

講演 1

子どもとともに

— “安心” して “愉しく” 暮らす

有井悦子

(有井小児科医院 京都造形芸術大学芸術学部こども芸術学科)

I. はじめに

京都の小さな診療所の小児科医はお招き戴いて、大変、気が張っております。随分以前に臨床心理士会のシンポジウムで、拙なお話をさせていただきましたことを、今回、企画された松下先生が、先生御自身の豊かさと、深め、お受け取り下さいました。本日も率直に臨床の中で思うことを御提示し、ご出席の皆様の各々のおちからを待みにさせていただきたいと思っております。

又、お話の間、私がずっと抱き続けている疑問も、心に留めて下されば有難いです。それはサンテグジュペリの『星の王子さま』の前書きの言葉“おとなはだれもはじめは子どもだった(しかし、そのことを忘れずにいるおとなはいくらもない)”ということです。おとなになっていくと、何故そんなにも子どもの頃のおもいを忘れ、おとなとしてしか子どもをみられないのか、ということ。

私共は、不安と困難を「子に会うきっかけ」にする仕事に就いています。子どもは病気や病的状態にあっても自然治癒することが多く、この間、私共の役割は不安を軽減し、困難に具体的に少し手立てを講じる事です。心身を併せて診療を行う数少ない小児科医のひとりとして、子ども、親、まわりの方々から教えていただいた大切なことを、是非、お伝えしたいと思っております。ご一緒に更に歩を進めて、手立てをとって下されば有難いです。子どもたちは日々育っていますので猶予はできません。

II. 子どもの診療から

25年あまり前から週1回、ここ10数回程は、午後は全て、そして、つい先日5月10日からは、風邪などの身体が中心の一般診療を全部やめまして、心身の困難の予約診療のみを行っております。始めは親御さんだけの来院も多いのですが、途中から、子ども自身も、来院してくれています。

1. 子どものこころの困難

子どもはもちろん、ともに暮らす家族、子どもの傍の人々にもとてもしんどいものです。診療の内容は、お示しいたします。いくつかが重なる場合が多くみられます。

①心身症—身体疾患が心理社会的要因で顕れるものです。様々な症状が主訴となりますが、特に、腹痛、嘔気、頭痛の頻度が高いです。“こころの病気”と称されますが、私自身は、成長の過程で、病的状態に陥っていると考えています。

②神経性習癖—チックや吃音、遺尿、夜尿、抜毛などで、脳の生理的要因が明らかになっており、

それをコントロールする部位が、心理社会的要因の影響を受けます。

③精神症状—不安、緊張や不眠など多岐にわたります。

④行動化—不登園、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、学級崩壊、いじめ、逸脱行動、リストカットなど様々で、最も多いものです。

⑤発達特性—多様な主訴で来院される未診断の例がととも増えています。何かをキッカケにしてや、密かに苦しいおもいが続いている場合、二次障害として、本当に極端な身体症状や行動の著しい変化で、困りきって来院されます。問診や生育歴などから“特性”を想定して手立てを先にとり、良い状態になり、親、そして本人ともに自信がつかれてから、特性がある可能性をお示しし、心理アセスメントなどを行い、診断をお伝えすることになっています。“早期診断・早期療育”が強迫的な社会の様相になっていますが、しんどい状態の渦中にある時に伝えられる苦しみ、重さをよく鑑みる必要があると思っています。

⑥虐待—意外と多く、手立てのとりにくい極まった状況に苦慮しています。

⑦精神疾患—うつ病は勿論、統合失調症などは、わかりにくい初期症状を出来る限り早くとらえて、常に精神科に依頼するタイミングを逃さないよう意識しています。

⑧身体疾患—心身の要因か否か、慎重な鑑別が必要だと思えます。先天性や進行性の身体疾患で、こころの困難を伴う場合などです。

これらの診療を通して、子どもや青年達が人の中でやっていく困難を抱えている、社会で生きる存在である『人間』として苦慮していると強く思っています。日常の、予約診療以外の場面でも、子どもも青年も若い親御さんたちも、人の中でやっていくことに、しんどい思いをされていると感じています。従って人の中でやっていくちからを培っていくことが、広く大きなテーマであることを実感する日々です。

