

令和3年1月25日

令和2年度 障害児通所支援事業所合同一斉研修

温もりのある子ども・保護者支援に向けて ～虐待臨床の観点から～

神戸松蔭女子学院大学 准教授

神戸松蔭こころのケア・センター 相談員

公認心理師・臨床心理士 榊原久直

はじめのお願い

今日の研修会では...

日々のお仕事の中で良くも悪くも重要になっている利用者か同僚，自分自身のこころの奥にあるかもしれない気持ちに思いをはせながらご参加いただければと願っています。

また本日の内容は，ライブ配信と録画配信の両目的での使用のため，資料の最後に，内容を掘り下げるためのワークをまとめて掲示する形をとっています。ぜひ，個人もしくは職場にて，後日時間を設けてワークにも取り組んでみてください。

子どもも大人も，
知識を“活用すること”と，
“体験的に学ぶこと”の
両方の体験が成長の要です！



目次

1. 対人関係の土台となる“温もり”
2. 「安心感の輪」の輪の動きの不和
3. 虐待的な関係性の中のことろとそのケア
4. 「安心感の輪」を踏まえて支援を振り返る
5. まとめ



全ての対人関係の土台となる“温もり”

【アタッチメント(愛着)理論】

ボウルビィ(Bowlby,J)は、安心感や安全感を得ようとしたり、
その中で好奇心を育んだりするという、人と人との関係や行動パターンのことを“アタッチメント(愛着)”と呼び、
人の発達や心の健康上の重要性を唱えた。

(※子どもだけでなく大人も含めて一生涯大切なもの)



いわゆる日本語的な“甘え”や“愛着”とは異なる概念で、特に
「不快な情動」の低減を中心にした、
養育者への接近・接触を求める傾向 を指す。

大人—子ども関係の見取り図としての「安心感の輪」

安心感の輪

大人の役割 ≡ 支援者の役割

いつでも戻れて、
力を借りれる
心の拠り所
(**安心の基地**)

不快な気持ちが増え
膨らんだ時に、それをケア
してくれる安全な場所
(**安全な避難所**)

安心感や安全感が満たされると、
外の世界に子どもは向かう。



安心感や安全感を得るために、
養育者のところに戻ってくる

この輪っかの動きがスムーズに回り続けることが、
子どもの心身の成長を促す《**支援の共通の土台**》

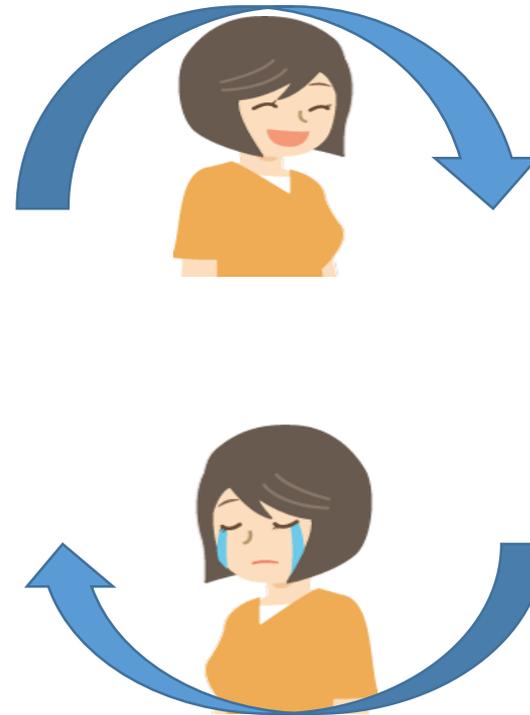
支援者—養育者関係の見取り図としての「安心感の輪」

安心感や安全感が満たされると、
外の世界に養育者は向かう。

支援者の役割

いつでも戻れて、
力を借りれる
心の拠り所
(**安心の基地**)

不快な気持ちが増え
膨らんだ時に、それをケア
してくれる安全な場所
(**安全な避難所**)



