



茅ヶ崎市教育センター
Chigasaki Education Center

子どもたちのために
ともに教育環境を考える
教育センターの教育情報誌

学びあう響きあう

第8号

平成26年12月1日発行

編集担当／茅ヶ崎市教育センター
住所：茅ヶ崎市十間坂三丁目5番37号
☎ 研究研修担当（市青少年会館3階）
☎ 0467-86-9965
☎ 青少年教育相談担当（同館2階）
☎ 0467-86-9963
URL: <http://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/kyouiku/1005049/index.html>

幼児期の教育についての研究から見た

「ほどよい親」である大切さ

子どもを育てるのは想像以上に大変なことです。時には嫌になってしまうこともあるでしょう。そんな時、「完璧な親」であることを求められたり、「がんばること」を求められたりしたら、子育てが辛いだけのものになってしまいます。第8号ではそんな子育て中の方が読んで元気になる2つの講演内容をご紹介します。

【Contents】

- 「がんばらない子育て一親の評価にとらわれずに」より抜粋
山王教育研究所理事 橋本洋子 氏、第7回乳幼児期の子育ち・子育て講座、平成26年6月10日（火）
- 「子どもの安心基地になるために一乳幼児期から思春期の親子の歩み」より抜粋
甲南大学教授 北川 恵 氏、響きあい教育セミナー、平成26年8月19日（火）



がんばらない子育て 一親の評価にとらわれずに

平成26年度開催「第7回乳幼児期の子育ち・子育て講座」より抜粋
（講師 橋本洋子氏、H26.6.10開催）



赤ちゃんを産み育てること

赤ちゃんを産み育てること、母になること、それはすごく素敵なことだけれど（もちろん産まない人生も素敵）、母になる女性は「誰もがしてきたこと、誰もがしていることだから、私にできないはずはない。できなくてはいけない。」と思い込んでいないでしょうか？「ひとりで、がんばって、しなければいけない。」と思い込んでいないでしょうか？それは母になる女性本人だけでなく、もしかしたら、周囲の人々も、そう思い込んでいないでしょうか？

けれども、人はひとりでは母になれません。もちろん、パートナーが必要ですし、何より、人は赤ちゃんに育てられて母になります。また、周囲の人々に守られてこそ、母子は育つのです。

そう考えると、がんばることで母になれないのです。母になっていくプロセスは、努力とも意識とも遠いものです。母は周囲の人に甘え支えられることが大切です。パーフェクトな母ではなく、**ほどよい母であることが大事**です。子育てに対して、ポジティブな思いだけでなく、ネガティブな思いももっていられることが大切なのです。

現代の母親の育児能力は低下した？

現代の母親の育児能力が低下していると言われることがあります。そんなことはありません。低下しているのは、社会の育児を支える能力です。

「群れ」に代わる子育て支援

「種」が生きのびるための戦略として、生物はそれぞれ、その「種」に合った子育てをしています。人間の場合、赤ちゃんを抱っこした

母親を「群れ」で守るのが「種」が生きのびるための子育ての仕方です。けれども、現代の地域は赤ちゃんを抱っこした母親を守るための「群れ」として機能しているのでしょうか？

一世代前からの「孤独な子育て」、現代の「密室の子育て」に象徴されるように、「『群れ』に守られた子育て」は崩壊してしまっています。そのため、「群れ」に代わる「子育て支援」が必要不可欠なのです。

子どもが生まれ育つことを支え、親が親として生まれ育つことを支えるのは、私たちみんなの役目です。

赤ちゃんに育てられて親になる

産みさえすれば母親になれるのでしょうか？育児知識や技術を習得すれば、その子にふさわしい育児ができるのでしょうか？

いえいえ、親は赤ちゃんに育てられて親になるのです。

赤ちゃんとも母親が出会うことで、赤ちゃんの「育つ力」が母親の「育てる力」を引き出し、母親の「育てる力」が赤ちゃんの「育つ力」を引き出すという相乗的相

相互作用が生じ、関係性が育っていくのです。これは父親も同じです。
いのちが出会い、つながる時、関係が生まれ、こころが育まれるのです。

出産直後の母子に起きていること

出産直後の母子には次のようなことが起きています。

- 皮膚を通しての交流
- 視覚的交流（見つめあい）
- 嗅覚による交流
- 音声を通しての響き合い

言葉や意味のレベルでのコミュニケーションの底流に「いのちの響きあい」があります。

「いのちといのちが会う時 こころと関係性が生まれ育つ

赤ちゃんは、親をはじめとする世界と出会い、活発な相互交流を行う中で、こころの土台を形作っていきます。

親は、赤ちゃんと出会うことで、育てる力を引き出されるようにして親となり、親として育ちます。

そうやって、赤ちゃんを含む新しい家族が創られていくのです。



いのちの響きあいとそれを育む器

子どもが育つことと親が育つことは、互いに引き出しあう相乗的相互作用です。

親子の出会いが物理的にも心理的にも守られているとき、「いのちの響きあい」が生じ、親子の関係が育ちます。「いのちの響きあい」を包み支える環境としての周囲の人々こそが、「いのちを育む器」なのです。