2. 子どもの身体とこころ

手立てを講じていく時に、子どもの心身をどう見ているかを、次にお伝えします。

①心身一如である—子どもは“未分化なので心身一如”と云われますが、それが正しいのか今はまだ科学的に十分には検証されていません。けれども、こころのしんどさが身体症状によく顕れるので、手立てをとりやすいと日々感じています。

②防衛反応が働く—症状は本人にとって苦痛ですし、親には心配なものであることを十分慮って、対症療法を行います。同時に子どもが暮らしやすい環境を整える手立てを尽くしていると、症状は軽快します。子どもは、“自分を護る力がよく働き、症状として顕われるので安心”という、およそ小児科医らしからぬ印象を深めています。

③環境に依存する—環境にその生を委ねる日々の負荷がありますが、家庭や園、学校などの人の環境を整えることにちからを注げば、本当に大きく奏効します。

④成長発達する—成長発達の過程での少しの手立ては自然治癒力を目をみはるよう働き、ちからをつけます。

これら①から④より昨今、EBM—evidence based medicine が重視されますが、子どもの心身につい

ては、同じ EBM ですが、experience based medicine も大きく寄与するといえます。

3. 子どものこころの育ちの困難が教えること

経過中に、赤ちゃんがえり、幼児がえりといわれる退行がおこり“育ちなおし”とも云われています。けれども、よく育ってはいるけれども“今少し”のところがあり、生きづらさとしてあらわれた時に、そこを補うという考えの方が子どもの実状に合っていると思います。しんどくなった子ども達が、自然の発達“みちすじ”にそって育つことの大切さをくり返しくり返し教えてくれました。何故、自然の“みちすじ”にそって育ちにくいと思われませんか。私は、広く、社会、時代の状況が大きく変化したことに依ると考えています。子ども達は、「早く、まんべんなく上手く」と急がされ、歪められ続けています。乳幼児期から、次の段階の準備へ刈り立てられ、今をゆっくり味わい、愉しみ、醸成することは出来ません。奈良女子大の浜田寿美男先生が仰言“子どもにとっての子ども時代の本番は、子ども時代にある”のにです。そこに、環境の影響をとり訳強く受けやすい素因のある子ども達が、困難を抱える家庭環境にあった場合です。中でも感性豊かな、無理しすぎる、がんばりすぎる、人に気を使いすぎる、優しすぎるなどの素因の子ども達です。

4. 子どもが育つ

心身の困難の予防、つまり、よく育つにはどうしたら良いのか、患家の苦しみを通してよく教えてもらいました。そして、これは又手当ての要点でもありました。先ず、

1) ひとりのひととして尊重する

ひとりのひととして尊重する一当たり前のことですが、このことをすすめる1つ目の大きな幸運が巡って来ました。私共は professional であらんと努めていますが、その profess は「神の宣託」を意味するというをつい先日、知りました。子ども達のことを思っていると、神様の思し召しがあり、それに気付くことが出来ます。私が診療所を開設した頂度その年、1989年“子どもの権利条約”が国連で満場一致で可決され、出会うこととなりました。理念を知って、条約に照らして、日々の診療を実践しようと努めると、それまでは、知らず知らずのうちに子どもを小さくて弱くて、護らないといけない存在だとみていた事に気付かされました。

次に述べますことを心に置いておくと、具体的な手立てとなりました。

①心を：まず「大切に思っている」と伝えます。御存知のエリクソンのいう「基本的信頼感」を培うことをはじめとして心理発達の礎となることです。多くの親は、大切に思っていることは、当然、子どもはわかりきっていると思っておられますが、子ども達は、不安で不安で仕方ありません。診療の中で子どもとだけの時間を用意すると「自分なんか要らん子や」「親には絶対内緒やけど、死んでしまいたい」と、本気で思っている子が少なくないことに、胸が塞がれる思いがします。いい子でない、頑張らない“ありのまま”の存在そのものを認めてもらっているという手応えを得ている子は、極めて少ないと思います。「親に認められたい」「親に大切に思われたい」と、自分を追い込んでいる子ども達には、黙っているは全く伝わらず、もどかしい限りです。親御さんが、乳幼児期から言葉や、態度、身体の不れ合いなど、伝えることに手を尽くして下さればと希います。

