前向きになれるような関係性、信頼関係を保護者と作っていく事が大切だろう。話を聴いて受け止める事。否定せずに、話を肯定的に聴く事や、保護者の心が軽くなるような聴き方をする事。保護者の思いを尊重する聴き方をする事。保護者の思い、気持ち、考えを想像して、自分の事として理解しようとする事。自分の心を相手の心に持っていくようなイメージで理解し、共感しながら、ときには見守る事や、そっとしておく事も含めて、相手がして欲しいであろう対応をする事。相手の心の動きや相手のペースに合わせる事が、支援するという事なのだと思う。

3 グループ

寄り添う支援とは、困っている人の思いや願いを聴き、それを受け止めて、これから先の事を一緒に考え、ヒントやきっかけを持ち掛けたり、相談に乗って、サポートしたりする事ではないかな。体がそばになくても、心や気持ちで寄り添って、相手の価値観を受け止めたり、話を親身になって聴いたり、様子をしっかりと観察しながら、聴いたりする事が大事ではないかな。自分本位に自分の意見だけを話すのではなく、相手をしっかりと理解し、保護者や寄り添って欲しい方の、こうして欲しいという願いをしっかりと受け止める事。また、ど

こか関係機関に繋げて終わりではなく、これから先の事も一緒に考えていく事。保護者同士で関わる機会、場所等も設けて、悩みを聴くのも大切なのではないかな。

4 グループ

寄り添うという事は、相手の事をよく見て、理解しようという姿勢で関わり、相手にとって安心できる存在になる事。毎日の関わりの中で信頼関係を少しずつ築いていく。しかし、のめり込み過ぎず、客観的な視点をもっておく事も大切だろう。

5 グループ

寄り添い方にも色々ある。安心できる関係になる事も寄り添うという事ではないか。保護者が話しやすい環境、雰囲気を作る事も大事。アドバイスも必要だが、教える事や答えを示す事より共感する事の方が大事なのではないか。保護者の悩みの中にどんな願いや考えがあるのかをつかむ事。他方、寄り添い、共感する事も大事だが、虐待などのケースでは、かえって虐待を助長する事もあるのではないかと話し合った。

6 グループ

寄り添うという事は、一緒に悩んだり、一緒に考えたり、相談したりできる存在になる事。相手の事をまずよく見て、置かれている環境や背景などを理解しながら支えていく事ではないか。その人のいいところを見つけ、しんどかった事や、辛かった事など、相手の思いをしっかり受け止め、共感して、ゆっくり時間をかけながら、支えていくという事が大事ではないか。

7 グループ

保護者が、今、何を求めているのか、何がしんどいのかをつかむ事を土台として、その上で、気持ちを親身に受け止める事。共感してただ聴くだけでなく、一緒に解決できるような提案や、気持ちを受け止めたりする事が大事ではないか。話を聴く際には、保護者の表情や声のトーン等を観察し、読み取る事も大切だろう。

8 グループ

寄り添う支援とは、保護者と一緒に考えていく事。相手の思いを受け止めて否定しない事。相手

の良い所を見つけたり、日ごろから温かい声掛けをしたりする事で何でも相談できる関係を作る事。相手の事をよく知り、背景等を踏まえながら話をするようにする事。話をするときは、カウンセリングの手法のように、相手の話した事を繰り返したり、うなずいたり、話を促したり、場合によってはボディータッチをしたりして、親近感がわくように接していくのが、大事だと思う。