父親の役割

父親の役割は、

- 赤ちゃんとの関係を育み、親として子どもと向き合うこと

- 「誕生のプロセス＝親になるプロセス」を母親と共有すること
- 母子を守る器として機能すること、です。

マニュアルは関係の中にある

「この子専用のマニュアルが欲しい」と言われることがありますが、親と子が出会い、関係性が生まれ育つ中で、子どものこころは育まれ、親は、子どもを育てるという大変な営みを喜びをもって担うことができるのです。

自分は自分のままでいい

直感的養育とは、ヒトに本来備わっている養育行動です。この直感的養育が機能しにくいお母さん、たとえば、抱き方のへたなお母さんがいます。けれども、そのお母さんに抱き方を指導することはできません。そのお母さんが「自分は自分のままでいい。」と思え、自分の子育てに自信をもてた時、じょうずに抱くことができるようになるのです。

周囲からのまなざし

「自分は自分のままでいい」と思えるためには、周囲からのまなざしに守られ、温められることが大切です。傷つけるつもりはなくても、まなざしに傷つくことがあることを、私たちは知っていたいものです。

「21日間は床上げをしない」

以前は「21日間は床上げをしない」という言葉がありました。これは母親自身が守られ、世話をされながら、赤ちゃんを抱っこし、世話をすることの大切さを踏まえたものです。「産後の肥立ちが悪くなるから。」と言われていましたが、産後うつ病の予防にも役立っていたのかもしれません。

ポジティブな交流を重ねること ネガティブなものを抱えること

機嫌のいい子どもと生なまの交流を重ねる、それを周囲のだれかと

共有できることが大切です。

一方で、泣いたりぐずったりする子どもを抱えることも大切です。そうすると、子ども自身が自分のネガティブなものを抱えられるようになります。とは言っても、ネガティブな状態の子どもを抱えるのは大変なことです。ネガティブな状態の子どもを抱える親を、周囲の人が抱えることが大切です。

「お母さん」のイメージ

「お母さん」という言葉からどんなイメージが浮かんできますか。優しく、温かくて、すべてを受け入れてくれて、自分を犠牲にしても子どものために尽くす「慈愛深き母親」ですか？それとも、ついガミガミと怒ってしまう、子どもを可愛いと思えないこともある、自分を犠牲になんてしたくない「拒否的な母親」ですか？

どちらが良い悪いではなく、ひとりの母親の中に両方あって当たり前なのです。どちらか一方であることは、むしろ怖いこと。両方を意識化できていることが大切です。

すこやかな子育てとは？

すこやかな子育てとは、明るく、元気で、不安のない子育てでしょうか？いいえ。すこやかな子育てとは、子育てのポジティブな面・ネガティブな面、その両方を抱えていられることなのです。

周産期のメンタルヘルスとは？

周産期のメンタルヘルスとは、産後うつ病などの精神的な不調・虐待・ネグレクトなどの「問題」を起こしている、あるいは起こすおそれのある親を見つけ出し、対応することでしょうか？いいえ。親が子どもを産み育てることを楽しむことができ、子どもがその子らしく生き生きと育つことができるように、すべての親子を守り支えることなのではないでしょうか？

子育てを楽しみと思えない時

育児を24時間 on time の仕事のように思う時

ひとりでがんばらなければならないことと思う時

子育てが親の評価と結びつくように思う時

親ががんばらないと子どもはいい発達をしないと思いこむ時…こんな時子育てを楽しく思えないのではないのでしょうか？

「発達」とは？

「発達」とは『広辞苑』によれば、「発育して完全な形態に近づくこと。進歩してよりすぐれた段階に向かうこと。」とあります。イメージとしては、成長曲線（身長などの伸び）に近い感じがします。「今ある存在・状態」から「あるべき存在・状態」になっていかなければいけない感じです。

