

第69回日本小児保健協会学術集会 教育講演5

あまえ子育て =心の響き合い子育て=

澤田 敬 (認定NPO法人カンガルーの会)

I. はじめに

「甘え」は日本独特な概念で、外国には「甘え」に相当する言葉がないという。しかし、日本の母親・父親は皆「あまえ」で子育てをしている。高知に招聘したジュネーブ大学のCramerは、年長幼児と遊び、「世界中の子どもは皆あまえるよ」と言った。

日本では、大人を主にした「甘え」の研究者は、土居健郎を筆頭に多くいるが、子どもの心の研究者のほとんどは、「アタッチメント」、「愛着」の研究をしており、「あまえ」の研究者はほとんどいない。しかし、子育て中の父母にアタッチメント、愛着と言ってもピンとこないと思う。

Cramer等外国の乳幼児精神保健学者の多くは、「あまえ」は「アタッチメント」よりもっと深みがある」と言う。日本人だと全ての人が知っている「あまえ」について再考してみる。また、大人の「甘え」は主に心の中の問題としてとらえられるが、子どものあまえは主に行動面から見られるため平仮名で「あまえ」とした。

II. 心の響き合い親子関係

1. 表象 (心の中の物語) (Stern)¹⁾

育つ環境での感覚が、体に染み込むように入り、心の栄養になる。温かい環境で育てられると温かい心の物語 (表象) ができる。暴言、暴力の中で育てられれば暴力的な心の物語 (トラウマ表象、お化け²⁾) ができる。

父母は、子どもに気持ちが集中すると、自分の子ど

も時代の表象世界が無意識のうちに浮上する。気分の良い時は楽しかった表象が浮上し、優しい父母でおれるが、気分の悪い時は虐待等受けた子ども時代の嫌なトラウマ表象 (お化け) が浮上し、その表象 (お化け) に操られて、子どもを虐待する危険性がある。子ども時代に自分の親から育てられたと同様な子育てをすることを世代間伝達という。

意識的に思い出して言語化することが難しく、情緒を記憶する扁桃体は誕生直後から活動しているが、意識的に思い出せる記憶を司る海馬は4歳頃から働きだす。0歳児でも心の奥には情緒記憶 (快、不快、安心感、不安感、恐怖、喜び、悲しみ、怒り等) として残っているが、一般に思い出して人に話せない。4歳以後は扁桃体、海馬共に働くため、色々な出来事を思い出し、だんだんと人に話せるようになる³⁾。

2. 間主観性 (心の響き合い, Trevarthen)³⁾

乳児や初期幼児はまだ言語が発達していなく、親子は言葉そのものでやり取りしていなく、お互いの表情、仕草、言動、雰囲気から相手の心を感じ合う、非言語的な心の響き合いでやり取りをしている。このような非言語的コミュニケーションのことを間主観性と言っている。二人の主観 (感性) と主観 (感性) の良い響き合いの世界であり、二人の作り出す温かい雰囲気である。また相手の、言語では表せない心の奥底を感じ取る力を間主観的感性という。

3. 情緒応答性 (Emde)⁴⁾

間主観的に感じたお互いの心の求めに応じて、ピッ

タリと合った応答をすることを情緒応答性と言う。赤ちゃんが、オッパイを飲みたくなくなっているという心を感じて（間主観性）母が要求に応じてオッパイを飲ませる（情緒応答性）。母が疲れて横になっていると、母の心を感じて（間主観性）子どもがバスタオルを引っ張ってきて母にかける（情緒応答性）等である。

4. ホールディング (Winnicott)

ほっとする雰囲気でも包み込む。心を抱きしめる。間主観的・情緒応答性的子育てにより成り立つ。

Ⅲ. 乳幼児期のあまえ

土居は、「甘え」は全ての人知っている言葉だとして定義づけていない。子どものあまえは全ての人が行動的に見るので筆者は、一応次のように定義づけた。「“あまえ”とは、子どもが不安、恐怖、喜怒哀楽等を感じた時、信頼している人に、自主的に接近・接触してゆく行動である。養育者は間主観的に受容する」とした。