②信頼を：子どもは凄いちからを持っています。自分の存在に自信をもって“安心”すると、遺伝子に組み込まれているのかと思う程、どの子ども、生活、行動を自分で修正します。そして、好きなこと、やりたいこと、希望の道を見つけ、それに向かって、目をみはるような努力をするところを、あまた見せてもらいました。失礼な表現をしますが、“子どもは恃むに足る存在である”との確信を深めています。

それから、子どもの話をよく聴く。大人は子どもが話出すと、一方的に、論そう、知恵を貸そうと、すぐに、話をとってしまいます。けれども、子どもはよく観て、よく考えているのでよく耳を傾けると感心させられ、教えられます。聴いてもらった子ども達は、存在の自信を増して育ちます。

③休息を：生真面目な国民性と教育の故でしょうか、休むことをよしとしない社会風土があります。しんどくなる子ども達と、その親御さんはとり訳、生真面目な方々が多い、ゆっくりすることを受け入れ難い傾向があります。けれども、しんどくて回復する経過で、人の育ちに“休息”することの大切さを教えてくれました。

④愉しむこと：同じように、勤勉に学び、働くことが先ずあって然るのちに愉しむことが位置づけられています。しんどくなった子ども達は、愉しむことは、人生に必須のもので、心から“ああ愉しい”と思える時間をすごすことで、エネルギーがどれだけ充ちるかという大切なことを教えてくれました。“エネルギーが充ちる”という表現は、医学や心理学的に相応しいのかどうかわかりませんが、子どもの傍にあるとそう思えて来ます。

手当ての場合も、どの子ども、大切な存在であるという自信をもて、任せられ、話を聴いてもらって、安心してゆっくりすごせ、楽しい時間を重ねると目をみはるような動きをみせるようになって行きます。

例えば、不登校の場合でも、焦らずともにあると、その子のタイミングで本当にやりたいことが出て来て、霧が晴れるように、希望の進路が立ちあらわれて来ます。しんどい間につけて来たちからで、その子に合ったやり方で努力を始めます。私共では、10年程前から、不登校や発達特性の併存、二次障害で集団生活を送りにくく学習が進められない子ども達に家庭教師を派遣して来ました。人とともにすごすのが難しい状態の子ども達に合わせて、心理院生や臨床心理士、医学生などが、途方もないブランクを越えたり、特性に合わせた導き方で、これまでに50人位を手助けしています。しんどい間に、はっきりして来た希望の道に、雄々しく進んでいく姿は、子ども、青年のもてる、つけていく、発揮するちからの素晴らしさを教えます。3年前からは、臨床心理士が室長として学習サポート室を組織化し、丁寧に患家の希望に応えることを目指しています。

2) こころの困難への手当て

よい子育てをしようと思っても肩に力を入れすぎないでも、十分に育ちきれない、困難に陥った時は(1)子どもがちゃあんと示してくれます。①症状や②いつもと違ったり、年令不相応の態度、行動、又は③急な変化として。その時に丁寧に軌道修正したり、心を砕きます。大人にとって困った症状や変化がある時は、当事者の子どもが本当に困っています。この時こそ、親、大人が理解しようと努

め、手立てを講じる、最も必要とされる出番になります。子どものしんどさに想像力を働かせ、よい手助けをしていく時、(2)常識、正論、理想論を傍に置いて虚心に、子どもの様子を見て、話してくれる雰囲気を用意すると、“子どもの今”にそぐうことになります。

Ⅲ. 親、養育者のちからを発揮する

常々、子どものちからを発揮させる親や養育者のもつちからに、本当に、敬服しています。まわりの人々が、相当の手助けは出来るとしても、親や養育者のそれには及ばないと思っております。従って、私共の担う最も大切な役割は、その方々が、ちからを発揮しやすい手助けだと思います。そのためには、先ず子育ての現状を少し考察します。

