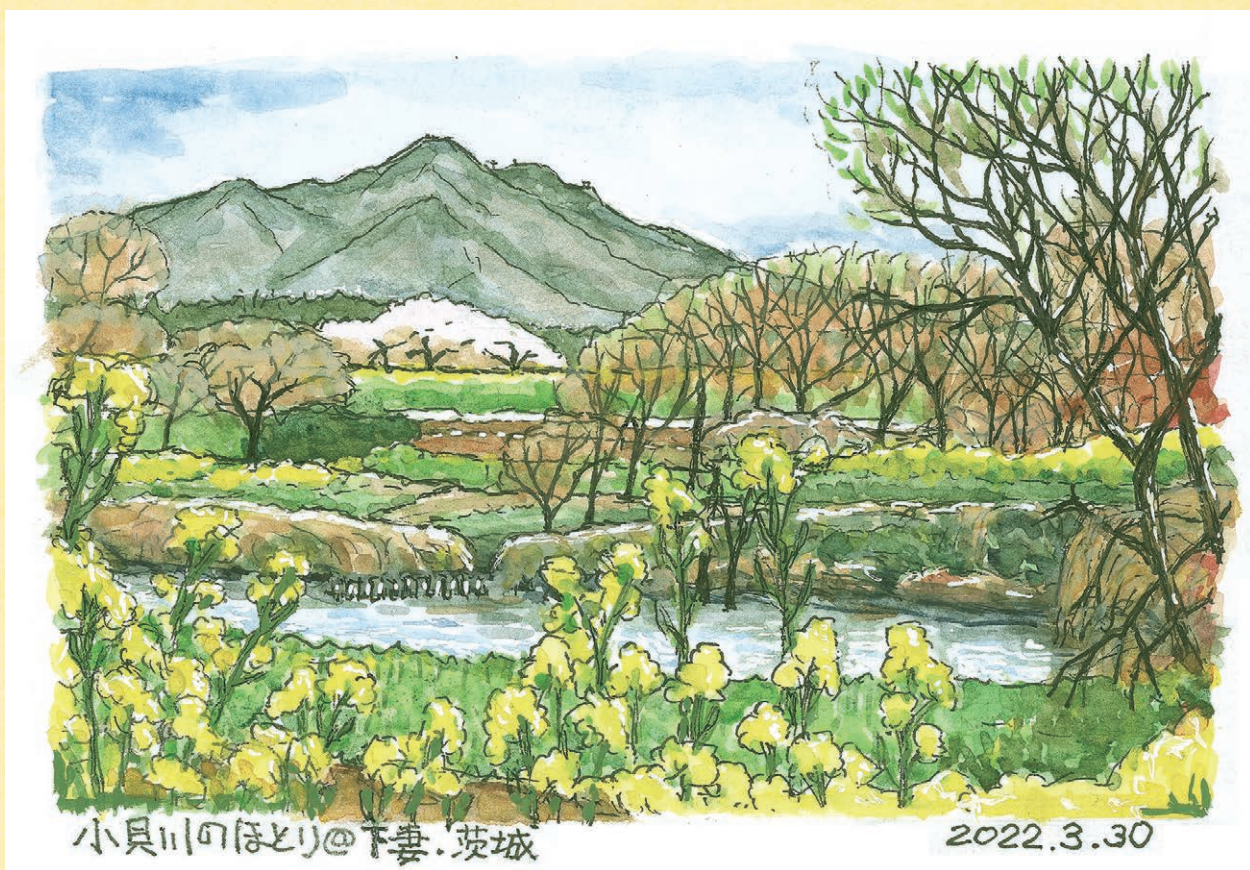


# 茨城いのちの電話

つくば（相談電話）  
029・855・1000



水戸（相談電話）  
029・350・1000



小貝川のほとり@下妻・茨城

2022.3.30

2022年5月  
第105号

特集：家族 その3 子育てと家族 .....	2～4
受信状況 .....	4
公開講座を終えて .....	5
社会貢献者賞表彰受賞式報告 .....	5
ご支援ありがとうございます .....	6～7
コラム .....	8