【外の世界】
趣味・生きがい
家事・育児・仕事
(難しい)子育て
障害受容
子の通院・通所
子どもや自身の
課題への挑戦
など

安心感や安全感を得るために、
支援者のところに戻ってくる

この輪っかの動きをサポートすることが、
子育て支援・親支援の共通の土台となる。

支援者の自己理解の見取り図としての「安心感の輪」

安心感や安全感が満たされると、
外の世界に支援者も向かう。

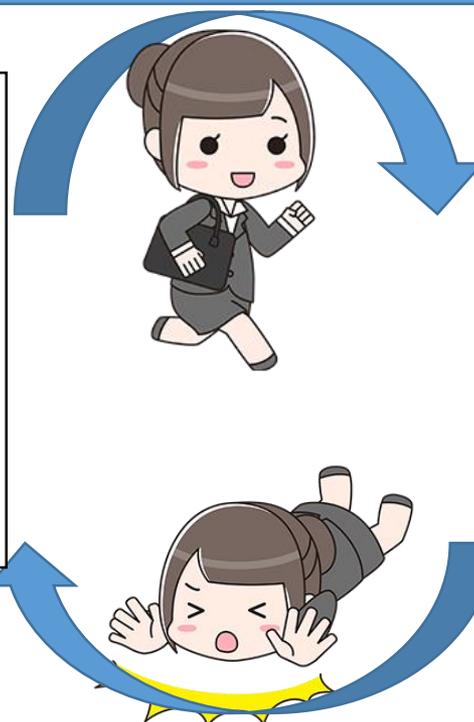
支えとなるもの の役割

いつでも戻れて、
力を借りれる
心の拠り所
(安心の基地)

不快な気持ちが増え
だ時に、それをケア
してくれる安全な場所
(安全な避難所)

【支えとなるもの】

上司, 同僚
コンサルタント
スーパーバイザー
家族, 友人, 趣味
など



【外の世界】

利用者の支援
同僚への支援
職業上の努力
職業の挑戦
など

安心感や安全感を得るために、
支えのところに戻ってくる

支援者自身もこの輪の上と下の両方の動きを行うことが、
自分自身のためにも、利用者のためにもなる。

目次

1. 対人関係の土台となる“温もり”
2. 「安心感の輪」の輪の動きの不和
3. 虐待的な関係性の中のことろとそのケア
4. 「安心感の輪」を踏まえて支援を振り返る
5. まとめ