しかし、「発達」とはそもそも英語の「development」の訳語です。

「development」とは「de（否定）」＋「velop（包み）」、つまり「包みを解くこと」、「隠れた本質が徐々に開示されること」です。そこには「その子がその子として開いていく」イメージがあります。

「発達」に「その子がその子として開いていく」イメージをもてると、親は、我が子を他の子と比べて一喜一憂することなく、日々の発達に新鮮な喜びをもてるようになります。また、子どもは、**「自分は自分のままでいい。」**という健康な自己肯定感を育めるようになります。

ただ、「その子がその子として開いていくなら放っておけばいい。」と考えるのは間違いです。親をはじめとして、その子を「かけがえのない存在」と思う人々との関係の中で子どものころは育まれるからです。

子育てがうまくいかない時

子育てがうまくいかない時とはどんな時でしょうか？

子どもを抱えた親が周囲から

十分に抱えられていない時、周囲が肩代わりをしてしまうことで親が自信を育めない時、親が「ネガティブなものを抱える体験」に乏しい時…こんな時なのではないのでしょうか。

周りの人が親にできること

子育てがうまくいかない親に周りの人ができることにはこんなことがあります。

- ほっとできる関係の中で親自身を包む、温める。
- 親自身の自己肯定感を支える。親をまなざしで守る、温める。
- 親の問わず語りを聴く。

周りの人が子どもにできること

子育てがうまくいかない親の子どもに周りの人ができることにはこんなことがあります。

- 関係性のパートナーとしての子どものコミュニケーション能力を育てる。
- 子どものリズムに合わせていくことで「いのちの響きあい」をよみがえらせる。
- 子どもの意図をわかろうとすることで子どもの伝えようとするところを育てる。

周りの人が親子の関係に 対してできること

子育てがうまくいかない親子の関係に対して周りの人ができることにはこんなことがあります。

- 守られた中で親子が向き合えるようにする。
- 親子関係を楽しめるようなシチュエーションの工夫をする。

大切に思うこと

子育てにおいて大切なことは、

- 子ども自身が「生きる歓び」を体験すること
- 親が子どもと同じ時間を生きるかけがえなさを歓べること
- 周囲の人々によって、子どもと家族を支える、柔らかくしっかりしたネットが幾重にもできていること、だと思います。

子どもの安心基地になるためにー乳幼児期から思春期の親子の歩み

平成 26 年度開催「響きあい教育セミナー」より抜粋
(講師 北川 恵氏、H26. 8. 19 開催)



アタッチメント(愛着)とは

「アタッチメント」は「くっつくこと」という意味の英語です。

「アタッチメント」は人間の基本的欲求であり、「アタッチメント」の中心は「恐れ」の調整にあります。「アタッチメント」は血縁関係とは無関係に、継続的に養育に責任をもって関わってくれる特定の対象との間に形成されます。

アタッチメントと探索

「アタッチメント」は不安な時にくっついて安心したいという本能で、愛情とは別のもので。

「探索」は十分な安心感がある時に、好奇心を発揮したり、いろんなことを自分でやってみたがったりする、環境に働きかける本能です。

アタッチメントの問題

「不安な時は養育者にくっつきたい!」というのは本能的欲求なので、子どもは「どうすれば養育者のそばにいられるか」を学習します。

不安な時、泣きながら養育者に訴えたと、拒絶される場合は、「回避型アタッチメント」といって、不安でもできるだけ泣かないなど、アタッチメント行動を表しにくくなります。

不安な時、養育者の応答を信じきれない場合は、「アンビバレント型アタッチメント」といって、養育者にくっつきながらも不安

が治まらず、探索に向かいにくくなります。

また、親が子どもを脅かしたり、子どもの前で親が怯えたりするなど、安心感の源であるはずの親が恐怖の源でもある場合は、「無秩序型アタッチメント」といって、子どもは極度に混乱した行動をとるようになります。

