
反抗期の子どもの心の理解と対応

楡の会こどもクリニック

院長 石川 丹

要旨

幼児期と思春期の二つの反抗期にある子どもとその親はトラブルを多く経験する。子どもの自我が著しく伸びるために自己主張が高じて、親からすれば反抗と映り、問題行動を起こして困る、と感じることになるのだが、子どもの立場に立つなら反抗期ではなく自我伸長期と称するべきである。大事なことは親子お互いの分かり合いであるが、本稿ではこの自我伸長期の発達について説明する。

I. はじめに

子どもの健康な心身の発達を育む立場にある大人は、反抗期にある子どもの心の正しい理解が必須である。

子どもの自己主張に対する父母の対応は、場合によっては子どもの葛藤は高じさせることになり、高じた葛藤は処理が難しくなり、親子関係の軋轢がさらに悪化し得る。そうした事態に対する適切な対応のためには子どもの葛藤と葛藤の処理に仕方についての正しい理解が必須になる。

II. 葛藤と葛藤処理

人間は誰でもやりたいことをやりたいと思っている。しかし、やりたいことのすべてをすることは不可能であることを知っている人間は、他者と交渉、妥協、顔の立て合いっこ、折り合いをつけるなどの社会的行動をして、自分の欲求の実現を目指している。社会の枠組みの中で、他者を慮り尊重しながら自己実現を目指す行動、を向社会行動と言う。

子どもから大人への成長過程はこの向社会行動の学習過程でもあるが、この学習に困難が生じる場合は心的葛藤が高じることになる。高じた葛藤の処理が上手く行かないと、他者との人間関係に様々な軋轢が生じることになるので、高じた葛藤を処理する心的技能の習得も子どもの発達の重要な一面となる。

他者を攻撃することによって葛藤を処理しようとする行動を反社会的行動と言う¹⁾。

本稿では子どもの心的葛藤処理の仕方の発達的特徴を概説し、葛藤処理が上手にできるようになることを目指した心理療法について述べる。

葛藤とは、やりたいことが出来ていないと思って欲求不満を感じつつ思い悩みもがいて

いる心的状態、思い通りにならない時の焦燥した思い、と定義する。

III. 反抗期とは自我伸長期である

反抗期は2歳半頃からの第一反抗期と12歳頃からの第二反抗期があるが、反抗期という言い方は大人の側からの言い方であって、子どもの側に立った言い方をすれば、自我伸長期という言い方が適切である²⁾。

第一次自我伸長期は、それまでは親の意向をスムーズに受け入れていたように見えた子どもが2歳半頃を過ぎると、自分の考えと欲求の表現が言語的にも行動的にも豊かになるため、親の意向に対する子どもからの対案が多くなり、親にとっては聞き分け無く映るようになることが多くなる時期である。自己主張を強めて来た子に対して、親がすべきことは囁んで含めるように教え諭すことであるが、これは親にとってはなかなかしづらいことになる場合もしばしばある。

第二次自我伸長期は12歳頃から始まり、ソクラテスの言った“汝自身を知れ”、エリクソンが論じた“自己同一性”、今風に言うところ“自分探し”の始まりであり、子どもから大人への脱皮の時期である。

子どもは親の背中を見て育つ、という言葉があるが、この時期にこそ親は自分の背中を子どもに見せなければならないのだが、現代社会は親が子どもに背中を見せにくい構造になっている。診察室で子どもに父親の職業を聞くと、例えば、会社員であることは分かっているが会社で具体的に何をしているかは知らない子が多い。父親が仕事をしている姿を見ることはないのが普通であるのが現代社会である。生き方の適切な手本が人生の先輩としての親から提示されていないとしたら、子どもの自分探しは当然ながら困難となる。

IV. 児童虐待の予防²⁾

虐待する親が述べる虐待理由は、聞き分け無い、反抗する、嘘をつく、が多い²⁾。また、虐待死させた親は躰のつもりで叩いていたという新聞報道が多い。従って、子どもが反抗と映ることの正しい理解、つまり子どもの立場に立った理解が虐待の予防にも大切なことになる。なお、体罰禁止は教育基本法に謳われている。

