

不登校・ひきこもりと家族のあり方

はじめに

私は不登校やひきこもりなど、青年期とその家族の心理的問題の相談を行っている。日本で、このような相談に当たる職種には、臨床心理士と精神科医があるが、この両者では見立ての方法がかなり異なる。臨床心理士は心理学的なアプローチ、つまり、心理的問題の背後に、その個人の成長過程のつまずきや、家族関係のゆがみ、未成熟な心のありようなどを想定する。主に、カウンセリング、つまり対話による治療を継続的に行う中で、個人の心の成長と、家族関係の改善を促していく。

一方、精神科医は医学的にアプローチする。つまり、不登校などの問題の背後に、医学的疾患が隠されていることを想定する。普通の人は気づかない、うつ病や統合失調症、人格障害などの疾患や障害をいち早く発見し、精神安定剤などの薬物を用いながら、病気を治していく。

そのような、医者と心理士の棲み分けからすると、私は異色の精神科医ということになる。つまり、心の問題の原因として、精神病などの病気よりも、その人が生きている文脈、つまり文化や社会、そして家族の背景を考慮し、それをうまく機能させることによって、問題の解決を目指す。

そのような見方をする背景には、私自身の青年期に1年間、交換留学高校生としてアメリカの一般家庭で過ごした体験がある。そこには、日本と全く異なった高校生の生き方、考え方があった。また、家族関係もそれまでの



田村 毅（たむら たけし）
（東京学芸大学教育学部助教授）

略歴

1957 年生まれ
1983 年 筑波大学医学専門学群卒業
1987 年 筑波大学博士課程修了。医学博士
1988-91 年 英国ロンドン大学留学（家族療法）
1992 年 東京学芸大学に赴任。94 年より現職
北の丸クリニック医師（精神科医）

専門分野

思春期精神医学、家族療法

主な著書

『癒しのメーリングリスト 不器用なボクらの「生き直しの物語」』講談社 2005 年
『インターネット・セラピーへの招待 心理療法の新しい世界』新曜社 2003 年
河合 洋編「子どもの精神障害」日本評論社 2002 年（共著）
小森 康永編『セラピストの物語 / 物語のセラピスト』日本評論社 2003 年（共著）
『現代のエスプリ 388 号』「思春期挫折とその克服」至文堂 1999 年（共著）

体験と異なった。終業時刻の午後 5 時を過ぎて、15 分後には帰宅し、家族と共に過ごす父親がいた。それらの体験と、後に私が臨床家として出会う多くの家族の違いに私自身が戸惑った。

文化や家族などの環境が、思春期までの子ど

もの精神に与える影響の大きさを考えると、統合失調症やうつ病などの精神疾患を想定しなくても、子どもの問題のかなりの部分は説明できるのではないかと。また、その環境をうまく具合に調整することによって、子どもとその家族は、心の問題を解決する力を持てるのではないだろうか。そんな視点から、20年余り、子どもと家族の精神科臨床を行ってきた。

本論では、具体的な事例から読み取れる現代

事例

明美は40代の専業主婦である。ひとり娘の理沙(16歳、高校1年)の不登校のことで、母親がひとりでクリニックに相談にやってきた。

理沙は中学校まではいわゆる「いい子」で、クラスでも中心的な存在だった。思春期を通して親に対しても大きな反抗はなかった。希望していた高校に受かり喜んでいたら、入学後1週間ほどで学校をやめたいと言い出し、ときどき授業を欠席するようになった。その理由を母親が聞くと、友人との関係がうまくいかない、自分を出せないからだという。何もかもがいやになった、もっとレベルの高い高校を受けなおしたいと言ったり、別の時には学校を休学して、アルバイトをしながら勉強して大学検定試験を受けるなどと言う。

これと同時に、母親に対する暴力が始まった。叩いたり、蹴ったりするために明美に青あざができ、そうかと思うと夜中にマンガを買ってこいなどと、「わがまま」を言うようになった。あまりひどいので、明美がひとり外泊し

の家族像とその問題点について考えてみたい。この事例は、特定の家族を記述したものではない。プライバシー保護の観点も含め、私が日々遭遇する家族のいくつかを再合成した物語としての家族である。しかし、ここに現れる家族関係は、私の臨床経験に基づいて描いたものであることをまず初めにお断りしておきたい。

たところ、暴力は治まった。クラブ活動は同級生がいやだ、友人ができない、やめたいと言いながらも熱心に続けている。

明美の家族は、有名大学を卒業し大企業に勤める和夫、専業主婦の明美、および理沙の3人家族である。現在は、地方に住む母方の祖母が一時的に同居している。

今まで、理沙は母親と「一卵性親子」と呼ばれるほど仲が良かった。高校受験も、母子一体となってがんばった。その反面、和夫との会話はほとんどなかった。明美から見ると、和夫は気が弱く、口が下手、まじめ一本で神経が小さく、子どもにどう接していいかわからないという。たとえば理沙が明美に暴力を振るっていても、「ダメでしょ」と小声で言うだけである。だから理沙も父のことはあまり良いことを言わない。

明美からみると、和夫は何もかも妻に任せきりで、父親らしいことをしてこなかった。子どもの大切な事を決める時も無関心を装い、夫婦の会話もあまり多くない。家族と関わる

ことを諦めてしまっているようだ。

3カ月前に理沙の暴力がひどかった頃、父親が頼りにならないので、遠方の祖母に来てもらった。その後ずっと同居しており、孫が立ち直るまでいてくれるという。理沙はおばあちゃん子で、祖母を信頼している。母親も、祖母がいてくれて精神的にととても助かっている。

私との面接では、明美は娘に殴られるのではないかと心配で、理沙は病気なのではないかと心配で夜も眠れないと語った。このように、心配する母親に対して、私は理沙の行動は精神的な病気というよりも、むしろ成長の一過程として捉えられるだろうと説明した。今のところ本人ががんばる力を持っているからあまり心配しなくても大丈夫と伝えたところ、母親はととても安心した。

