

福島子ども健康プロジェクト 子育て連続セミナー

第1回 「あなたと私の境界線 自分を守り、人を傷つけないコミュニケーション」

講師 水木理恵さん（福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター助手、専門はカウンセリング心理学）

開催日 2022年6月26日（日）13:30～16:00

開催形式 対面とオンラインの併用

災害後の体験と子育ての共通点——情報不安

私は東日本大震災後、毎年、岩手、宮城、福島の三県を回ってお話を聞かせてもらっていましたが、その際、繰り返し聞いた話があります。震災のあと、生活拠点をどうするか、子どもの学校は、仕事はと、大変な中、様々な決断をしなければならなかったわけですが、「誰に相談したらいいのかわからないのか、どの情報を信じたらいいのかわからなくて困った」ということでした。しかもその決断についてあとから「なんで？」とか「あっちに逃げちゃいけないんだよ」とか批判されたりもする。意見の違いから揉めて関係を修復できなくなったといった話も繰り返し聞きました。

その状況は子育てと共通しているところがあると思います。実は子育てもなにが正解かわからない、どの情報が正解かわからない中で、不安なまま判断していかなければならないわけです。

発達と境界線

境界線、「バウンダリー」という概念があります。これは自分と他人との間に引く線で、境界線の内側の自分の気持ち、考え、行動といったことは、基本的に全部自分で決めていいことです。それが侵害されると、安心感が下がります。この境界線は、人間の発達とともに作られていきます。赤ん坊は母親の体に完全に一体化した状態です。生まれてからしばらくは、自分は母親と二人で一つという共生状態で、親への依存と期待が大きい。またこの時期は、子どもの要求を養育者の方が察して、満たしていかないと、子どもは死んでしまう。母親は、一度、独立した大人の個人として生活していたにもかかわらず、致し方なく、子どもと半共生状態、境界線を緩ませることが必要となります。

共生の時期が終わると、子どもは養育者から分離独立して一人の個人として、少しずつ小さなステップを踏んでいきます。それとともに、徐々に境界線が明確になっていきます。9か月から16か月くらいで歩けるようになったり、走れるようになったりすると、どんどん親から離れて探索しはじめます。でも心はお母さんと一緒にいるという、へんてこな状態です。

そして15～26か月くらいを **Rapprochement** 再接近期といいます。この時期は、ちょっと離れて遊びに行き、たまにふり返って母親がいることを確認して、またちょっと遊びにいったら、ちらっとみて母親がこっちを見ていないと怒るという感じです。この後、イヤイヤ期があります。「私、できるんです！」と思い始めるので、親に与えられることを拒絶します。この頃は、できる自分と、養育者に頼ってしまう自分、この両方を行ったり来たりしながら、少しずつ自分のできることを増やしていきます。そして、親への依存が段々減っていき、徐々に境界線が明確になっていきます。小学校に入る頃には、6時間ぐらいは養育者から離れた状態で過ごせるようになります。

思春期——独立を求めた格闘

そして思春期には、独立性を求めて、子ども自身も、その受け手である親のほうも格闘するわけです。養育者にとって難しいのは、相手の発達の度合に合わせて、助けを求められたら境界線の中に入って助け、「今日は入らないで」と子どもが断るときは、「おお、すまんすまん」と謝罪してちゃんと引き下がらないといけないということです。自転車に乗る練習のときのように、あまり早く手を離してしまうと、バタンと倒れて怪我をしてしまいますから、タイミングをみて手を放す。理論的には、早すぎる独立性の押し付けは、子どもが自信を失ってしまい、発達の妨げになります。ですから親として手を離すタイミングを探っていくといけないのが「親業」の厄介さですね。

また子どもは遊びの中で、同級生とは横並び同士、協力はするけど依存してはいけないというような社会的な関係性を段々学びます。境界線は、相手との心理的距離によっても違いますから、色々な関係性の中で境界線を適切に切り替えることができる能力が重要になります。相手との親密度によって、境界線をゆるやかにしたり、適切に変えたりすることで、柔軟な境界線を育むことが、後の他者との健全な関係性構築には重要です。