母が「来なさい！」と命令して抱っこするとあまえではない。「後で！」と言っても、しつこく膝の上に乗ってくるのがあまえであり、子どもの自主的な行動であり、母も楽しんでいる。Emde は「あまえは言語的、非言語的やり取りの世界であり、双方にとって快適である」と言っている⁴⁾。

養育者（例祖父母）が自分に振り向いてほしいために度の過ぎた金銭、品物等を与えることは「あまやかし」になり、わがままになるため注意を要する。

あまえは親子とも、言葉で表現できない心の奥底の快い響き合い、間主観性、情緒応答性、ホールディングの世界である。

子どもはあまえることで、体全体に染み込むように言葉で表現できない愛情を強く感じ、安心感、信頼感、安定した温かい表象世界、心の安全基地 (Ainsworth) を作り、自主性、自尊心を身につける。

あまえが成り立つかどうかは、子ども側の問題ではなく、受け入れ側の父母が子どもの心を何となく感じ（間主観的感性）、その心に合った応答（情緒応答性）ができるかどうかにかかっている。あまえを受容できる父母は、「この子に恵まれて良かった。世界中でこの子が一番可愛い！」と思って楽しみながら感性で子育てしており、決して知識で子育てをしていない。このような父母は、子ども時代豊かな環境で育てられ、

豊かなあまえ表象を持っている。また、今温かい支えがある。

子どもも父母の心を感じ取り激しくあまえ、しっかりした安定した心、心の安全基地を作る。

口に出さなくても“うるさい”、“この子はいらない！”と拒否的な心があると、子どもはその心を感じてあまえていかなくなる。

あまえを受容する父母は精神的には子どもに甘えているのではないか。仕事に疲れて帰っても子どもの顔を見ると、あまえてくると、昼間の疲れも忘れてくる。あまえは精神的には親子平等な間主観性の世界だと思われる。

Ⅳ. あまへの発達

誕生直後、赤ちゃんを母の素肌の胸にぴったりとくっつくように腹ばいにさせ母が軽く抱きしめると、赤ちゃんは気持ち良さそうな安心しきった顔で動かなくなる。助産師が体重測定のため母から離すとひどく泣く。再度母に抱っこされると泣き止み、満足した顔になる。助産師は、母に「あまえん坊で可愛いね」と言った。母も満足しきって赤ちゃんの背中を何回もさすった。

開眼している赤ちゃんの目を母がじっと見つめ話しかけると、赤ちゃんはまばたきもせずじっと見つめ返してくる。続けて話しかけてほしいというあまえではないか。

誕生当日、泣いている赤ちゃんを子宮内胎児期の丸くなる姿勢で抱っこし、少し揺ると泣き止み眠りだした。母が布団上に寝さすとまた泣きだした。再度抱っこすると泣き止む。「抱っこしてほしい！」というあまへの訴えだと思われる。

妊娠中、母に非常に辛いこと（パートナーのDV、浮気、高校生で妊娠等）が続くと、生直後の多くの赤ちゃんに落ち着きがない、激しく泣く、eye to eye contact が取れない、素直にミルクを飲まない等の症状が出る。母からのストレスホルモンによるあまえ心の混乱であると思われる⁵⁾。

赤ちゃんは、将来豊かな心を持った社会人になるために誕生直後から母との情緒的交流を求め、あまえてゆく力を生得的に持っているのだと思われる。あまえて満たされないと子どもに情緒障がいがある危険性があると危惧される。

1 か月すると、覚醒時母の顔をじっと見つめてくる。

相手をしてほしいという要求であろう。目を合わせて話しかけるとニコッと笑う。ぐずっていても抱っこして軽く揺ると泣き止む。布団に寝かせるとまた泣く。抱っこを続けると泣かない。心が満たされ、安定するのだろう。母も赤ちゃんとの世界に没頭し(Winnicott), すごく可愛く感じる。親子とも心が満たされており, 間主観性, 情緒応答性, ホールディングの世界であり, あまえの世界であると思われる。

2か月半になると, じっと見つめてくる。あやすとニコッと笑い, またクークーとお話をする。親子でこのやり取りを繰り返す。Mallochはコミュニケーション的音楽性と言っている⁶⁾。相手になってほしいというあまえではないか。父母も楽しく赤ちゃんとの世界に没頭する。間主観性, 情緒応答性, ホールディングの世界である。