明美が受診してしてから、理沙の母親に対する暴力はおさまった。時々、学校がいやになったと不満を言うが、翌日には元気に行く。母親自身もだいぶ落ちつき、食欲も戻ってきた。問題も解消し、母親の気持ちも落ちついてきたので、この回で、相談の終結とした。

ところが、その6週間後、また母親が相談にやってきた。理沙が学校をまた休みがちになり、母を蹴ってくるなどの暴力も出てきた。母親がいたたまれず外に出ると、理沙は祖母とふたりで仲良くやっている。祖母がいると理沙は穏やかなようである。

これらのことについて父親はどう見ているか尋ねると、父親は理沙の暴力のために、一時的に近くのアパートに別居している事実が

明らかになった。以前から理沙は父親との接触があまりなかったが、理沙が暴力で一番荒れていた頃、理沙が包丁を持ち出し「殺してやる！」と父親に向かっていった。母親は新聞沙汰になるのが恐くて、父親に出てもらった。

時々、母親は夫のところへ行き理沙のことを話すが、夫は「まあ、がんばってくれ」と言うだけである。父親自ら進んで「こうしよう」ということは言ってくれない。夫は子どものことを全く心配していないようだ。父親は子どもと接したことも会話もなかった。夫は言葉のかけ方を知らない。子どもにとって、父親は堅苦しい、思うように話ができない。逆に、一度夫が子どもをぶん殴ってくれたら全部解決するのにとすることもある。

今、父親が家に戻ってくるとよけいまずくなるし、母にとっても夫がいない方が楽なので、しばらく夫はアパートで生活して欲しい。母親は、祖母といっしょにがんばっていこうと思っている。これに対し、私から父の役割を強調し、父親が治療に参加する必要性を伝えた。すると母親は、「夫を必ず連れて来ます」と言った。

次回の面接には明美に連れ添って和夫が初めてやってきた。理沙を心配して一方的に話し始める明美をおさえ、私から和夫に水をかけると、和夫なりの家族に対する思いを語り始めた。

「妻はめんどろを見すぎていた。いい学校に入れてやろうと、子どもに対してやりすぎだった。私としては、受験勉強はそこそこにして、思いやりを大事にし、もっとのんびり育

てたかったが、子どもにそれをできなかった。私から明美にそのことを言っても妻は夫の意見を聞く耳を全く持たなかった。夫婦仲がうまくいかず、夫婦で子どもの教育方針について話し合うことはあまりなかった。この頃はそうでもないのだが、今までは帰宅時間も遅かったので、娘と接することがあまりなかった。今は全く子どもと接していない。小さいときから、娘と私がコンタクトできればこんなことにはならなかったと思う。今、子どもがどうやってイライラを抑えられるかが課題だが、それには祖母が関わればいい。今となっては母親と祖母に任せる。自分はわからない部分が多いので、あまり口を出したくない。落ちつくまで1-2年、私はいない方がよいと思う。」

明美は夫の話に特に口を挟むこともなく、黙って聞いていた。私は夫婦に次のように伝えた。「和夫さんは父親として娘のことを心配し、真剣に考えていることがよくわかった。しかし、父親と母親の見方が異なるために、それぞれの持ち味が相殺されてしまっている。

不登校・ひきこもり・ニート

今、子どもたちは多くの育ちの危機を抱えている。私は、普段、登校拒否、不登校、ひきこもり、ニートなどの相談を受けている。これらは名称こそ異なるが、その背後にある発症のメカニズムはどれもよく似ている。

登校拒否と不登校は、学齢期、とくに中学までの義務教育期間に起こる場合に使われる。登校拒否という言葉は、今はもうあまり

そのことも含めて、両親が協力してカウンセリングに参加することが重要だろう。」和夫は仕事で多忙のため、頻繁には来られないが、今後月1回程度は来院することに同意した。

しかしその後、和夫が相談に来ることはなかった。明美がひとり来院し、前回、夫の前で話せなかったことを語った。

「夫はよくもあんなことが言えると呆れてしまった。夫とは結婚する前から話が合わなかった。結婚してから夫婦で話し合うことはほとんどなかった。夫婦喧嘩もなく、会話のない夫婦だった。」

明美にとって、夫と気持ちを通じ合わせることもよりも、別れる方が楽だが、経済的なことを考えると、とても無理だと思う。「夫婦仲が悪く、こんな恥ずかしいことを話して済みません。」と何度も言うので、治療者は「こんな家族の恥ずかしいことを他人に話すことはとても勇気があることだ、明美さんは家族のためにとてもがんばっている。」と母親の気持ちをねぎらった。

使われない。もともと、1970年代にアメリカなどで盛んに研究された school refusal の訳語として登場した。現在では、原因を問わず、学校に行けない(もしくは行かない)ことをまとめた広い概念として「不登校(school non-attendance)」が主に使われている。

学校に行かないという現象は中学までに終わらず、高校以降も起こりうる。その場合、

「ひきこもり」と呼ばれる。これは、学校のみならず、職場なども含め、すべての社会生活から撤退し、社会の人との人間関係を絶っている状況をさす。日本と韓国で問題になっているだけで、他の国には類を見ない。海外の専門家やメディアからも注目され、私も度々取材を受ける。ニートという言葉は逆にイギリスが発祥である（NEET; Not in Education, Employment or Training）。学校にも、仕事にも訓練にも参加していない若者のことを指すが、イギリスでの広がりをはるかに越え、日本であっという間に広まった。ニートはひきこもりよりも広い概念である。ニートが表す範囲は、社会との繋がりを絶っているひきこもりに加え、いわゆるフリーターなど、社会の人との関係を持つことは可能だが、自分の選択や、就職事情の難しさなどから、就業や通学という安定した社会との接点を避けている若者たちも含んでいる。