身体的距離と関係性、こころの境界線

境界線には、身体的距離と人間関係という観点もあります。人は、自分と相手との物理的な距離について、適切な距離感というものを、成長とともに体得します。四段階で示されていて、一番遠い、3m以上20m以内は①相互認識域、1.5m～3mぐらいは②近接域、50cmから2mは③会話域とされています。最後が50cm以下で一番近い④排他域です。基本的には他人を入れたくない範囲で、大人では、恋愛関係にある人々など身体接触がある親密な関係を結ぶ人しか入れないゾーンです。人は距離が違くと、違う関係性を期待します。それぞれの距離に応じて、知り合いだったら手を振るだけとか、握手するとか、お疲れ！って肩を叩くとか、ハグする、キスするとか、適切な距離、身体接触は変わっていきます。また、自分がどれくらいの情報を相手に開示するか、どこまで入ることを許していく関係なのかということでも、この距離は変わってきます。適切な距離をきちんと学んでいく事がすごく大事になってきます。

それから、心の境界線です。例えば二人の人がいたとします。気持ち、考え、行動が、それぞれのバウンダリーの中にあります。ある人の発言に対して「あなたは間違ってる」「馬鹿じゃない」などと勝手に決めつけることは、境界線を侵襲していると言えます。ただ、難しいのは、この線を自分が越えたり、相手に越えられたりするということは、日常、たくさんあるということです。例えば仲のいい人が「あなたこの前、カニが好きって言ってたじゃない」とカニをくれるといったことはありますね。人は誰でも決めつけられたりするの嫌なものですが、親しい人には、自分が言わなくても分かってもらえたり、代弁されるのは、理解してもらえているという快さもあるのです。

厄介なのは親子関係です。子どもとの関係は、子どもが自分の考えや気持ちを全く言語化できないところからスタートします。ですから親は、子どもの考えや気持ちを子どもに代わって言葉にしていく作業をずっと、誕生から代わりにやってきているんですね。ところが年齢とともに、自分という感覚が子どもに育ってくると、代弁することがある時から境界線の侵襲になってくるんです。特に幼児のイヤイヤ期とか、思春期のねじれというのは、このバランスが変わって、急に手のひらを反すようになる時期なので、とても厄介です。

では、お互いを尊重するにはどうすればいいか。まず大事なことは、侵害されたらちゃんと押し返すことです。「NO」ということです。そして、自分も侵害することがあります。良かれと思ってやってしまったことでも、相手に押し返されたときは、謝罪して受け入れることです。すごく簡単です。

問題になるのは、一方が強い力をもっている関係性です。「いやです」と相手が言っているのに、この「NO」を、力を持っている方が受け入れずに、繰り返す。ハラスメント、虐待、いじめも同じです。「やめてよ！」と言っているのに、「なんで？ みんなでふざけてるだけじゃん！」というように「NO」を受け入れずにいじめは続いていくわけです。力のある人から侵害されて声を上げて誰も聞いてくれず、繰り返し繰り返し侵害される経験、反復性の侵害にさらされていると、学習性無力感に陥ります。

トラウマ体験の人間への影響

通常、自然なストレス反応では、問題が解消するとストレスが無くなりますが、対応が難しいつらい体験をすると、心的外傷、トラウマとなります。トラウマ体験とは、実際に死にそうになる、深刻な怪我をする、肉体的（性的）に傷つけられるといったことで、自分ではどうにもできない、誰も助けられない、圧倒される体験です。東日本大震災のような自然災害や、ウクライナの戦争も当てはまります。

トラウマ体験をすると何が起こるか。簡単に言うと、感情を司る哺乳類脳と、言語とか思考を司る人間脳がオフになるんですね。生き残るために、脳みそがサバイバルモードに入って、人の気持ちとかコ

