

# 連載 関係からみた子どもの こころと育ち

小林 隆児 Kobayashi Ryuji 大正大学人間学部臨床心理学科教授

## 友人関係に悩み、胸苦しいと訴える女兒

G子：13歳，中学2年生。

主訴：胸苦しい，胸が締め付けられる感じがする。

家族構成など：両親，兄2人，G子の5人家族。家族同士はとても仲がよい。両親とも子ども思いでやさしい。G子はまじめでおとなしく，いろいろとひとりで考えることが多い。思ったことをすぐに口に出す人を見ていると，少しうらやましいと思うともいう。

現病歴：もともと人見知りの強い子だった。幼稚園年長組の頃から，胸が苦しくなると訴えることがあった。しばらくは何もなかったというが，小学4年になると，友人関係などで悩み，再び胸苦しいと訴えだした。友達関係でつらいことは次のようだと述べる。

小学4年のとき，友達のなかで仲良しだった子が自分に急に冷たくなった。しかし，翌日には再び(何もなかったように)にこにこして自分に寄ってくる。自分に対する態度がこんなに変わる人がいて驚いた。当時はそんな性格の人だと思って気にしないようにしていたが，不安なことやストレスが多かったりすると，胸苦しくなるようになった。

中学に入って再び同じような苦しさを訴えるようになった。2年生になってとくに苦しい。表だって目立った変化はないというが，胸苦しきの体験について「胸からキューと音がする。おなか痛むときに音が鳴る感じが胸で起こっているようだ」と表現する。昼が近づくと胸が苦しくなる。給食の時間に多い。給食中はほぼ毎日のように起こるといふ。

現在症：中肉中背の女の子。初潮はまだだが，胸の膨らみは認められる。いまだ幼さが同居しているが，とても素直な態度で，行儀よく座っている。しかし，表情は暗く，顔の右半分を隠すようにして前髪を垂らしている。いまの気持ちを聞いても，「何を話してよいかわからない」と漠たる気持ちであることを述べる。人に話す前にいろいろと考えるタイプで気を使ってしまう。相手が強い人だとなかなか思ったことを言えず，いろいろと後悔することもある。中学に入ってからひとりで泣いていることがある。悲しくなることがある。相手に対して，とくに大切な友達に対してつれない態度をとっていないか，とても気を使っている。吹奏楽部の人付き合いで，どのように相手をしてよいかわからず苦労している。いまにも悲しくて泣きたくなる気分だという。



## 対人関係の悩みにみられるアンビバレンス

最初に注目したいのは、G子の対人関係の悩みがどのようなものかということである。G子が最初に自覚したのが小学4年のときだという。「友達のなかで仲良しだった子が自分に急に冷たくなった。しかし、翌日には再び(何もなかったように)にこにこして自分に寄ってくる。自分に対する態度がこんなに変わる人がいて驚いた」というのである。友達に対してつれない態度をとったと思ったら、急に親しそうに接近してくる友達の態度に困惑している姿が思い浮かぶが、この友達の対人関係は、まさにアンビバレンスの特徴をよく描き出している。それと同時にG子自身も中学に入ってから、友人関係のなかで相手、それもとりわけ大切な友達に対してつれない態度をとっていないか、とても気を使うようになったというのである。対人関係でのこのようなG子の悩みは、自分自身が先の友人と同じようなアンビバレントな態度をとっていないかどうか、とても敏感になっているということである。友人の態度にみられるアンビバレンスにいたく困惑したのは、実はG子自身のなかにも、漠々ではあるが同じような心の揺れを感じ取っていたからなのであろう。自分とは関係のないものとして割り切って捉えることができなかつたのは、友達の姿に自分の心が映し出されていたからではないか。

## G子の苦しみの背景にある抑うつ

面接のなかで、話を聞きながらG子の気持ちを感じ取っていくと、筆者も重苦しいものを感じる。不安発作を思わせる症状もあるが、その中心は「不安」のように一時的で外部の条件に伴って動揺するという浅い層の情動障害ではなく、ある一定期間持続し、外的条件で動揺することのない、より深い気分の層の情動障害、つまりは「抑うつ」とみなせるものと思われた。家族みんなからは「かわいい子」としてかわいがられてきたが、内面ではしだいに漠然とした心の揺れに圧倒され始め、人間関係のなかで感じる重圧に堪えがなくなっているのであろう。

「抑うつ depression」と「悲哀 mourning」は一見すると同じように悲しみを意味しているように思われるかもしれないが、「悲哀」は悲しい体験をしたときに当然湧き上がってくる感情であって、健康な反応であるが、「抑うつ」は本来悲しい体験であるにもかかわらず、自然に湧き上がるような悲しみの感情を体験できな