これら、不登校やひきこもり、ニートなどに至るには、さまざまな要因が絡んでいるように見える。たとえば、勉強の失敗やつまずき、友人関係の難しさ、いじめ、教師の質など学校の問題、あるいは就職の難しさなどである。しかし、このような若者たちに多く接していると、その背後にある共通点を見いだすこと

家族の危機

対人関係の希薄さは、現代の若者たちの共通した特徴である。しかし、ここで特に注目したいのは、私が精神科臨床で出会うような、問題を抱えている若者たちである。「現代の

ができる。それは、人との関係の薄さである。

学校に行きたくない、あるいは学校に本当は行きたいのだけど行くことができないという子どもたちの話を聞いていると、学校の勉強についてゆけないから、勉強が嫌いだからという理由を挙げることはまずない。教師もそれほど問題にならない。むしろ重要なのは友人関係で、クラスの雰囲気などをとても気にする。自分の居場所がない、自分が友人の中に入ってゆけない感じがする、人から何か悪く言われているのではないか、人の視線が怖い、などと表現する場合が多い。

彼らに共通しているのは、対人関係における社会性が不十分であることだ。ごく親しい関係は問題ない。自分のことをすべて見てくれる親友のような人とはうまく関係を持つことができる。しかし、そこから広がる社会との関係、つまりそれほど親しくもないが、関係を身につけていかないといけない仲をうまく維持することがとても苦手である。たとえば、親友ではないがクラスやクラブが同じで、生活を共有する同年代の人たちである。人との関係に自信をなくし、人が集まる場としての学校や社会に適應できず、撤退していくのが不登校やひきこもりの実情なのである。

若者たち」と間口を広げてしまうと、一般化することは難しくなる。さまざまなタイプの若者が混在しているのは今も昔も同じことだろう。しかし、特に不登校やひきこもりなど

臨床問題を呈した人たちに注目することで、今の若者の抱える問題点が浮き彫りになる。

では、なぜ彼らは共通して対人関係が希薄なのであろうか。その背後にはさまざまな要因が考えられる。たとえば、(1) インターネットや携帯電話といった間接的なコミュニケーションの発展と、直接人と人とが交流するコミュニケーションの不足、(2) 塾通い、少子化、そして遊び場の不足による、仲間同士と

1 母子関係

冒頭に挙げた事例を振り返ってみよう。ここに挙げた女子高校生は、母親と密着した関係を保っている。理沙は不登校になるまではとても「よい子」であった。このように、それまでは何の問題もなく、むしろ「よい子」であったのに、突然崩れてしまうという場合が多い。「よい子」ということは、自分の判断基準を持たず、親や教師など、身近な大人たちの期待どおりに行動してきた。それが大きく変わりうるのが思春期である。

子どもの成長過程で反抗期は通常2回ある。第一次反抗期は幼児期の3 - 5歳の頃であり、第二次反抗期は思春期にあたる十代前半である。自分の意思や独自の価値観を主張するために、今まで従っていたまわりの大人たちに反抗する。特に第二次反抗期には、それまで「よい子」として振舞い、まわりの信頼できる大人に自分の行動の基準を委ねていたパターンから抜け出そうとする。いわゆる、自我の芽生えである。そういう意味で、事例に挙げた理沙の不登校や親への暴力は、精神的な異常というよりも、思春期の成長に特徴的

自由に遊ぶ体験の不足、(3) 学校の権威の失墜、つまり学校に対する肯定的なイメージの低下と、学校に行かないという選択肢の出現、(4) 若者層を含めた雇用条件の悪化、そして(5) 家族関係の変化などが挙げられる。

ここでは、これらのことすべてに言及せず、本論のテーマであり、私の専門である家族関係の変化に話題を絞って詳しくみよう。

な親子関係とみることもできる。

しかし、往々にしてその反抗は激しく、家族関係の問題となる。親への反抗の大きさは、それ以前の親子の密着度と、親からの干渉の強さに比例する。理沙と明美の母子関係も、それまでは「一卵性親子」と呼ばれるほど密着していたわけだ。

思春期は、親子関係のベクトルが大きく変化する時期である。それをうまく乗り越えることは、親にとっても子どもにとっても案外むずかしい。なぜなら、その難しさを具体的に自覚することなく、子どもの心はどんどん成長していくからである。思春期以前の、子どもが幼い時期には、親子関係は求心的である。つまり、親は子どもを全面的に愛し、保護して、まわりの危険から守ろうとする。子どもも親に全面的に依存し、強い親子の愛着が生まれる。親から全面的に愛される体験は、その後の心の発達的基础になる重要な関わりである。

ところが、思春期を迎えると、子どもはそれまで築いてきた親子の強い絆から離れ、自立

しようとする。親子関係のベクトルは遠心的に方向転換する。それまで、子どものことをすべて把握していた親は、子どもを保護する手を緩め、親が知らない世界を子どもが持つことを認めてあげないといけない。乳幼児のように、子どもを見つめ、子どもに関わり続けようとする、子どもは親から自立することができず、かえって問題が悪化する。

このような子どもの成長に気づいていない親がとても多い。特に問題が生じたとき、それが顕著になる。問題なく、健康に育っているときは、親も余裕があるので、子どもが親の手から離れ、自立していく不安に耐えられる。しかし、子どもに問題が生じ、このままでは危ない、と親が危機感を持つと、今まで持ちえた余裕がなくなる。すると、それまでの子どもの接し方を強化することによって、

2 父子関係

子どもが思春期にさしかかっていることに気づかず、いつまでも乳幼児に接するように、子どもを見つめ、子どもにかかわり続けようとするのが典型的な母親の関わりかたとすれば、父親の関わりの問題点はその逆である。つまり、父子関係の希薄さである。

事例に挙げた父親、和夫もその典型で、ひとり娘にうまく関わることができずにいた。和夫自身はごくふつうの男性であり、彼なりに家族のことは心配し、娘の問題に直面して当惑している。直接彼と話していると、その気持ちがよく伝わってきた。ところが、娘の理沙や、妻の明美が語る父親像はきわめて否定的である。妻は、夫が仕事人間で家庭のこと