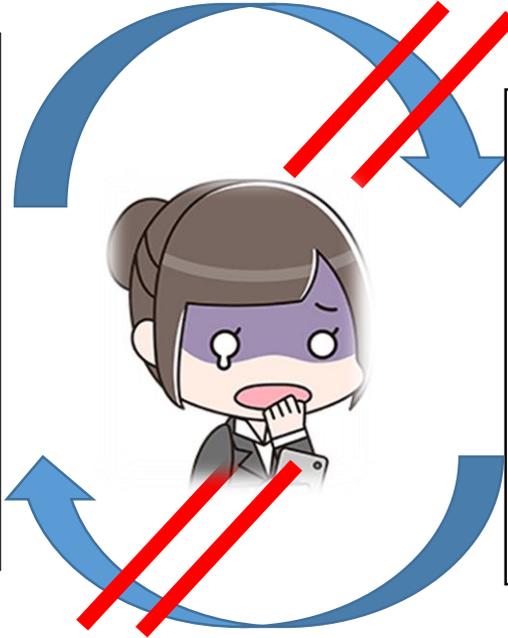
「安心感の輪」の動きの不和とメンタルヘルスの不調の連鎖

支援者の「安心感の輪」を取り巻く関係性の不和により、外の世界に向かえなくなる。

“メンタルヘルスの不調”によって、外の世界に向かえなくなる。

【支えとなるものとの関係の喪失】

上司, 同僚
コンサルタント
スーパーバイザー
家族, 友人, 趣味
など

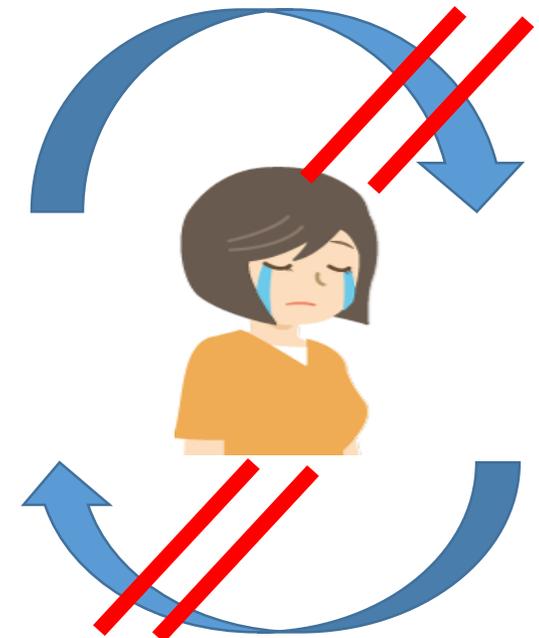


【疎外される外の世界】

利用者の支援
同僚への支援
職業上の努力
職業の挑戦
など

支援者の「安心感の輪」を取り巻く関係性の不和により、戻ることが出来なくなる。

“メンタルヘルスの不調”によって更に戻って来ることが出来なくなる。



利用者や同僚の「安心感の輪」の動きにも不和が生じる

「安心感の輪」の動きの不和の最果てにあるもの①

支援者—子ども・養育者
間の“虐待”
(マルトリートメント
:不適切な関り)

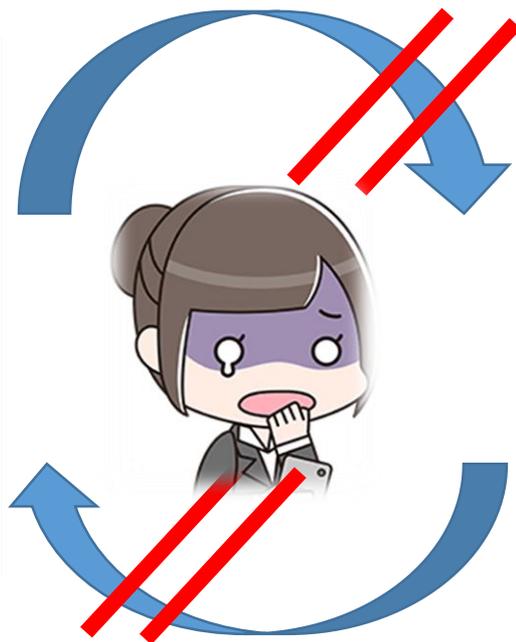
支援者—同僚間の
関係の悪化

支援者—同僚間の
“ハラスメント”

【支えとなるもの
との関係の喪失】

上司, 同僚
コンサルタント
スーパーバイザー
家族, 友人, 趣味

など

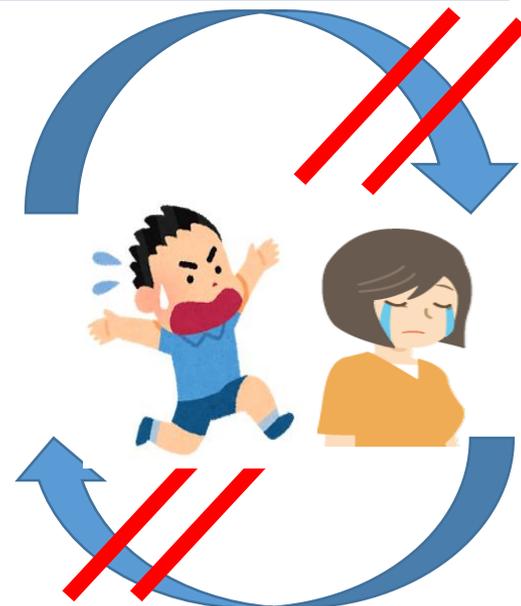


支援者

【疎外される
外の世界】

利用者の支援
同僚への支援
職業上の努力
職業の挑戦

など



子ども・養育者
同僚

「安心感の輪」の動きの不和の最果てにあるもの②

～親支援・子育て支援の場合～

支援者－同僚間の
関係の悪化

支援者－養育者間の
“虐待”

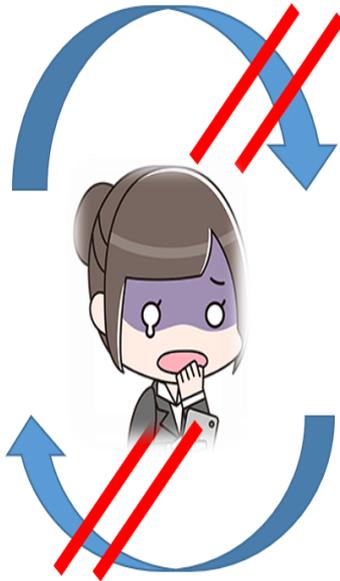
支援者－同僚間の
“ハラスメント”

