

子どもと大人に向けた心理的支援の現状と課題 (注1)

—よりよい関係づくりに向けた取り組みを中心に—

白梅学園大学子ども学部教授・一般社団法人CARE-Japan代表 福丸 由佳

目 次

1. はじめに
2. アメリカの子ども病院における多職種連携
3. 妊娠期からの乳幼児家庭訪問プログラムECS
4. 子どもとの間に温かい関係を築くCAREプログラム
5. 日本におけるCAREの実践
6. 離婚家庭の親と子のためのプログラムFIT
7. 日本における離婚家庭の親子に向けたFAITプログラムの実践
8. 体罰禁止について
9. 子どもにとっての逆境的な体験、ACE研究
10. トラウマインフォームドの重要性
11. 早期の育ちを支えるアメリカの心理支援を学んで
12. アメリカでの子育てで感じたこと
13. 日本の行政の課題
14. 支援者として

(注1) 本稿は、株式会社日本総合研究所が福丸由佳氏を招いて、2021年3月9日に開催したオンライン勉強会の内容を掲載したものである。福丸氏の許可を得て編集し、すべての文責は株式会社日本総合研究所にある。

1. はじめに

本日はこのような機会を頂戴し、ありがとうございます。私はもともと法学部出身でしたが、心理学を学びたいと思って大学に入り直し、今は家族臨床、家族心理学をメインにしています。2005年から2008年まで、家族の仕事の関係でアメリカに住むことになり、子ども病院で研修させていただきました。私の子どもが上は小学校に入ったところ、下は生後3カ月という状況で行きましたので、個人的にもいろんな体験ができました。そこで出会った取り組みを日本に持ち帰ったりしながら、現在は対人援助職を目指す大学生や社会人経験をもつ大学院生などとかかわっています。アメリカでのさまざまな支援との出会いということで、今日は主にトラウマトリートメントの取り組みなどについて、お話をさせていただきます。

2. アメリカの子ども病院における多職種連携

まず、アメリカといってもとても広いので、どの地域かということからお話しをさせていただきます。住んだのはオハイオ州シンシナティという街なんですが、日本では、人口などの規模からいうと静岡あたりになるでしょうか、緯度的には青森、東北のちょっと寒いほう、そんな気候の地域です。ボストンやニューヨークから飛行機で1時間ぐらいというところにある街ですが、割と話題に出るのは選挙のときですね。大統領選挙のときに保守と民主が最後に接戦するときに、オハイオ州、そういうところで名前が出てくるかなと思います。

そのオハイオ州シンシナティのダウンタウンの写真をお見せしたいと思います。これは私が2008年に帰国する直前に撮った写真です（図表1）。皆様、これ、何だか分かりますか。後ろに6,141という数字があって、ここに6,141個の風車があるんですね。これは、子ども病院が中心に行った啓発活動というか、数字は虐待の件数。身体的な虐待ではないかということで、1年間にレポートがあがってきた件数です。

（図表1）子どもの虐待件数を表す風車の風景（米国オハイオ州シンシナティ）



人口でいうと30万ぐらいの規模のなかでこれだけの数字。精査すると虐待でなかったということもありますが、そういう状況だということを街の皆さんに知ってもらうために広がっていた景色です。遠くから見るとすごくきれいですが、現実を知ると悲しくなるというか。後ろを歩いているのはシンシナティ・レッズの野球を見る市民の人たちですね。こういうことが、今、起きているのだということを伝えるための一角でした。身体的虐待だけでなく、性暴力、性的虐待なども取り上げられていた時期だったかと思います。

そういう意味で、実は、虐待も多いし、それから失業とか、あまりいい話題がなくて、たまたまテレビを見ていたときに、アメリカで住みたくない都市ワースト10の一つにシンシナティが入っていたんですね。いや、こんなところに来ちゃったんだなと思ったんですけども、逆に、だからこそというような取り組みを見せてもらったかなと思っています。そのあたりを少しご紹介したいと思っています。

シンシナティ子ども病院は、非常にいろいろな取り組みがあり、臨床と研究が盛んでしたが、そのなかで参加させていただいたものが多職種からなる虐待事例のケース・カンファでした。週に1回、院内で開かれるもので、そこに参加させていただいたんですが、2年半ぐらい毎週通って、「きょうは全くケースがありません」という日が1回もなかったんですね。

また、印象深かったのが、院内と院外から、ほんとにいろいろな領域、多様な職種の方たちが参加していたことです。院内でいえば、ソーシャルワーカー、看護師、精神科医、小児科医、内科医、救急医、放射線科医など。それから、院外からは、ファミリーサービスのソーシャルワーカー、日本でいう児相（児童相談所）に近いですね。それから、おまわりさんですね。アメリカは車の中に子どもがひとりいたらネグレクトになったりしますから、警察官の方、司法検察官の方とか、そういった方たちが一堂に会している。

あるとき、隣に警察官の方がいて、ふっと見たら拳銃があつたりとか、ドキッとするようなこともありましたけれども、そういう多職種連携で虐待の問題に取り組んでいて、その後の流れというものも多職種できちんとフォローしていこうということでした。ただ、このシステムをつくるのに6年間かかったと、当時のリーダーだった精神科医のパトナム先生から聞きました。

3. 妊娠期からの乳幼児家庭訪問プログラムECS

それから、Every Child Succeeds (ECS) という家庭訪問による子育て支援です。日本でも保健師さんたちが乳児期からの家庭訪問の取り組みをされていますけれども、私自身、とても興味があり、いろいろ見させていただきました。