危機を乗り越えようとする。子どもが幼い時期であれば、愛着を強め、子どもに強力に介入する事が問題の解決に繋がることもある。しかし、思春期の親からの分離と自立に伴う問題の場合、親が子どもに介入しようすると、成長しようともがき苦しんでいる若者にとって、親の関わりは過干渉・過保護としかなりえない。かえって、問題が悪化する結果となる。

このことは、親が自分自身のことで問題やストレスを抱えている場合に、特に要注意である。心の余裕や心の健康を失った親は、無意識のうちに、自分自身の葛藤を子どもに関わることで解消しようとする。そうすると、その関わりかたは過度になりがちで、親子の葛藤が悪化する場合が多い。

は顧みず、子どもの問題にもぜんぜん関わろうとしないと評価し、娘も母親に同調し、父親を否定する。その結果、父親と子どもの関係はとても希薄なものとなる。父親も、娘や妻からの抵抗を乗り越え、敢えて関係を結ぼうと努力するまでの動機づけは持てない。家族から否定されればやる気もなくし、家族との接点も遠のくために、そのことをまた家族は否定的に評価するという悪循環が生じる。

そのような悪循環のパターンは、思春期前に既に出来上がっている場合が多い。仕事の忙しさのために、家族と関わる時間の余裕がないために、父親の家族への関心は薄れがちである。その結果、どうしても子どもへの愛情

の供給源が母親一本となり、母子関係が強まり、父子関係が離れていってしまう。それでも、思春期の前までは、子どもも問題なく育つことが多い。したがって、母子密着・父親不在のパターンも、何となく不自然と感じつつも、それほど問題とならず、思春期に至るまで10年近く継続して、その家族に定着してしまう。

ところが、思春期になると、この親子関係が災いする。思春期の課題のひとつが社会性の獲得である。つまり、慣れ親しんだウチの世界を抜け出し、ソトの世界である未知の社会に適応していく過程だ。通常、母親はウチの世界の象徴であり、父親は家庭というウチの世界にいつつ、母親に比べると子どもにとっては異邦人でありソトの人間として機能する。ウチの世界から抜け出すためには、それまでの密着した母親からの依存関係から離れることを意味する。そして、見知らぬソトの世界に連れ出す役として父親が登場する。母親との密着した絆を断ち切り、父親との緩いが信頼できる絆を確保することで、社会における新たな人間関係も自分の力で切り開いていくことができる。父親は、ソトの世界の象徴なのである。

子どもに社会性を身につけ、ソトに連れ出す役割は、必ず父親が担うべきというわけではない。父親がいない場合、父親に代わる第三

3 夫婦関係

日本の夫婦の離婚率は低く、近年、微増しているものの、欧米に比べても低い値で安定している。しかし、このことから日本の夫婦仲

者、たとえば親戚や地域の人、教師やクラブの指導者などが機能することもある。あるいは、母親が、ウチの世界とソトの世界のふたつの象徴を兼ねることも十分可能だ。父親がいない場合、そのように補うことで、子どもは成長していく。しかし、もし父親が実在する場合、父親がその役割を担うことが期待される。子どもにとって、父親は第二の親である。母親のように慣れ親しんだ、近しい存在ではない。しかし、父親は子どもの存在の由来であり、自分は何者であろうかというアイデンティティを形成するときには、自分を創ってくれた親とどのような関係を持てるかということがとりわけ重要である。もし、存在していなければ、イメージで補うことも可能だ。そうではなく、子どもの目の前に実在しているのであれば、当然、子どもは父親を求める。

明美は、娘の暴力の不安から、父親を遠ざけ、その代わりとして祖母を身近に置いた。その結果、親の存在感は増し、理沙もとりあえず安定を回復した。今後も、祖母がソトの世界に連れ出すきっかけを作ってくれるかもしれない。しかし、理沙が十分に安定した社会性を獲得した大人として成長するためには、今後、理沙が父親との関係をどのように折り合せてゆけるかということが、長期的な課題になることは間違いない。

がとりわけ良いのだとは言えない。世間体のため、あるいは子どものために、本当は離婚を望んでいながら、あえて選択しないケース

も多い。その場合、生活は共にしていても、情緒的には離婚している「家庭内離婚」となりうる。離婚への偏見が少なく人生の選択肢として認められている文化の離婚率は高く、その逆に、離婚が社会的なタブーで、それを避ける社会的規範が強い文化には「家庭内離婚」が多いという法則がある。

冒頭の事例でも、明美と和夫の夫婦仲が悪いわけではない。暴力や浮気をするわけでもなく、アルコールやギャンブルの問題もない。子どもの暴力を避けるために一時的に別居しているだけのことで、安定した収入を持ち、まわりの目から見れば、ごく普通の仲の良い夫婦として写るだろう。

しかし、娘の問題がきっかけとなり、改めて家族関係を見直してみると、夫婦関係がとても希薄であることがよくわかる。コミュニケーションが成り立っていない。そのために、双方とも夫婦で会話を積み重ねることを諦めてしまっていて、会話が希薄であることさえも、あまり問題にしていない。

この夫婦は、ほとんど喧嘩したことがないという。夫婦喧嘩しないほど仲が良いというわけではなく、夫婦喧嘩できるほどの基本的なコミュニケーションが成り立っていないのである。喧嘩は、お互いに自己主張することである。相手の抵抗を押し切り、自分の気持ち、伝えたいことを明確に相手に伝える。それが、時には攻撃的になり、相手を誹謗中傷することもあるだろう。夫婦喧嘩はとても疲れるばかりでなく、夫婦関係を悪化させる危険を持ちうる。できれば避けたいことである。

