

# 精神的に健康な親像について考える

— 健康な精神性を得る教育及びサービスへの平等を求めて —

ユリア心理サポートセンター

代表 薄井 孝子

## はじめに

幼児や児童というと、家庭内や親に対して憧れや羨望を持つことで安定を保とうとする欲求が強い時期でもあり、且つ心理的な苦しみを客観的に表現できない年齢でもある。

子供が「守られる権利」をもっているという事は、親が子供を守る義務と、果たすべく親像が必要であることは言うまでもない。そして、そのためには、精神的に健康な親像が必要とされる。

今回のシンポジウムのお話を頂き、児童虐待に関して“マイノリティ”という表現が新鮮に思え、また改めて虐待という事象から、家庭の児童における人権を追究することへの難しさを感じた。

また、虐待は当事者の感じ方や受け取り方によるものであり、そのような側面から、“当事者による表現”が少ないという意味では“マイノリティ”であるが、実際には親子関係において潜在的虐待も含めると、それほど少なくないのではないだろうか。

以下、それらに関して被虐待児としての立場と、臨床心理の立場、双方に基づき私の意見を呈してみたい。

## I. 被虐待児の体験談より

私が生まれて思春期になるまで、片親は(違法ではない薬による)薬物依存に陥り、親の仕出かすあらゆる社会的問題行動と、家庭内の脅かしに見舞われる時代を長く過ごした。そして、も

う片親は共依存であり、パートナーの世話焼きや、後始末をしたり、自分より弱い立場の人間(子供)を支配下においてコントロールすることで、自分自身の内的問題性を隠蔽するパターンを取っていた。

何となく親がおかしい、という思いはあったが、自分が“被虐待児”に当てはまることを知ったのは、心理学の教科書を手にした時である。それまで、“いろいろあった気はする”、“皆は何故、家庭という場所などで安心できるのだろうか？”という認識があった。

その頃、親戚など周囲の人たちが親を論じていた記憶、また遠巻きには私への心配を届けてくれた人々はいたようにも思うが、直接私に手を差し出してくれる人はいなかったように思う。印象としては、皆遠くから声は出すが、“恐ろしい”“腫れ物に触りたくない”のが本音のように、当時の私からも見えた。おそらく、両親もそれぞれ自身の恥辱感等に耐えられない面もあったのだろうし、他人を介入させることを極力避けていた面があるだろう。

ある日の一幕として、家族でデパートに行った時のことである。混雑したデパートの中で、突然親が無言で私を睨み始め、まるでナイフを持った人がそこにいるかのように、その周りが“空間の輪”のように空き始め、多くの人の前で手を上げられたことがある。

その時、近くにいた家族連れの子世代の少年と目が合った。彼は、とても驚いた恐れの表情と、気の毒そうな面持ちで私と親を交互に見つ

めながら、“現場”から彼の家族と共に去って行った。私は、“彼には安心・安全が守られ保証されているんだなあ…”と、羨望と劣等感を知った瞬間でもあった。

私の両親の場合、全く悪気がなく、自分達の“言動が子供に無言の教育として伝わってしまう”ことなど、考えもしていなかった。

そのような被虐待児として得てしまった無意識的な私個人の学びは、“平等など、人間にはもともとあり得ない。ならば、いかにして自分ができ得る範囲で、不平等を平等に近づけ、またその対象を追い越せるか”であった。

生きる中で何か疑問が生じた際には、相談しようと思える大人がいなかったため、“私が理想とする私」を育ててくれる親が、もしここにいてくれたら、今ここで私に何とってくれるだろう？”と考え、心の中に架空の親を作っていた。

しかしながら、言い換えるとすると、“誰も助けてはくれない”という思いであろう。まして、“その子の親”の領域を越えてまで、私のもとへ踏み込んで来てくれる人などはないだろうという、“諦め”でもある。

## II. 心理臨床の現場から感ずること

心理臨床の現場では、いろいろな虐待者と被虐待者の双方とのお付き合いをすることになるが、世代間伝達という側面から捉えると、代々続く家庭問題の連鎖として、どちらの側も実は“被虐待者”であることが感じ取れる。

そのような“連鎖の親”が、子に投げる不合理な台詞に多いものを挙げると、「(内容に関せず)親の言うことを聞かない子」「好き勝手なことをやっている」「橋の下で拾った”(と、子供に言う)」などがあるが、しかしこれらは割と巷で普通に聞かれる言葉でもあるかも知れない。

そして、そのような“連鎖の親”の言葉の前後には言い訳のように“親”というものは、こうしなくてはならないから」という台詞が続く。

何故そう思うのかと問うと、結局は親側の気分の問題や、不安の投影であることが浮き彫りになることも多い。その為、それらの言葉の内には教育的な側面はなく、本人の自我の不安などを、“親”という役割の仮面で武装し、立派そうにしているに過ぎないことが窺われることも多い。

親として・個人としての自我成長が不足している人ほど、“親”という言葉が権力の言葉に変えようとする傾向がある。また、本当に教育やしつけとの区別がつけられず、大真面目に虐待を繰り返す親も少なくない。

そこで課題として、親側の不安や、教育に関する知識の乏しさという世代間伝達を断ち切るために、できることは何であるかを考えてみたい。

その一端として、親となる人の、育児教育に関する教養や環境の差をなくそうとする社会的意識がさらに必要となるかも知れない。

例えば、親のメンタルヘルスの差に、現状より直接的に踏み込める何らかの方法と制度が必要ではないかと考える。特に日本の現状では、“メンタルヘルス”というと、一般的に“心の病”というイメージが真っ先に浮かび、ウツや社会的不適応などが連想されることが多いようであるが、不適応としての水準まで行かない親達においても、“本当の健康な心・自我”を携えることは必須であろう。

