



R08.1.27

愛着関係の視点からの親子のこころの理解 ～パターン毎の不安への寄り添い～

～実践編～

“相談”と“連携”のためのカウンセリング入門



京都教育大学 総合教育臨床センター
学びサポート室

公認心理師・臨床心理士 榊原久直

目次

1. “すれ違う” 支援に立ち止まる
2. 様々な相談関係を体験しよう
3. 親だからこそその複雑な思いに寄り添う



“すれ違う” 支援に立ち止まる



(発達に凸凹を抱える)子どもや養育者との相談・支援において、支援者なりに心を尽くし、支援の手を差し伸べたとしても、相手がその手を握り返してくれないことを経験したことはないだろうか…

＜“すれ違い”の例＞

- ・「大丈夫です」,「今はまだいいです…」
- ・「困ってないです」
- ・会話が発展しない(一問一答になる)
- ・受診してくれない,検査をうけてくれない
- ・提案した療育や福祉サービスを利用してくれない
- ・来所してくれない,予約のキャンセル

- ・止まらない不安,求め続ける支援
- ・高頻度と長時間の電話,来訪
- ・支援の希望が通らないことへの怒りと不信

ワーク①すれ違いの振り返りと共有

(i) “すれ違い”を感じた体験を思い出し、
どういったすれ違いであったのかを共有しよう

(ii) その中で自分（支援者自身）の中に生じた
感情や考えを話してください

相談支援の土台の揺らぎに備える

“すれ違い”の多い相談支援に挑むほど…

⇒相手に否定的で攻撃的な感情を抱くことは少なくない

⇒もしくは、感情移入できなくなっていく

その結果、支援者側の熱量が奪われ、むしろ冷淡な気持ちが相手にも伝わり、支援関係が土台から崩壊することもすくなくはない

それゆえ、子どもを巡る支援では

①子ども側の視点

②保護者側の視点

③支援者側の視点

を意識することが欠かせない!!