い状態で、病的なものである。

ではなぜG子は胸苦しいほどつらい状態にありながら、悲しみとして体験することが困難であったのか、それを解き明かしていくことが治療の主な目標となった。

## 仲良くなると相手を傷つけるのではと不安になる

### ●第2回(初診日から4日後)

第2回の面接を行った。前半、G子との1対1での面接。ゆっくりと語りかけながら、最近感じていることを尋ねていった。G子はゆっくりとしたテンポではあったが、感情の起伏を見せることなく、語り始めた。苦しい内容にもかかわらず、話し方は冷静である。母親がそばにいないにもかかわらず不安な素振りはいま一つ見せない。この日、G子が語った内容は以下のとおりである。

息苦しくなるわけではないが、胸苦しい。ときどきするわけではない。最近、よくわからないけど、すぐに不安になることがある。家にいるとき、たまにすごく不安になる。学校にいるときほどではないけど。友達とのあいだで、仲良しの相手を傷つけてはいないか気になる。それで苦しくなる。相手と仲が良くなるにつれてそう思ってしまう。4年のときに傷ついた体験を何度もした。だから仲良くなると相手を傷つけるのではないかと心配になる。本当は(相手を)信じたいけどそう思ってしまう。

時々、不安になって泣きたくなる。何かよくわからないけど悲しくなる。でも学校では泣いてはいけなくて我慢して苦しくなる。つらくなる。だから時々休まないで身体がもたない。死にたいとは思わないけど、ひどくつらくなることもある。

友達関係のなかで友達のことば遣いの端々に敏感に反応してしまう。相手のことばで気持ちをすぐに読み取ってしまう。自分の反応に対して相手が見せる表情などに、すぐネガティブなものを感じて傷ついてしまう。

\*

G子が学校生活で、友人関係においていかにも気遣いながらかかわっているか、とてもよくわかる話である。心細さがどんどん強まっているから、些細なことに敏感に反応し拒絶された気持ちにもなりやすい。自分が相手に受け入れてもらっているか否かにとっても敏感になっているのである。ここにみられるのは、本連載でこれまで取り上げてきた「甘えをめぐるアンビバレンス」(図1)そのものであることは容易に理解できよう。友達に対する関係欲求(深いつながりを求めたい)は強まっているのだが、それ

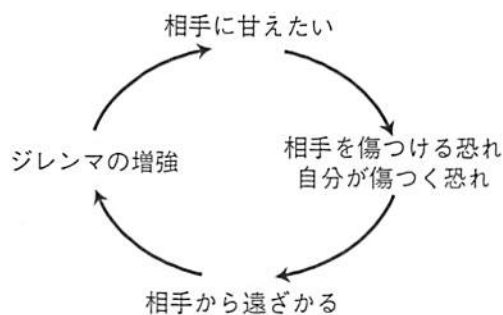


図1 甘えをめぐるアンビバレンス

が強まれば強まるほど相手を傷つけるのではないかと、自分が傷つくのではないかと不安が強まっている。アンビバレンスが強い状態であれば、相手の一挙手一投足に敏感に反応して、受け入れられているかどうか(好かれているか、嫌われてはいないか)に敏感になってしまうのである。

●第3回(1週間後)

顔半分を隠すように前髪を垂らしていたが、今日は両目がはっきりと見えるまで髪をあげている。この日、G子はこれまでになく母親に対する思いを直接的に語っていたのが印象的であった。

やはり夜は苦しくなるという。朝や昼は時々で、発作は急にやってくる。楽しいことをしていても、何かに夢中になっていても、急にそれがやってくる。不安になってそれがやってくることもある。苦しいときはすぐにマイナス(思考)になっていて、お母さんにいろいろと言われると、それが怖いことを言われているように聞こえて不安になる。(もう少しで治まるから頑張って!)と母親に言われると、自分では頑張っているのに、これ以上頑張らないといけなのだと思って苦しくなる。お母さんは悪いことを言っていないけど、その声は怖いように聞こえる。学校に行かなくてというプレッシャーがある。それに加えて、頑張るように言われると、頑張らなくてと思って苦しくなり、学校に行けないうとどうして行かなかったかと自分を追い込んでしまう。苦しいと思ったら、お母さんが暗い顔をして、私がお母さんに心配をかけていると思って、いやでも頑張ろうと思って、ひとりで苦しんで、疲れてきて……。苦しかったけど、自分のなかで我慢して笑顔をつかって頑張った(筆者の質問:お母さんに心配をかけたらいけないと思うの?)。お母さんが溜息をつくとすぐに自分のせいだと思って、自分が追い込んでしまったようで…わからないけど。苦しいときはマイナス(思考)になっているから、自分のせいだと