小貝川はたびたび氾濫を起こす暴れ川として知られていますが、地域の人々に愛されている川でもあります。流域には菜の花、ポピー、コスモスなど、季節、季節の花の名所がたくさんありますが、筑波山を背景に、菜の花に彩られた川の景色には心が和みます。



## 子育てと家族



森本純代（臨床心理士・公認心理師）

### 〈乳幼児の発達と家族の関わり〉

ある日近所を散歩していると、赤ちゃんをベビーカーに乗せたお母さんを見かけました。近くには、保育士さんに連れられてお散歩車に乗っている、数人のつかまり立ちができるくらいの子どもたちがお散歩にきていました。そのお母さんは、お散歩車とすれ違うときに赤ちゃんに向かって「ほら、お友だちがたくさんいるねえ」と声をかけていました。またある日、東京のおしゃれなカフェレストランに行った時です。私の隣のテーブルには1歳代と思われるお子さんを連れた女性が、友達らしき女性と一緒に案内されて座りました。すると、すぐにバッグからタブレットを出してスタンドを立ててその子に動画を見せ始めたのです。

どちらもある日の少しの時間の出来事ですから、このお母さん達がいつもこのような接し方をしているとは限りません。でも、とても対照的だとは思いませんか。

子どもは大人との関わりの中でいろいろなことを感じ、学び、身につけていきます。その中でも、一緒に見た物や経験したことを共有し、感じ、伝え合う、ということが、気持ちが安定した人間として成長するには欠かせません。嬉しいことも悲しいことも、そして日々の普通のこと、分かち合う相手がいることが大切なのです。

赤ちゃんに声をかけていたお母さんは、普段もそうしているのではないのでしょうか。自分が見たことを言葉にして赤ちゃんに話しかける。言葉がわかるかどうかはわからなくても、話しかける。また、赤ちゃんの笑顔に応じて「おいしいねえ」「楽しいねえ」、泣き声に応じて「おなかすいたの?」「ねむいのかな?」と声をかける。また、お散歩の時に犬をじっとみていたら「ワンワンいたね」と声をかける。大人がそういう関わりをすることで、赤ちゃんは気持ちの響き合いを感じ、言葉を覚えていきます。

また、「指をさす」ということも言葉が出る前のコミュニケーションとしてとても大切な段階です。赤ちゃんは、ちょっと触ってみるところから、徐々に離れたところを指さし、そちらの方向に行きたいと

か離れたところにある物を取ってほしい、といった意志を伝えるようになります。その「指さし」に「あっちへ行きたいのね」「あのおもちゃがほしいのね」と声をかけ、可能なら応じる大人がいて、赤ちゃんはさらに伝えたい気持ちを高めていきます。

そして、子どもの成長に最も大事なことは、安全が確保され、安心できる環境です。小さい赤ちゃんのうちは、求めたらちょうど良いタイミングで応じてもらえる、という繰り返しが安全・安心の感覚の基本になります。もう少し大きくなると、多少失敗しても受け入れられる、親に見捨てられない、という経験が必要です。無条件の愛情を受けることで「この世界は安全なんだ」「自分は生きていても良いのだ」という感覚を（赤ちゃんや幼児がこのように言葉で考えているわけではありませんが）感じていくことが、大人になってからの情緒的な安定とも関係しています。

### 〈メディア視聴について〉

最近是一日中テレビやYouTubeなどの動画を見せている家庭もあります。ある自治体で、5歳児健診問診票に1日のテレビや動画の視聴時間とスマホやゲーム機でのゲームの時間の合計を記入してもらったところ、「3～4時間」と書いてくる家庭がいくつもありました。こども園（保育園）から5時過ぎに帰ってくるとしたら、寝るまでの間のほとんどの時間になります。