これは妊娠期から始まる早期の支援ということで、親と子どもの双方がよいスタートを切るための予防的介入を含む子育て支援プログラムです。90年代に行政の予算に余剰が生じた際、これを何に使おうかということになったそうで、議論の末、やはり子どもの育ち、とくに最初の3年を手厚くすることが本当に大事だということで、シンシナティ子ども病院が中心となって、このプログラムが始まったそうですね。

それで、必要とする層に行き渡るためにということで、ハイリスクの親御さんをまず対象にした家庭訪問による子育て支援ということで、1999年にスタートして、2006年ぐらいのところまで1回、効果があ

るかというのを精査して、数年後にいったん一区切りしたと伺っていました。これ、ファンドでかなり成り立っていたものですから景気などもあったのかと。でも、その後も継続されていたようで、ぜひこちら (<https://www.everychildsucceds.org/>) を見ていただくと、アニュアルレポート等もご覧いただけます。

2006年当時、3歳以下の第一子を持つ、そして妊娠中の親のなかで、ハイリスクということを対象にしていますので、具体的にこのどれかに引っかかるとECSが受けられる、そんなシステムになっていました(図表2)。スーパーとか街なかにもポスターがあったり、病院とか、学校のスクールカウンセラーを通してとか紹介されたりで、10代の親というのがやはりターゲットになりますので、そんな形で周知をしていたのかなと思います。

私、幾つかの家庭訪問にずっと継続的についていったんですけれども、1番最初に参加したのが、お母さんが14歳で、お子さんが11カ月ということで、ほんとに最初はドキドキ、びっくりという感じでした。ちょうどその頃、私の子どもの11カ月ぐらいたったんですが、14歳のお母さん。どんなことが起きるだろうと思って行きましたけれども、これ、非常に中身がしっかりしていて、毎週、同じ方が家庭訪問をして、2歳以降は2週間に1回になるんですけれども、サポートされている。もちろん、起きてしまったこととか、経済的な面とか、いろいろ大変なんですけれども、でも、やり取りを聞いていると、お母さんになったということをそれほど否定的ではなく捉えながら、子どもをかわいがる、どうやって離乳食をあげるのかとか、こんなときは、と一緒に考えてくれるというか、とても温かい雰囲気の家訪問でした。

各時期にいろいろ目的があるんですね。かなりテキストがしっかり作られていて、こんな時期はこんなことを伝えようとか、スクリーニングはこんなことをやっていこうとか、こういう情報を伝えれば良いというのもあり、それから、必ず訪問時の1時間のなかに子どもと遊ぶ時間があり、親と子どもが遊ぶところに一緒にいる。その遊びというの、お金をかけるものではなくて、小麦粉で粘土を作るとか、ペットボトルのなかにパスタを入れて音を鳴らすとか、親目線での工夫がされているなあと感じたことを覚えています。

プログラムは発達段階に応じて四つの時期に分類しながら、この時期はこういうことが大事になるよねというようなことをお伝えしながら、例えばその14歳の母親だったら、学校に戻るとか、将来、仕事につけるように、そんなこともサポートしていて、こういう支援ってすごいなと思いました。

その支援のシステムですが、病院が中心に機能しながら、行政がバックアップし、そして民間企業、寄附が非常に大きいんですね。当時、トヨタとかP&Gなどの企業も入っていました。それで、寄附があることで、1カ月に1回、ほんのちょっとのプレゼントなんかがあるんですね。ティーバッグだとか、小さなハンドクリームとか、その程度なんですけれども、そういうものを持ってお子さんに会いに行く。

家庭訪問するビジターさんというのは、地域の機関、エージェンシー、例えば児童相談所や教育センター、そういう地域の機関に所属していて、そこにはスーパーバイザーがいる。そんなシステムです。

(図表2) ECSの支援の対象者(2006年当時)

- ハイリスク世帯：3歳以下の第一子をもつ、もしくは妊娠中の親の中で、
- 10代の親の世帯
- 単身の親の世帯
- 低所得世帯
- 社会的に孤立している状況にある世帯
- 被虐待歴や精神疾患を抱えている親の世帯

この支援者を支えるシステムもすごく充実していて、ビジターたちが困ったときの相談や、ケースが今どうなっているかというのを見てくれる存在で、こういうシステムがとても大事だなと思いました。訪問の担い手の専門家の幅も広く、保健師さんなどの専門家ももちろんいますが、大学で発達心理学を学んだ方たちも入っていました。きちんとした研修制度があって、勉強をする機会があるんですね。ただし、そういう研修が義務付けられていますけれども、平日の仕事の時間中に受けるシステムになっていたんです。そのあたりはやっぱり文化的に違うなと思いました。

あとは業務の効率化です。家庭訪問というのはやっぱり時間がかかりますし、その後の記録もとても大変なんですけれども、それもシステム化されていて、ホームページにいくと、ケースごとのページがあって何回目は何をするかとか、必要な資料をダウンロードして出かけていくし、終わった後の記録もコンピュータ上で全部処理しています。そうすると、データがバックアップされるとともに、研究データも蓄積されていく。先ほどお話ししたように、企業からの寄附をもらうという意味では、効果がないとだめなんですね。だから、効果をどう示していくかというところで、このデータの蓄積、研究部門というのもとても大事だったのではないかと思います。