3. 寄り添う支援のための観察

「寄り添う」といっても、実は定義自体が不明確で、これといった一つの答えはありません。人それぞれがイメージする所も少しずつ違うかと思えます。おそらく「寄り添うとは何か？」というテーマで話し合えば、それだけで永遠に議論が尽きないでしょう。唯一つ言える事は、「寄り添う」である以上、主体はあくまで個々それぞれの子どもや保護者当人であり、子どもや保護者を軸、根幹として成り立つ話だという事です。樹木でイメージすると分かりやすいかと思えます。樹木そのものが、保護者や子どもで、それに寄り添い、添え木をしたり、剪定したり、肥料をあげたり、水をあげたり、強風から守ったりして支えるのが支援者です。ただ、周りが何をしたところで、あくまで最終的に育っていくのは樹木そのものであり、最後はその樹木自らが持っている力で生き抜くしかありません。樹木と言っても、本当に様々な種類があり、同じ種類の樹でも個々の状態は様々です。隣同士立っていても、一本一本全く同じ条件で立っているという事はありません。その一つ一つ違う樹木の成長を応援するために必要な事は何でしょう・・・？

それには何よりも、その個体を周囲の状況を含めてよく観察する事です。幹、根、葉、樹皮の状態、枝はどう伸びているか、土、空気、温度、湿度、日照時間、周りにどんな樹や草が生えているか、小動物や蟻は生息しているか、人は足を踏み入れているか等々、いくらでもあります。その観察によって、その樹に今必要な事は何か分かってきます。肥料を施し、剪定するなどの杓子定規

な対応では、時期や方法が合わなくて枯れてくる樹も出てきてしまいます。

「桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿」と、先人は言いますが、桜はどんどん枝を伸ばし、枝分かれして、最後に伸ばした枝の先に花が咲きます。一方、梅は、太い幹の部分から直接花が咲きます。桜の枝を切ってしまったら、もう花は咲きませんし、梅は、どんどん伸びる枝を切らないと花の方に養分が行きません。何でも一つ覚えで、相手の事を良く考えずに、良かれと思ってやってしまう事の弊害を表した言葉なのだと思います。つまり、昔から、人間が犯しがちな過ちなのでしょう。

共感的に聴いているから、寄り添っているつもりでも、実はこちらがそう思っているだけで、実際には逆に、その樹にもたれかかったり、成長しようとしている枝を歪めてしまったり、要らない肥料を施して負担を掛けたり、つまりは、当の樹に生き辛くさせている事だってあり得ます。もちろん、共感的に聴く事を否定するものではありません。

「観察」と言っても、日常の仕事のドタバタの中で、朝顔の観察のように、じっと見ている訳には行きません。対人関係のやりとりそのものが大きなウエイトを占める仕事では、常に面前の生身の人間とのやり取りを最優先にしなければ、仕事は成り立ちません。

精神医学者サリバンが参考になる事を言っています。「関与しながらの観察」(Participant observation)。我々は精神科医ではないので、厳密にこの言葉の意味を定義し、理解までする必要はありませんが、この姿勢は間違いなく学び、活用できます。常に、目の前の対応に振り回されるだけではなく、「観察」する視点を持つ事は、より良い「寄り添い」を行うためには不可欠です。頭の片隅に、常にこの「関与しながらの観察」という言葉を置いておく事は、とても大切な事だと思います。

4. 「関与しながらの観察」(模擬相談)

講師が、3歳男児の父親役で相談をし、受講者が相談を受けているという設定でモニターを視聴。メモは取らず、話を聴きながら相談者を観察し、ときには相槌を打つなどして応じる。

「関与しながらの観察」を意識した模擬相談を受けてみての感想などをグループに分かれて話し合う。

「関与しながらの観察」と、一口に言っても、実は大変難しい事は実感いただけたと思います。人の話を聴きながら、観察をする。それも、実際の相談の場面では、自分の反応もすぐ相手の振る舞いに影響する事を含めての観察です。目の前にいる人への対応を誠実にすればするほど、視界は狭くなる傾向があり、観察を重視すれば、目の前の人への共感的態度が疎かになる傾向があります。もし、どちらを優先すべきかと言え、目の前の人への共感的態度です。観察はできるときだけしかできないというのは仕方ないと思います。