コミュニケーションといった思考と情緒調整の脳の機能を減退させ、とにかく今生きるか、死ぬか、生き残るために何をしよう、ということに脳を使います。

そのあと安心が来ると徐々に回復していくのですが、全く同じ事象を体験していたとしても、人によってなかなか回復しないこともあります。なかなか回復しないとどうなるか。ひとつは他者との境界線がすごく頑なになります。サバイバルモードで、自分が傷つけられるのが怖くて、まずは安全な自分の殻の中に居ようと頑なでいると、相手に配慮できないし、相手に「NO」と言われてもごめんなさいと言えず、人と関わるのが難しくて関係性をシャットダウンしてしまう。あるいは逆に境界線がすごく緩くなってしまい、よくわからないけれど、つらかったから色んな人に助けを求めようとして、境界線を侵害されるということを繰り返してしまいます。両方に共通しているのは、柔軟性が低くなっているということです。自分の心を開くべき人に心を開き、開くべきじゃない人にはキチンと閉じておくことが大事なんです。柔軟性が低くなって、みんなに硬い、みんなに緩い、という風になってしまうのです。

境界線を大切にするには

境界線を大切にするにはどうしたらいいか。すごくシンプルです。同意を取ることです。「いいですか？入りますよ？」「隣に座りますよ？」というように同意をとる。

このとき大事なのは真の同意かどうかの確認です。特に、性教育の場面では、この同意について教えることがとても重要です。まず、相手の同意を取っているか。次に「いいよ」と相手は言っているとして、その「いいよ」は「いやだ」と言える状況で言っているか。幼いと性的な行為の意味がわからないこともありますから、二人とも何が起こるかを同じくらい知っている、二人の間で共通認識があるのかを確認することが大事です。基本として、二人とも境界線を理解していて、お互い自分のことは自分で決めていいんだということをキチンと分かっていることが基本です。

同意と境界線を学ぶのにお勧めの本として、レイチェル・ブライアンの『子どもを守る言葉「同意」って何？ YES,NO は自分が決める！』（中井はるの訳、集英社、2020）という本があります。脅し、だまし、いわゆる無理やりといったことが含まれると同意ではありません。一度同意、許可したことで、意見を何度でも変えてOKです。全面的に同意をしなくてもOKです。言葉じゃなくて、態度で意思表示をするのでもOKです。

それから、強調したいのは、自分が意思を伝えて、それで相手が怒ったとしても、それは相手の問題だということです。日本の社会では怒らせた人が悪いというような風潮がありますが、その人が気持ちよくなるようにしなくちゃいけない責任は一つもありません。相手の不快は相手のものです。自分がもし、不快にさせたのであれば、そのことを謝罪することもあると思いますが、そこでその人が気持ちを立て直すかどうかはその人自身の調整力の話です。

逆に自分が腹が立ったりすると、すごく相手を責めがちになりますが、「あのにも理由があるかもしれない」と考える隙間をきちんと残して、できれば相手の話を聞けると、よりコミュニケーションが良くなると思います。揉め事で良くないパターンの一つに、一人よがりゲームに陥ることがありますが、理由を聞いてみたら意外とシンプルだったりもするのです。

さらに、社会の中の立場も、侵害、被侵害ということを考えるときに、すごく重要です。家庭の中で、自分が夫なのか、妻なのか、それとも嫁なのか、子どもなのか、舅なのか、姑なのかによって持っている力が違いますよね？ 社会全体を考えると、どんな仕事についているのか、性別、年齢、学歴、障害、国籍、民族、宗教とか、いろんな意味で立場によって力が違ってきます。そして立場の強い人は弱い人の境界線を侵害しても、なんとなくOKとされてしまいます。逆に、弱い立場の人が強い立場の人に境界線を侵害されたときに、押し返そうとすると、「反応がおおげさすぎるよ。気にし過ぎだよ」と、軽視されたり否定されたりすることが多いです。そういう境界線の侵害を放置していると、差別的、虐待的な関係を再生産してしまいます。

ぜひ、こうしたことを家族の中で考えてみてください。大人と子どもでは圧倒的に大人の方が力もっています。もし自分と子どもとの会話を、自分と同僚に置き換えたらどうだろう？とを考えてみてくだ

