

# 親子関係を考える

## ～共依存をキーワードに～

原宿カウンセリングセンター 信田 さよ子

### はじめに

私の臨床歴は1970年代前半から始まる。精神科病院のアルコール病棟に心理士として就職したのが最初だ。アルコール依存症の家族は、当時から暴力の問題が大きく、本人に治療意欲はなく、ひたすら周囲の家族が困り果てるというのが当たり前の姿だった。そこから出発できたことが、現在の私の臨床に大きな影響を与えている。表1は、現在所長としてカウンセリングに従事している原宿カウンセリングセンターの2017年1月から7月までの7カ月間の来談者の主訴別一覧表である。精神科をはじめとする医療機関とは来談者の層が異なることがわかりいただけるだろうか。年間約600名の人たちが新規に訪れる民間の心理相談機関であるが、10名の女性臨床心理士が相談にあたり、3名の事務スタッフも加えて運営されている。

### 夫婦関係が家族の基礎

さて、家族関係を考えるにあたって重要なことは、夫婦関係からすべてが始まるということだ。二人の男女が出会いそして結婚するのだが、その後子どもが誕生し、時間経過とともにさまざまな変化が生まれる。親子関係の重要性は言うまでもないが、それに先行するものとして夫婦関係を視野に入れなければならない。

もし子どもに何らかの問題が発生したら、カウンセリングにおいては、①両親の夫婦関係を点検する（アルコール問題やDVの有無など）②父と母で子どもへの対応をめぐって協力体制が築けるかどうかを試みる、という手順を踏む。この2点が実現できた時点で解決する問題は少なくない。

しかしながら現実的には、カウンセリングに来談するのは圧倒的に母親であり、父親は無関心だったり妻の過保護のせいだという責任転嫁をしている例が多い。母たちはそんな夫に対して潜在的、時にはあからさまな怒りや恨みを抱いており、そのエネ

表1

主訴別(2017.7.31現在)

夫婦関係	48	家庭内暴力被害者	2	ギャンブル	6
親子関係	73	家庭内暴力加害者	2	借金・浪費	3
その他の家族関係	3	家庭内暴力心配者	0	PTSD	6
職場の人間関係	5	虐待被害者	2	性被害	4
学校人間関係	2	虐待加害者	3	性加害	1
恋人関係	6	虐待心配者	5	性加害被害心配者	4
その他の人間関係	1	子育ての悩み	5	生き方	6
ED	13	不登校	3	ハラスメント	2
AC	42	引きこもり	4	統合失調症	1
共依存	2	うつ	5	統合失調症以外の精神病	8
DV被害者	23	自傷	1	盗癖	2
DV加害者	19	AL	9	その他	22
DV心配者	3	Drug	2	計	348

ルギーが子どもへと向かうことで事態がさらに悪化していくという悪循環を呈している。

## 脱母親原因説

したがって大切なことは、「原因は」という問いかけをやめることである。相談者が何が原因かという視点を持っていると、来談した母親たちは「私の育て方が悪かったです」と先取りした自己批判を示すが、実は彼女たちの通行手形に過ぎず、「だからなんとか子どもをちゃんとさせたい」「そのための秘訣や方法を教えてくれ」といった流れになりがちである。それは子どもに対する母親の圧力を強めることにつながり、事態をよくするわけではない。重要なことは原因追及よりもリソースは誰か（誰がもっとも変化しうるか）という視点である。

## 面前DVという心理的虐待

警察庁のまとめによると、2017年の上半期（1～6月）に児童相談所（児相）に通告した子どもは3万262人だった。特筆すべきは全体の約7割を占めたのが暴言を浴びせるなど子どもの心を傷つける「心理的虐待」である。そのうちの6割強が、子どもの前で配偶者らを暴行したり罵倒したりといった「面前DV」であり、1万3859人だった。この数は右肩上がりが増えており、この統計を始めた12年上半期の5.7倍となった。

子どもが親のDVにさらされることが心理的虐待にあたることは、すでに2005年の児童虐待防止法改正時に明記されている。しかし通報されるようになったのは2012年以降である。

面前DVは、見方によっては身体的虐待よりも深い影響を与えるかもしれない。父も母も子どもは等しく情緒的つながりを持っているのに、その二人が対立し加害・被害の関係に陥るのである。これによって子どもの混乱は高まり、安全感は失われ、さ