例えば、乳児死亡率の指標ですが、オハイオ州は、虐待の発生率や乳児死亡率が比較的高かった、ダウンタウンになるとさらに高いけれども、それが同じ地域でECSに参加している層では低いというエビデンスなどが示されていました。

4. 子どもとの間に温かい関係を築くCAREプログラム

次に、子どもと親・大人を対象とした取り組みということで、シンシナティ子ども病院で見てきたプログラムのなかで、今、日本で私が1番力を入れているCARE (Child-Adult Relationship Enhancement) についてお話しします。PCIT (Parent-Child Interaction Therapy) という心理療法がありまして、これにとっても影響を受けているのですが、CAREというのは、子どもと大人の関係を強化するというので、エビデンスの示されたプログラムのなかで用いられる肯定的なペアレンティングの考え方をベースに、現場の声を取り入れながら改良してつくられたプログラムです。親だけではなくて、子どもとかかわるすべての大人を対象としてつくられました。先ほど虐待のケースも多いということをお話ししましたが、そういう親御さんたちに何を伝えられるだろうか、もしかしたら、今日1日しか会えないかもしれない。でも、そのときにどんなエッセンスを伝えられるかというもので、ほんとに4時間ぐらいの時間でできるプログラムです。

対象者は親だけではなくて、専門家の方たち、それから専門家だけではなくて、アメリカだとスクールバスの運転手さんとか、病院の受付の方とか、子どもと接するいろんな人たちが知っている、共通理解をしようよということで作られました。対象は2歳ぐらいから小学校ぐらいまで、臨床家の方たちが皆さんおっしゃるのは、思春期の子どもとの関係というのはすごく難しい。子育てでもそうだと思うのですが、思春期こそ大事だということで、後から思春期バージョンが加えられたということです。

4時間から4時間半ほどで実施可能なのですが、前半と後半に分かれていまして、子どもとの間で温かい関係を築くために大切なスキルを身につけるということで、少しアメリカンテイストな感じでしょうか。でも、スキルを身につけるといっては決して悪いことではなく、何か具体的なことをちゃんと分

かってかかわる。それがどうしていいのかとか、根拠を学びながら実際に練習していく、そんな感じになります。子どもとの間に温かくていい関係を築くということがまずあって、そのうえで後半の部分、つまり、大人からの指示が分かりやすくなることで、子どもが言うことを聞きやすくなるといった内容の部分がのっかってくるということで、4時間ばかりではありますが、このような構成になっています(図表3)。

(図表3) CAREの構成と実施方法

●構成
・前半(第1部):子どもとの間に、より温かい関係を築くために大切なスキルの習得 ←子どものリードについて行く
・後半(第2部):子どもが言うことを聞けるように、効果的な指示を出す際に大切なスキルの習得
*前半で築かれたより温かな関係を土台にして、後半も機能
●実施方法
講義やロールプレイを用い、4時間程度で実施可能
通常は、大人のためのグループで実施する(個人向けも可能)

5. 日本におけるCAREの実践

CAREのなかでは、子どもとのいい関係を築くときに、できれば使いたいコミュニケーションと減らしたいコミュニケーションというものがあります。それを参加した大人同士でロールプレイを通して体験的に学ぶという時間があるのですが、それによって、例えばほめるということはいいい、と私たちは知っているんだけど、何でいいのか、どんなふうにほめると伝わるのかといったことを子ども役も含めてロールプレイしていきます。

小さいお子さんなんかはとくにそうですけれども、やっぱりほめられたり認められたりというのはうれしい。でもそれは、ほめて、思うようにこっちがしようとするとは違う。そうではなくて、いいと思ったことを率直にいいねと言うコミュニケーションであり、私たちは忘れがちだけれど、とても大切だし、大人だってほめられたらうれしいよね、子どもにしてみたら、ほめられることで、何がいいのかも分かるので、子どもたちの学習の機会にもなるといったことなどを共有していきます。

それから、子どもがいった言葉、普通の会話を繰り返すというコミュニケーションも実は大事です。聞いているよ、子どもの言葉を受け取ったよ、というようなことが伝わる。ちゃんとボールを投げ返そう。それが繰り返しであって、普通の言葉とか何気ないいい言葉ですね、それをちゃんと1回繰り返してみるというものです。「アンパンマン描いた！」って子どもが言ったら、「ほんとだ、アンパンマンの絵を描いたんだね！」と声に出す方が、ちゃんと関心を向けられているということが子どもにも伝わりますよね。

思春期のお子さんにも、例えば部活から帰った時、「もう今日は疲れたよ～！コーチが僕たちに余計に走らせたんだよ」と言ったときに、「そんなこと言ってないで、早く食事の前に宿題しなさい」と返すより、1回、「ああ、そう、余計に走らせたんだ。大変だったね」、その一言があるだけでも、次の会話が変わってくるわけですね。1回受け取って、結局は「(あなたは大変だったね。でも、)夕食前に宿題を終えられるといいね」という展開になるかもしれないんだけど、こういう一手間というのが、

実は意味があつたりする。

また、普通にもしくは適切に行動しているとき、例えば、小さな声で話しているときにこそ、こちらの注目を向けて、「ああ、ちゃんと小さい声で話しているんだね」と声をかける。これは行動を言葉にする、というものです。大人は、つい不適切な時ばかり気が付いて、「そんな大きな声出さないの!」とか「怒鳴らないの!」と、注意ばかりしてしまいますけれども、私たちの注目というものをどこに向けたらいいか、といったことを一緒に考えていく、そういうことを大切にしたいプログラムです。