健全なアタッチメントを形成すると

「健全なアタッチメント」を形成できた子どもは、その先の人生において、次のようになります。

- 周りの人間とのつながりを感じられる。
- 自分や他人にプラスの期待をもてる。
- 自分の感情を整えられる。

子どもの安心基地になるために

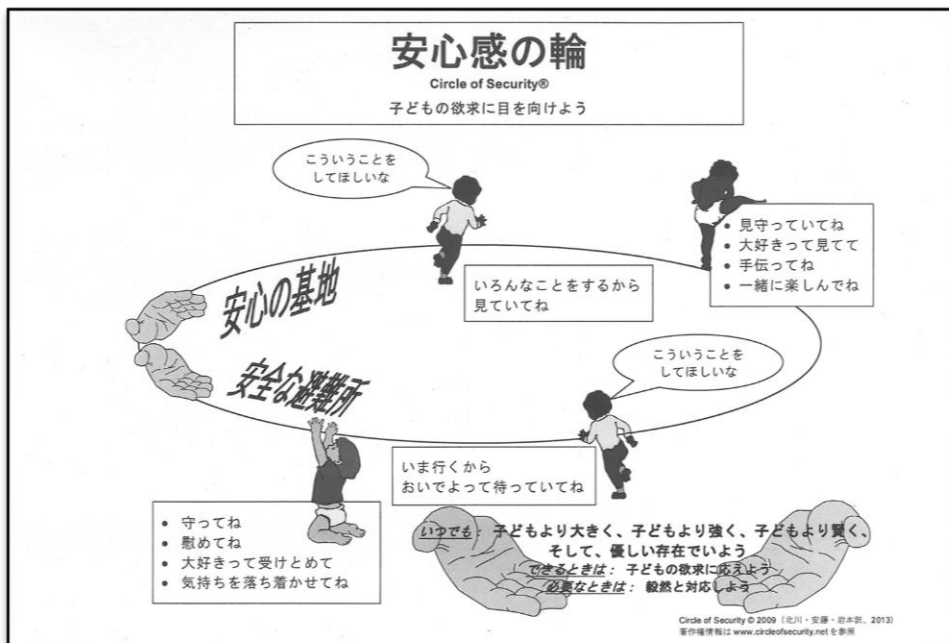
子どもの安心基地になるためには、まず、子どもが今「安心」しているか、それとも「不安」を感じているかを見極めることが大切です。

その上で、子どもが「安心」していそうなら、「探索」を応援しましょう。「この子は何に興味があるのかな？」と見守りましょう。

反対に、子どもが「不安」を感じていそうなら、子どもに安心感を与えましょう。その際、ただ抱っこをするだけでなく、「この子は何が不安なのかな？」と子どもの気持ちを推測して「こわいのね。」などと言葉をかけることも大切です。

気になる子どもに必要な関わり

気になる子どもに対しては、その子どもの防衛的な態度の背後にあるであろう「本当の欲求や気持ち」を推測して返すことが重要です。たとえば、けがをしても平気そうにしている大人を頼らない子どもがいた時、たとえその子どもが平気そうにしているでも「痛かったでしょう。」と声をかけることが必要です。そうされることによって、子どもは「本当の気持ちや欲求を訴えても大丈夫なん



だ！」と思える「修正体験」をすることになります。

「安心感の輪」子育てプログラム

『安心感の輪』子育てプログラム (Circle of Security Parenting Program、以下「COS-P」と記載) についてご紹介します。

「COS-P」は親子の間に「健全なアタッチメント」を形成することを目指しています。子どもがお母さんとの関係でホッとできること、お母さんもグループの中でホッとできること、そんなことを目指しています。子どもとの関係に迷ったり悩んだりすることはみんな一緒です。ついつい繰り返してしまう関わり方のクセも誰にでもあるものです。自分と子どもとの関係を振り返りながら親子ともにホッとする関わり方を一緒に探しませんか？

「COS-P」は「安心感の輪」のエッセンスを盛り込んだ心理教育 DVD の視聴とファシリテーターとの内省的対話によって行われます。マニュアルは全 8 回ありますが、部分的実施も可能です。

「COS-P」で繰り返されるメッセージ

「子どもにとって必要なのは『ほどよい』養育者です。」

子育ては間違えることがあってもいいのです。

「何事も遅すぎることはありません。」

これまでとは違った子育てを学べて良かったと思ってもらえることでしょう。

観察と欲求推測

「COS-P」では、安心感の輪の視点を手掛かりに、子どもを観察します。子どもが安心感の輪の上半分にいるか（安心しているか）、下半分にいるか（不安そうか）が見えてくれば、子どもの欲求もわかりやすくなるでしょう。

養育者の両手の役割

養育者はいつだって「子どもより強く、大きく、賢く」「優しい」存在でいましょう。できるだけ、子どもの欲求に応えましょう。必要な時は毅然と対応しましょう。

そして、ついつい繰り返してしまう自分の関わり方のクセに目を向けて、子どもと関わるようにしてみましょう。

お二人の講師の話に共通するのは、「完璧な親」ではなく、「ほどよい親」であることの大切さです。これからは少し力を抜いて子育てをしてみませんか？

『研究研修担当』