

発達 児童

Quarterly Magazine

157
2019
WINTER

H A T T A T S U

vol.40

発行
2019/1/25
(毎年4回発行)

発行所：ミネルヴァ書房
発行人：杉田啓三
ISSN 0388-3787

【特集】

虐待対応のこれから

早期発見と支援、回復に向けて

- 虐待をめぐって 林 浩康/山縣文治/黒田公美/白石優子
- 虐待の早期発見と支援のあり方 久保樹里/峯本耕治/川松 亮/
藤木美奈子/渡邊 直/鈴木浩之
- 虐待からの回復に向けて 内海新祐/青木 悅/島田妙子/田村真菜



ミネルヴァ書房

II 虐待の早期発見と支援のあり方

親のトラウマを短時間で軽減する 心理プログラムとは

一般社団法人WANA関西代表理事

藤木美奈子

1 親の「育ちの傷」に着目する

私の仕事は、家族に傷つけられ、社会適応が難しくなった人々への心理支援です。

自身が代表を務める障がい福祉サービスの事業所（大阪市内）を中心に、児童相談所や母子生活支援施設にも定期的に出向きます。

近年、いわゆる「トラウマ研究」が一定進んだことで、人々のさまざまな精神的な課題は生じた。親から子への暴力はその約三割が連鎖によるものという指摘もあります。

私自身も現場で臨床経験を重ねる中で、生い立ちにおける「心の傷」に苦しんでいる人が少なくないことを痛感しています。こうした傷つきを私は「育ちの傷」と呼んでいます。

これらの流れは、虐待とその連鎖を防止するためには積極的に親に関わらねばとする「養育者支援」への流れを加速させました。では、その骨となる取り組みとして何が必要かと問うならば、私はやはり親自身の「育ちの傷」を回復させる支援を抜きに考へることはできません。

ここでは、どのような支援が親の虐待行動を止めるのかという論点から、これまでの経験と実践をもとに、意見を述べたいと思います。

私が現在の活動を始めた背景は、私自身の生き立ちにあります。
私は孤児だった十代の未婚の母から生まれました。全国を転々とし、性的虐待を含む「育ちの傷」をかかえた子どもとして育ちました。そのため、成人後もDV、離婚、度重なる転職、自殺企図……さまざまな対人関係の不全といい立地にあります。

私が現在の活動を始めた背景は、私自身の生き立ちにあります。
私は孤児だった十代の未婚の母から生まれました。全国を転々とし、性的虐待を含む「育ちの傷」をかかえた子どもとして育ちました。そのため、成人後もDV、離婚、度重なる転職、自殺企図……さまざまな対人関係の不全といい立地にあります。

自身の逆境体験から生まれた
支援のヒント

この経験は、現在の研究の重要なヒントになりました。私は自分がなぜ立ち直れたのかを研究するために大学院へ入学し、社会的弱者に対する「認知行動療法」をベースとしたグルー

暴力（身体・精神）を受けた経験がある」と答えた人の割合です。実際に九割を超える六一名が「はい」と答え、そのうち約七割が自分の親から暴力を受けたと答えています。

図1、2は、私がこれまでに関わった児童虐待の加害傾向のある母親六六名のうち、フェイストにおいて「家族からDVや虐待などの暴力（身体・精神）を受けた経験がある」と答えた人の割合です。実際に九割を超える六一名が「はい」と答え、そのうち約七割が自分の親から暴力を受けたと答えています。

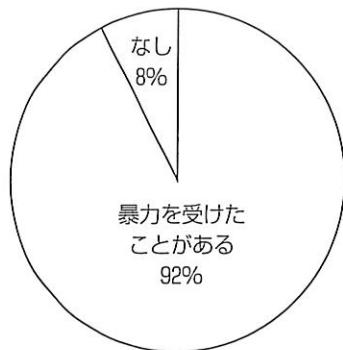


図1 虐待傾向のある母親の暴力被害体験

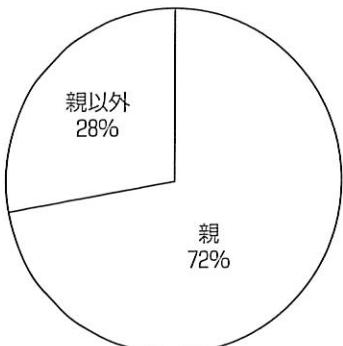


図2 誰が暴力をふるいましたか？

かつて「育ちの傷」につまずいた私だからこそ、この問題に有効な心理的支援を早く確立し、般化しなければ、その思いでこれまで実践研究に取り組んできました。

3 認知行動的アプローチとは

不適切な行動を短期間で修正したいと考えるときの第一選択に、「認知行動的アプローチ」があります。認知行動療法としてのエビデンスは、すでに世界中から成果が報告されています。これは医師や薬に頼るといった従来の治療方法とは異なり、本人が自身の問題について正しい知識や理解をもち、対処法を身につけるとい