プログラムを受ける方は、親御さん、里親さんなどはもちろん、養護施設の職員の方とか保育士さんといった子どもとかかわる専門家とか、子育て支援でもいろいろな方が使ってくださっています。

このCAREとの出会いによって、自分が子育てのなかで救われたという思いが強くて、意識して使ってみると、当時イヤイヤ期だった娘との関係も楽になったり、おもしろいと思えてきて、ママ友に伝えたいと思ったことが、日本に持って帰る最初の一歩でした。こんな当たり前のことを言っているからどうなのかなと思いつつ、専門家の方々にも紹介したら、見相の方たちをはじめ、現場の皆さんが「これ、分かりやすく使いやすいと思いますよ」と言ってくださって、背中を押される感じで今に至ります。

2008年に日本に導入して、いろいろなことを経て、現在、全国に150名ほどのファシリテーターがいます。受けてくださった方の数は本当に多くて、ちょっと分かりませんが、ファシリテーターの方となると少し限られて、年に30名から50名程度増えています。ただこれは、資格要件がちょっと厳しいんですね。メンタルヘルスの有資格者、修士以上の学位などが求められるのですが、でも、ファシリテーターにならなくても、専門家向けのワークショップに参加したら、一対一のかかわりのなかでCAREの内容を伝えるということはできるようになっていますので、支援の現場などでも活用はできます。

なお、CAREが開発された背景には、PCIT (Parent Child Interaction Therapy 親子相互交流療法) という心理療法があつて、より治療的な介入が必要な場合には、PCITなどの治療の方が適しています。例えば親の育児不安が非常に強かったり、子どもの問題行動が多くて日常的に困っているといった場合は、CAREは治療ではないこともありカバーしきれませんので、PCITなどの治療につなげるということも大事だなと思っています。

CAREの実践は、コロナで対面のワークショップが難しくなり、一時期、活動がストップしていました。でも、歩みを止めずに親御さんの支援に使いたいといただいたり、施設の職員さんや保育士さんからのニーズがあつたりと、多くの声をいただくなかで、アメリカと交渉して、オンラインによる実践も可能になりました。つい先々週ですか、初めてのオンラインでのワークショップも始めています。

それと、現在、理化学研究所のHP上で、養育者支援プロジェクトというのがあるのですが、そのページにいただくと、CAREやPCITを受けることができます。こういうニーズの人にはこんな実践プログラムや取り組みが合うかもしれないということで、紹介してもらえます。モニターになっていただければデータを取るのにご協力いただくんですけれども、無料で受けられるようになっています。

6. 離婚家庭の親と子のためのプログラムFIT

アメリカ滞在中に、もう一つ、私が出会って、ああ、すごいなと思ったプログラムがこちらです。FIT (Families In Transition) という、離婚を決めた親子への支援、ケアのためのプログラムです。

これは、ケンタッキー州のルイビル大学のブラウン先生という家族療法家が、親の離婚の際に子どもが置き去りにされやすいという問題意識から開発されたものです。離婚はいいとか悪いではなくて、家族の形が移行していくわけですよね。もちろん、しなくて済むんだったらいいけれども、でも、必要な場合もあるし、そのときに、親だけではなくて、やっぱり子どももいろんな思いをしている。そこを大事にしようということで開発されて、今では司法過程に組み込まれ、受講が義務付けられるようになったということです。アメリカは各州によって本当にこういった取り組みは違うんですけども、ほとんどの州ではこういった心理教育などを何らかの形で受けるようにということが義務付けられているのではないかと思います。

また、日本との違いとして、離婚のケースには司法機関がかかわるんですね。裁判所に書類を出すと、ではこういうプログラムを何日以内に受けてくださいねと言われて、離婚が成立する。本当にシステムが違うので、同じようには考えられないんですけども、きちんこのプロセスを通っていきましょう。なかには、もちろん、受けられない方がいたりということもありますが、原則として皆さんがそういうプロセスを経るということです。

FITというのがアメリカの名前で、日本では同じ名前の違うプログラムがあり、今、FAIT (Families In Transition ファイト) という名前でやっています。このプログラムの特徴の一つは、子どもも対象になっていることです。驚いたのですけれど、親グループだけではなくて、子どももどちらかの親と同時期に参加することになる。必ずではないけれども、できる限り参加しようということで、5歳からあるんですね。児童期のグループと思春期の子どもの2グループに分かれていました。2～3回に分けて、合計4～6時間、クローズドグループで実施します。

7. 日本における離婚家庭の親子に向けたFAITプログラムの実践

ここからは、日本でのFAITの実践について少しお話しします。日本の離婚件数というのは年間20万件を超えて推移しています。よく3組に1組と言われるのは、1年間の婚姻件数が60万件ちょっとあるので、それに対する割合なんですね。同居期間別にみて離婚が1番多いのは5年未満で、お子さんが生まれて間もないとか、もちろん、すぐ別れてしまうということもありますけれども、小さなお子さんを抱えての離婚も決して少なくない。

厚生労働省の統計によれば、2018年の1年間に親の離婚を経験した未成年の子の数は約21万人。1960年に比べて、およそ3倍です。年間にですから、決して珍しい話ではない。なんだけれども、社会的スティグマがあるなかで、子どもたちはなかなか、そういう状況を口にしたりできないということが起きているんじゃないかと思います。ステップファミリー、再婚件数というのも増えています。そういうなかで、今、日本でも当事者団体の方たちを中心にいろいろな支援、とくに面会交流の支援なども盛んになってきましたね。ここからは、FAITを実践するなかで感じることにしてお話ししたいと思います。