親－子間の
“虐待”

子－他児間の
“対人トラブル”

【支えとなるもの
との関係の喪失】

上司, 同僚
コンサルタント
スーパーバイザー
家族, 友人, 趣味
など



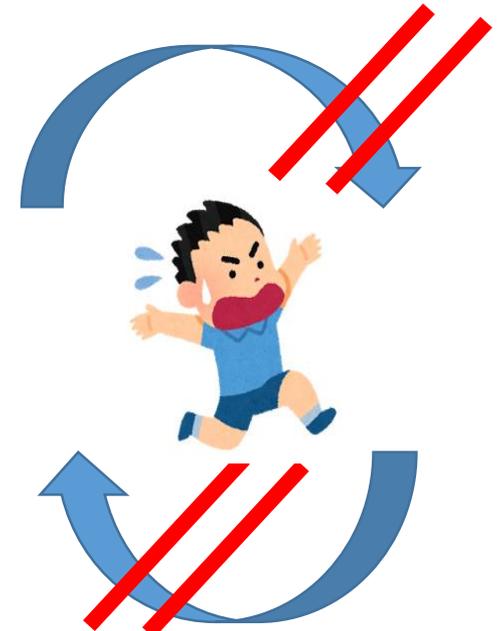
支援者

【疎外される
外の世界】

利用者の支援
同僚への支援
職業上の努力
職業の挑戦
など



養育者



子ども

虐待的・ハラスメント的な関りへ至るプロセス①

支援者の気分の低下がもたらすリスク

【抑うつ的な症状がもたらす脳への影響】

～日本人の子育て中の母親30名を対象に行われた調査の結果～

(Shimada・Kasaba・Fujisawa・Sakakibara・Takiguchi・Tomoda,2018)

親の抑うつ症状が強まっても、子どもの感情を読み取ることはできる一方で、「大人に対する共感性」に関わる脳の部位の機能が低下することが明らかになった。

⇒周囲の大人とのコミュニケーションがうまくいかなくなり、

困った時に頼ることができず、より深刻な親子関係に陥る

リスクが高まっていくことが予想される。

<起こりうる悪化の過程～燃え尽きの悪循環～>

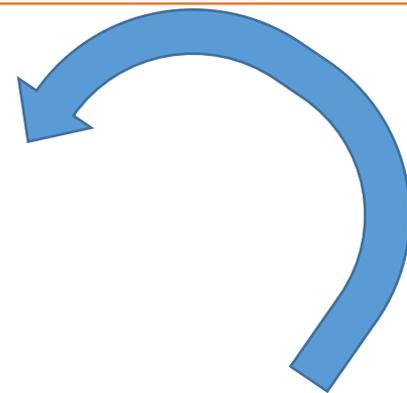
支援者の心身の疲弊

⇒大人(仲間)との**コミュニケーションの悪化**

⇒支援者の**孤立化**

⇒心身の疲弊の増悪

⇒子ども(利用者)との**関係性の悪化**



虐待的・ハラスメント的な関りへ至るプロセス②

支援者にとって何が一番辛いのか(燃え尽き症候群の原因)

【福祉領域における支援者の苦悩】

～日本人の福祉施設職員を対象に行われた調査の結果～

(足立・榊原,2016)

支援者が支援を困難に感じる場面は...

・「社会的コミュニケーションの困難」

・「身辺自立の問題」

・「自傷・他害行動」 の大きく分けて3つに分類される。

その中でも、利用者との関りの中で

「社会的コミュニケーションの困難」、つまり、

相手の想いが理解できない、自分の想いが伝わらない感覚が、
職業性ストレスと最も強く関連していた。



虐待的・ハラスメント的な関りがもたらす悪循環①

【虐待による脳への影響】

神経生物学的発達抑制説 (Teicher, 2002)

子どもの脳は身体的な経験を通して発達していく。
この決定的に重要な時期(感受性期)に虐待を受けると、
厳しいストレスの衝撃が脳の構造や機能に
(消すことのできない)傷を刻みつけてしまう。