高名な精神科医も様々な工夫をされています。例えば、神田橋條治先生は、「面接している自分は、今ここにいて、患者の話に聞き入り、うなずいたりしている。ところが、その意識の一部、主として観察する自己が、一種の離魂現象を起こして空中に舞い上がり、面接室の天井近く、自分の斜め上方から見下ろしている、とイメージするのである。はじめは少し難しいかもしれないが、慣れるに従って、長時間イメージを保つ事ができるようになる。」(『精神科診断面接のコツ』より)と、話されています。

簡単には真似できませんが、「観察」すなわち、主観的な関わり以外の、客観的視点を、常に意識しておく事が大切です。この事は対人支援の職種の間は特に意識しておく必要があります。共感性の高い人ほど、いつの間にか、相手と自分の主観の泥沼の世界できりきり舞い、という事態に陥りがちです。

5. 保護者の心情

我が子に障がい告知を受けた、あるいは、障がいがあるのではないかと考えている保護者の中には、孤立感と同時に、自分が悪いのではないかという思いを持ってしまう方が多くいます。その場合は、きちんと否定しつつ、心情に寄り添うしかありません。また、一見、何もないように振る舞っていても、「これからどうなるのか。」「この子の人生はどうなるんだろう。」と内心は焦りや不安が高いと思っておく事が大切です。決して子どもの課題点をあげつらうのではなく、何より保護者の不安に、寄り添う事が大切です。また、安易な慰めも良いとは言えません。遅かれ早かれ直面しないといけないときは来ますし、今では、療育など必要な支援は早い方がいいという事ははっきりしています。

「自分の子だけが、変わっているのか。どうしよう。」と不安でいっぱいな保護者に、同じような不安や焦燥感を持っている保護者は実は大勢いるという事、決して孤立していないという事を早い段階で実感できるようにする事が、保護者にとって最終的に一番大きな力になります。専門機関に繋がると、子どもや保護者への直接的な支援に加え、こうした保護者同士が繋がれるきっかけになるという点でも大きな支援となります。

日常のやり取りの中で、子どもの課題点ばかりを伝えないようにしましょう。成長して欲しい思いが強いと課題点を羅列しがちです。必ず良い所を添えましょう。「連絡帳」などに、一言、肯定的な事を添えるだけで、園や先生に対して保護者が受ける印象は全く変わってきます。一方で、たまに聞きますが、問題点を伝えるともめるので、集団を乱さない限り、何も伝えないという方針は無責任だと思います。

次に、いわゆる「問題行動」についてですが、最近は「問題提起行動」と呼ぶ方が多いという門眞一郎先生提唱の考え方が広がって来ています。つまり、支援者側に、「今の関わりは問題点があるから、こういう行動になっています。改善、工夫の必要があります」と教えてくれている行動と

して捉えます。確かにその方が、硬直した状態から抜け出せると思います。行動変容以前に情報の入力を支援するところから始めましょうという事です。

それから、例外からヒントを得て対応を考える事が大切です。どんなに問題提起行動が連続する子どもでも、必ず例外はあります。その例外を見逃さず、すかさず強化を与える積み重ねが、行動変容につながる可能性を広げます。どうしても褒めるところが無ければ、褒められる場面を工夫して作ってあげる事、できない事を求めるのではなく、できる事を求める事が大切になります。保護者についても、いつでもその人の大変さ、頑張りにも共感できる姿勢を持っておく事は大切です。

また、発達障がいに限らず、一見ネガティブな事をネガティブなものとしてだけ、黒く塗られたように受け取るのは浅い見方です。人間の存在はそのような単純なものではありません。現代は何でも白か黒かで判断する傾向が強まっていますが、ネガティブに見える事にこそ、深みや豊かさ、味わい、多様な世界観をもたらしものがあるという考えを支援者が持っている事は相手に伝わります。