メディアの視聴時間が長いことは子どもの成長にどのように影響するのでしょうか。

日本小児科医会は「見直しましょう メディア漬けの子育て」というタイトルの5つの提言の中で「2歳までのテレビ・ビデオ視聴はひかえましょう」と言っています。また、「スマホに子守りをさせないで」というキャッチフレーズで、スマホを始めとするメディア視聴について注意を喚起する提言をしています。そのポスターの中の文言に「ムズかる赤ちゃんに子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。」とあります。なぜ「ゆがめる可能性」があるのかは書いていま

せん。しかも「ゆがめる」って何だろう。私なりに解釈すると、本来だったら、赤ちゃんがムズかった時には、親をはじめとする大人がムズかりの原因をさぐり、気持ちを代弁する声をかけ、いろいろ試しておさめていくものだと思います。それを、生身の人間でないアプリでおさまるからと多用していくと、画面にだけ反応し、人と情緒的なつながりが持ちづらくなる可能性がある、という意味なのではないでしょうか。

また、当然のことながら、メディア視聴の時間が長いと、家族間での生のやり取りや自分の五感を直接使った経験をする時間自体が少なくなります。乳幼児にとって大切な、大人が自分の行動に肯定的な反応をしてくれる機会が少なくなる、ということでもあります。

今子育てをしている世代は、子どもの時からゲーム機や携帯電話が普通にあり、少し大きくなったらスマホが普通にある世代です。

自分たちが普通に使っている道具を、なぜ子どもに見せすぎてはいけないのかが感覚的にわからない人たちも多いように思います。

ワンオペ育児の中、料理をしている間など、ある程度の時間幼児にテレビや動画などを見せることは仕方のないことだとは思いますが。長時間のメディア視聴の影響だけでなく、本来子どもが育つ時に必要なことは何か、を伝えていく必要があると思います。

そうは言っても子どもが動画を繰り返し見たり、止めると大騒ぎするので制限しづらい、という悩みがある親がいることも良く承知しています。

### 〈日々の相談の中で〉

私の日々の仕事は、主に幼児の子育ての相談に乗ることです。特に、言葉が遅いとか、落ち着きがないなど発達面で気になることがあるお子さんへの関わり方の相談に乗っています。市や町の保健センターでの1歳6ヶ月児健診や3歳児健診の時に、保健師さんから「もっと詳しく相談したら？」と勧められて、健診当日や後日の発達相談に入る方とお話します。このような相談は、週1回とか2週間に1回定期的に面接するカウンセリングとは異なり、個別の相談でお会いするのは4～6ヶ月後になります。

そのような仕事の中で、たくさんの親子に出会いました。そして、子どもがもともと持っていると思われる特性だけでなく、親子を中心とする家族の関わりが、その子の育ち方にとっても影響していること

を感じています。同じような関わり方の提案をしても、次に会った数ヶ月後、お母さんから話を聞いた時に、とても違いがあります。

発達が気になるお子さんは一人ひとり個性のある存在ですが、関わり方は共通している部分が多くあります。あるタイプのお子さん達は、人より物に気持ちが向いていて、視線があまり合いません。相手を意識する力が年齢相応に育っていないのです。それがコミュニケーション＝言葉の遅れにつながっています。これは、親の育て方ではなく、生まれつきそのような育ちをしていくお子さん達のことが多いと思います。しかし、だからこそ関わりを意識して育てていく必要があります。相談員としてそのようなタイプのお子さんだと思った時には、おうちの方には「物が無い状態で直接体の感覚に働きかける遊びをする」「物のやり取りをする時に、顔を見ているか確認し、見ていない場合は大人の方から顔をのぞき込むなどする」「大人の方がお子さんのやっていることや、声や言葉を真似する（逆模倣）」「大人が指をさして伝えることを意識して見せる」をお勧めします。

このようにお子さんのタイプの説明と関わり方のお話しをして、数ヶ月後にまたお会いします。お子さんのもともと持っている力もあると思いますが、家族が熱心に関わったお子さんは、発達の偏りはありながらもお母さんへの意識（愛着）がとても伸びていることが多いです。この人が大切な人だ、とわかった感じです。