【被虐待児に見られる脳の異常と臨床像の比較 (遠藤ら, 2005)】

<異常の見られる部位>

脳梁(右脳・左脳の連携), 島(痛みや内臓感覚)

海馬(記憶の中核), 扁桃体(情動と記憶の結びつき)

前頭前野(予測や推測)

前帯状回(注意)

上側頭回・眼窩前頭皮質(社会的認知機能) → 社会性・コミュニケーションの障害

扁桃体

<精神科的症状>

解離症状

PTSD, 境界性人格障害

実行機能の障害

注意の障害

(ADHD様の状態)

(ASD様の状態)

虐待的・ハラスメント的な関りがもたらす悪循環②

【軽度の体罰がもたらす子どもへの影響についての調査研究】

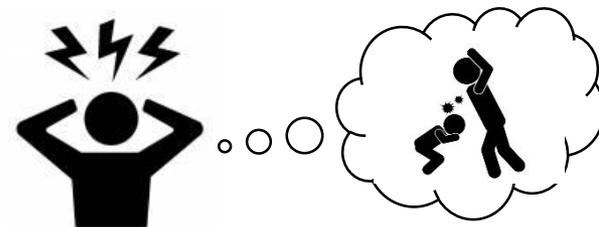
～日本人の子ども約3万人を対象に行われた調査の結果～

(Okuzono・Fujiwara・Kato・Kawachi,2017)

3歳半頃に“お尻をたたく”などの軽度の体罰を受けていた者は...

5歳半頃には

- ・「**落ち着いて話を聞けない**」
- ・「**約束を守れない**」



などの問題行動のリスクが、全く体罰を受けない子どもと比べて、1.5倍ほどに高まることが明らかになっている。また体罰の頻度が高いほど問題行動のリスクは高くなることも明らかとなっている。

虐待的・ハラスメント的な関りは人間の脳や感情コントロール、対人コミュニケーションに直接的な負の影響を与え、結果的に関わり手にとってより困難な関係性を生むという悪循環への至るのである。



目次

1. 対人関係の土台となる“温もり”
2. 「安心感の輪」の輪の動きの不和
3. 虐待的な関係性の中のこころとそのケア
4. 「安心感の輪」を踏まえて支援を振り返る
5. まとめ



では、虐待的・ハラスメント的な関りの連鎖や悪循環
を断ち切るためには何が必要なのだろうか...。
その答えの一つが、
“内省的な対話”と“レジリエンスの向上”
である。



逆境的環境においても，“虐待の（世代間）連鎖”とも呼ばれる悪循環を断ち切ることができる人とそうでない人がいる。

その違いについての研究で明らかとなった“差”は、

自身の（苦しい）体験を，感情を交えて誰かと語り合うという“内省的対話”の経験の有無であった。

また，自分自身や相手の行動の背景にあるところの動きに目を向けるという“内省的”な態度を持った人に接してもらう体験は、

自分自身の感情との付き合い方（自己制御）を学ぶ機会になるとともに，**他者の感情への理解（共感）**の力を育む契機となる。

⇒ **“自分自身の気持ちに気づくこと”**
“目の前の相手の気持ちに気づくこと”
“その気持ちを話し合うこと”



は，自分（支援者）と相手（子どもや養育者）の双方を救う方法となるのである。

虐待的関係に見られる鏡のような関係 ～ 自他理解のヒント～



【子ども側の背景】

- ・自分の気持ちが届かない悲しさ, 寂しさ, もどかしさ, 怒り
- ・圧倒的な孤独感, 自己の無価値感
- ・自分の中でうごめく激しすぎる感情をどうにかしてほしくてすがりつきたい思い

【親側(支援者側)の背景】

- ・子どものことを必死に思う気持ち
- ・自分の思いや願いが子どもに届かないことで感じる悲しさ, 無力さ, 傷つき
- ・なんとかしようとする焦り, なんともできない焦り
- ・何をやってもうまくいかないことでの自分への怒り
- ・何をやってもうまくいかない, 自分のことをわかってくれない相手への怒り
- ・自分の中でうずまく激しすぎる感情に圧倒される感覚
- ・どうにか感情を収めたい思い (気持ちを動かさないようにしたい)