親として、人として、より健康へと向かう要素となる、心的部分における教養を、より多くの人が持つことは大切であると言えるだろう。

## III. 健康な人間像へ向かう教育とその平等

—精神性の成熟と霊性を高めること重要性—  
道徳や倫理の学問の中に、既に多少含まれているかも知れないが、人間観やスピリチュアリティ(霊性)の教育は、本当は全ての人において必要なものである。

しかしながら、内容的に取り扱いが難しく、

まして義務教育のレベルまでに取り込むことは、具体的方法などの研究においても非常に困難であるのだろう。

そこで、“親”になる人すべてへ、例えば、妊娠から出産までの母親及び父親学級などに、広い意味での平等を目指して、そのような人間観の教育機会が与えられても良いのではないだろうか。

つまり、子供が守られる権利があるならば、その義務を果たせる親への教育も必要で、自我や精神性の成長は、人が健康になる上で欠かせないものであり、生涯永遠に続く課題である。

それは親という、自らの次世代へ“伝える”役割を担う人にとって必要不可欠なことであり、またそこで必要な教育も、“良い親判定”的な性質ではなく、技能教育でもなく、その人に“成る”こと、そして、それを得ることで次世代に“安心・安全”を伝える余裕を持たせる内容の教育が必要ではないだろうか。

親自身が本当の意味で“自信を持つ”ことを知らずして、子供に“自信”を教えることなど不可能なことだろう。

“親の仮面”ではなく、“一人の自分”として、様々な面から個々を見つめて、高めて行くためには、自分の立ち向かうべく課題へ、真摯に向かうことが必要になる。

ここで自分の中の“腫れ物”に触りたくない思いが残されたままであると、親の像として、その不安感などの思いが子供に伝わってってしまう。

自己を見つめる座標については、例えば、自分の目標についてや、苦手とするものを考えたり、心的外傷(トラウマ)の跡を見つめるなど、どのようなところからでも良いと思う。

しかしそこで、心的外傷となると、いたずらに“弱さ”としての疑いをかけてしまったりすることがあるが、社会的にそのような特別視をするムードがあってはならないだろう。

個々が自分を考えようとする“態度”を差し

止めようとする心理は、結局は見ている側の不安感から来ている面もあるかも知れず、自己愛にとどまってしまう。

容易いことではないが、本当の人間愛についてまで、考えを広げることが可能になる人々が増加することは、やがて平等につながることもなるだろう。

たとえ、心の傷口からでも“自分について考える”ことは、決して弱さではなく、賢明な強さがあってこそ可能なことであり、その結果、真実を見つめる勇気が生じることがいえる。

そして、“自分について考える”ことは、“人間について考える”ことでもあり、また、自分の心に“触れようとする”ことで、人の心に“触れる”ということへの学びにつながっていくのではないだろうか。

そして、それらのことを、考えたり、伝えたりする時間そのものが、精神性の成熟と霊性を高めることにもつながるように思われる。

## おわりに

私の両親からは、混乱した日々を除いた日常では、もうたくさん、と思うほど愛されていると感じられていた。また、その薬物依存を持っていた親の方からは、“子供なんだから黙れ”と言われたことなど一度も無い。中毒症状が無い時は、常に私の存在を大切にしてくれていた。本人の防衛のためでもあろうが“親としての尊厳・威厳”といった言葉で子供を脅すことを、私の親は非常に嫌っていた。だからこそ、私はギリギリのところで、僅かではあるものの、自分の力を信じることができたのかも知れないと心理学を始めてから思い返したことがある。

人は成長のために、きちんと傷つく体験をする必要があるのだろう。その“人としての何か”というものを、訳の分からないまま自分の中で温存して逃げてしまうと、自分にしかないはずの“答え”を教科書に依存するしかなくなってしまう。自分と真摯に向き合い、きちんと体験

した後で、その苦しい感情から距離ができた時に初めて、“人としての本当の何か”を知り得ることができるのではないだろうか。

時に、あたかもその親が全て分かっているとも言いたいかのように、子供の考えや体験を奪おうとする場面にも遭遇するが、親側は“子供のため”と思い込んでしまっていて客観的に見えていないことがある。

そのようなことも含めて、親になる心の準備のための教育・ケアとして、自分について、人間について、改めて考えるきっかけとなる仕組みを考案して浸透させることは課題として挙げられるだろう。

自分の辛さへ立ち向かう際、精神科医や心理臨床家を利用することは、決して弱さではない。むしろ、「人の手を借りずに問題を解決する」という表現に換えて、“見透かされてしまうような”ことから防衛したい思いから、延々と問題を持ち続けてしまったりするよりも、よほど潔い行為であるかも知れない。

また、傷口を無駄に広げないようにすることは、心に関わるあらゆる専門家の大事な作業であると考えます。

(因みに、私の親は、派手な社会的問題を数々起こしたが、他者の奨めも聞かず、結局はある一件をきっかけに、病院にかからず自力で一から自らを再生した時期があった。私は親の、自己を立て直す力を、尊敬の一端にしようと、思春期に意識的に考えた。)

私自身が体験したことの全てが無駄にならないよう、伝えるということで社会に貢献できるのであれば、今後も様々な体験をそのまま種々なる機会において伝えて行きたいと考えている。

最後に、国全体が平和であることは、心の面においても、集団的な問題がなくなることであり、平和になればなるほど、人々が“個別的問題”に真摯に取り組むことができ、そのことが全体的なスピリチュアリティの高まりにつながって行くことを、この場において言及したい。