らにアンビバレンス（二律背反的）の感覚をもたらすからである。身体的虐待の直接性や身体性に比べると、面前DVはもっと感覚レベルの深い混乱と世界の分断をもたらすために影響も多岐にわたる。またトラウマの影響のジェンダー差についても述べておかなければならない。

すべてとは言わないが、傾向性として女性はトラウマの受傷の結果生じた攻撃性を自分に向けやすいと言われ、男性はそれを他者に示しがちだと言われる。このことは、いじめの加害やDV加害の背後にその男性のトラウマが、自傷行為などの背後に女性のトラウマがそれぞれ関与していることを表しているだろう。

冒頭に述べたように、両親の関係性においてDVの有無を確かめることが必要なのは、このような面前DVの深い影響がそのひと（子ども）の問題行動とつながっていることを考慮する必要があるからである。

## 子どもへの影響

近年多くの子どもたちに対して発達障害という判断が下されるようになったが、面前DVの影響はときには発達障害的な行動となって表れることもある。子どもの障害をとらえるときには、必ず家族環境、中でも親のDV問題の有無を聴取する必要がある。子どもたちはなかなかそのことを語らないが、母親から注意深く父からの暴力について聞き出すことは可能だろう。また子どものPTSD（心的外傷後ストレス反応・障害）についても知識が必要となる。中には頻繁に解離を起こしている子どもも存在し、そのことに気づかれぬまま不適応児として扱われたりする。また成人後もさまざまな側面で影響を与え続ける。

もっとも多いのは異性との関係性における問題である。愛する女性に暴力をふるう男性、暴力をふるわれることが愛されていると考える女性などである。この二人が結婚すれば、子どもが自分たちと同じ経験を

することになり、世代連鎖が起きてしまう。

重要なことは、子どもたち自身が面前DVの被害を受けていることを学習する機会を得て、暴力的でない関係性を学ぶことである。それに特化した心理教育的プログラムは、すでにアメリカやカナダなどで開発されている。

## 共依存とは

さて、親による子どもの支配は必ずしも暴力を伴うわけではない。アルコール依存症の治療現場から生み出された言葉である共依存は、そのことをよく表している。アルコール依存症者の妻たちが「夫のために」と思って飲んでいる夫の世話を焼くことが、却って依存症を悪化させてしまうパラドクスを生むことに注目されて誕生した。これ以上飲んじゃだめよと妻に言われるともっと飲みたくなってしまいが、飲む飲まないはあなたの問題です、私はあなたのお酒をやめさせることはできません、と伝えられると夫が酒をやめる気になるのだ。このような事例は、アルコール依存症だけでなく、薬物やギャンブルなどの依存症でもおなじである。

日本で共依存ということばが使われるようになったのは1990年代に入ってからであるが、しだいに母国のアメリカより洗練され深化した言葉へと変貌していった。アルコール依存症から離れて、もっと広い家族関係に応用されるようになったのだ。子どもをなんとかして登校させようとするや却って不登校が定着してしまうように、「あなたのために」という援助やケアが問題や症状を悪化させてしまう。いったいなぜそんなことが生じるのだろう。ここで共依存の典型ともいえる母の愛について考えてみよう。

「あの子一人では何もできない、私が助けてあげなければ」とケアを与えられた子どもは弱者化し、与え手の母はケアによって子どもを支配することになるのだ。拙著

「母が重くてたまらない・墓守娘の嘆き」(春秋社、2008)を幕開けとする母に苦しむ娘たちのカムアウトは、これまで無謬と思われていた母の愛が、子ども(娘や息子)にとって支配や拘束でしかなかったことを明らかにした。しかし母は「娘のために」と思っており、支配しているという自覚はまったくない。この悲劇的なまでの母と娘との断絶・すれ違いこそが、多くの問題の土壌となっている。