1. 子育て

小児科医としては“うれしい！”と申し上げたいところですが、現実には、残念乍ら大きな不安や困難を伴います。一般に「イヌやネコでも子育てするのに」という年輩の方々からの弁も多くありますが、文明が進歩し、本能だけでは子育てしにくくなっています。若い親達は、兄弟姉妹も少なくそれまでに、子どもに触れたり、世話をしたり、実際に子どもと過ごした経験も少ないままに親になります。又、国語や算数、はては難しい物理や化学まで学校で学ぶのに、本当に大切な、ひとといういのちを育てるのに必要な知識や術は、どこに於ても学びません。子どもが出来ない、子どもを持たないという人も、社会でともに暮らす子ども達の育ちについて義務教育の期間に学ぶ機会を是非にと思います。その上、核家族と云われて久しいのですが、家庭や地域に、教え導いてくれる人も、手伝ってくれる人も得られない現状があります。最近では、近くに祖父母が居ても忙しく働いていたり、「昔とは違うから若いもんには口出しせん」と、遠慮して距離をおかれる場合もよく目にします。このことをふまえて、どう“ともにあるか”を考えます。

2. ともにある

1) 想像力を働かせる

想像力を働かせやすくするには、知る、知っている材料を増やすことも必要だと思います。

「あなたの気持ちはわかる」という表現が使われがちで、人は状況からつい思いこみをしやすいですが、人のこころはわかりません。わかろうとちからを尽くすことが、ともにあることの大切な要素であると考えに到りました。それについても、二つ目の大きな幸運が巡って来ました。

2000年、臨床心理士さんを診療所に派遣していただくこと、ご紹介で伺った大学の心理学教室で、2年間、研修員をさせていただく機会に恵まれました。それまでは、職業柄子ども最前の小児科医は、子どものしんどさがわからないで、子どもを更に追い込んでしまう親や先生方と、一緒にやっていき乍らも、こころの内では責める気持を抱き、表わさないよう努めていました。けれども、カンファランスなどで青年、大人、親達の生きづらさや、甚だしい苦しみを識ってからは、その生いたちや、おかれている今に、想像力を不十分乍ら働かせるようになりました。子どもを可愛く思えないことに罪悪感を抱いている親の苦悩や、産后うつ病で苦しくて苦しくて子どもを思わず叩いて

育てて、子どもが長じて、逆襲される親の哀しみなど、よくお話を聴かせていただくと、想像しやすくなり、自然にともにあることに近づきました。親自身の苦しみにも、並行面接などをお願いし、親がラクになっていかれると、子どもは、安心して、良い変化、発達をみせました。子どもとだけでなく親とともにあろうとすることは、親とだけでなく、子どもとの信頼関係を深めました。

2) 焦らず、傍らにある

多くの親は、これまでの育て方、今の子どもへの手立てのとり方に罪責感を抱いて来院されます。親がその時々々の精一杯で子育てをして来られた努力を労います。そして、子どもの間近に居て、近すぎるので子どもの様子がわからなくなっていたり、親だからこそ子どもの将来が心配なあまり焦ってしまわれるのは当然であることを伝えます。そして、ひとの生い立ち、考え、おみや生き方は、実に各々です。で、本当の意味で、“共感”することは難しいと思います。来し方、今のちから尽くしを肯定すると、自然に敬意を表するようになれるようです。

親に、具体的に子どもの様子で“だいじょうぶ”と思える材料をお示しし、持てる情報を提供し、その上で、これから苦慮もともにしていく約束をします。“安心”は、親が親であることの持つちからを発揮させます。又、具体的な見立ても伝えます。とり訳、子どものよい資質を見出してお伝えすると、現状の困難が甚だしいので混乱して、焦り、わかりにくくなっていた良い資質に納得して安堵されます。案外、親は以前には気付いて誇らしく思っておられた子どもの資質を思い出されます。例えば、二次障害をおこして、困りきっておられる発達の特性的な子ども達の、感情の豊かさや、記憶力の素晴らしさや、アイディアの独創性や、やり続ける根気、更に、生真面目さや、優しさも、です。

又、これまでの経験を総動員してスモールステップで進んでいけば、確かな変化、成長発達が望めるという肯定的な部分の見通しをお示しします。“もっと良く”と思いつける親に、子どもの小さいけれど確かな変化を見逃さず重んじて、その変化がおこるに到った、水面下の親のこころを砕いた努力を言葉で労います。仕事は、努力をしても報われるとは限りませんが、子育ては、方向が適当であれば、親の苦労は、十分報われ、確かに子どものちからをつけることをお示しするのも、大事だと思います。