揺れが大きくなりすぎるとどうなるか…



【こころの機能の低下】

自分自身と相手のこころの動きの両方を意識しながら、
“考える＝建設的に悩む”ことができる状態（メンタライジング・モード）
が失われていく



ここより下のモードの時は互いに建設的な対話にならないため、
立ち止まり、上のモードに回復を図ることが優先課題となる

①目的論的模式

…相手の行動に着目し、自分も行動レベルでの対応に終始してしまう
例) 「叱る行動を制止して無くさせよう」、「受診や検査を促そう」

②プリテンド・モード

…障害名や特定の“用語”を使い、決めつけ・当てはめて、分かった気になる
例) 「障害受容が難しいのだろう」、「この人にも特性があるのだ…」

③心的等価モード

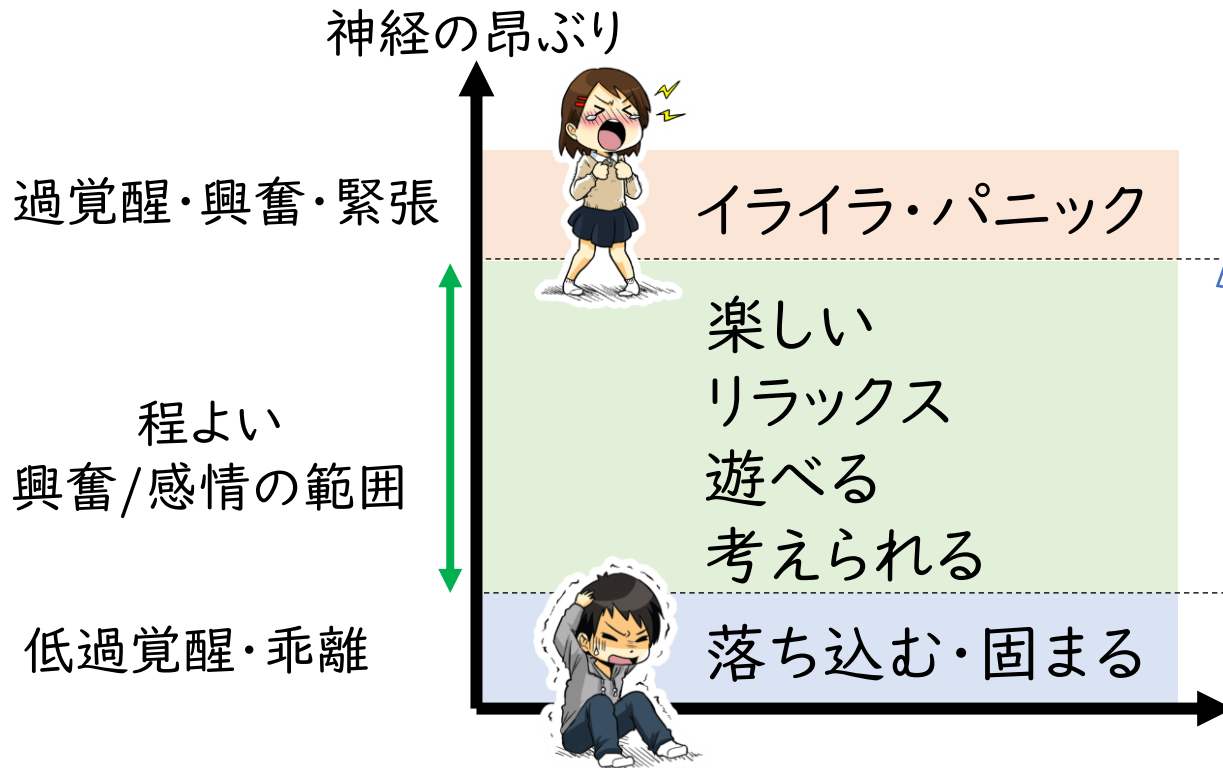
…自分の感じ・考えたことが主観ではなく現実（事実）だと思い込んでしまう
例) 「この人は子どもに無関心なんだ」、「この人は心配していないんだ」



3つのFの状態-闘争(fight)・逃避(flight)・凍結(freeze)-

…攻撃的なやりとり or 逃げる・避ける or こころや身体がすくんでしまう

興奮度のバロメーターを意識することの有効性 (ポリヴェーガル理論より)



【ワンポイント】
昂ぶりをイメージし
“調整する支援”や
“タイミングを待つ支援”
ができるかどうかで
互いの苦しさは
大きく変わる！

【ワンポイント】
“障害特性”は高まり/鎮まり過ぎた際に色濃くなる傾向がある
➡子どもが“困った”行動をする際、それをSOSのサインとして理解し
「どうしたの？」と立ち止まることが非常に重要となる！（支援者自身も）

目次

1. “すれ違う” 支援に立ち止まる
2. 様々な相談関係を体験しよう
3. 親だからこそその複雑な思いに寄り添う



相談時のさまざまな対応とその影響

～いろいろなタイプの応答を体験してみよう①～

子育てに夫の協力が無いことについて相談に来た母親と保育士の会話

～来談者側の原因を解明し、改善することを目指す対応～ (ここに居る人にできることを考え促す支援)

母：「この前の日曜も、主人は昼間で寝ていました。子育てが大変な私の気持ちなんてわかろうとしないんですよ」

保：「そんな風に言われちゃうと、ご主人も余計に知らん顔したくなるんじゃないですか」

母：「主人は子どもに無関心なんですよ」

保：「お母さんが自分でやりすぎたりはしていないですか？」

母：「子どものことを話しても聞いてくれないし…」

保：「いったいどういう風に話しかけてるんですか？」

問：お母さん役はどう感じた？

問：このやりとりが続くとどうなりそう？

相談時のさまざまな対応とその影響

～いろいろなタイプの応答を体験してみよう②～

子育てに夫の協力が無いことについて相談に来た母親と保育士の会話

～母親に強く同情し励まそうとする対応～

(こころが砕けそうになったり, マヒしている人を守る支援)