下手な夫婦喧嘩、上手な夫婦喧嘩という見方

がある。

下手な夫婦喧嘩は、お互いに相手を身体的・心理的に傷つけ、消耗し、夫婦仲を悪化させる。極力避けたいことである。

上手な喧嘩は、夫婦の直接的なコミュニケーションのひとつである。遠慮せず、相手に自分の気持ちを伝えようとする。相手を批判するなかで、相手からの批判も受け止め、今まで何がうまくいかなかったのか、どうしたら、お互いが満足できるようになるのか、お互いの着地点を模索する。その中で、夫婦の関係を調節していく。

私は、上手な夫婦喧嘩が、長年の夫婦間のほころびを修復し、時間と共に遷り変わっていく夫婦関係を調整するために必要不可欠なことだと考える。

どの夫婦も、少なくとも結婚する前後や恋愛中は、お互いへの愛情と配慮が十分あったはずである。しかし、時間が経過する中で夫婦の距離はいつの間にか離れてしまう。

それは、夫婦お互いの努力が足りないからではない。家族ライフサイクルを分析すれば、ごく自然の成り行きなのである。恋愛（見合い）から結婚へ、そして二人の生活が始まる。この段階で重要な事は、生まれ育った家族との距離の置き方、そして、相手の家族との関係の持ち方である。自分の実家から心理的・物理的に親離れ・子離れできていないと、夫婦関係の樹立を妨げる。このことさえクリアできれば、子どもが生まれる前の時期は比較的スムーズであり、基本的には夫婦二者関係の中でお互いを見つめていることができる。

夫婦関係のチャレンジは、その後、子どもが

できたときにやってくる。子どもを持つことは大きな喜びである。二人の生活から三人の生活、そしてそれ以上へ。家族が家族らしくなる時期である。それまでの妻・夫としての役割に加え、母親・父親としての役割が付け加わる。子どもは、家族関係に喜びと張りのある生活を与えてくれる。

しかし、良いことばかりではない。子どもはたくさんの育児という仕事と、ストレスも与えてくれる。私は、アメリカの心理学者による先行研究にならって、出産を控えた夫婦に継続した調査を行っている。妊娠がわかった段階で、夫婦それぞれに、夫婦の親密度と夫婦仲を質問紙によって測定した。そして、子どもが生まれた直後、1年後、2年後と追跡して同じ調査を行い、夫婦関係が子どもの出産・成長と共にどう変化するかを調べた。

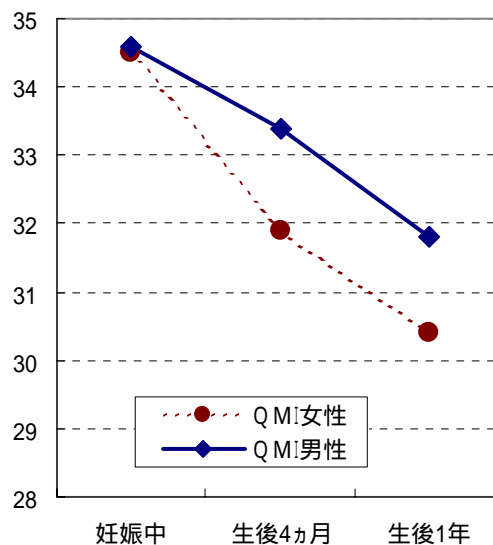
「子は鎚(かすがい)」ということわざのとおり、子どもができると夫婦の絆は強まるだろうと、我々は期待する。しかし、アメリカと日本の調査結果から、そう楽観できないことがわかった。子どもが生まれる前に比べて、出産後・子育て中は、夫婦仲が悪くなるのである。もちろん、多くの人の平均値であるから、仲が良くなる人、悪くなる人、さまざまである。しかし、平均すると、低下することが重要だ。しかも、その下げ幅は男性よりも女性に顕著なのだ(図)。

つまり、子どもを育てるということは、夫婦の距離を開けるものなのである。そのことに気づかず、子どももできたのだし、何もせずとも夫婦はうまくいくはずだと期待すると、良くない結果となる。

鳥や動物と同じく、人間の女性も子育て中は子どもに付きっ切りとなる。それ以前の家事などは、男性も努力さえすれば男女平等に関わることも可能だ。しかし、子どもが小さいうちの子育ては、母親の独壇場である。授乳や親子の情緒的絆など、男性はどうしても関われない部分が出てくる。そのような母子密着を、男性がどう支えるかということが父親として、夫としての重要な役割となる。

慣れない育児で、身体的にも心理的にも大きな負荷のかかる妻にとって、夫からの一言が大きな精神的支えとなる。忙しくても、短時間でもいいから、妻と子どものことを気にかけてくれているというのだという安心感が、妻のエネルギーの補給となる。そのような夫からの配慮が得られないと、妻は、夫から支援を受けることを諦めてしまう。その代わりに、子どもを母親自身の精神的な支えとして、子どもとの密着度が必要以上に高まってしまう。それと同時に、夫は、母子関係の蚊帳の外に置かれてしまう。

図 出産・子育てによる夫婦関係の変化



QMI: Quality Marital Index

また、男性自身の欲求をどう満たすかということも重要な課題である。これは、後で詳しく述べるが、夫婦間の絆を確認する手段として、女性は言葉・コミュニケーションを、男性は身体接触を用いる傾向にある。端的に言えばセックスである。出産前後で、夫婦間のセックスの量と質は大きく変化する。女性にとって、セックスのニーズは大きく低下するが、男性はあまり変わらない。夫婦間のセックスに対するニーズのギャップをどう調整するかが、夫婦間の重要な課題であるはずだが、セックスは暗黙の了解で行うものであり、敢えて話し合うものではないと考える多くの日本の夫婦にとって、その調整は難しい。それが調整つかないまま時間が経過すると、やがては、夫婦の精神的な絆にも大きな影響を与えるようになる。

少なくとも結婚前は得られ、結婚する動機づ

新しい家族のあり方：具体的な提言を含めて

本論では、具体的な臨床事例をもとに、不登校・ひきこもりなどの問題の背後には、密着した母子関係と、希薄な父子関係からくる、ソトの人間と関わる社会性獲得の遅れが関連していることを述べてきた。