次は、杉山登志郎先生の2022年の「小児内科」に掲載された論文の一節です。「強調しておきたいのは、発達の凸凹はマイナスではないという事である。10歳を過ぎ、青年期にさしかかると、凸凹はプラスにひっくり返る事が多い。多動は強い好奇心や高い活動性を、社会的な馴染みにくさは周囲の影響を受けにくい事、さらに得意領域への集中力の高さに転じる事が多い。」もちろんコミュニケーションの面では支援しなければなりませんが、マイナスに見える発達の凸凹は決してマイナスではないという事を強調しておられます。

これはちょっとしたテクニックのようなものですが、神田橋條治先生は『精神科診断面接のコツ』の中で、「改めて話すような場合、『体の具合はどうですか？』と聞く事が有意義な場合が多くあります。いろいろな、課題等を抱えた親に、核心に踏み込む前に、まず、この質問をします。関

係性を良くするだけでなく、その日の調子なども自然に話しやすくなります。この質問を習性にしてほしいのは、特に、非医師である。この習性は治療者にも患者にも安全だけでなく、多種多様な利益をもたらす。」と、おっしゃっています。

保護者が、自分自身のメンテナンスができるという事も重要です。自分の好きな事ができる時間を確保する。協力者が身近にいない場合は、子どもが寝ている隙に、大好きなアイスクリームを食べるなどでもよいでしょう。

先ほどのグループ討議の報告にもありましたが、時と場合によっては、「こんな事が続いたら、私たちの義務として児童相談所に通告しないといけなくなる。その上で児童相談所も含めて一緒に応援していく事になるよ。」と毅然と伝える事も寄り添う事の一つの形です。「このままでいいんだ」と、保護者が思ってしまったては、改善しにくくなる事も少なからずあります。

困りを抱えた人の中には、ちょっとした事で、傷つき、過剰に反応してしまう方々がいます。良かれと思って、「お母さん、頑張って！」と声を掛けたら、「私が頑張っていないみたいじゃないですか！！」と憤られて、驚いたという経験をお持ちの方もいるでしょう。「頑張って」というのは、頑張っている人には禁句である事が多いです。ただ絶対にだめだという事でもなく、「一緒に頑張ろう」というニュアンスを含ませる事が必要な時もあります。要するにしっかり相手を観察する事が大切になります。

これも大事な事ですが、関わりの難しい子を育ててきた保護者への敬意を忘れない事です。同情するのではなく、育児の困難に向き合ってきた事への敬意です。定型発達の子どもの子育てでも大変ですが、非定型発達の子どもの育て、ましてやきょうだいもいる事を考えると、敬意を持たざるを得ません。

6. その他意識すると役に立つ事

手先にはその人の感情が出やすいと言います。芥川龍之介も『手布（はんけち）』という小説で

書いています。例えば障がいの告知の場面など、受け入れがたい保護者だと思い、専門家が話し過ぎてしまい、実はどん底に落としてしまっていたという事があります。手先の動きなどに注意して見ると分かる事があります。野球選手の事例ですが、阪神タイガースが突然、鳥谷選手を解雇しました。二千本安打を打つほどの大選手を本人の意思確認もせず解雇するなど異例の事でした。直後の記者会見で冷静に受け答えをしていた鳥谷選手ですが、手先はずっと震えていました。

また、人間は、動物の鳴き声としての音声に反応する存在です。同じ「うん、うん。」でも、言い方で、相手に与える印象が全く違います。「丸い卵も切り様じゃ四角。言い方ひとつで角が立つ。」と、昔の人はうまく例えています。

さらに、「困り感」を持っている一番コアな人たちは SOS が出せないという事をいつも頭の片隅に置いておいてください。児童相談所等で一番困るのはここなのです。むしろ支援者に攻撃的であったり、怒らせたり、あきれさせたりして、遠ざけてしまいます。ゆえに、どんどん周囲の人や社会から孤立して行きます。そのような行動をとる原因は、発達障がいや、深刻なトラウマ、高次脳機能障がいなど、様々な理由だと思われますが、支援者は、自分が無力だと思わない事が大切です。