二人は、互いに相手の気持ちが見えず, 時に被害的に相手の気持ちを誤解して理解しつつ, 自分の中の激しい感情に圧倒されている...という点で, 実は, 同じ感情に傷つけられているもの同士なのかもしれない。

また内省的な対話による“自身の感情と付き合う力”の向上は・・・
「逆境に負けない心・折れない心」を作るためにも役立つとされている。

心理学の世界では「逆境や困難から立ち直り，回復する力」を
“**レジリエンス(回復力)**”と呼ばれている。

⇒傷つかない硬さではなく，折れない“しなやかな強さ”を指す。
(強風に耐える竹の姿，強い力を吸収するバネの姿)



そしてレジリエンスは様々な方法で高められることが知られている。

- ・感情と付き合う力(気持ちに気づき，受け止め，切り替えること)
- ・気晴らしの方法を会得すること
(運動，音楽，呼吸法，瞑想，書き出すこと，何かに没頭すること)
- ・自分の中にある物事の捉え方(クセ)を自覚し，その修正を試みること
- ・自分にとって大切なものを自覚し，大切にすること
- ・自分と相手の両方を大切にするとコミュニケーションを行うこと
(「あなたは～～だ」ではなく「私は～～と思っている」へ)

⇒この視点は，**親子の支援**，**自身のケア**，**働きやすい職場づくり**
にそのまま活用できるものである。

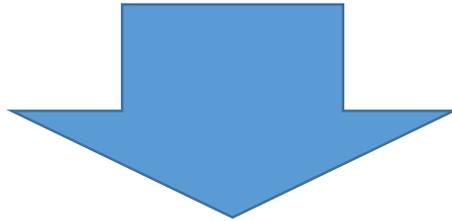
目次

1. 対人関係の土台となる“温もり”
2. 「安心感の輪」の輪の動きの不和
3. 虐待的な関係性の中のこころとそのケア
4. 「安心感の輪」を踏まえて支援を振り返る
5. まとめ



みんな当たり前に求める安心感

- 人は誰でも「**安心したい**」という欲求を生まれながらにして持っている
- 人は他者に「**安心感を与えたい**」と望んでいる



しかし、お互いにそう願うだけでは、
安心感のある関係性が保たれるとは限らない...

自分自身が身に着けた関係性のパターンが、
時に、目の前の関係性を妨げてしまう。

安心感をめぐる努力と困難さ

人や世界そのものに対する安心感をめぐる関係性は...

①主たる養育者との関係性のパターンをひな型にして形成される(世代間連鎖)



(これを自然に活用しながら私たちは大人や子どもと関わっている)

⇒誰かを“**信じるための見通し**”になる

⇒誰かに対する“**色眼鏡**”にもなりうる



②特定の苦手なパターンに直面すると、目の前の相手の振る舞いが否定的な物に見えてしまう。

⇒相手(利用者や同僚)の「安心感の輪」の動きに制限がかかる

⇒自分自身の「安心感の輪」の動きに制限がかかる

※「**まっすぐな信号**」を出さずに「**本当ではない信号**」を出すようになってしまう。

安心感をめぐる努力と困難さ

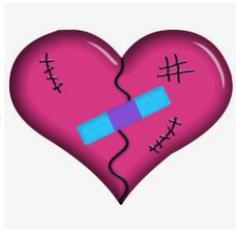
③“発達アンバランスさ”や“精神症状”がある場合…

⇒安心感をめぐるやりとりが見えにくくなったり、不器用な感じになることがある



養育者にとっても、支援者にとっても、こうした利用者の表現はわかりにくい。また、支援者側の一般的な関りが、利用者にはうまく伝わらなかつたり、時に不快な体験となることもある。

⇒利用者との生活の中で、支援者の関りや態度が歪められていくことがある



傷つきや疲弊、焦り、諦めなど、障碍のある利用者との日々は養育者にとって継続したトラウマ体験となるともいわれている。その中で、養育者が本来持つ力が発揮されなくなることもある。

同様に、支援者自身も関りや態度が歪み、本体の支援者としての力が発揮できなくなっていくこともありうる

<※この回復には“内省的対話”，この予防には“レジリエンス”>

“安心感をめぐる動き”という視点での理解①

子どもの“困った行動”や不思議な行動は、

安心感の輪をめぐる欲求や感情が、

- ・何らかの不安によって表現できない

- ・表現しているのに受け止めてもらえていない

ということが起こっているというサインかもしれない

自分で自分の気持ちを押し殺す場合

⇒“本当ではない信号”