では、これらの問題を回避し、子どもも親も心理的な問題がなく、健やかに育つような家族のあり方とはどのようなものであろうか。これは重要なテーマであり、多くの家族と接してきた専門家として、社会に提言していくのは、私の果たすべき課題だと思う。しかし、現代の家族の問題を指摘し、今後の家族のあ

りになったはずの夫婦の絆を喪失すると、男性は家庭での居場所を失い、家庭外に生きがいを求めるようになる。気持ちの上で、家庭に取り残された女性は、子どもとの絆に生きがいや自分の心の安らぎを求める。それが過度になると、乳幼児期は問題なくとも、思春期以降に、自立欲求の芽生えた子どもとの間に大きな葛藤を生じる。それが母親にとって「空の巣症候群」となったり、子どもにとって精神的な自立と社会性の獲得が十分に達成できない。

すべてのケースがそのようなパターンをたどるわけではない。このような潜在的な家族関係の機能不全を抱えていても、健康に生活する家族もいる。しかし、少なくとも、不登校・ひきこもりを抱える家族と多数接していると、以上述べたようなパターンに実に多く遭遇することも事実である。

り方を論じるのは、私の本来の分野ではない。私の視野は家族心理学であり、心理カウンセリングを依頼してきた個々の家族の内部事情というミクロな視野であり、社会全体を見通すマクロな視野は持たない。そのような視点は、むしろ山田昌弘や落合恵美子のような家族社会学の分野であらう。

ミクロな視野しかもてないという限界を踏まえつつ、ここでは、これからの家族の健康のために、個々の家族メンバーが心がけるべき、心理レベルでの提言に留めておきたい。

どのようなことに心がければ、子どもが誕生

し、成長し、思春期を無事に通過する期間、健全な家族関係、つまり近すぎず、遠すぎない関係を保ち、愛情の供給と、社会性の獲得

1 自立した個人

伝統的な夫婦間の役割分担と個人の自立をどう折り合わせるかが重要な課題だ。

明治以降の軍国主義から戦前戦後を通じ、20世紀末の高度経済成長時代までは、女性が家庭内で家事育児を担当し、男性が家庭外で仕事にまい進するという性的役割分業が十分に機能してきた。しかし、その形態は、現代の日本人のライフスタイルに合致していない。

なぜ昔はそれでやれてきて、今は難しいのか。家族心理学の視点から考えると、それは、男女が家庭人・企業人である以前に、個人の自分であることを求め、まわりから自立した自分自身の生き方を探求するようになったことがある。

以前の世代の人々は、集団組織に自己を投入し、集団の役割を果たし、他者の欲求を満たすことで自分の存在価値を確認してきた。女性は自己主張せず、儒教的な精神で、3人の男性（親、夫、そして老いてからは息子）に

2 女たちへの支援

今、子育て中の女性の不安と孤立感が問題になっている。子どもを育てにくい環境を如何に改善するかということが、少子化対策としての子育て支援政策の課題である。それに加えて、子どもの健康な発育のための課題でもある。なぜなら、親の持つ孤立感・不安感が母子密着に拍車をかけ、子どもの自立と健康

という家族に与えられた機能をうまく果たせるのであろうか。

従い、尽くすことが求められ、またそれが女性の自己実現に結びついた。そのような時代背景の中では、家族のニーズを優先して、家族全員の家事育児を代行し、家族に愛情を供給する専業主婦という役割が求められていた。

しかし、今は、自分という概念が尊重され、教育が進み、集団に埋没する自己ではなく、社会や所属集団の中に個々の人間としての位置を求めるようになった。自分は何を求めているか、自分の幸せは何か、それは今現在、満たされているか、ということ常々自分自身に問いかけ、それが満たされていないことに大きな不安を抱くような生き方になってきつつある。

このような文化背景の中では、男性も女性も、家庭の中で、そして社会の中での自己実現を果たし、自分の立つ位置をしっかりと確保することが重要になってくる。

な精神発達が阻害されるからである。

就業している女性は、社会的な役割を担っているという自覚と、社会とつながっている感覚を持てる。子育ての負担感があっても、働いている女性たちの育児不安は低い。

むしろ問題なのは、専業主婦として家庭に留まる女性たちである。従来の子育て支援は、

主に乳幼児期の子どもを抱える家族、しかも、ひとり親、低所得家庭など、適切な保育に欠ける家族がその対象であった。しかし、今、その支援対象は大きく広がりつつある。第一に、学童期・思春期の子どもを持つ家族である。乳幼児には、保護者が常に付き添っている必要があるが、学童期に入れば、子どもは昼間の多くの時間を学校で過ごすし、成長して、親が居なくても生活できるようになるので、乳幼児期の保育園のような保育代行は必要でなく、その時期の子育て支援は見過ごされてきた。しかし、経済的・生活的な子育てが充足されたとしても、精神的な支援は不十分である。特に、子どもが思春期に差し掛かると、親の不安は大きくなり、子どもの反抗や親子の距離の調整がむずかしくなる。

親支援は、一部、学校のPTAの中の家庭教育活動や、教育委員会の提供する教育相談として組み込まれているが、今後さらに充実させる必要がある。親に子育てのノウハウと自信を与える親教室・家族教室、また、具体的な子どもや家族の問題に対する教育相談・心理相談が大切である。

第二に、就労していない親に対する支援である。以前の子育て支援は、親が就労して、家にだれもおらず、保育に欠ける家族に対する支援が中心で、保育園がその役割を担ってきた。しかし今、就労せずに一日中家にいて幼い子どもと向き合っている母親の孤独感・閉塞感が問題になっている。それを改善するために、児童館や子ども家庭支援センターなど

