

## 乳幼児の「ぐずぐず」と感情のコントロール

東京学芸大学教授 大河原美以

子どもの「ぐずぐず」は、親にとって、子育てを楽しくないものにしてしまう大きな要因の1つでしょう。

「ぐずぐず」は「わがまま」だから叱らなければならないと思っている人もいれば、先回りして欲求を満たしてしまうことで「ぐずぐず」を言わせないように対処している人もいます。できるだけ、子どもの気持ちは受容したい、でも限度があるという迷いの中で、「ダメ」と言いながら「いいなり」になってしまうなど一貫性を維持できない場合もあるかもしれません。

「ぐずぐず」とは、子どもが身体の不快やそれにとまなう感情をそのままに表出している状態であるといえます。実は、子どもの「ぐずぐず」を大人がどう扱うかという問題は、子どもの感情コントロールの力を育てる上で、きわめて重要なテーマなのです。

常識的な発想としては、「ぐずぐず」を言わせないことが、感情コントロールの力を育てるのではないかと思われがちですが、そうではありません。子どもに「ぐずぐず」を言わせないように大人が子どもの感情をコントロールしてしまうことが、逆に子どもが自分自身の力で感情をコントロールできるようになる力を奪うことになるのです。

なぜ、そんなことが起こるのでしょうか？

### 「ぐずっている時に抱く」ことの重要性

近年、多くの親ごさんたちは、子どもの機嫌がいいときには、たくさん抱いているのですが、子どもが「ぐずって泣いているときに抱いているか」となると、そういうときには抱かない、抱けないママやパパが多くなっているのではないかと思います。

子どもの感情コントロールの力が育つためには、「ぐずぐず」している子どもを抱くことで、子どもに安心を与えることができるという関係性が何より重要です。昔から子育てにおいてスキンシップが大事ということは強調されてきていることですが、特に「ぐずって泣いているときに」スキンシップによって子どもに安心を与えることができることの重要性に注目する必要があります。子どもと目を合わせることも、子どもに安心を与えるために重要なことです。日ごろから、子どもが不快に支配されたときに、子どもと目をあわせてスキンシップにより安心を与えるということができていれば、小学生になったとき、親の目をみれば安心できるという関係性が確立されていきます。親をみると安心するという関係性が、子どものこころの発達を基盤を作り、おちついて学習できる態度を支えます。

母乳で育てているあるママの悩みです。「1歳半をすぎたので、そろそろ卒乳をしたいと考えているのですが、子どもがぐずったときにおっぱいがなくなってしまうと、どうやってぐずぐずに対処したらいいかわからないので、おっぱいをやめられないんです。でも、もう卒乳している子はいっぱいいから、いつまでもおっぱいをほしがるわが子を見るといらいらするということもあって、もうやめたいんですけど、ぐずぐずされるとおさまらないから、おっぱいでおとなしくさせるしかないんです」

この状態でおっぱいを飲ませている時、ママも赤ちゃんも互いの顔をみていません。マ

マの乳房と顔は別のものになってしまい、赤ちゃんは乳房で安心を得ながらも、ママの顔からは不安を得ています。臨床心理学的には、断乳は非常に重要な意味をもちます。断乳の機能は、乳房をくわえれば安心できるという状態から、ママに抱っこされてママの顔を見ると安心するという状態にシフトさせていくということです。1歳をすぎた適切な時期に、「おっぱいはおわり」と粹づけられる中で、ママに抱っこされてママの顔を見ると安心するという関係性にシフトしていくことにより、スムーズな断乳が可能になります。そこで重要なのは、ママが「私が抱けばおちつかせることができる」という自信です。

断乳という母子にとっての大仕事は、自己の欲求の制御の第1歩であり、それを支えるのは、「ぐずぐず」のときに抱いて安心を与えられるという関係性です。断乳せずにだらだらと飲ませ続けていくことは、「不安になったら乳房をくわえることで安心を得る」という乳児期の方略にとどまらせることになるので、欲求制御や感情コントロールの点での健全な発達が損なわれかねません。つまり、1歳から2歳にむけての発達の中で、おっぱいを卒業して、親が抱くことで「ぐずぐず」がおさまるといった次のステップへと移行する必要があります。