まず、こうしたプログラムを実施するうえで、前提となる制度が随分違いますね。先ほどのアメリカみたいに司法制度が全部の離婚にかかわるということでもないのも、もちろん、日本では何もプログラムを受けなくてもいいわけですね。アメリカで日本の離婚制度について話してといわれて話したことがあったんですが、「なんて離婚がしやすい国なんだ」と驚かれて。「でも、それでもアメリカよりもこん

なに離婚が少ないのはなぜだ」とか、いろいろ聞かれましたけれども、確かにそうだなあと。つまり、離婚届けを出せば離婚はできる。だけれども、その後のサポートが日本は十分ではないなと。

もちろん、アメリカのプログラムをそのまま導入しても、変えなければいけないところが結構あります。例えば、日本では離婚後は共同親権ではなく単独親権に基づくので、そのあたりは変更が必要でした。それから、日本版で付け加えたものに、おじいちゃん・おばあちゃんの存在。アメリカで祖父母や親戚に関する内容はないんですね。でも、日本でやってみると、元夫婦同士は問題ないのに、実家同士、親の世代が非常に影響を及ぼしてきて、親戚づき合いとか、そんなあたりで葛藤を感じる親御さんも少なくないということがよくわかりました。このあたりは日本の家族観にかかわるなあということも感じています。

それから、このプログラムは子ども向けもあるのですが、アメリカでは、親の離婚について、割と小さなお子さんに対してもちゃんと話して参加するというのを大事にしていました。お子さんの年齢や発達度合いに即して、お父さんとお母さんは一緒に住めなくなった、セパレートになるんだ。だけれども、親としてあなたとちゃんとかかわっていくからね、みたいなことをどう伝えるか、がプログラムのなかで扱われています。また、子ども向けの内容では、怒りと感情表現が最初の方で扱われていて、怒ってもいいんだよ、と。でも、日本だと、怒ってもいいんだよ、よりもむしろ、寂しかったり、罪悪感や惨めな気持ちだったりという感情を丁寧に扱いながらの方が入っていきやすいというか。導入の部分でも違うなということを感じています。

ということで、日本版では、「おじいちゃんおばあちゃんへ」というページを作ったんですね（注2）。これは参加者の方たちから教わって、こういうことが言いたいというふうに孫の口から言わせているせりふにしていますけれども、「僕らのことをかわいそうと言わないでね」とか、「両方が大事なんだよ」「お父さんの悪口を言わないでよ」とか、こういうのは本当に切実な子どもの声だなというふうに感じています。

日本での実践はもうちょっとできればいいなと思っているんですが、やはり離婚ということに対する親御さん自身とか周りの人とか、今言ったおじいちゃん、おばあちゃんもそうですけれども、そういった家族観なども関係していて、隠しておく、というようなことが結構あるような気がします。子どもプログラムがあっても、お子さんを参加させますという方はほんとに少ないんですね。「大事だと思いません。でも……」という感じで。

別に参加するほうがいいと言っているわけではないのですが、離婚ということをそっとしておいてほしい、言わないでほしい、寝た子を起こさないで、といった雰囲気があって、でも、ちゃんと耳を傾けると、子どもたちには言いたいことがあったり言葉にしてくれたりとか。そういうことが起きているなというのは感じます。世の中にあるスティグマにも敏感にならざるを得ないし、親同士の間で板挟みになっていたり、言いたいことが言えなかったりということがあられるかもしれない。このあたりはすごく大事だなということを教えられます。

（注2）FAIT-Japan研究会『離婚を経験するご家族へ 家族のかたち、子どもの気持ち～親と子が幸せになるために～』（<http://fait-japan.com/>）

8. 体罰禁止について

さて、2020年の4月から体罰禁止の法律が施行されましたけれども、体罰全面禁止になったのは世界で何番目だか、ご存じでしょうか。世界で59番目、すごく遅いんです。厚生労働省の体罰禁止のガイドライン作成の委員会、こちら私も委員としてかかわらせていただいたんですが、やはり丁寧に、慎重に進める必要があるテーマで、とても緊張しました。

子どもの権利として、やはり暴力とかそういうものがないなかで育つ。これは権利なんだという考え方ですね。それと同時に、その背景で、なぜいけないのか、それも改めて理解することが必要ですよ。例えば、脳の研究からもいろんなことが分かってきています。暴言とか暴力が日常的に行われることで、脳にもいろんな影響があるんだよということですね。

一方、だからといって親御さん任せにはいけない。体罰、思わず手を上げてしまう親御さんというのは、それはいけないというのは分かっている、目の前の子が言うことを聞かない状態をどうしたらいいのかという、本当に切実な声というものもあると思うんです。では、どうしたらいいのかというときに、いろんな視点があると思うんですけれども、とにかく預かってもらうとか、誰かがそばにいるといった支援もあるだろうし、CAREなどの具体的な取り組みといった選択肢が用意されている。こういう視点も大事だなと思っています。とにかく、法律ができることによって親御さんたちを追い詰めることになってはいけない。あの法律に罰則規定がないというのもそういうことなんですね。