V. 人間はいつから自我を持つか

2ヵ月齢以降の乳児は自我を持っていることが示唆されている。

1. いらないないばあ

生後5ヵ月の乳児は“いらないないばあ”を喜ぶようになるが、これは“物の永続性”を理解するようになるからである。4ヵ月齢の乳児は見えなくなったら存在しないと思っているが、5ヵ月を過ぎると、隠れて見えなくなった物も陰の向こうに存在することを理解するようになる。これを“物の永続性”の理解と言う。「いらないない」と言いながら見えなくなった母の顔はやがてまた出て来るはずと仮説を立て、「ばあ」と言う声と共に再び見えて来

た場合は仮説が論証されたことになり、やっぱり居たじゃないかという思いが生じるため乳児は喜ぶのである。仮説を立てられると言うことは既に自我があることを示唆している³⁾。

2. 3 ヶ月齢乳児の自己主張

ある3 ヶ月齢男児は母親の不在中3 時間泣き続けた。父親が抱っこしても、あやしても、ミルクを与えても、おむつを換えても、号泣しては短時間眠ることを繰り返していたが、帰宅した母親が抱っこしたらピタッと泣き止んだ。ひたすら母を求めた本児には自我があると考えて差し支えない。

3. 2 ヶ月齢乳児の期待感

Murray⁴⁾ は2～8 ヶ月齢乳児を対象としてテレビ電話を介して母親のあやし行動に対する反応を観察した。乳児が見ている母親画像を突然ビデオ画像に切り替えてしまうと、対象児は母親が盛んにあやしているにも拘わらず段々不機嫌になって10～15分もするとソッポを向いてしまったという。これは2カ月の乳児でも期待を持っていること、自我があることを示唆している。

VI. 第一自我伸長期・・・幼児期の葛藤と葛藤処理

乳児も自我を持っているから自己主張をしているのだが、親は宥めたり透かしたりおだてたりすることによって、乳児の主張を尊重しながら親の意向を納得させることが出来ている。ところが2歳を過ぎて幼児期になると、体力的にも言語的にも主張のレベルが上がるので、親はそれまでのように子どもに納得させることが出来なくなり、親からすれば反抗と映り、親子の軋轢ははっきりして来る。子にすれば自己の主張がなかなか通らないと言う思いが高じて葛藤が生じることになる。

1. 葛藤を生じ易い場合

1) 親の過干渉過規制

干渉と規制が多い親、つまり子に対してやたらと「駄目」を発する親は子どものストレス閾値を低下させ、葛藤処理の行動化を促進する¹⁾。その結果、そういう親は子どもの自己主張を反抗と思うことが多くなり、悪循環に陥る。

2) 癩の強い子

乳児期の性格特長を発達心理学では気質と言い、チェスは easy infant, slow to warm up infant, difficult infant の三つ分類した⁵⁾。三番目の difficult infant、つまり“難しい気質の子”というのは否定的な感情、怒りを頻繁に強烈に表出する、いわゆる癩の強い子を言う⁶⁾。北海道弁では、“だはんこく”子、“ごんぼ掘る”子、と言う。

癩癩を起し易い子はストレス閾値が低いわけだが、親にとってはぐずり易くて育てにくい子と写るので、親子間の葛藤が高じ、幼児期になって親の拒否感が強くなってしまいうリスクが高い。

2. 心理療法

1) 凶星を言う

癩癩を起こしている子が鎮静するようにする方法の一つには“凶星を言う”がある。怒っている子の気持ちを大人が言語化して語り掛けると、子どもは自分の気持ちを大人が理解していることが分かり、また自らの葛藤の内容に気づき、怒り情動が鎮静して行く。

症例；3歳3ヵ月男児、主訴は自分でやりたがり思い通り行かないと母に嘔み付く。母に「～したいんだね」とその時の児の気持ちを言語化するように指導したところ、1ヵ月後には嘔み付き行為が半減した。母は中学校教師で、教室で騒ぐ子に“凶星”を言うようにしたら教室運営がスムーズになった、とも述べた。

2) 二つ先のアナウンス

動きの多い子は「駄目」と行動を制止される経験が多くなるので、ますます自己主張が強くなり、大人には、聞き分けない、と映ってしまう。この悪循環を断ち切るためには子どもに行動予定を逐次伝えておくことが有効となる。それが“二つ先のアナウンス”である。四つ五つの予定をまとめて告げると、落ち着きの無い子は一つ目二つ目は忘れてしまって四つ目五つ目の行動を始めるので、大人からすれば、衝動的、と映ることになる。