3) 無理をせず

子どもがしんどい時に、親がよい親であらねばと、腫れ物に触るように気を遣い、息をひそめて暮らしていると、子どもは更にしんどくなり易いようです。多くの子ども達が、自らの現状の情けなさに苛まれ、親への申し訳なさに、自虐的になったり、逆に、攻撃性が目立ってくる場合があります。親が無理しすぎず、思わず出てしまった言葉やとってしまった態度が、子どもの今にそぐわなければ、言葉、様子、言動で示してくれますので、親子だからこそ謝ったり、修正したりする機会は得られます。日々の暮らしで、無理しすぎると苦しいので、続きません。

4) 楽しいことを

母親達は、仕事を辞めて子どもの傍にいて何か手助けした方が良いのではなどと悩まれることもありますが、子どもは親が自分のために、やりたいことやキャリアを諦めることは、望んでいません。又、しんどい渦中にあっても、あればこそ、親が趣味や好きなこと、外出を愉しむことを、子ども達は喜んでくれ、健気です。

5) 子どものおもいを伝える

子ども達はどの子も、親に大切に思われたいと希いつつ、親のことを本当に大切に思っています。子どもがしんどい時、親は子どものサンドバッグにされることは往々にしてありますので、親へのおもいは、本当にわかりにくく、「子どもなんかを持つんではなかった」とさえ云われることさえあります。子ども達のおもいを、私共が親に伝えることで、親の大変な労苦は報われます。

これらを通して親自身が大切な人として遇されているということが伝わるのが手立ての要だと思います。

3. 協働

1) 先生方とつなぐ

先生方は、学校に来させて教えるのが大きな使命ですので、不登校などの場合、子どもや親と齟齬を生じやすいのは当然です。又、集団でみておられ、指導内容も膨大なので、残念乍ら、子どものひとりひとりがわかりにくいということも重なります。これらを親と共有して、子どもを中心に双方が働きあえるよう、親を勇気づけ、その方策をともに悩みます。これからの子どもの人生を長いスパンで考えられなくなっている双方に、それで今、どうするのかの視点を持つ手助けは、大切です。

2) 心理

身体の手当てや、環境の調整を行い、子どもや親が、納得され希望されるタイミングをはかって心理療法を依頼すると、継続して、大きく人生に寄与します。

3) 行政、福祉、司法、医療

築いたネットワークは、患家に有用であることは勿論、自分自身の大きな“安心”となり他の専門の方々に学ぶことも又、大変大きいです。

IV. “安心”して“愉しく”暮らす

ひとが暮らしていくこころの礎と目されるのは、“安心”であり、更に“愉しく”刻々を重ねられるようちからを出し合いたいと思います。

1. 手当て

充実するには、仲間を増やす努力は、先ず必須であると思います。例えば、小児科医の場合、心

身を併せて診療する仲間が増えるよう症例検討会を積み重ねています。身体症状の初期対応を行う小児科医が専門家につながりやすいよう紹介先のリストを作成し、配布しています。他職種の実習・見学はおおいに歓迎しています。

2. 予防

1) 教育

効果の大きさを思い、こぞって担う必要があります。

①家庭教育，②乳幼児に関わる専門家に，③妊娠中の講座，④子ども自身，若者に。

2) 社会への提言

特に心理学の分野では、個別性が重視される故でしょうか、主として治療にちからが注がれますけれども、そこで得られた大切なことを、社会に提言して下さると、どれだけ、人々の暮らしやすさが進むことでしょうか。

V. おわりに

子どもや親のためにちからを尽くすことを私共は志しがちですが、子どもも親も、そして先生方も、各々ちからを持っておられます。知識と技とところをもって“傍らにある”というあり方が良いのではと私自身は思っています。ちからを尽くすとすれば、子どもは親を本当に大切に思っており、親も又子どもを大切に思っていることが、双方に伝わるよう手助けすることかと思うに到りました。このポイントをおさえてあとは、それぞれの人々の発揮するちからを待みに、ともにあってぼちぼちいくことではないかと思っております。

引用文献

David Elkind (2001): The Hurried Child: 3rd Edition. 戸根由紀恵(訳)(2002): 急がされる子どもたち 紀伊国屋書店 pp309-310