委員会で、キャッチフレーズを募集しまして。500件ぐらいの応募があったそうです。そのなかから選ばれたのが、「みんなで育児を支える社会に」です。言葉としては一見、平凡に聞こえますし、簡単に思えるかもしれないけれども、実はどれだけ難しいか…だからこそ、こういう言葉に至ったなあと思いますし、支援というのはほんとに両輪だなということで、まだまだ始まったばかりかなという気がしています。

9. 子どもにとっての逆境的な体験、ACE研究

体罰禁止に関連して、逆境的小児期の体験というお話もしたいと思います。ACEまたはACEs (Adverse Childhood Experiences) と略していますけれども、疫学的な研究が90年代からアメリカでも盛んになって、日本でも、最近いろいろな知見が出ているようです。子どもの育ちのなかで、虐待やネグレクトはもちろんよくない、影響があるというのは、もうお分かりかと思います。それに加えて、さまざまな家庭の機能不全。例えば、DVや親の薬物依存、アルコール依存、また親が突然いなくなって子どもにとって大きな喪失になり得ることなど。要は、親が様々な理由によって養育者として機能しなくなるというようなことなど、ここにある10の事柄(注3)が含まれます。

こういったことが18歳までの間に体験として幾つあるか。数で考えるわけですね。多ければ、やはりそれだけいろんな影響が生じやすくなると。このACEsの特徴は、メンタル、精神的なところ、認知とか、そういう情緒面とか、それだけではなくて、身体疾患、寿命とか心臓病とか精神病とか、そういったところも含めて影響があるということを示した、それが非常に特徴的だなと思います。ただ、もちろん、これは数だけではなくて、質も大きくかわりますよね。例えば親の離婚を経験したから、すぐに子どもにとって大きなダメージだなどと、簡単には言えない面もある。親の葛藤に日々巻き込まれたり

DVがあったりという環境もあったかもしれない。ですので、数だけでいいかというところはありません。ただ、こういった要因が累積していくことの影響は、やはり看過できないわけですね。

(注3) 児童虐待(心理的、身体的、性的)、ネグレクト(心理的、身体的)、家庭の機能不全(DV、家庭内のアルコール・薬物乱用、親の精神疾患、家族の服役、親の離婚・離別)

10. トラウマインフォームドの重要性

こうやって考えると、私たちがどのような視点を持ってかわるかということがとても大切になってくるわけですが、「トラウマインフォームド」ということについても触れておきたいと思います。トラウマという言葉は皆さんご存じかなと思います。狭義のトラウマというのは、生命の危機を感じるようなものとしてとらえられますが、例えば子どもへの体罰が日常的に繰り返されることも、やはりトラウマになり得るわけですね。

トラウマインフォームドというのは、トラウマに関する疫学的な情報、そしてメンタルヘルスへの影響などを私たちが十分に理解したうえで、それらを視野に入れながら支援とか介入を行っていくという姿勢です。ACEs研究で示されるような体験を重ねていたり、子どもにとって安心できない環境が長期的に続くことで、人に対して信頼感を持ちにくく、安定した関係を築くことが難しくなったり、問題行動を呈したり、ということがあるかもしれない。大人が思う以上に、子どもは周りの環境や関係性からストレスを被っているということもあり得るわけですね。

そういう時、専門家はとくにそうなんですけれども、この子はどうしてこんなに大人を困らせるのかしら、という視点ではなく、この子に何が起きたのだろう、どんなことがあったんだろうというように、「トラウマの眼鏡でみる」といった言葉をよく使いますが、そんな視点も大事だということなんです。そういう視点をもって子どもをちゃんと見ていこう、捉えていこうというのがトラウマインフォームドの基本的な考え方で、こうした視点に基づいたさまざまなアプローチ、取り組みがトラウマインフォームドケアといわれています。

11. 早期の育ちを支えるアメリカの心理支援を学んで

ACEsの知見や、トラウマインフォームドケアといったことを踏まえると、ECSやCAREもそうですが、早い時期からの子育てを支えるということは、やはり大切ですよ。心身の発達とか、経済効果の面とか、いろんなことが言われていますよね。向こうで聞いたのは、初期の子育て、子どもの育ちに1ドルかけることが後の7ドルを節約する、ということでした。それだけ大事だということですね。ただ、子育て、最初の時期が大事だ、という、だから親は一緒にいてあげないと、といった単純な話ではないんじゃないかなと私は思っています。

もちろん、親子の関係はすごく大事だけれども、そこを親任せにするだけではない、というスタンス。先ほどの体罰禁止のところでお話したように、状況に応じていろんなお節介も入っていいんじゃないかなと感じています。初期の子育てが大事だとすると、余計、親御さんが頑張らなくちゃとか、何とかしなくちゃではなくて、と言いたいところですね。初心者としての親、養育者が支えられること。親と

いうのも、本当に初めてなんだよということですね。そういう感じでしょうか。これは、私、自分を振り返っても本当にそうだと思います。

こういう仕事をしていても、恥ずかしいんですけども、上の子が保育園に入った翌日、泣きやまずに、どうしていいか分からなくて、私、子どもがパジャマのまま保育園に連れていっちゃったんですね。今思うと苦笑いなんですけど、当時は無我夢中で、周りが見えない感じでしたね。こういう時期をどう一緒に伴走できるかというのは本当に大事だなと思います。