7. 精神療法について

日本で生まれた精神療法に、森田療法と内観療法があります。いずれも世界的に評価の高いものです。このうち、内観療法は、元々、浄土真宗の「身調べ」という修行方法だったものを、僧侶であった吉本伊信先生が一般の人にも受けやすいように、宗教色をなくしたり、修行要素を少なくしたりと工夫したものです。今ではヨーロッパを中心に世界的な広がりを見せています。

今日は主題ではないので、詳しくは申し上げませんが、ある人に対して、時期を3年ごとに区切って、①してもらった事、②して返した事、③迷惑をかけた事の3点のみを、1日16時間、7泊8日、部屋の四隅に立てた畳半畳の屏風の中で考え

続けるというものです。基本、最初は、母親から始めます。元々は飲まず食わずの修行でしたが、心理療法となってからは、食事は屏風の中に差し入れられ、トイレにも行けます。夜は屏風から出て布団を敷いて寝ます。

だいたい2時間ごとに僧侶が、「今、何をお調べくださいましたか？」と、聞きに来ます。現在は訓練された公認心理士がやる場合が多いです。そこで、現在考えている事を伝えます。やってみるとわかるのですが、半日もすれば、報告する事がなくなってしまいます。困った挙句、例えば、母親にこんな事をされて傷つけられたなどと報告すると、「そんな事は聞いていない！私は①してもらった事、②して返した事、③迷惑をかけた事の3点のみを聞いているのです！余計な事を話さないでください！もう少し真面目にやったらどうですか！」と、叱られます。

一見乱暴なようですが、さすがに数百年続いてきた方法です。良くできていると思いました。つまり、絶対にトラウマのパンドラの箱を開けさせないのです。例えば、「あんな親になんか何もしてもらっていない！」と伝えると、「あなたが幾つまで親元にいたか知らないが、仮に10歳までとしましょう。仮に一日に2回食べさせてもらったとします。10年で7千回以上食べさせてもらっている。それでも何もしてもらっていないと本気で言っているのですか？あなたは何様なんですか？浅はかではないですか？少しは油断せずにやったらどうですか！」と、また叱られます。

これをやっていくと、3日目くらいでとても苦しくなります。なぜなら、「してもらった事」「迷惑をかけた事」は沢山出てきても、「して返した事」は、ほとんど出て来ないからです。罪悪感に苦しみ始めます。内観がさらに深まれば「自分は何もしていないどころか、迷惑ばかりかけて来たのに、こんなにたくさんの人がいろいろな事をしてくれていた。それに気が付いていないだけだった。なんて浅はかだったんだろう。なんてありがたいんだろう。」と、自分と環境との関係を見直し、人格変容に至る事もあります。いわゆる「魂

の夜明け」です。

実際に刑務所で内観療法と出会い、暴力団を解散した組長や、被害者遺族が驚くような改心を見せた死刑囚などもおられます。本当に真剣に考えれば、私たち人間は、思ってもいなかったような記憶が出てくる事をお伝えしたかったのです。

私の場合、もうこれ以上母にしてもらった事はない、と思った末に「もっと考えろ！」と追い詰められ、不意に浮かんしたのは、小学校に入る頃に持っていた、オレンジ色の象さんの貯金箱でした。それまで数十年間、全く記憶に浮かばなかったものがビジュアルに浮かんたのです。そして、その時の日の射した部屋の雰囲気や、温かい空気感、厳格でよくぶつかった母親が嬉しそうに自分を見てくれている場面も浮かんできて、自分は愛されていたんだなと涙が出ました。