しかし、以前2回目の相談の時に訊いたら「こわいから、目を合わせることをやらなかった」と言った方もいます。その子は、人への意識、と言う点では最初に会った時とあまり変化がみられませんでした。親の関わり以外のいろいろな要素はありますが、関わっていたらもう少し変わったのではないかと思います。

また、知的な遅れはない3歳以上のお子さんで、相手に合わせるよりも、自分でやりたいようにやれないと気が済まない、かんしゃくをおこしやすい、といったタイプのお子さんにもよく会います。その場合は「本人の話を良く聴いた上で、納得する伝え方を工夫すること」「頭ごなしでなく提案をするような言い方をすること」などの関わり方の提案をします。

先日、2回目にお会いしたそのようなタイプの子のお母さんは、初回に提案した関わり方を受け入れて実行してくれて「劇的に変わりました」とおっしゃっていました。関わり方の工夫が大変ではない

かお尋ねすると、「本当に変わるの、ゲームみたいでおもしろがってやっています」とのことでした。この子は家庭以外での行動について考えなければならぬことはまだまだありますし、この後どうなるかもわかりませんが、このように親子関係が良くなって親に気持ちの余裕ができると、この先のことも家族で乗り越えていきやすくなると思います。

### 〈落ち込むお母さん〉

時々、お子さんが1歳半前後くらいの時から「発達障害かもしれない」と思って気になるあまり、お子さんにうまく関われなくなってしまったお母さんにも何人かお会いしました。多少成長はゆっくりでも、こちらからの働きかけに反応してくれるし、簡単なやり取りも楽しめるお子さんなのに、お母さんが笑顔で反応してあげられない方もいました。日々の小さな成長も喜べない様子でした。代わりにお父さんが上手に関わってくれる家庭もありましたが、そうでないおうちもありました。このようなお母さんを支え、落ち込んだ心を解きほぐすことは、数ヶ月に1度の面接ではとても難しく感じています。どんな子どもでも、大人の積極的な関わりが成長には欠かせません。また、日々関われる支援者も必要ですし、家族の支えや関わりも大切です。

### 〈おわりに〉

発達相談を通じて母子の関わりを中心とした家族の関わりを見てきました。今回はあまり触れられませんが、児童虐待も切り離せない問題です。児童

相談所に通告された虐待の件数は、令和2（2020）年の統計では20万5044件と報告されています。子育ての過剰な負担があり孤立していれば誰でも虐待してしまう可能性はありますし、発達の偏りがあるお子さんは育てにくいことが多いので虐待の対象になりやすいと言われています。

また、親自身が虐待サバイバーの方も一定数います。先に書いた「この世界が安心・安全である」という感覚を身につけないまま育ってきた人たちです。大人になってからでも、安心できる人との関わりの中でその感覚を身につけることはできるはずで、そのためのプログラムを実施しているところもあります。

そして、何らかの事情で実の親が育てられない時、血のつながらない人が「安全・安心」を与えられる「家族」になることはできます。

子どもを守り育てるための機能としての「家族」、今後もそれが少しでもうまく回るようなお手伝いをできればと思います。

1985年6月1日～2022年3月末現在

総受信件数

## 977,049 件

うち当期受信件数  
(2021年10月1日～2022年3月末現在)

## 5,777 件

男 2,804 件 女 2,973 件  
(自殺傾向 男 171 女 297 計 468)

フリーダイヤル受信状況		男（自殺傾向）	女（自殺傾向）	受信件数
2021年	10月10日	18（5）	17（5）	35（10）
	11月10日	40（9）	27（9）	67（18）
	12月10日	25（4）	20（3）	45（7）
2022年	1月10日	11（4）	25（7）	36（11）
	2月10日	13（4）	14（5）	27（9）
	3月10日	19（2）	13（3）	32（5）
21年10月～22年3月合計		126（28）	116（32）	242（60）

