

# 愛着の問題を抱える保護者への心理的支援

— 日常のなかにある親子の相互作用の不一致から考える —

杏林大学 保健学部 臨床心理学科 櫻井 未央・五嶋 亜子

## 1. 目的 および 活動概要

コロナ禍が長引き、子育ての孤立化、虐待の潜在化が懸念される中、就学前の子をもつ保護者を対象に、オンラインによる子育て相談会を開催した。2022年度は、これまでの相談会で見てきた親子の愛着の問題に焦点化し、支援することを目的とした。

そのため、以下のように相談会を設定した。

- **対象:** 愛着の問題が表面化しやすい  
2～5歳のお子さんを子育て中の保護者の方
- **内容:** 「つい子どもを怒りすぎてしまう」  
「子どもとうまく遊べない」  
「子どもをかわいと思えない」 などの悩み
- **相談の方法:** Zoom, 電話, 対面  
コロナ禍でも可能なオンライン相談とすることで、気軽に参加しやすいことも継続した。
- **周知の方法:** 案内チラシ(図1)およびTwitterを利用し、三鷹市内の子ども関連施設に周知した。



図1:案内チラシ

## 2. 実施状況

- **日時:** 10月14日(金)・10月27日(木)
- **申込:** メールにて受信 → 予約日時決定
- **申込数:** 10件  
うち母親からの相談: 9件、両親からの相談: 1件
- **子どもの年齢:**  
3歳: 4人, 4歳: 4人, 5歳: 2人, 6歳: 1人, 7歳: 2人  
男児 8件 女児 5件
- **方法:** ZOOM: 7件, 電話: 1件, 対面: 2件
- **相談主訴:** 子どもとのかかわりのなかでも、特に、  
① 母親自身の怒りのコントロールの問題  
② 子どもの状態をどう理解していいかわからない  
といった相談が多かった。子どもをネガティブに捉えてしまい、かかわりに困難を感じている方がほとんどであった。
- **相談へのニーズ:**  
① 臨床心理士/公認心理師へ相談したい  
② 継続して相談できる場がほしい  
③ 子どものことだけでなく、自分についても相談もできる場所が欲しい

## 3. 参加者アンケートより

参加者の事後アンケートでは、8割以上の方が「相談してよかった」と回答いただいた。子への思いや母の罪悪感を聞いてもらう体験が、日々の子育てにむかう力に繋がっていることがわかった。以下、実際の感想を引用する。

自分は母親としての素質がないな、母親らしくできないな、子供たちにとっていいお母さんではないな、と悩んでいたのですが、お話の最後に「今も十分にやられてますよ」との言葉をいただき、心の荷物がおりのた気がしました。苦手な部分は自分で認めて、出来ることをして、子供との時間を自分なりに楽しめるようにしたいと心が前向きになりました。

## 4. 今後の課題 ～地域のニーズにこたえるために

愛着の安定に重要な要素の一つに、親の養育感受性(Ainsworth, 1978)が挙げられ、主に、子どもの状態についての親の「知覚」「理解」「応答」の三要素からなるとされている。

これらの観点で、今回の相談の親子関係のなかでは、どのような状態であったかを検討すると、特に子供の状態を親がどのように「理解」し、それに基づいてどのように「応答」するかという2点において、特筆すべき以下のような相互作用の不一致(表1)がみられることが浮かび上がった。

理解	応答
① 表層的な理解	→ ① 表層的な対応
② 理解の深まらなさ	→ ② 一貫性のなさ
③ なかったこととして否認	→ ③ 放置
④ 子の問題とみなす	→ ④ 拒絶/怒りのヒートアップ
⑤ 親の不安を子に投影	→ ⑤ 親の不安に子を巻き込む

これらの不一致は、日常の子育てで誰もが経験するようなちょっとした親子のズレではあっても、その後の関係性に大きく影響を与える可能性も考えられる。

3年目となるこの相談会は、申込開始直後に予約が殺到する状況からも、地域の保護者のなかの潜在的なニードの高さが想定され、コロナ禍限定の状況ではなく、現代的な親子関係をはぐくむ困難さに対する心理的支援の重要性が再認識された。

医療や福祉のサポートを必要とするような課題や子どもの発達上の特性の問題だけでなく、むしろ、日常的な普段の生活のなかでありふれて見られる愛着の問題にこたえられる心理的支援の在り方について今後も検討していきたい。