## アクションアプローチによる相談・援助

アルコール依存症の本人にとって、アルコールをやめることは何より避けたいことである。いわゆる依存症の治療意欲はないに等しく、援助者はその対象を家族に絞らざるを得ない。このことから独特の援助方法が生み出されたのである。その特徴は、①誰が本人かではなく、誰が困っているかを考える、②困っているのは本人より家族である、③困っているひとをキーパーソンとして窓口にする、の3点である。来談した家族に対しては、①これまでの苦労をねぎらい、②これまでの苦労は無駄ではないことを伝え、③ほんとうにこれまでよくやってこられましたねと言いつつ、④しかし今日から何かを変えていく必要があります、と伝える。

また伝え方として効果的質問を多用する必要がある。変化を促すための質問法をチェンジトークという。①何を望んでいますか？②どうなりたいと思っていますか？③そのためには何が必要でしょうか？④これまででできていることは何でしょうか？(例外探し)⑤それはどうしてだと思いますか？これらを繰り返して、本人が気づかなかった「できていること」に気づき、その理由を考えることでよい変化を維持するために必要なことを見つけるのである。

## 発言方法・言葉遣いの重要性

効果的な質問を繰り返すことの重要性をお分かりいただけたと思うが、来談者にしてみればとにかく質問ばかりされて「あなたにはすでに問題解決に力がありますね」などと言われても、実感を抱けないだろう。なんだか騙されたみたいな気分になるかもしれない。

カウンセリングで重要視しているのが、言葉遣いであり、語調と速度などである。特にさまざまな被害者(性暴力、虐待、DVなど)の場合、時には緊急性を要することもある。たとえば、このまま自宅に戻れば問い詰められて夫から暴力を受ける危険性が高い女性、父からの激しい虐待を受けて育ち、ずっと行動も監視されてきた21歳の女性、思い切ってカウンセリングに来たが、このまま家を出てマンガ喫茶でとりあえず暮らしたいという女性などである。

今すぐどのような提案をするか、どのような社会資源を利用できるか、カウンセリング以外に利用できる無料相談があるか、といった判断を迅速に下し、そのことを伝えなければならない。

- ① 明快でゆっくりした口調で話すことが必要である。迷いがあってもそれを出してはならず、安心して信じられるような口調を心がける。
- ② 命令口調は避ける。「○○しなさい」「○○しなきゃだめでしょ」といった口調は、カウンセリングでは禁忌である。「○○してみましよう」という提案のかたちをとったり、「○○する必要がありますね」「○○と思います」「○○は避けてください」といったアイメッセージ(I message)によって、こちらの意志を明確に伝えるのだ。

「はい、あなたの状況はよくわかりました、それにあなたの希望することも理解しました。そのうえであなたに緊急に提案したいことがあります。」といったような順番で伝える。

## デフォルトとして必要な知識

以上具体的な対応について述べてきたが、カウンセラーとして最低限知っておくべき知識について最後に述べよう。

アルコール依存症をはじめとするさまざまなアディクションについての知識は必須である。子どもの場合は親のアディクションが背後の問題として潜んでいる場合が多い。引きこもりの男性の父親の多くが飲酒問題を呈していることは、私たちのカウンセリングではなかば常識になっている。また薬物依存症に対する偏見も撤去すべきだ。意志が弱くて依存症になるわけではない。治療可能な疾病という側面も理解する必要がある。また暴力(虐待、DV、性暴力)の影響の深さも知っておくべきである。これらはすべて一般常識の転換を要するからだ。

時が経てば忘れるだろう、被害者にも原因の一端はある、加害者はとんでもない人間だ、意志を強くすれば依存症は克服できる、などはすべて間違いである。共依存という概念も、母の愛に関する常識を転換する役割を果たした。ぜひともこれまでの常識を転換して、相談に訪れるひとたちにとって解決の一助となれる相談活動につなげていただきたい。

参考文献：

「母が重くてたまらない、墓守娘の嘆き」(春秋社、2008)

「さよなら、お母さん」(春秋社、2011)

「共依存、苦しいけれど離れられない」(朝日文庫、2012)

「愛情という名の支配」(海竜社、2013)

### プロフィール

信田 さよ子  
(のぶた さよこ)



臨床心理士  
原宿カウンセリングセンター所長

1946年岐阜県生まれ。お茶の水女子大学文教育学部哲学科卒業、同大学院修士課程家政学研究科児童学専攻修了。駒木野病院勤務、CIAP原宿相談室勤務を経て1995年原宿カウンセリングセンター設立、現在に至る。