が中心になり、親子が自由に参加できる広場活動、育児相談活動、親のリフレッシュのための一時保育などがこれから必要な分野である。

親教育プログラムも近年盛んになりつつある。古いものとしては親業訓練 (Parent Effectiveness Training) が代表的である。ここでは、近年盛んになってきたノーバディーズ・パーフェクト (Nobody's Perfect) プログラムというカナダ生まれの親教育プログラムを紹介する。このプログラムの目的は、0歳から5歳までの子どもをもつ親が10人前後のグループをつくり、それぞれの親が抱えている悩みや関心のあることをグループで出し合っ

て話し合いながら、自分にあった子育ての仕方に気づいていくものである。親が自分の長所に気づき、子育ての前向きな方法を見出せるよう手助けする。

このプログラムが開発されたカナダでは、特に支援を必要としている親、つまり若い親(十代など)、ひとり親、友人や家族が近くにいないなど孤立している親、所得が低い家族、十分な教育を受けていない親などが対象である。日本では、近所に子育てについて話をする人がいないなど、「孤立している」は、乳幼児を育てている多くの親に当てはまるので、0～5歳の子どもを持つ親すべてが対象となる。プログラムのねらいは、複数の親が集まって自分たちの生活や子ども、親としての役割について、安心して考えられる場を提供することにある。

3 男たちへの支援

男性たちが社会の企業集団から自立し、健全な家族関係を維持するためにまず必要なことは、企業中心の生活からの脱却である。仕事に忙しくても、家族のことを優先して、家族と共に過ごす時間を確保できるような雇用形態を早急に整備することが必要だろう。

そのための育児休業も大切な制度であるが、制度発足後何年も経っているのに、今のところ男性の取得率は1%にも満たない。今後は、男性が取得しやすくなるような企業努力が必要になるだろう。しかし、それがある程度達成されたとしても、その率が急速に伸び、制度として定着するとは思えない。

男性の心理について考えてみよう。私を含め、現代の多くの男性にとって、仕事が依然、生活の中心であり、生きがいの源である。若い世代の男性たちの意識は変わりつつある。家族生活や家族との関わりを生きがいにする男性は増えてきた。しかし、その一方で仕事を自分の生きがいからはずす男性はまだ多くはない。「できる男」は、家族を大切にするが、仕事も大切なのである。彼らにとって、会社生活から一時的にせよ撤退するということは耐えられない。上司の目や企業の体質もあるだろう。しかし、一番のネックは本人の気持ち自体にある。男としてのアイデンティティをどう位置づけるかという重要な問題に直面してしまう。

企業側として、今後推し進めるべき施策は、育児休業制度よりも、むしろ残業の完全撤廃、スーパーフレックス制度や、IT技術とSOHO

による在宅勤務の拡大など、仕事もしながら、家族とも十分にに関わり、家事育児を担うことができるライフスタイルであろう。

多くの男性たちは、従来のような仕事一辺倒で、家族を顧みない生き方が好ましくないことは既に気づいている。それでは、どのようなライフスタイルを選択して、どのようにして家族との関わりと、仕事との関わりを調整したらよいのだろうか。

多くの男性たちは、家族に関わるべきと理屈ではわかって、どう関わればよいのか、よくわかっていない。家族に積極的に関わる男性像を求めても、見本となるような男性の役割モデルが居ない。

今、子育てに関わっている20代から40代の男性たちの父親は、50代から70代であり、高度経済成長期に家族を養い、仕事をしてきた。男女の役割分担が明確であった時代で、家族に積極的に関わるという習慣がなかった。その背中を見て育ってきたのが、今の若い男性たちである。体験として、父親が家族にいたという経験を持たないために、実際にどう行動してよいかわからない。うまく行動できないのだ。

では、どうしたらよいのだろうか。家庭の中に、そして社会の中に、気負うことなく、ふつうに家族に関わる男性イメージを作っていかなければならない。理屈として、男はこう関わるべきだという話ではなく、体験として納得できるイメージが、社会の中にゆっくり時間をかけて浸透していくことが大切だ。

私自身の体験を振り返ると、高校留学で滞在した家庭の父親が家族と関わる姿が強い印象として残っており、私自身が父親・夫を演じる際の役割モデルになっている。さらに振り返ると、私自身の父親も、当時の平均的男性の中では帰宅時間も早く、親子のかかわりは比較的多かったと思う。だからこそ、思春期・青年期には父親と感情的に衝突し、反抗する機会も何度か得られたし、そのようなプロセスを経る中で、自分の父親像・男性像を整理して、親から自立して、大人として子どもに関わるイメージを作り上げていった。

また、子どもたちが通う保育園の親同士の交

4 アメリカにおける新しい男の生き方の模索

ここで、アメリカの男性たちの例を紹介しよう。

M K P (Mankind Project) は、Mythopoetic Movement として 1985 年にウィスコンシン州で 17 人の男性たちによって始められた男性のサポートグループである。その後、30 年間の間におよそ 3 万人の男性たちが参加する大きなグループに成長した。アメリカ以外では、オーストラリア、南アフリカ、イギリス、フランス、ドイツなどに紹介されているが、アジアには未だに紹介されていない。

主な活動は、週末の 3 日間、郊外のキャンプ地などに集まり、男性同士が信頼関係を築き、自己の内面の光と影に焦点を当てるワークショップである。その後、ワークショップを体験した人たちが定期的に集まり、自助グループとして、それぞれの生き方について、考察を深めていく。

男同士が信頼して、「弱音を吐くな！」とい

流が私自身の親としての体験の幅を広げている。たまたま、我々の保育園は保護者が行事などによく参加する。父親たちも含め、いろいろな行事をこなしていく中で、さまざまな家族の親子や夫婦の関わりをお互いに垣間見ることができる。他の男性同士の交流、たとえば職場の上司や同僚、あるいは昔の学校時代の友人との交流では、仕事や趣味の話をして、父親として、夫としての苦労や体験談は交わさない。職場を離れ、男性たちが地域活動に参加し、その中で仲間を作り、交流することが、新たな体験を広げるきっかけとなる。