### 「感情の社会化」というプロセス

子どもが自分の気持ちをお話してできるようになるプロセスを考えてみましょう。

2歳くらいのお子さんを、ブランコに乗せて後ろから押してあげると、きゃっきゃっと大喜びします。風が気持ちよくて、お空がゆれて、ふわふわした気分で大喜びです。そんなとき、ママもパパも自然に「うれしいねえ」「たのしいねえ」と声をかけます。そのとき、子どものからだの中を流れている喜びのエネルギーを、ママとパパが自然に感じ取って、それを言葉にして返すという相互作用が自然に起こっています。このとき、子どもにとっては、自分のからだの中を流れているエネルギーとしての身体感覚と「うれしい」という言葉（記号）が結びつくという学習をしていることになります。感情は、からだの中を流れる混沌としたエネルギーにすぎませんが、言葉と結びつくことによって、他者にそれを伝えることができるものになります。このプロセスを感情の社会化といいます。

うれしい、たのしい、などのポジティブな感情が社会化されるということは、いまでもごく自然に行われてきていることだと思います。ところが、怒っている、悲しい、さみしい、不安だ、くやしい、などのネガティブな感情については、感情の社会化のプロセスを自然にたどることが困難になっているのです。

2歳の子どもが、お砂場で一生懸命トンネルを作っているとしましょう。もくもくと穴をほってわくわくと楽しくてたまりません。そんなふうにならぬうちに夢中で遊んでいるときに、ほかの子がやってきてスコップを借りて持って行ってしまいました。スコップをとられた子は、大暴れで砂をまきちらして怒っています。このような場面で、大人はどのような声かけをするのでしょうか？

多くの場合「もう泣かないの」「こっちのスコップ使えばいいでしょう」「みんなで仲良くあそぼうね」などの声かけによって、感情をおさめさせようとします。しかし、感情が社会化されるためには、「くやしかったねえ」「いっぱい怒ったね」と、子どもの身体に流れているエネルギーを大人がくみとって先に言語化してあげるといったコミュニケーションが必要なのです。そのためには、子どもの身体を流れる心情に共感できるということが求

められます。

子どもの身体が不快な感情に支配されてパニックになって、泣いたり怒ったり、すねたり、いじけたり、沈み込んだりしているときというのは、子どもは危機にさらされている感覚を持っています。そういう時に、適切な言葉とともに、大きなパパやママの身体で抱いてもらおうと、ネガティブな感情にさらされても安全でいられるという体験をすることになります。そして、自分の身体の中に流れているネガティブな感情「ぐずぐず」は言葉とつながり、安心感にくるまれることを通して、小学校に入学するころまでには、集団生活が可能な程度にコントロール可能になるのです。

不快な感情がいっぱいになって、泣いたりすねたりぐずったりしているときに、放っておかれると、自分ひとりの力で危機から脱出する方法を学びます。自分ひとりで生きていかなければならない子は、自分を守るために攻撃的、乱暴になるか、心を閉ざし外界の刺激をシャットアウトするなどの防衛を使うようになってしまいます。

### 子どもの「ぐずぐず」が引き起こす親の不快感情

ところが、子どもが泣いてぐずっているときに抱き、そして子どもに安心を与えることができるということは、実はそんなに簡単なことではないのです。

子育てが無条件に楽しいと感じられる人の場合には、よい循環ができていますので、子どもが泣いてぐずると、親は抱きたいと思うし、抱くことで子どもが安心するので、それは親にとっての喜びとなり、おのずと母性・父性が育っていきます。

しかしながら、子どもが泣いてぐずると、親の側に不快感情がわきあがってきってしまう場合があります。子どもの泣き声やぐずぐずが、刺激になり、親自身がおびやかされているような身体感覚に襲われてしまうのです。