母:「この前の日曜も, 主人は昼間で寝ていました。子育てが大変な私の気持ちなんてわかろうとしないんですよ」

保:「それはひどい! どうしようもない気持ちでしょう!？」

母:「主人は子どもに無関心なんですよ」

保:「ええ～。それじゃあ, お母さんが怒るのも当たり前ですよ」

母:「子どものことを話しても聞いてくれないし…」

保:「ご主人がそんなんでは, お母さんも子育てが本当に大変ですよ」

問: お母さん役はどう感じた?

問: このやりとりが続くとどうなりそう?

相談時のさまざまな対応とその影響 ～いろいろなタイプの応答を体験してみよう③～

子育てに夫の協力が無いことについて相談に来た母親と保育士の会話

～相手の個別性を強調しない（ノーマライズする）対応～
（自分に生じていることを異常だと思わないでいいように支援する）

母：「この前の日曜も、主人は昼間で寝ていました。子育てが大変な私の気持ちなんてわかろうとしないんですよ」

保：「そんなこと気にしない方がいいですよ」

母：「主人は子どもに無関心なんですよ」

保：「そういう家庭はよくあるようです。お宅だけではないんじゃないですか？」

母：「子どものことを話しても聞いてくれないし…」

保：「男性ってそんなものではないんですかねえ」

問：お母さん役はどう感じた？

問：このやりとりが続くとどうなりそう？

相談時のさまざまな対応とその影響 ～いろんなタイプの応答を体験してみよう④～

子育てに夫の協力が無いことについて相談に来た母親と保育士の会話

～母親の気持ちに寄り添おうとする対応～

(受容と共感により, 主体性やエネルギーの回復を図る支援)

母:「この前の日曜も, 主人は昼間で寝ていました。子育てが大変な私の気持ちなんてわかろうとしないんですよ」

保:「お母さんの大変さをわかってくれないということが, 辛いんですね」

母:「主人は子どもに無関心なんですよ」

保:「ご主人がお子さんに対して無関心だと感じるのですか…。

それは例えばどんな時にですか？」

母:「子どものことを話しても聞いてくれないし…」

保:「ご主人に話だけでも聞いて欲しいという気持ちなんですね」

問: お母さん役はどう感じた？

問: このやりとりが続くとどうなりそう？

すれ違いの少ない対話を目指して

当事者の置かれている状況やその心情によっては、
もしくは、こちらの想いや意図が相手に伝わらない場合には、
すれ違いが生じてしまう…

⇒ 一般的に **“寄り添おうとする（共感）”対応**が、
相談支援において、**安全**かつ、**土台**となる対応と考えられている

But!

- ➡ “受容”や“共感”が大切なのはその通りだと思うけれども…
- ・ 支援者として、人として“共感”しがたい話題がある!!
 - ・ 相手の言うことにYesと言い続けるだけで、支援になるのか??



➡ この疑問や違和感はとても重要な問い!

カウンセリングに関する情報を基に、都市伝説となっている

「受容・共感・傾聴」の情報は、実は部分的な情報（欠けている）になっているため、実際に使おうとした時に齟齬が生じることが多い

目次

1. “すれ違う” 支援に立ち止まる
2. 様々な相談関係を体験しよう
3. 人間だからこそその複雑な思いに寄り添う



行動の背景にある“思い”に多面的に寄り添うこと①

支援をするにあたっては相手の“ニーズ・要求”を読み取り・聞き取り、それを土台にしたいが、「〇〇したい!」、「〇〇はできない!」と

“語られるニーズ・要求 = (ここに抱く) 願い・苦悩”ではないこと
に注意を払うことが非常に重要である!