思って、元気そうに見せなくてはと思う。すごく苦しくなって、パニックになると、飛び降りたほうが楽になるのではと思って怖くなる。不安になる。最近、そんな気持ちが出てきた。

\*

自分のなかから湧き起こる「ねばならない」という思いと、周囲からのプレッシャーに追い打ちをかけられ、苦しくなっている。悩んだあげく、結局何もできず、自己嫌悪に陥っている。母親への反発心が少し顔をもたげてはきたが、怖さのほうが勝っているため反論できない。それほどG子の心細さは大きいのであろう。こんなとき、本来ならば母親に自分の不安や悲しみを受け止めてもらうことで救われるのであろうが、このときのG子は母親に対して迷惑をかけてはいけないという強い思いに支配されていた。弱い自分を感じとって、なぜか自分を強く責めているのである。

## G子の母親に対する強い遠慮と幼児期の母子関係

そこで、後半の母親面接でG子の強い自責感を取り上げていった。すると母親は「この子は反抗しない子だった。あまり叱ったことはない。だから(反抗してもいいんだよ)と話している」という。さらに、G子に「何でも話していいんだよ」と言うと、G子は母親に「苦しいことを話すためには心の準備が必要だ」と前置きしながら自分に話してくれた。そして終わりに、「聞いてくれてありがとう」とまで母親に言ったというのである。

そこで筆者は母親に「お母さんは口ではなんでもしていいんだよ、とおっしゃるけど、お母さんの日々の生活での様子を見ていてG子さんはどう感じていたのでしょうかね」と尋ねてみた。すると母親は「仕事をしていて、帰宅するとはたばたして、声をかけられない雰囲気だとは思う。逆に私をG子が支えてくれていると感じていることがたびたびである」ということが語られ始めたのである。

## 「甘えてもいいんだよ」と言われると甘えられなくなる

「甘え」や「反抗」はいずれも親子関係のなかで起こる情緒的な反応であって、非言語的(あるいは情動的)コミュニケーションの世界で起こっているものである。当事者がほとんど意識しないところで起こっているのだ。したがって、「甘えてもいいんだよ」と相手から言われると、途端に甘えられなくなるものである。それと

同じように「反抗してもいいんだよ」とか「何でも話していいんだよ」と言われて、その通りできるものではない。たとえそのようにやろうとしても、それは真の「反抗」や「甘え」とはならない。そのように言われると、かえってその気持ちは萎えてしまうものなのである。

## 子どもに気持ちをことばで表現させることの危険性

たしかに母親はG子が語ろうとする苦しい気持ちを一所懸命聞いてやろうとしている。それは一見すると母親の優しさを感じさせるものではあるが、この時点で、G子に自分の苦しみをことばで語るようにしむけるとどのようなことが起こるかを考える必要がある。G子がいま体験している苦しい気持ちは容易に言語化できるものではないし、また無理に言語化することは危険でもあるのだ。なぜなら、どのような気持ちでもことばで言い表し尽くすことなどできないからである。したがって、G子の苦しみは母親が自ら感じとってやるしかない。G子が懸命になってことばでいまの気持ちを語り、それを母親がわかってくれたとしても、ことばの次元でわかったということが本当の理解につながっていくかという問題である。黙って感じとってやるのが大切なのだ。

「甘え」「悲しみ」「心細さ」などのさまざまな感情が子どもにわき起こるとき、われわれ養育する者はただ黙ってその気持ちを受け止めることが先決である。子どもの気持ちがわからないからといって子どもにことばで表現させようとするのは、ちょうど大人の土俵で子どもに相撲をとらせようとするようなものである。弱い立場にある子どもに対してことばで表現させようとするのは、背伸びをさせることである。これでは子どもは自分の気持ちがあるがままに表に出すことはできない。養育者が子どもの目線に立つことが重要なのはそのような意味合いがあるからである。

子どもがいまの思いをありのままにさらけ出し、それを母親に無条件で受け止めてもらうこと、これが一番の良薬だと母親に助言した。母親は涙を流しながら黙って噛みしめるようにして聞いていた。その後、数週間でG子は少し肩の力が抜けたのか、より幼い感じになっていった。

## 悲しみの感情を体験すること

初診から1か月後、近々部活のコンクールがあるので、毎日の

ように登校している。具合が悪くなると保健室に行っている。部活に行ったほうが苦しいことが多い。でも夜寝るときが一番苦しくなる。急に不安になって泣きたくなる。部屋に母親と2人で寝ている。苦しくても我慢していることがある。お母さんに遠慮する。