う伝統的な男性性メッセージから開放され、本音を感情と共に表現できることは、とても貴重で、感動的な体験だ。世の中のさまざまな制約から開放されて、「自分」を取り戻すことができる。

現代社会の中で、男たちが、仕事以外の場で集まり、本音で語り合える機会がどれほどあるだろうか。会社の同僚と仕事帰りに立ち寄る一杯飲み屋では、仕事がらみの愚痴が中心になったり、酒が入り、感覚を鈍らせた上での本音トークである。あるいは、学生時代の体育会系クラブやサークルなども相当するが、それは、一定のゴールを目指した上下関係であり、暴力的な要素が付きまとっている。あえて、それに近いものがあるとすれば、地域に根づいた「父親の会」などのグループだろう。

MKPには次のような特徴がある。第一に、グループワークであることだ。ひとりでは決して達成できない、深い洞察が、短期間に得られる。目的が明確に規定された教育的なプロトコルが規定されていること、そこから生まれる男性同士の深い信頼関係の上に成り立っている。女性が含まれていない男性同士ということが大きな利点だ。

第二に、特定の価値観が規定されていない点である。「男性はこうあるべき」というガイドラインも一切規定されていない。人間が本来持っているはず潜在力を信じて、それを見失って自信を失っている男性たちをエンパワーする。カリスマや、価値観を規定しているリーダーがいるわけではない。エンパワーメントを可能にしているのは自己表現だ。それは、単に言葉による表現に加え、身体的な力の解放、聴覚や身体感覚をフルに利用することで、心の奥深くに眠っている、表現できない深い感情が表現される。通常の生活だったら怖く

て、とても表に出せできない否定的な感情が、多くの男性たちの支援によって自然に導き出される。

第三に、中流上の社会階層からの参加者が多い点である。本来は、あらゆる社会階層のための活動であるべきなのだが、男としての精神的な成長という漠然とした概念を理解し、週末過ごす時間と経済的な対価を払えるのは、経済力と、自分を見つめたいという動機づけを持ちえる人に限られてしまう。そのために、参加者の教育レベルは比較的高い。

この活動は、アメリカで発し、中流階級のアメリカ的価値観を色濃く持つ。しかし、日本の男性にも大いに役立つと思う。我々も、従来とは違った生き方・価値観が必要だということを知っては理解していても、実際にどのような行動に結びついていくかわからない。男性たちが安全な場で集い、信頼しながら、自分が本当に望んでいる生き方について掘り下げることができる。

5 夫婦の親密性の確保：新しい夫婦のカタチ

それぞれの家族が自立し、問題に直面しても、自己決定できるためには、家族に問題解決能力が備わっている必要がある。そのために、従来以上に夫婦の親密性が要求される。

夫婦の親密性を達成するための道具がスキンシップとコミュニケーションである。男性が特に求めるのがスキンシップである。結婚当初に比べ、子どもを出産した後は、夫婦間の性的な欲求の差が拡大してくる。お互いのニーズを知り、ふたりが満足できるだけのスキンシップをどう確保するか、そして、その

ために話し合うことができるかが重要な鍵となる。

コミュニケーション欲求が高いのは女性である。男性以上に、女性はコミュニケーションをストレスを解放する手段に用いる。レポート・トークとラポール・トークという言葉がある。男性にとっての会話とは、目的達成的であり、交わされる言葉ひとつひとつに情報としての意味があることが重要である。仕事と同じように、家庭で会話することによって、何かの行為的な目的が達成されること

で、会話の意味を見いだす。会話の理性的な側面である。

ラポールとは、情緒的な関係のことである。ラポール・トークとは、会話の感覚的な側面を重視する。交わされる会話の内容自体に意味はなくとも、会話という行為そのものによって、相手との親密性を得る。女性が、このような形式の会話を求める度合いが高い。レ

まとめ

日本社会は、集団主義から個人主義へ、そして物質的な豊かさから心の豊かさを求める時代へと、大きく変化している。そのような時代の流れの中で、家族の果たす役割も大きく変化している。端的に言えば、所属集団としての家族から、個を尊重する場としての家族へと変わりつつあるのだ。その流れに十分についてゆけず、子どもに関わりすぎる母親と、家族に関わることのできない父親の組み合わせが、子どもの心の成長を遅らせ、不登校やひきこもりなどの問題の下地になることを説明した。これらの問題は、一部の特殊な家族に起きることではなく、誰にでも起こりうることなのだ。

このような問題に直面したとき、日本人は

ポート・トークのつもりで言葉を交わしている男性にとって、このような会話は意味がない。逆に、ラポール・トークを求める女性にとって、男性が得意とする情報伝達的なレポート・トークは無味乾燥で、温かみが足りないと感じるだろう。会話に求めるものがお互いに異なることを理解すれば、夫婦の間にも多様な会話の幅が出てくる。

もっと精神科医や臨床心理士などの心理サービスを利用すべきだ。欧米の文化には、カウンセリングが問題解決手段としての市民権を得ている。日本では、精神病や心の問題を持つ人は「弱い人」「だめな人」というレッテルを貼り、心の問題に対する偏見がまだまだ根強い。そのために、心理サービスを必要としていても、敷居が高くてなかなか利用できない。

心の健康の最大の敵は孤立である。困ったときにだれも相談する相手がいないと、人々は危機に陥る。従来は、身内の家族・親族が相談相手だった。今は、外部の専門家を相談相手として利用する時代にきているのだろう。

【参考文献】

- 落合 恵美子 『21世紀家族へ 家族の戦後体制の見かた・超えかた』 有斐閣、2004
斎藤 環 『家族の痕跡 いちばん最後に残るもの』 筑摩書房、2006
服部 雄一 『ひきこもりと家族トラウマ』 日本放送出版協会、2005
山田 昌弘 『迷走する家族 戦後家族モデルの形成と解体』 有斐閣、2005