3か月すると母が抱っこしてあやすとにこにこして, クークーお話をする。よそのおばちゃんが抱っこしあやすと, にこりともせず泣きだすこともある。信頼できる母に抱っこされると安心感があり, あまえているのであろう。

5か月, 子育て支援センターで, 母がトイレに行くため保育士が抱っこすると激しく泣きだした。母が返ってきて抱っこすると泣き止んだ。母は, 「この子はあまえん坊です」と言った。

7~8か月, 父母をハイハイして追ってゆき抱っこをしてもらおう等, だんだんあまえがはっきりしてくる。

10か月健診で, 診察すると激しく泣き, 抵抗する。恐怖を感じるのであろう。終了後, ほとんどの赤ちゃんは, 母が抱っこするとしがみつきの, 即座に泣き止む。あまえであり, 恐怖は一度に消えるのだから。母は必ず自分を守ってくれる。母がいれば安心。絶対に信頼できる母が心の中にできる。

まだ本格的な躰がないため, 何をしても怒られない。渡辺久子は, 「赤ちゃんはわがままな王様, 女王様で, 父母は従順な家来だ」と言っている。自主性, 自尊心が育つ。

1歳過ぎるとあまえが激しくなる。子どもが父母に近づき手を伸ばす。父母は, 「抱っこをしてほしい」という気持ちを感じて, 抱っこをする。何となく心が響き合った非言語的コミュニケーションの世界で, お互い意気投合して行動をとっている。お互いに心が満たされ, ほっとした雰囲気を感じている(ホールデイン

グ, 間主観性)。

子どもは父母にベタベタくっつき, 全身の感覚器官を通して体に染み込むように父母の温かさ, 愛情を感じ, 温かい心(表象世界), 安定型愛着関係(Bowlby)・心の安全基地(Ainsworth)を作る。

Emdeは, 「あまえ子育てで親子の信頼関係が出来る上に, 父母は良いことをすると喜び, 褒め, 嬉しい心になる。悪いことをすると止め, 嫌な心になる。父母の善悪の心が, 雰囲気として子どもに伝わり, 内在化し道徳心が出る」と言っている⁴⁾。子どもは父母, 保育士, その他信頼できる人にあまえ, 安心感, 信頼感を染み込むように感じ, 心の栄養になり安定したあまえ表象を作る。

あまえの度が過ぎればわがままになり, いたづらをし悪いことをする。躰が大切になる。Richerは「躰は抱きしめて(ホールディング, 機械的抱っこでなく, 心を抱きしめる)する」と言っている。怒鳴る, 叩く, 「お母さんの子ではない! お外に行きなさい! 捨てる!」等と言ったり, 無視する等の切り捨て躰, 恐怖での躰は絶対にしない。「お母さんにとってあなたは大切な子どもだから, 捨てることはできない。止めなさい!」と優しさでの躰, 心の響き合いの躰をする。スマホの鬼等による躰は, 間主観性, 情緒応答性が無く, 恐怖になりトラウマになる危険性がある。

よく見ると, 母にはベタベタくっつくあまえが多く, 父には力でぶつかってゆくあまえが多い。安心感, 生きる力を身に着けるのだから。

ひとり親家庭の場合でも, あまえで満たされていれば特に問題はない。しかし, 一人では大変なため, 祖父母, 男性保育士等に親代わりになってもらい, あまえを受容してもらうことが大切である。

保育園児は, あまえが一番激しい年齢である。親と離れて寂しい気持ちを持っている園児は, 保育士にあまえ, 豊かな表象世界を作る。特に年少児や忙しくてなかなかあまえ受容時間を取れない親の場合, 代理父母である保育士へのあまえが強くなる。

保育士にあまえない園児の場合, 家で父母にあまえを受容してもらえなく, あまえの快さを知らない可能性がある。父母のあまえを受容できない原因を探り, 母の話を傾聴する。保育士が, 子どものあまえを引き出し, 園でのあまえ状態を母に伝え, 母にもあまえを受容してもらう。

4~6歳になり, あまえで心が満たされると, 自分

を守ってくれる親像が子どもの心の中にだんだんとできてくる。心の中の父母に見守られて、親から離れて保育園に行けるようになる。「夕方は必ず迎えに来てくれる」と信じて、園の先生を親代わりにして友達と遊べるようになる。家に帰れば昼間我慢していた分まで激しく父母にあまえる。