ニーズの歪み・制限

自分で自分の感情に圧倒される場合

⇒“良い子が悪いことをする時”

(本当ではない信号が問題行動に見える)



“安心感をめぐる動き”という視点での理解②

大人の“困った行動”や不思議な行動は、



自分自身の安心感の輪をめぐる欲求や感情が、

- ・何らかの不安によって表現できない
- ・表現しているのに受け止めてもらえていない

+

自分自身に禁止した欲求や感情を子どもが示すため

- ・子どもの姿がとても恐ろしいものを感じられて、
圧倒されてしまっている

ということが起こっているというサインかもしれない

言葉を話せる大人であっても、その言動が
“本当ではない信号” (= **ニーズの歪み・制限**)

である可能性を考慮する必要がある

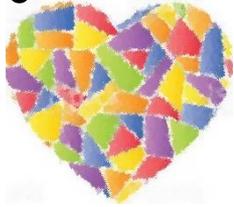
目次

1. 対人関係の土台となる“温もり”
2. 「安心感の輪」の輪の動きの不和
3. 虐待的な関係性の中のことろとそのケア
4. 「安心感の輪」を踏まえて支援を振り返る
5. まとめ



【大切なことの覚え書き】

皆さんが日々接しているちょっと“気になる”利用者や同僚、そして自分自身も、実は**困っている人**なのだとしたら...



ポイント① 表面的な言動に惑わされない

⇒その人たちの伝えたい“本当の信号”は何なのでしょう？

※推測は時に危険。私たちも、それぞれの色眼鏡をかけています。

まずは状況から客観的に考えて、安心感の輪のどのあたりの動きなのかを意識してみましょう。

ポイント② どの感情や欲求を抱くこと・出すことに怯えているのかに気づいてあげること

そして彼らと関わる**自分自身**の中にある、

“**願い**”や“**不安**”に温かな眼差しを向けてみましょう。



温もりのある支援者でありつづけるために(私見)

対人援助の仕事に就く多くの人たちは、相談者のところに寄り添う努力をする一方で、“仕事”というイメージ上、自分自身のところについては、一人で抱え込んでしまうことが非常に多いです。

しかし、こころのエネルギー(温もり)は、支援者が利用者や同僚に注ぎ込むのと同じように、支援者自身も周囲の他者との対話によってのみ得ることができるものです。

その対話のためには、自分自身の様々な思いの存在を認め、自分を大切にすること、そして時に、勇気を出して一歩踏み出すことが大切な努力となります。「**手伝って**」と「**ありがとう**」から始めましょう。

➤ 参考文献・オススメ資料

- 北川恵・工藤晋平(編著)(2017)アタッチメントに基づく評価と支援. 誠信書房
- 藤本浩一・金網知征・榊原久直(2019)読んでわかる児童心理学. サイエンス社
- 友田明美(2019)実は危ない！その育児が子どもの脳を変形させる. PHP研究所
- 上野博(2016)イラスト版 子どものレジリエンス. 合同出版
- 足立啓美ら(2014)子どもの「逆境に負けない心」を育てる本. 法研

ご質問されたいことがありましたら、どんな些細なことでも構いませんので、以下の連絡先までご連絡ください。

榊原久直 sakaki@shoin.ac.jp

ワーク編

第1章 対人関係の土台となる“温もり” より

【「安心感の輪」を巡る動きを想像してみよう】

問1. 担当児の動きの中で“もしかしたらその子なりの”
「安心感の輪」の上半分の動き, 下半分の動き
“かもしれない” 振る舞いを書き出してみてください。

問2. 保護者の動きの中で“もしかしたらその人なりの”
「安心感の輪」の上半分の動き, 下半分の動き
“かもしれない” 振る舞いを書き出してみてください。

問3. 同僚の動きの中で“もしかしたらその人なりの”
「安心感の輪」の上半分の動き, 下半分の動き
“かもしれない” 振る舞いを書き出してみてください。

第1章 対人関係の土台となる“温もり” より

【自身の「安心感の輪」を巡る動きのクセを知っておこう】

- 問1. 子どもや保護者の「安心感の輪」の上半分の動き、下半分の動きのどちらの動きに寄り添うことが得意ですか？ 苦手ですか？
- 問2. 自分自身は「安心感の輪」の上半分と下半分、どちらの動きを素直に出しやすいですか？ どちらを出すのが苦手ですか？
- 問3. 同僚の「安心感の輪」の上半分の動き、下半分の動きのどちらの動きに寄り添うことが得意ですか？ 苦手ですか？