相手がどうしてそれを求めるのか、その言葉の背景には、どのような苦悩や傷つき、不安や心配、そして“願い”があるのかを、時に言葉で確認し、時に感じ取り、その思いを共有することが大事である。

例:「〇〇しないと、どうなってしまいうのが心配?」

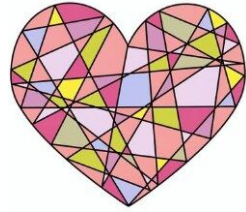
「〇〇したら、どうなってしまいそうですか?」

➤ 共感する対象は“感情”であって“行動”ではない

➡「共感する＝ 行動を認める」という誤解に注意する

⇒ 暴言暴力や遺棄など、その選択・要求(行動)そのものを容認することができない場合も、その際、その“背景にある思い”に目を向けることで、行動は制止や修正しつつも、共感することが可能になる

行動の背景にある“思い”に多面的に寄り添うこと②



➤ 人間のこころは様々な部分から成り立っているが、
そのすべては語られないことを知っておく

- ➡ 表面的な言動に翻弄されないことに注意する
- ➡ 矛盾する・変化する言動も当たり前のことだと理解できる
- ➡ 大切な“我が子”だからこそ、攻撃的・否定的な感情も
また“同時に”抱きうることを理解できる

<建設的に悩めるよう支援するための共感的応答>

～子育てを巡る肯定的な感情, 否定的な感情の両方を
“どちらも対等に大事なもの”として尊重する姿勢～



“〇〇な思い”と“〇〇な思い”の「両方がある」ことに触れる
相反する2つの感情を同時に抱えられるように言語化して支える
例: 「〇〇な思いもあるし, 〇〇な思いもあるのかもしれないですね」

安心感の充電と “聞く耳を持ってもらう”ための関係作り



➤ “共感”を示すための妥当性承認

- ➡ その人の置かれている状況に立った時には、
そのような感じ方・考え方をしても不思議ではないという
ことを言葉にして伝えることで、深い安心感が生じる

<共感をするための妥当性承認>

「Aさんからすれば、〇〇な気持ちになりますよね」と言ってもらえる
ことで、自分の感じ方や考え方が否定されない体験となる
(※客観的に正しいという風に伝えはしないように注意する必要がある)

寄り添いつつも背中をそっと押す支援

- “チェンジトーク”に少しでも重きを置いて応答する
～“動機づけ面接”の理論より～

- ①「〇〇したい」という願望 (Desire) の語り
- ②「〇〇できます」という能力 (Ability) についての語り
- ③変化したい理由 (Reason) についての語り
- ④変化の必要性 (Need) についての語り

揺らぎを伴う様々な思いに共感的に応答しつつ, その中で,
これら4種の語りが出てきた際に, より肯定的な興味関心
を示すということで, 優しい後押しが可能になる

⇒これら4つを尋ね, 本人に語ってもらうという
やりとりも同様に有効である



相手と自分の想いのどちらも大切にするために

私たち支援者は子どもが大切だからこそ、子どもの将来を願うからこそ/心配だからこそ、親子や他の支援者の想いに寄り添うことが難しいのかもしれませんが。けれどもそれらすべてが当たり前の“親ごころ”であり、支援者としての“自分の一部”であるため、決して否定したり、手放す必要もないのではないのでしょうか。

その感情に気づかず、親子や他の支援者に過度なプレッシャーになることだけ注意し、“自分の想い”と“親子/支援者の想い”の両方を大切にできるような対話を試行錯誤していただけたらと願っています。個人的には『北風と太陽』をイメージしつつ、試行錯誤しています。



オススメの参考文献・資料

- ・須藤昌寛(2019)福祉現場で役立つ動機づけ面接入門. 中央法規
- ・ミッジリーら(2021)メンタライジングによる子どもと親への支援: 時間制限式 MBT-Cのガイド. 北大路書房
- ・崔 炯仁(2016)メンタライゼーションでガイドする外傷的育ちの克服. 星和書店
- ・モナ・デラフーク(2022)発達障害からニューロダイバーシティへ
ポリヴェーガル理論で解き明かす子どもの心と行動. 春秋社