それと、支援ということを考えたときに、みんなにできればいいけれども、どうしても予算や人材が限られると思うので、やはり優先順位ということが大事になってくる。ECSなんかは、その例ですよ。行き渡らなければ、まずハイリスクというのはすごく大事です。若年での出産、高齢もそうかもしれません、それから収入、経済的なところ。家族のなかに抱えているものがある、これも大きいと思います。お子さんの持っているハンディだったり、親御さんのなかにあるハンディだったりとか、いろんなことがあります。そういう状況の方を優先しながら支援していく、ということですね。

それから、FAITプログラムについても、離婚のご家庭という意味でいくと、家族関係が変わるということで移行期というふうに私たちは考えたいんですけども、そういう時期はとくに手厚い支援が必要で、家族みんなが揺れる。親も、大人だって揺れる。子どもはなおさら揺れるんだよねという、その視点が大事かなという気がします。

ですから、子どもの声を聴く。これは、FAITを実践するなかでも強く感じていることです。アメリカのほうで親の離婚を経験したお子さんたちが語っているビデオがあるんですね。それをお観せしますと、日本の親御さんたちは皆さん、「やっぱり向こうの子たちってすごいよね。こうやって自分の言葉で語るんだよね」とおっしゃるんです。確かに私も、文化的な要素があって、日本のお子さんって、そんなに語らないな、その通りだと思うんです。でも、それは、こちらに聴く耳がどれだけあるかによっても随分違うと思います。一度お子さんたちにも観せたときに、あるお子さんが、「あ、この子がいつていること、うちと同じ。うちのお母さんもね……」と話してくれました。だから、話さないんじゃないかと、話す機会やちゃんと聴いてくれる人がいるか、そういうことによって、子どもたちの気持ちというのはいっぱい出てくるのではないかと考えています。

大人がどれだけの耳を持てるかというのはとても大事で、先ほど専門家だけではないということを申し上げましたけれども、当事者、自分も経験者という方たちが、時間を経るなかで少しずつ回復し、その経験を生かしながら支援をするということもあると思います。ですから育成とか研修システムといったものもとても大事になってきます。それと、祖父母世代の存在が大きいというのも。祖父母世代の方たちが増えているわけですから、その世代にもどんなふうに活躍してもらうか、みたいなことともともあるのではないかなという気がしております。

そして、有機的なつながりと書きましたが、私は心理という領域ですけども、例えば離婚のことであれば司法機関、家裁の調査官をはじめ弁護士さんも出てきますし、もっともっと学問的な領域としてもつながっていくということも大切だと思っています。同じようなことを言っているんだけど、専門用語で必ずしもその理解がついていっていなかったりとか、そんなこともありますしね。

12. アメリカでの子育てで感じたこと

3年間だけですが、アメリカでの子育てという個人的な経験から感じたことも少しお話ししたいと思います。日本との違いということで考えると、まず、子ども、子育て中の親へのまなざし、これはやっぱり随分異なるなという実感を持ちました。ベビーカーを押しているとドアを開けてくれる人や、子どもを見ると、笑いかけてくれる大人が圧倒的にアメリカのほうが多かったですね。下の娘が3歳の時に帰国しましたが、娘の態度で私のなかで忘れられないことがあります。娘を連れて医療機関に行ったとき、彼女は受付のところで、スタッフの人に人懐っこくニコツとのぞき込んだんですね。

アメリカでは、スーパーなどで買い物をしていても「ハイ、キューティー」とか言われて笑顔で話しかけられるのに慣れていたので、娘のほうもニコツとするのが習慣だったんですけども、日本ではそういうのはあまりない。大人はみんな忙しそうにしているっていう感じで。だから、私も、「おいで。忙しいんだから、こっちにいらっしやい」みたいな対応になってしまっただけ。でも、子どもにしてみたら、キョトンと「何で、この人、笑ってくれないんだろう」みたいなそぶりを見せたんですね。ああ、日本の大人って余裕ないなというか、確かに笑顔が少ないのかもしれないなと感じた瞬間でした。

もうずいぶん前、1980年代の研究だったと思うんですけども、海外と日本のしつけや子育ての違いに関する国際研究で、自分と他者というとらえ方、言わばバウンダリーといったこと、そういうあたりは欧米のほうが大切にしている、日本ではむしろ一緒にということが尊重されるといった結果が示されています。例えば寝方一つとっても日本だと川の字で親子と一緒に寝るけれども、アメリカでは小さい頃から親子別、そこはとてはっきりしている。

これに関連して、自分の意見とか、自分のものという意識もちょっと違うなと思ったこともあります。日本で上の子を育てていたときに、お砂場なんかで、ほかの子がいると、すぐ「貸してあげなさい」とか私はよく言っちゃうんですね。周りの子がどうか、とか。優しさとか気遣いとかそういう意味では大事ですけども、今思うと、私はそういうことよりも、むしろ相手に合わせるというか、周りを気にしてやっていたなというのをすごく思います。

確かにこういう感覚も、とても大事だと思いますが、向こうで子育てするなかで感じたのは、まずちゃんと自分のものという感覚を持ってから、相手というのがある。「It's mine」といって、このおもちゃはまず自分のものと、ちゃんと遊んでから、ちゃんと貸せるようになるというんですかね。私は親の都合で子どもに強いていたなあと、ちょっと反省させられました。先ほどの研究でも、しつけのなかで、「周りの人に怒られちゃうでしょう」とか「周りの人に迷惑だから」というせりふが日本人は多いということが指摘されていましたが、確かに「あなたはどう思うの？」と、あなたはとか、自分は、という意識を持つことが日常的にも多いなとアメリカでは感じる事が結構ありましたね。