“二つ先の行動予定のアナウンス”を逐次的に日常的にし続けると、子どもは大人のアナウンスを聞き入れる機会が多くなり、大人に取って聞き分け良いと映る場面が多くなる。

3) 駄目→～しよう

「駄目」と言う否定的声掛けが逆効果の場合は肯定的声掛けが奏効することがある。例えば、高い所に登ろうとする子が戦いごっこが好きなら「こっちで、ウルトラマンごっこしよう」など、その子にとってより魅力的な提案をすると、それに乗って来て、好ましくない行為をしないことがある。

4) カウントダウン

子どもがやりたがっていることを条件付きで許した方が返って癩癩の予防になる。切り替えの難しい自閉症の子の場合は特にそうである。

例えば、自閉症の子が丸椅子を回し始めたら、「5回やろうね」と声掛けして「5、4、・・・」とカウントダウンし、数え終わったら「できた、成功、満足満足」などと達成感を醸し出すと、椅子回しを止められることがしばしば経験される。

5) OKの声掛け

子どもがいつも出来ていることをしたら「OK」「出来たね」「それで良い」「またやろうね」と声掛けする。そうすると子どもは“褒められた感”が高じることになるので、“OKの声掛け”を沢山する大人は褒め上手に成ったことになる。

6) 叙述のし合いっこ⁷⁾

今見ている事物を語る、今自分がやっていることを実況中継するようにアナウンスすることを、叙述、と言う。幼児はこの“今を語る”ことによって思いを言語化する練習をしている。ぶつぶつぶやきながら遊んでいる子は言語化の練習をしているのである。思い通りに言語化できれば、葛藤処理を行動化しないで上手に言語化できるようになり、問題行動や

神経症症状を出さないで済むことになる。

親子で同じ物を見ている時、親が叙述して子どもに言い聞かせることを繰り返すと、やがて子どもも真似して叙述し始める。一つの話題を間に挟んで、親子で意見を言い合いっこすることによって、やがて子どもは思いを言葉に乗せることが上手になる。思いを正確に言葉で語ることが出来れば、自分のつぶやきを聴いて自己を対象化できるようになり、さらには自分の葛藤にも気づくことが出来るようになる。そうすると、葛藤を言語的に処理できるようになるので、問題行動を起こすことなく、自己制御が可能になる。

3. 第一次反抗期の終了

親にとっては反抗と映る時期が終わったと言うには、通常の4歳児が達成する自己制御能力を発揮できるようになることが必要である。

4歳児は以下のような能力が可能になる⁸⁾。「教えてあげる」と言いながら子ども同士で教え合いっこをする。二つの行動プランを並列的にすることができる（例えば、テーブルの上の右の方ではブロックで車を作りながら、同時に左の方では紙をはさみで切って貼り絵を作ったり出来る）。仲間の性格特性が分り、例えば乱暴な子には近寄らない。感情と表情が一致しないことがあることが分る。本音と建前の区別が分り、本音を抑制して折り合いをつけることができる。自分に言い聞かせることができる。

自発的に謝罪できるが根に持つこともある。先を見越して待てる、我慢できる。

4歳児は自己の対象化、二重性の理解、自己制御、他者視点の知恵を獲得し、内言語を使って自己説得が出来るようになる。また、自己主張しながら譲れるところは譲る形で他人と交渉し、折り合いを付ける社会性を身に着けるのである。

VII. 第二次自我伸長期・・・思春期の葛藤と葛藤処理

1. 思春期の心の理解

1) 自分探し

ソクラテスが言った“汝自身を知れ”とは、自分探し、換言すれば自分の得手不得手を知るということを意味する。一個の大人として親から独立して生活して行くためには自分を操縦して行かねばならず、そのためには自分を外側から見て、自分がどういう人間であるのかが分かっているなければならない。ニートと言われる人たちは、大学卒業後もなお自分を見つけられていないために一生の仕事を見つけられないでいる人々である。

2) 自分語り

自分を探し自分を見つけ出すためには自分を見詰め自分を語ること、つまり自問自答が必要になるが、思春期にあっては自我が急速に豊かに伸びるため言語が追いつけていない状態になっている。そのため汝自身を知ることが困難になっている。

3) 「別に」「微妙」

中学生に大人が質問すると「別に」「微妙」と答えるだけの場合が多い。そのため今の子どもは何にも考えてないと言う人が居るが、そうした子どもたちは決して何も考えていない