う「セルフヘルプ」の方法です。

認知（考え）・感情・行動のつながりを理解することにより、望ましい行動や考え方を増やし、望ましくない行動や考え方を減らします。

つまり、「私はダメな人間」「みんなが私を嫌つてている」といった決めつけ、思い込み、考えの

癖を直すことで、気分や行動を改善します。基本的にには、過去に何があつたかよりも、現在かかえている問題、直面している問題から先に対処します。その理由は、根本的な問題は、うちに改善される、という考えに基づいているためです。この背景にあるのは、現在の問題行動のパターンや考え方は、乳幼児期も含めたこれまでのさまざまな経験（育ちの傷）が形成するという考え方です。

一方、海外では認知行動的アプローチを用いた、集団（グループ）による事例報告が一定の評価を受けています。対象は、帰還兵のトラウマ治療や、不遇な子ども時代を過ごした薬物依存症者など、つらい過去に苦しむ人々です。よって、認知行動的アプローチは「育ちの傷」の回復に有効と考えられることから、このアプローチをもとに、養育者支援に適したプログラムを考案し、効果を検証することにしました。

4 自尊感情を高めるプログラム「S E P」

本研究の対象者は、児童相談所、母子生活支援施設および当事業所において、精神的な悩み

をかかることからわが子に虐待傾向を示す母親六六名です。

実施期間については、一回九〇分×五回（隔週開催）とすることで多忙な母親も参加しやすい条件を整え、個人セッションでは得にくい気づきを促すため、同じ悩みをもつ人同士のグループ・プログラムとし、一グループ五名前後で

1回め	SEP全体の流れ SEPとは何か 自尊感情とは 虐待が脳に影響を与えるメカニズム 認知行動療法(CBT)の効果 何が「育ちの傷」につながるのか 「ソーシャルスキル」とは 対人関係の苦手からわかること 苦手なソーシャルスキルを選ぶ ソーシャルスキルが苦手な理由 【宿題：個別課題】 好ましくない対人行動のパターンを書いてくる
2回め	「認知」とは 「認知再構成法」の考え方とは 「感情」と「考え方」の違い 認知の歪みとは 自動思考一覧（あてはまるものを選ぶ） 【宿題：個別課題】「自動思考のせいで起きている問題」を具体的に書いてくる 認知が歪むのはこんな時
3回め	認知の修正 事例練習1 事例練習2 事例練習3 個別課題を修正する 【宿題】定着作業
4回め	定着作業の確認 個別課題を修正する 【宿題】定着作業
5回め	定着作業の確認 個別課題を修正する 【宿題】定着作業

テキストをもとに進める「学習型」としました。

なお、このプログラムは自尊感情を改善する目的があることから、SEP (Self-Esteem Program) と名づけました（表1）。

流れとして、まず全員が事前にファシリテーター（F）と個別面談をもちます。次に、ファシリテーターと参加者（S）がグループで心理

学習を終え、「認知再構成法」へと進みます。

ここでは、考え方（認知）を変えて問題解決を図る練習をします。具体的には、ソクラテス式質問法（問答を重ねて自発的な気づきへと導く対話法）を駆使し、積極的なコミュニケーションを繰り返す共同作業を行います。

認知再構成法はどのように行われるか、実際のやりとりを次にご紹介します。これはある日のSEPの様子です。

F 「S1さん、どんな困りごとがありますか？」
S1 「私、子どもにすぐ口うるさく言ってしまって、いつも子どもとケンカになるんです」
F 「どんなふうに？」

S1 「宿題はやったの、これは持ったの、とか」
F 「なるほど。ではその時、S1さんの頭の中にはどんな考えがあると思いますか？」
S1 「……」の子はどうせちゃんとできない

F 「そう考えるとどんな気持ちがしますか？」

S1 「不安になります。だからつい……」

F 「では、こんな時どう考えれば気持ちが楽になります」
S1 「ホッとします。皆さんお願いします」

S2 「……自分でさせるのが子どものため」

S3 「うちの子はちゃんとできる」

S4 「失敗させて育てたらいい」

S5 「恥をかかせて力をつけよう」

F 「ありがとうございました。ではS1さん、この中から、どれを選択しますか？」

S1 「どれもいいんですけど、うちの子はちゃんとできる、と考えると一番安心できます」

F 「わかりました。では、今日はこれを宿題と

して持ち帰りましょう。定着作業です。自分が決めた回数を自宅で繰り返し、書いたりつぶやいたりしてしつかり記憶してきてください。効果は次回に報告してください。次は、S2さんの番です。どんな困りごとがありますか？」