以下に、3歳児4人の例を示して、説明したいと思います。

A君。保育園でのお友達とおもちゃの取り合いなどになると、きわめて暴力的になり、大人の制止がはいらず、攻撃的な様子を止めることができないといます。A君ママは、子どもが6か月くらいになったころから、ミルクもおむつも大丈夫なのに、泣き止まないという場面になると、どうにも耐えられず、自分がダメな母親であるということを子どもからつきつけられているかのような気持ちになってしまいました。そのため、子どもが泣き始めると、子どもをベッドにおいたままにして、母自身の気持ちをコントロールするためにイヤフォンで耳をふさいで、音量を高くして音楽を聴く毎日だということでした。1時間もすぎれば、確かに子どもは泣き止んで寝ていますが、子どもは保護を得られないという状態におかれていたことになります。

Bちゃん。保育園で思いが通らない場面になると、大泣きして一度泣き始めると0歳児のようになってしまい、泣き止むことがなかなかできません。Bちゃんママは、大変多忙な仕事をしているうえ、祖父の介護もしており、毎日時間どおりに事が進んでいかないととても困った状態になります。そのため、1歳のころ子どもが言うことをきかず、思い通りに動いてくれないと、ついつい「かっ」としてしまい、叱ってきたといます。3歳になった今では、家ではママを困らせるようなこともなく、大泣きすることなどないので、保育園の様子が信じられないといます。Bちゃんは、ママを助けるために家では泣かない、ぐずらない子になっていますが、保育園では、赤ちゃんのように泣くという状態から

卒業できずにいるのです。

Cくん。少しでも思い通りにいかないことがあると、ママをたたいたり、けったりして、暴力的になってしまいます。保育園では緊張が高い様子があるものの、言うことをよく聞きます。Cくんママは、Cくんが乳児のころから、少しでも泣くととても不安な気持ちになってしまうので、Cくんを泣かせないために起きている間はずっとおんぶをして過ごしていたといいます。おんぶから降ろそうとすると、泣くので、またおろすことができず、結局おぶっていさえすれば、泣かせないでいられるという状態で安定してしまい、2歳近くまで、おぶって過ごしていたといいます。このような場合、結果としてCくんは少しの不快にも耐えられないという状態になってしまい、保育園生活の中で感じるいやな気持ちも母が処理してくれて当然という関係性になり、それをしてくれない母への怒りがわいてくるとい状態が、甘えの表現を超えた母への暴力を生んでしまっていました。

Dちゃん。幼稚園にはいってから、不安な様子になると固まって動かなくなり、集団になじむことができないと指摘されるようになりました。元気なときには問題なく、発達障害は認められないお子さんです。Dちゃんママは、1歳のころから、夕食の準備をするために台所にたつと、Dちゃんが泣くので、夕食の準備をすることができず、パパが帰ってきてから作ることにしているということでした。そのため、夕食はいつも10時ころになるのですが、子どもを泣かせないために、ママもパパもずっと遊び相手をしてきていたといいます。この場合も、Dちゃんが、いやな気持ちになってぐずるようなことにならないために、先に手をうって配慮されすぎているために、集団生活の中で生じるいやな気持ちに対処できない状態にあるということを意味しています。

ここで例にあげた4人の子どものママたちは、子どもの泣き声やぐずぐずをきくと、ママ自身の身体が不快な気持ちでいっぱいになるという点で共通しています。Aくん・Bちゃんママは、いらいらしてしまうので、子どもと距離をとってしまったり、叱らなくていいところで叱ってしまうことになります(いらだちタイプ)。一方、Cくん・Dちゃんママは、不安でいっぱいになってしまうので、泣かせないための工夫を過度に行うことを通して、子どもにひれふしてしまっています(ひれふしタイプ)。

ひれふしタイプの関わりの場合、スキンシップがありますから、子どもを受容しているように思われますが、子どもが泣いたりぐずったりすることを避けるためにスキンシップをしているため、そもそも「子どもが泣いたりぐずったりしているときに抱く」という経験を失っていることになります。そのため、いらだちタイプの場合と同様に、子どもは、自分の身体の中においてくる不快のエネルギーが安心に包まれることによって、制御されるという学習の経験がないために、その力を獲得できないことになってしまうのです。