毎日フリーダイヤル受信状況		男（自殺傾向）	女（自殺傾向）	受信件数
2021年	10月	87（26）	106（24）	193（50）
	11月	88（22）	106（18）	194（40）
	12月	97（30）	108（34）	205（64）
2022年	1月	66（13）	125（27）	191（40）
	2月	48（6）	84（26）	132（32）
	3月	87（27）	115（28）	202（55）
21年10月～22年3月合計		473（124）	644（157）	1,117（281）

## 公開講座を終えて

# 『社会的孤立と自殺問題～コロナ禍の社会を生き抜くために～』

土井隆義先生

茨城いのちの電話主催の公開講座が3月5日にオンラインで開催されました。講師は筑波大学人文社会系教授の土井隆義先生です。「期待」、「不満」、「孤立」というキーワードが語られ、その裏には「自殺」がひそんでいることがわかりました。人は期待すればするほど、現状とのギャップに不満を感じるといいます。そして、その中で孤立が深まります。コロナ禍でソーシャルディスタンスが強調されたことにより、特に孤立化が問題となったのは社会的弱者の方でした。若年層においても深刻な問題となります。

今の社会では、人間関係が分断されているといえます。狭い仲間内では強い結びつきがあるものの、もしそこでの人間関係に失敗し居場所を無くしてしまったら、とてつもない孤独を感じるようになるのです。だからこそ分断化された社会には「橋かけ」が必要とのことでした。電話相談を受けていて感じるのですが、孤独にさいなまれている方の何と多いことでしょうか。

先生が紹介された「The strength of weak ties（弱いつながりのもつ強さ）」という言葉が印象に残りました。弱いつながりというのは否定的に感じますが、たとえ浅い関係でも広く人々とつながっていれば多様な価値観で自分を見つめ直すことができるということでした。私たちは、窮屈な社会の中に生きて狭い視野でものごとを判断するために自己を見失いがちです。時には不安に押しつぶされることもあるでしょう。でも少しだけ目を遠くに向けてることにより、新たな希望を発見するかもしれません。

「いのちの電話」の活動を通して、私たちは不特定多数の方々のお悩みに一期一会で対峙しています。その大勢の方々とは、お互いを架け橋として支え合っているのでしょうか。このかけがえのない架け橋を、これからも大切にしていきたいと思います。(M.O)



## 社会貢献者賞表彰受賞式報告

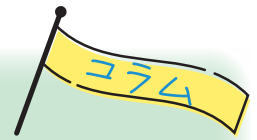
茨城いのちの電話副理事長  
大野金一

社会福祉法人茨城いのちの電話が公益社団法人社会貢献支援財団の第56回社会貢献者表彰（推薦者中込四郎理事）を受賞し、令和3年11月29日（月）10時30分から帝国ホテルにおいて、その表彰式典が行われました。

当日 YouTube で生配信されるとあって、前夜の懇親会から副理事長の私が出席して受賞式のリハーサルが行われ、当日の表彰式典には多田博子事務局長も参加して表彰状を受け取ってきました。「56回社会貢献者支援財団表彰」で検索すると、表彰式のハイライトが動画で見られます。

予め同財団を支援する日本財団から金50万円の寄付を受けていましたが、今回の表彰は、茨城いのちの電話の相談事業が、多くの相談員の皆様の昼夜を分たぬご尽力が特筆すべきものと認められたものです。過去には、仙台、千葉、神戸、広島、佐賀のいのちの電話が同じ表彰を受けているようです。





## きれいは、きたない 相談の未来 (その1)

現代の相談のあり方は、傾聴、受容、共感から始まって、そこまで完了するものと、さらに進んで「どうしたい？」からポジティブシンキング（以下PT）や認知行動療法といった行動の変容を促すものへと連なっているんじやが、これから脇道へとそれるものとして、どんなもんがあるんじやろ？みてえのことを今までのコラムの延長線で妄想してみよっと。ただしこれは、すべての相談に適用されるべきもんじやない。ま、全相談の10%ぐれえか。