さい。たまにそうやって自分の親子関係は大丈夫かな？と考えてみるのが大事だと思います。

自分を守り、人を傷つけないために

私が東北三県での調査の中で気づいたことは、福島では、岩手、宮城の人と苦勞が違うと思いました。岩手と宮城では3、4年目くらいから、津波にあった人もどこに家を建てるかといった、次のフェーズに移る話をしていました。ですが福島では、ようやく避難を続けるかどうか、避難してきた人とどう付き合うかとかといった話をしていて、とにかくいろんなことが全然終わっていない。

特に難しいと感じたのは、自分の気持ちや考えを言えないということです。身近な人、近所の人やママ友だけじゃなく家族内ですら、価値観が違っていたりして言えない、とても苦しいという声をよく聞きました。しかも、福島県全体が、本当にみんな大変な思いをしたにも関わらず、自分たちがさらに、差別されたり、非難されたりするのです。津波で家を流された人には「それは大変でしたね」という言葉がかけられるのに、福島の人にはなぜ非難されるのでしょうか。原子力災害があった影響で、すごく複雑な構図になっています。福島の人はその苦悩を理解してもらえない状態ではいると感じました。

そして私は、今の日本社会は子育てをしている人、特に母親になる人に非常に厳しい社会だと思っています。家族が機能不全に陥っている中で、たった一人で子育てをしろという無理を押し付けている。しかもうまくできないと、すごく個人を非難する。構造的に、凶暴な社会になっていると思います。震災の傷はまだ癒えていないのに、「助け合いましょう」ではなくて、「そんなごちゃごちゃ煩いことは言わないで、みんな復興に向けて、次に行きましょう！」というような感じです。なんでもすぐに自己責任にされる。社会は冷たく、厳しくなっているなという風に私は見えています。

まずは、頑なになっている自分に気づいたら、「あ。私、傷ついているんだ。疲れているんだな」と思ってください。それは弱いではありません。たくさん歩けば疲れるし、嫌な事を言われれば傷つくように人間はできているのです。そう気づいたら、基本的にはまず安心できない人びとと距離を取ること。それから自分を整える、セルフケアだと思います。筋弛緩法とか、深呼吸とか、リラックスする色々な方法がありますから、試してください。ヨガでもなんでもいいです。そして、自分にとって楽しいことをちゃんとしましょう。それから、適度な運動です。体と心は連動しています。少し元気がでてきたら、客観的に周りの人を観察して、「あれ、この人たちもそれぞれ余裕がなかったんだな」というように思えるかもしれない。そうになったら「あ。あたし結構エネルギーが戻ってきたかも」という兆しだと思います。セルフケアは、弱ったときに実行するのは難しいですから、生活の一部として組み込んでいく、繰り返しのルーチンに入れることです。

それから、境界線を侵害されたときに押し返す練習がとても重要です。押し返す方法のひとつには、Iメッセージ「私メッセージ」がとても有効だと思います。「私」を主語にして自分の考えや気持ちを伝えることは、相手を責めずにできます。「私」の気持ちを伝えれば、相手は受け止めやすく、責め合うことにはなりづらいです。ぜひ、練習してみてください。

トラウマや心の傷を学ぶと、攻撃的に出る人というのは、実は自分が傷付いていたり、誰よりも恐れている人だったりするとわかります。ですから、境界線をどんどん越えてくる人、命令したり否定したりしてくる人には、ひとつには押し返す、または物理的に、心理的に離れるという方法もあります。あるいは、黙ったり、こちらがゆっくり話したり、相手が落ち着けるように応答する。もし自分がイライラして怒っていると気づいたら、「あ。私傷ついている」とか、「疲れているのかも」とか、「何か心配してるんだな」とか、どれだろう？と考えてみてください。ゆとりがないときは無理をしないことです。

相手の境界線を尊重するためには、確認を怠らないことです。子どもに対しては大人の方から確認することを意識することです。いろんなことを決めながら人は生きているんです。だから間違ってもいいんです。大事なことは、特に人間関係においては、間違ったらちゃんと謝ること。要は私はあなたの境界線を尊重していますということをきちんと伝える、謝罪して伝えることがやっぱり大事です。