小学校下級生は保育園児のように身近な人にあまえる。上級生になると前反抗期に入り、母に口答え等するが、抱っこをしてきたり反抗しながらあまえてくる。

中学生、高校生になると本格的な反抗期に入る。渡辺久子は、思春期の子どもは中・高生としての心、乳幼児期の心、成人の心の3種類の心を持っていると言っている。学校では年齢相当な友達関係で社会人としての心を身に付ける。親の前では赤ちゃん返りをして、あまえて心の中の親像をより強く作る。時には親に反抗し、親からの独立を練習する。自尊心、自立心が発達する。

子どもは、いつも見守ってくれる父母像、信頼できる養育者(家族、先生等)像を、知識での取入れではなくあまえることで、染み込むように心の中に取り込む。心の中にできた絶対的に信頼でき自分を守ってくれる人物像に見守られ、自分は一人ではない、皆に守られているという安心感が身に付き、つらい事があってもくじけず、乗り越え、たくましい心、安定した心、温かく優しい心、自立心、自尊心ができ、自分の夢に向かって頑張れる。思春期になるとだんだんと父母から独立し、モラトリアム期間を乗り越えてアイデンティティーを確立し、しっかりした成人になる。

あまえて満たされていないと、大人になってからDV、人格障害、子ども虐待等色々な混乱が起こる危険性がある。

V. あまえ療法(澤田)

心に混乱が起こり色々な症状を出す子どもは、何歳になっても自分を全面的に受け入れてくれる養育者に対して、0~3歳に逆戻りをしあまえる。混乱した心は、温かく安定した心に癒され症状は消える。あまえを受容できる父母を育てることである。

VI. 子どものあまえを受容できない父母

私達の調査では、子どものあまえを十分に受け入れられない父母は約10%いた。現在強い悩みを抱えて

いるか、子ども時代あまえ子育てをされていなかった。

子ども時代あまえて心が満たされている父母は、子どもがあまえてくると、自分が子ども時代にあまえ可愛がられて育った楽しかったあまえ表象が浮かび上がり、楽しい気分になり子どものあまえを上手に受容できる(世代間伝達)。

もし、子ども時代十分にあまえることができなく(親が病気、繁忙、被虐待等)、我慢をしていた心の物語(お化け)を持っている父母は、子どもがあまえてくるとあまえを拒否された自分の子ども時代のトラウマ表象(お化け)が浮上し、あまえを受容方法が分からなく、あまえを拒否する危険性がある(世代間伝達)。このような母(父)に対して、支援者が母の心を探り、母の立場に自分を置き、その心を感じそれとなく母の子ども時代を話題にし、子ども時代の辛かったこと、今の困っていること等の話を傾聴する。特に虐待やDVを受けた場合、その時の母自身の気持ち、感情(お化け)を話してもらおう。優しさ・温かさで包み込まれ、母自らトラウマ(お化け)について話すことで、お化けを吐き出し心の整理ができ、あまえを受容できるようになる²⁾(間主観的治療)。

VII. おわりに

世界に誇れる素晴らしい子育て文化である「あまえ子育て」を見直し、より深く研究する必要があると思われる。

文 献

- 1) D Stern (馬場禮子, 青木紀久代訳). 親—乳幼児心理療法. 東京: 岩崎学術出版社, 2000.
- 2) S Fraiberg, 他 (長沼佐代子訳). 赤ちゃん部屋のおばけ. J Raphael-Leff 編 (木部則雄監訳). 母子臨床の精神力動. 東京: 岩崎学術出版社, 2011: p p 103-139.
- 3) R Beebe (丸田俊彦監訳). 乳児研究から大人の精神療法へ. 東京: 岩崎学術出版社, 2008.
- 4) R Emde (中久喜雅文, 他監訳). 精神分析と乳幼児精神保健のフロンティア. 東京: 金剛出版, 2018.
- 5) 澤田 敬. 胎児期から形成される親子関係. FOUR WINDS 乳幼児精神保健学会誌 2011; 4: 57-61.
- 6) S Malloch, 他編 (根ヶ山光一, 他監訳). 絆の音楽性. 東京: 音楽之友社, 2018.