鈴木研二先生の泥沼モデルの延長で説明すっと、相談者が泥沼で溺れかけている時、安全地帯にいるままでロープを投げて助けようとするのは相談員の仕事ではない。相談員も泥沼に落ちて相談者と共にいることが相談であると。この後を考えてみると、3タイプ。①共にいるうちに陸へと上がる方法が見つかる。②泥沼の中でもやっつけていける泳ぎ方に気づく。③二人して泥沼の底へと沈んでいってしまう。そこが竜宮城であろうが地獄であろうが。③を開き直り型（以下HN）という。PTと似ているところがあるが、PTには、泥沼に落ちた経験は、これから落ちないようにできるという教訓になるというように根拠、論理がある。HNは根拠、論理を超越する。相談が深まってくると相談者自らがHNに向かうことがある。同行二人ならHN恐れるに足らず。初期の段階で相談員がアドバイスの的にHNを提案することは危険だな！

例をあげてみよっと、C：相談者の言葉 F：普通型の応答 HN：型の応答。  
C 甘えすぎなんだ。F 甘えないようにしなくちゃと思うんだね。HN まだ、甘え足りない、甘えられることこそ大切。  
C 迷惑かけててダメ。F 迷惑かけないようにしたいよね。HN 生きるって迷惑かけあうこと、互いにかけてあってOKの関係を作りたいね。  
C 悪口言われてる。F 辛いね。HN 悪くなくてどうするんだ。悪口すら言われたいなんて最低。  
C 自己肯定感ない。F 肯定したいよね。HN 自己肯定感なんてないままのあなたがOK。  
C 学校行きたくない。F どうしたら行きたくなれるかな。HN 学校なんて行かないほうがいいんだ。つぶれちまえ。  
C どう生きていいかわかんない。F わかりたいよね。HN そんなもん、わかっちゃったらおしめえよ。  
C 自分がない。F 自分もちたいよね。HN あるなんて思ってる奴らは、勘違いしてるだけ。「ないこと」がある、喝！  
C マイノリティなの。F メジャーになりたいね。HN 希少価値、誰とも違う一人なことが最高。  
C 不安だから（山岳）保険に入りたい。F 保険があれば安心だね。HN 遭難しても無料で救助されるから大丈夫って心が遭難を引き起こす。一番危険な所は、全身全霊集中するからこそ安全。不安こそ生きてる証。  
C 雨に降られてる。F やまない雨はない。PT 雨降って地固まる。HN 雨よ、もっと降らんかい！言葉によって敵だった雨が味方になっちゃうことがある。言霊は敵にすると恐ろしい味方なら百人力。  
C 苦に耐えられない。F 耐えられる強いあなたになりたいね。HN 耐えられなくて当然。耐えられないあなたのままでOK。耐えられなさと同様、悪とは私であり我等だ。それを正義で踏みじれば反発し肥大化する。慈しめばあるべきようにある。（つづく）

Katie

### あなたも 相談員になりませんか。

電話相談員養成講座の研修参加に関する  
問合せは、常時受けつけております。  
事務局へお問い合わせください。

(事務局)

つくば TEL 029-852-8505 (平日 9時~17時)

FAX 029-852-8355

水戸 TEL 029-244-4722 (平日 12時~16時)

FAX 029-350-1055

ホームページ <https://www.iid.or.jp>



#### 〈編集後記〉

窓の外は木々の新緑がまぶしい季節ですが、テレビをつければ痛ましいニュースばかり、「あたりまえ」の時間が過ぎていくことがいかに「有難い」ことであるか、思い知らされます。そして原因が何であれ、その「あたりまえの日常」が突然奪われてしまう状況は決して他人ごとではないのだと、改めて考えてしまったこの春でした。

(SM)

社会福祉法人  
茨城いのちの電話

発行人：幡谷浩史 編集：茨城いのちの電話広報委員会 表紙絵：岡崎祐一 題字：長野加与  
事務局：〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号 TEL 029-852-8505  
ホームページ：<https://www.iid.or.jp> FAX 029-852-8355

この広報紙は、共同募金からの助成金で作りました。