わけではない。言語化することが困難な程に思いが豊かで複雑になっているため、上手く表現できない発達段階にある、と考えるべきなのである。そう思って子どもに助け舟を出すのが大人の役割である。

4) 思春期の始まり

幼稚園年長児、小学校2年生、4年生、6年生、中学校2年生の各60名を対象としてロールシャッハテストを施行し、児童の人格の発達を調べた横断的研究⁹⁾によると、小学校6年生以降において、概念活動がより活発になり、正確でかつ組織化された認知が高まり、対人関係においては現実的な人間反応や協力的で肯定的な対人関係の認知が増加する、という。この研究は、思春期の始まりは12歳である、ということを示している。12歳という年齢は有名なEriksonも指摘している¹⁰⁾。

第二次自我伸長期は12歳には始まっていることを大人は充分認識している必要がある。

2. 葛藤処理の身体化と行動化

思春期の頭痛、腹痛、嘔気、倦怠感などの身体症状、不登校、朝起きられない、過呼吸、チックなどの行動症状は高まった葛藤処理の結果であり、葛藤処理の言語化が困難であるが故の症状である。

思春期の子は自我と言語の発達の不均衡のために葛藤処理が上手く行かない状態にあるのだが、身体症状や行動症状を出す子と出さない子の違いはどこにあるのであろうか。それはストレス閾値の問題である。ストレス閾値の低い子が症状を出し易い。閾値が低いとは、換言すれば、心がより繊細であると言うことが出来る。だから、症状を出す子は良過ぎて困っていると言うことになり、鈍感ではないデリケートな子と言うことになる。

3. 心理療法

良い子であるが故のジレンマを解決するための治療の要は“上手に悩めるように”であり、また、“分かってもらえてる感”を醸成することである。

1) 分かってもらえてる感

前述の“凶星を言う”は幼児の場合だけではなく中学生にも有効である。ある中学校教師は“凶星を言う”を実行したところ、教室運営がスムーズになったと筆者に報告して来たことは上述した。児が先生には自分の気持ちが分かってもらえていると思ったことが問題行動の抑制に繋がったのである。

宇治少年院では退院時に親が直接本人に更生したことを褒めてもらうようにしたところ、再犯率が30%から20%に減少したという¹¹⁾。それまでは職員が褒めるだけで親が褒めるようにすることはしていなかったとのことなので、最愛の肉親に対して“分かってもらえてる感”を持てたことが後の再犯減少に繋がったと言えるのである。

2) 二択三択の会話

中学生と大人が大事なことを話し合おうとする時、大人は5 W1 H (what, why, where, when, how) で質問するのではなく、二択三択の形にして語り掛ける方が話は進む。

「何で?」「どうして?」と問われると、中学生は自我の言語化が未熟なため答えに詰まっ

てしまい「別に」とか「微妙」と言わざるを得なくなり、その後は黙り込んでしまうことになる。「～かな?、・・・かな?」とか例を上げて二択三択で問いかけると、それが彼ら自身の思い通りでなかったとしても、思いに近ければ、思いを言語化するきっかけをつかみ易くなる。

3) 親が背中を見せる

「子どもは親の背中を見て育つ」という昔からの言葉があるが、現代社会は子どもが親の背中、つまり生き様を見にくい構造になっている。会社員の子どもは父が会社で何をしているか知らない子が多い。昔は肉屋の子は肉屋、農家の子は農家、など世襲制が普通だったので、親を見習えば、つまり親の背中を見ることで大人に成れた。今は必ずしも親と同じ職業に就くとは限らないが、親の生き様を知るか知らないかでは大きな違いが生じる。

子どもが自分探し、つまり大人に成る道筋を模索している時、親は身近に居る最も親密な手本になるはずだから、親は親として子どもに手本を積極的に見せるべきである。親が会社でしている内容を子が知る機会が少ない、つまり手本を見せにくい今日の社会構造では、親が見せる工夫を積極的にしないと子は見るできない。

親が子に背中を見せることの一つに親子の語らいがある。親は自分の思春期の頃の経験を具体的に話して聞かせること、「父さんは～だったけど、君は〇〇かな? □□かな?」などと話すのが良い。子に思いを語らせようとする事無く、親が淡々と自分の青春を語るのが良い。