ここで示した4人の子どもたちに必要なことは、泣いたりぐずったりしているときにそれをゆとりをもって受け入れ、親から安心を与えられるという関係性を回復することです。それができれば、すぐに育ちなおしは可能です。幼い子どもたちの困った姿や気になる行動は、SOSですから、そこで大人の関わりを変えることができれば、ほどなく健康な育ちが回復していきます。

### 私の中の幼い子どもの思いを抱きしめる

大人の関わりを変えるためには、子どもの泣きやぐずぐずを聞いたときに、親の身体が

不快を感じなくなるということが必要です。どうしたら、それが可能になるのでしょうか？

そもそも親が子どもの泣きやぐずぐずを聞いたときに、なぜ不快になるのか？ということから説明します。

それは、親自身が、幼いころから、自分の身体の中にわいてくるネガティブな感情やぐずぐずは、あってはならないものと教えられ、それを自己の一部として認めてこないという育ち方をしてきているということと、深く関係しています。ここで起こっていることは、世代間連鎖とか世代間伝達といわれています。つまり、ここで前半に記載してきた育ち方は、すでに親世代の育ち方でもあるわけです。子どもの泣きやぐずぐずは、自分自身が長年にわたって否定してきた自身の心の「ぐずぐず」をひっぱりだしてきてしまうのです。そのために、どうしてもなく不快で、不安で、一刻もはやくそれをなくことにしたいという衝動にかられることになります。それを認めてしまうと、悲しくて悲しくてどうしようもない気持ちになったりするからです。

でも、おちついて、ゆっくり、自分の身体の声聴いてみましょう。自分が幼かったときに抱えていた悲しみに、耳を傾けてみましょう。ほんとうはこうしてほしかった、ほんとうは怒りたかった、ほんとうは悲しかった、ほんとうは淋しかった、ほんとうはそばにいてほしかった、ほんとうは恐かった・・・そんな声が聞こえてくるはずですよ。昔は、それはだめなことと言われたかもしれないけれど、いま、あなた自身が心の中にいる幼い自分自身の声をきき、「悲しかったよね。それは当然だよ。だってこんなに小さかったのだから」「恐かったよね」「怒って当然」「淋しいって泣いていいんだよ」と言ってあげましょう。

それができると、自分自身がおびえていたものは、過去の亡霊だということに気づき、いま目の前にいるわが子が、何を求めているのかが見えてくるようになります。それが見えてくれば、子どもの求めに応じて自然と抱きしめたいという思いがわき、子どもは親といると安心するという感覚を育てていくことができるようになります。そういう関係性によって、子どもの感情コントロールの力は育っていくのです。

自分ひとりの力では、過去の亡霊と決別することが困難なときには、保健所や教育相談所などのカウンセリングを利用することができます。大事なことは、子育てがうまくできないのは自分がだめだからなのではなく、たくさんの悲しみを抱えたままにいるからだということに心を開くことです。悲しμιは語られ、受容的に聴いてもらうことを通して、過去のものになることができます。

親が子育てをする中で、自分自身の感情とおりがあいつかず、子どもの気持ちを受け止めることに困難を感じるということは、昔からありました。しかし、現代社会においては、子どもの「ぐずぐず」に大人がむきあわずともすんでしまうような「便利な道具」が日常的に氾濫しています。ゲームやスマホなどのIT機器によって、手軽に刺激を与えることで、不快感情の気そらしをする道具が、子育ての必需品になっています。このような現代社会においては、子どもが「ぐずぐず」の気持ちを安心感によって制御するという感情コントロールの基礎力を身につけることは容易に困難になるのです。子どもの健康なころの育ちのために、泣いてぐずっているときに抱いて落ち着かせることができるという関係性を構築することの重要性を、あらためて意識化することがいま求められています。人は人とのアナログ的な関わりの中で育つのです。