第1章 対人関係の土台となる“温もり” より

<補足と解説>

誰しも「安心感の輪」の動きの中で、出しやすい/受け止めやすいものと、出しにくい/受け止めにくいものがあります。

《改善に向けてのワンポイントアドバイス》

- ①まずはその特徴(得意・不得意)を知っておくことが大切!
- ②「いってきます/いってらっしゃい」(上半分)と「ただいま/お帰り」(下半分)の2択で、自分/相手の動きを理解する練習をしてみよう。
- ③上半分の動きの中で「手伝って」・「一緒にやろう」・「大丈夫？」の一言をかけてみよう。
- ④下半分の動きの中で「すみません」ではなく「ありがとう」を、「大丈夫だから」ではなく「どうしたの？」を活用しよう。

第3章 虐待的な関係性の中のこととそのケア より

【レジリエンスを高めるための工夫～大切なものの自覚～】

- 問1. あなたの日々の生活の中で(もしくは, 日々の仕事の中で), 大事に思っていることを5つ挙げ, 短い一言で表してください。
- 問2. その5つのキーワードそれぞれが, 今100点満点で何点くらい満足していると感じているかを採点してください。(満足度)
- 問3. その5つのキーワードそれぞれに日頃どれくらい心のエネルギーを割いているのかを, 5つあわせて100%になるように, 割り振ってみてください。(重要度)
- 問4. 満足度 × 重要度の数値を5つ足し合わせて, 100点満点で何点くらい充実した日々なのかを計算しよう。
(※満足度70点, 重要度15%の場合は 70×0.15)

第3章 虐待的な関係性の中のこころとそのケア より

【レジリエンスを高めるための工夫～こころを測ってみる～】

問1. あなたの最近のこころを100点満点で採点してください。

- ・「体の元気さ」
- ・「明るい気持ち」
- ・「人とのつながり」
- ・「自己主張力」と「思いやり力」

問2. 今採点したそれぞれの点数を，“1点だけ上げる”ためにはどうしたらよいかを考えてみてください。

(※「自己主張力」と「思いやり力」は、低い方を1点だけ上げる方法を考えてみてください)

⇒その方法を、試しに明日から実践してみてください。

第3章 虐待的な関係性の中のこととそれのケア より

【レジリエンスを高めるための工夫～**乗り越え方を学ぶ**～】

問1. “乗り越え体験”を文字化・言語化してみてください。

- ①具体的な体験
- ②その時のつらい気持ち
- ③そのようにして乗り越えたのか
- ④それでどのような成長ができたのか

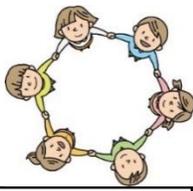
問2. あなたの職場で“楽しかったこと”, “辛かったこと”, “感動したこと”, “印書に残っていること”などを, 五七五の川柳にしてみましょう。

※サラリーマン川柳を参考にしてみてください。

例「気がつけば 子どもたちより 本気(マジ)になる」

「無反応 でも、めげません 好きだから」

⇒問1・2ともに, 可能であれば, 同僚や同業者らで見せ合ってみてください。



(i) これまでに経験した支援場面の中で印象に残っている
“困った”やりとりを書き出そう

- ①利用者や同僚の年代，性別，抱えている困難さ
- ②対応に困ったやりとり（“自分”と“相手”の言動）

(ii) 「安心感の輪」を巡る“もしかしたら”を想像してみよう

- ③相手の振る舞いは上半分・下半分どちらの動きだったのだろうか？
また「まっすぐな信号」と「本当ではない信号」のどちらなのだろうか？
本当ではない信号だったとしたら，まっすぐな信号は何だろうか？
- ④それを受けた**自分の中にはどんな思い(不安)**があっただろうか？
(...もしかしたら似たような思いを相手も抱えていなかっただろうか？)