先ほどお伝えしたCAREのなかで、子どもの言葉を繰り返すというものがありましたが、繰り返すというのは、別にそれに全部同調しなくてもいいんですけども、あなたはそうなのね、まずはあなたの声は受け取ったよ、と一呼吸置く、自分の意見をすぐにおっかぶせないというか。それがあって、でも、私はこう思うよ、そういうコミュニケーションもあり得るわけですね。バウンダリーというあたりのことにもつながるのでしょね。

13. 日本の行政の課題

それから、官と民、これについても少しだけ。3、4年ほど前になりますかね、FAITなどのプログラムを行政でという話で1度、ある自治体でお話ししたことがあります。その時、『離婚』という言葉をやっただけで反応しちゃう親がいますからね」と言われて、それで役所の方が渋い顔をされたんですね。これだけ離婚が多いのに、行政の方が『離婚』という言葉を開くのが……』と言っていたら、それは始まらないんじゃないかと。

もちろん、自治体によってはとても進んだ取り組みを自治体主導でやっていらっしゃる場所もあるので、むしろ、そういうところと有機的にいかにつながっていくか、ということが今後、大事だと思っています。FAITと一緒に実施している仲間からは、行政の施設の週末活用、例えば部屋とかを借りて面会交流するとか、親御さんのグループをやるとか、そんなことができたらいいいのに、なんていう話も出ていましたね。

政策とか予算といったあたりは、素人なのでよく分かりませんが、その前提となる現状の把握、データということで一つ思い出すのは、アメリカで性虐待とか性被害のお話を病院の研修だけでなくいろいろなところで聞きました。で、何でこんなにアメリカは性被害、性虐待が多いんですかと聞きましたら、日本はどのような統計をとっているのかと聞かれて、私は答えられませんでした。2005年当時、性虐待、性被害がどのくらいあって推移しているのか、きちんと把握した統計は見つかりませんでした。なかったのではなく、そういう視点で問題を見てこなかった。貧困の問題などもそうですけれども、なかったことにしたかったり、きちんと外に出ていかなかったりというのが案外あるんじゃないかなというのを感じました。

だから、現状をどう捉えるか、どういう視点でちゃんと見ていくかというのは、専門家もそうですし、自治体レベルとか、行政とか、国とか、そういうところがしっかりするというのは本当に大事だなと思いますし、そのうえで予算をどう使うか、何に投じるか、私たち自身がしっかり考えていく必要もあるでしょう。そのためにも情報開示やコミュニケーションの大切さ。非常にざっくりとしたいい方になりますが、こういったことの大切さを感じています。

14. 支援者として

最後に、支援者としてということについても話しておきたいと思います。支援は、一方的に支えたり支えられたりではなく、お互いさまのところもあり、支援にかかわる人たちも支えられること、これ、案外難しくて。私自身、大切にしたいと常々思うことです。

それと、トラウマ的な事例にかかわる支援者のオンとオフとか支えあいとか、そんなことも大事ですね。さきほどのシンシナティ子ども病院の、トラウマトリートメント・トレーニングセンターの当時所長だったパットナム先生は、夏休みに1カ月近くの休みをとられていたんですね。私からすると信じられないという感じで、「どうやって…」と聞いたら、やっぱりみんなで、チームで働くから、ちゃんと機能するようにしてある。もちろん、ようやくそういう立場や状況になったということもありますが。休みをきちんととるということが、いい仕事をするということになると言われて、今、ほんとに自戒を込めてそれはちゃんと考えなければいけないなと思っています。

児相や児童養護施設などの現場はとくに、忙しいし中堅どころの職員の方が少ないという現実がありますよね。やっぱり経験して何年かしたら疲れて退職してしまうというような、専門家のバーンアウトといった現実もあるのではないのでしょうか。第一線で頑張っている方々がちゃんと支えられる、それは経済的なことなども含めて、安心して仕事ができるしくみっていうんでしょうかね。

それと、支援者にとどまらず、組織の安全ということもとても大事なことです。先ほどのトラウマインフォームドというのは、個人だけではなくて、組織というものも対象にしている。つまり、そこにいる人たちが安心して安全にちゃんと仕事ができる、オープンネス、コミュニケーションができていくとか、そういう組織であるということも大事だし、逆に言うと、組織というの、組織として傷ついたりとかトラウマを負っていたりというようなこともあるかもしれない、そんな考え方も含んでいます。コロナ禍の今だからこそ、益々、こういう視点も大事になってくるのかなと思っています。

○福丸 由佳（ふくまる ゆか）氏 ご経歴

白梅学園大学子ども学部教授、一般社団法人CARE-Japan代表。臨床心理士、公認心理師、家族心理士。専門は、家族心理学、臨床心理学。

慶応義塾大学法学部卒業後、社会人経験を経て、心理学の分野に。お茶の水女子大学大学院人間文化研究科博士課程修了後、お茶の水女子大学助手、聖徳大学講師を経て、2005年から米国オハイオ州シンシナティに3年間居住。シンシナティ子ども病院研究員として、アビューズカンファレンスやトラウマトリートメントプログラム等の研修を受け、帰国後、現職。自身の子育ての支えにもなったCAREプログラム（Child-Adult Relationship Enhancement）や、離婚家庭への支援プログラムのFAITを日本に導入し、臨床実践、研究、普及活動を行っている。近著は、『子ども家庭支援の心理学』（2019年、共編著）、『生活のなかの発達』（2018年、分担執筆）など。