性格の悪いグループが仲間割れしていて、1人が同じグループの1人を無視している。無視されていたその人は、他のグループに入って、今度は他の人を無視している。そしてまた自分が無視されると、他の人に助けを求めている。なぜそんなことができるのだろうかと思う。その人が私の前を通り抜けると頭が痛くなる。鳥肌が立つ。寒気がする。その人を見ると、腹が立つというより、なぜそんなことができるのだろうかと思議だ。かわいそう。私だったらそんなグループのなかに入っているのはいや。ひとりだけ仲間外れになるのはいやだし、多分そこにいたら、私と同じように仲間外れにされた人のところに行くと思う。このことが胸苦しくなることとどう関係しているかわからないが、グループの人のことを思うと、同じように苦しくなるから関係があると思う。その人たちと同じクラスだからきつい。その人を見ただけできつい。自分がそのなかに巻き込まれて影響されるのが怖い。

\*

いまだ母親へのアンビバレンスが強いG子にとって、友達にみられるアンビバレンスを身近に体験することは、自らのアンビバレンスを強く刺激するのであろう。退行が強まり、母親への甘えがよりいっそう表に出やすくなっているゆえ、G子のアンビバレンスはさらに強く刺激されているのだ。そこで筆者はG子に対して、その人に怒りや軽蔑の感情を抱くことはないのかと尋ねた。するとG子はしだいに涙顔になり、明らかに悲しみの感情が沸き起こり始めたのである。しかし、G子は泣くことができない。そこで筆者はいまの気持ちは悲しいんじゃないの、と尋ねた。すると、なんかわからないけど、悲しい気持ちになったと、素直に自分の気持ちを表現することができたのである。

## 思春期前期に体験した母親自身のアンビバレンス

その後の母親面接で、G子の悩みが母親にはどのように映っているか尋ねていくと、自分の子ども時代を想起し始めた。そして、語りながら先のG子と同じように、涙顔になっていったのである。それは以下のような内容であった。

\*



小学6年のときだった。自分も加わっていた仲間がいたが、あるとき遊び半分で、自分が無視されるターゲットになった。ある日学校に行ったら突然仲間の態度が不自然で、無視するように冷ややかになった。それで頭にきて怒った。以来、その連中とは付き合わなくなった。中学1年のとき、また友達をつくろうとして、グループのなかに入った。しかし、前のいやな体験があったので、このグループのなかでは極力目立たないようにしていた。先輩が怖かった。だからおとなしくしていたが、内心はとても葛藤が強かった。本当の自分はこうではないと思っていた。でもやはり自分は一人になるのが怖くて、彼らと付き合っていた。中学3年のときにもめごとがあった。グループのなかでひとりが離れていった。なぜかわからないままだった。いまでもいやな思い出として残っている。思い出すといやな気分になる。悲しい気分になる。罪悪感も蘇ってくる。

G子は小さいとき、手のかからない子だった。いつも母親を見ては、母親が忙しそうにしていると、何も言わず我慢していたこ

とを思い出す。

その後、母親自身の子ども時代に話は発展していった。

父親は小さな工場を経営し、母親は夜の仕事をしていたので、夕方から出かけていた。でも夕食はきちんとつくって何も不自由のないようにしてくれていた。だから自分も家事はきちんとやらねばという思いが強い。そんな自分の母親に影響を受けているのだと思うと語るのだった。

娘と対することによって母親自身、いまの娘と同じ頃の子どもの時代が鮮明に想起されている。そこでは三世代にまつわる母子の関係性が具体的に浮かび上がっている。ここでとりわけ興味深いのは、母親自身もいまの娘と同じ頃に、娘と同じような体験、つまりは友人関係でのアンビバレンスにひどく苦しんでいたことが明らかになってきたことである。

その後まもなくG子は初潮を迎えるとともに、母親との間でも自分の苦しさを分かち合えたことで、症状はしだいに消退へと向かったのである。

## ●第2回 ブレストケアナースセミナー●

- 日 時：2009年9月6日(日) 10:00～16:30(開場9:30)
- 会 場：あいおい損保新宿ホール
- テーマ：乳がん薬物療法とチームサポート
- 定 員：300名(定員になり次第、締切らせていただきます)
- 参加費：4,000円

### ■問い合わせ先：

〒101-0003 東京都千代田区一ツ橋2-6-3 一ツ橋ビル2階  
(株)ほほうヴィゴラス内 ブレストケアナースセミナー事務局  
TEL: 03-3222-0611 FAX: 03-3222-0613  
Mail: bc-nurse@vigoroushc.jp  
ホームページ: <http://www.vigoroushc.com/bc-nurse2nd.html>