だからと言って、私はあまり内観が深まった方ではありません。ただ、その後仕事をしていく上で思わぬ副産物を得る事ができました。心理や福祉の教科書には、「子どもの良い所を見つける。保護者の頑張りを認める」と、決まって書いていますが、それまでは正直「こんなの現場を知らない大学の先生の綺麗ごとだ！」と、思っていました。児童相談所に立て続けに来る人たちに、「こんな迷惑ばかりかける子に良い所なんてあるわけがない！」、「こんな自分勝手な保護者に良いとこなんかある！」と、決めつけていました。でもそれは、自分や周囲の支援者が思考停止状態になっているだけではないか、本気で真剣に良い所を見つけようとしているかと、自然に自問自答するようになりました。すると、世間から問題の塊のように思われている人でも、「これは良い所かもしれない」という所が、必ずと言っていいくらい見つかります。

我々は、職種は色々あれども支援者です。世間の人が関わりを持ちたくないと思うような人達とも、仕事として関わっていかなければなりません。思考停止してしまっただけでは、そうした人達との関係は築けません。それに、関わる相手の良い所は、真剣に探せば必ずある、という確信は支援者

側の精神衛生に、とても良い影響を与えます。

長崎大学の山本直毅先生、森本芳郎先生、今村明先生が、「肯定的な注目を行う目を育てる」「成果ではなく、より良くあろうとする気持ちや、行動の芽生えに注目し、芽を伸ばす」と書いておられます。これは、子どもも保護者も一緒です。

8. 肯定的な面は必ずある（個別のワーク）

最後のワークです。これまで関わったケースの中で、あんまり思い出したくない困ったケースを思い浮かべてみてください。大人でも子どもでも構いませんが、本当に心から思い出したくないケースは避けてください。そして、その人の「良い点かも」「そういえば、こんな事してくれた事もあった」等、肯定的な面は必ずあるという信念をもって書き出してください。私の例で言えば、児童相談所で勤務していたとき、一時保護で暴れ回っていた子が、後から入所した子をうまく迎え入れてくれた事がありました。迷惑をかけられているばかりではないという事は、必ずあると思います。

各自で書き出すワークの時間

ありがとうございました。今、考えていただいた事は、皆様のそれぞれの胸の中で温めていただければと思います。

9. 面接の本質は二人の「出会い」

最後は、神田橋條治先生の言葉を紹介します。「面接の場に限らず、特性があろうがなかろうが、大人だろうが子どもだろうが、あらゆる現場に当てはまることであり、この本質は決して見失ってはいけないのだと思います。面接の本質は二人の人間の『出会い』である。ここでわたくしがいう『出会い』とは決して難しい内容のものではない。よどみに浮かぶ二個の泡が、種々の条件が揃ったが故に出会ったという意味である。いずれかの結ぶのが早くても遅くても、他方の消えるのが早くても遅くても、二個の泡が出会うことはなかった

であろう。その因縁に心を置く事なしに行われる面接は、技法、学説を問わず、結局、両者にとって有害無益であるとわたくしは思う。それがわたくしの偏見であるとしても二個の泡のイメージを描くことは、面接技術の向上にとっても、本質的に有効であることは確かである。」

10. 質疑応答

○3 歳児の担任をしています。3 歳児健診で、「療育」に繋がる事になった子どもが複数人います。その保護者の揺れ動く気持ちに寄り添いたいと思っていました。お話の中で、発達の凸凹は、生涯に渡ってマイナスなのではなく、青年期になると逆転してプラスになる事もあるという事、全ての子どもに必ずいい所があるという事を保護者に伝えたいと思いました。

□いかに自己評価を下げないかが大切です。凸凹が逆転する時期が来る前に周りから受け止められず、「どうせ自分なんか。」という思いをもってしまうと、せっかく良い所が伸びようとしていても、本人のモチベーションが無ければ、周りがどのように励ましても伸びる事は難しいのです。「あなたは、良い所があるよ。」と、伝えることで子ども自身が自己評価を高く保ち続ける事が大事です。ADHD の子どもの例ですが、10 歳ぐらいになって、自己評価が高くと、別人のように落ち着いてくる事が多いのです。薬を服用しなくても、良くなる事もあります。生まれてから 10 年、周りの大人たちが子どもの自尊心や自己評価を下げないように維持してあげる事が大切であると実感しています。