4) “外在化”を促す

自分探ししている時は自分を外側から見るが必要で、自分の一部を外側に置くことを“外在化”と言う。

人は自分で自分の気持ちに気づかず、他人に指摘されて初めて気づくこともある。例えば、自分がイライラしていることに気づかないで他人に迷惑を掛けていたとする。その時、他人に「テンション上がってるね」と言われて初めてイライラ感を持っている自分に気づくことがあり、引いては迷惑行動を改めることができるようになることがある。

親が子どもが自分に気づき易いように声を掛けることは決して甘やかしではない。

5) “やれる事”から少しずつ、ステップバイステップ

不登校の子は必ずしも登校するエネルギーが無いわけではない。家でごろごろしている子に親が登校を促したら、「忙しくて学校に行けない」と答えた子がいた。この子はエネルギーを学校に行かない方向に使っているので、学校にエネルギーを注ぎ込めるように図ることが肝心となる。

得意な数学の授業なら行けそうということであれば、数学の授業だけ参加して返って来ることでも良い。折角来たんだから次の授業も受けたら、と先生が言ったりするのは禁句である。学校に注ぐエネルギーは数学の授業用にしか作っていないのだから、数学が終わったらエネルギーは当然枯渇していて、それ以後は学校に居られるはずは無い。予定の数学の授業に完全参加できたら自信ができ、その自信が次のエネルギーを作るわけだが、エネルギーが蓄積するまで準備期間は必要で、その間に大人に必要なのは“待ち”“見守り”である。

筆者は、毎朝校門まで登校してそこから帰って来る事を1ヵ月繰り返した後、教室登校が可能になった子を経験している。

6) 趣味を生かしてストレス解消

趣味とは、誰かに強制されるものではなく自分の内から泉のように湧き出て来る興味に則ってやるのが大好きと思う事、を言う。心底好きな事をしている間は充実感や満足感がいっぱい、葛藤もストレスも無い。だから、ストレス状態あるいは葛藤状態にある時にする趣味は最高のストレス解消法、葛藤処理法となる。これは立派な心理療法に相当する。

子どもが趣味をしている時に親は「ストレス解消してるんだ。これですっきりするね。」などと声掛けすると、子どもは親に“分かってもらえてる感“を感じて安心が広がり、葛藤処理が一層進むことになる。

また、趣味に興じている時に子ども自身にも「ストレス解消！」とつぶやくように促すと、子ども自身にストレスを解消していることを意識化させることができ、ストレス解消行動としての趣味の有効性が一層効果的になる。

1日の生活の中で、趣味に没頭する時間を保障することも有効となる。可能な時間を子どもと相談して設定し、“いつもの時間にいつものやつをやるんだ”と思えるように時間割を作って、趣味を習慣化すると効果は一層上がる。何故なら、人間誰でも予定通りに事が運べば満足度が上がるからであり、満足は最高のストレス解消要因だからである。

汚職で起訴された防衛省前事務次官は、職場の地位が上がるに連れてストレスが増えたのでストレス解消のためにゴルフにしばしば行くようになった、と国会で証言した。ストレスを解消しようとして意識的にゴルフをしたことは大いに褒められるが、ストレス解消のためのお金を他人に払わせたところに大きな過ちがあったことは言うまでもない。

引用文献

- 1) 石川 丹：攻撃行動の心的発達. 小児科臨床 61 ; 52-58,2008
- 2) 石川 丹：札幌市児童相談所における虐待 123 事例の研究－発達の剥奪と挽回－. 社会福祉研究 84 : 97-102, 2002
- 3) 伊藤良子：障害児と健常児における遊びとコミュニケーションの発達. 風間書房、東京、1998
- 4) Murray L: Emotional regulation of interactions between two-month-olds and their mothers: Social Perception in Infancy. Ed. Field FH, Norwood, NJ, 1985
- 5) チェス他；子供の気質と心理的発達, 星和書店, 東京, 1981
- 6) 石川 丹；境界例児童. 小児科臨床 61;59-65,2008
- 7) 石川 丹：遊びは言葉を育てる. 小児科臨床 60:2153-2159, 2007
- 8) 岩田純一；〈わたし〉の発達. ミネルヴァ書房、京都、2001
- 9) 松本真理子：ロールシャッハ法からみた日本人健常児童の人格発達. 児精医誌 43 : 428-442、2002

1 0) Erikson EH: Child and Society, W.W.Norton, NY, 1963

1 1) 松浦直己他：非行化した経度発達障害児の矯正教育と心理的特性．日本特殊教育学会第 42 回大会発表論文集：159、2004