——こうしたやりとりを繰り返します。

5 プログラム前・後と四ヶ月後の変化

その結果、参加者の内面にどんな変化が認め

平均

図3 自尊感情 (SE)

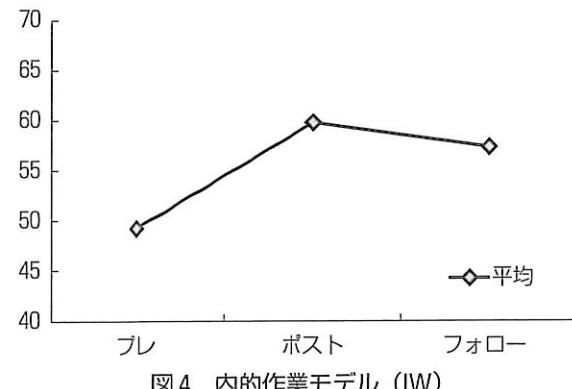


図4 内的作業モデル (IW)

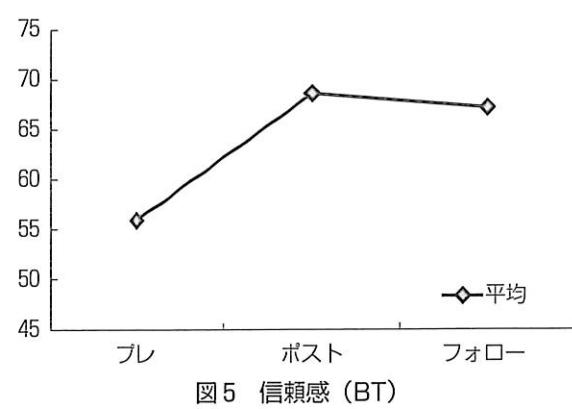


図5 信頼感 (BT)

次に、二〇一×年、大阪市児童相談所のSEに参加した母親が終了後に寄せてくれた感想を紹介します（カッコ内は子どもの年齢）。

里親をしている三七歳（里子四歳）の母親は、

「苦しんでいるのは自分だけではない」ということがわかり、子どものつらい生い立ちについても考えを馳せることができるようになった」

「子どもに対する怒りが長続きしないようになった」

「子どもに対する怒りが長続きしないようになった」「プログラム開始時は子どもを全くかわった」「プログラムを経て、かわいいと思えたが、五回のプログラムを経て、かわい多かったが、五回のプログラムを経て、かわいく思えるようになつた」と気持ちをたくさん伝えてくれました。

次に、三五歳（子一一歳・三歳）の母親は、「自分の考え方を違つた方向で見ることができるようになり、前向きな考え方ができるようになつた」「子育てが大変だと思うことが少なくなつた」「子育てが大変だと思うことが少なくなつた」「子育てが大変だと思うことが少なくなつた」「自分

られたか、エビデンスを示すために、参加前・参加後・四ヶ月後、と計三回のテストを行い、分散分析を行いました。質問紙については、次の自記式質問紙による尺度を三種類用いました。まず自分をどのように評価しているか（自尊感情）を測る①日本語版自尊感情尺度（松井ら、一九八二）、次に生育歴の中で出会う愛着対象との間の心の絆を測る②内的作業モデル尺度（戸田、一九八八）、そして人や自分自身を安心して信じ、頼ることができるという気持ちをもつているかを測定する③信頼感尺度（天貝、一九九五・一九九七）です。

図3、4、5は、SEPの参加者全員の自尊感の持続を認めることができました。

6 参加者の感想

また、四二歳（子七歳）の母親は、「「自分なんか」と、自分を否定して落ち込んでいた自分に気づいた」「少しずつ子どもを認められるようになつた」と、子どもとの関係改善を伝えてくれました。

四三歳（子一一歳）の母親は、「怒鳴らず穏やかに子どもに声をかけて起こせるようになつた」とあり、元気がもらえたと笑顔を見せ、三

九歳（子一〇歳・六歳）の母親は、「自分が悪かったのではないかとわかり、怒りの気持ちや暴言が減った」「気分や考え方方が変わり、過ごしやすくなつた」と内面の変化を伝えてくれました。

二九歳（子七歳・一歳）の母親は、感情的にならずく子どもに接することができるようになつたこと、以前の自分とは違うと実感できた、そしてやさしくなつたと子どもに言われたそうです。

最後に、二七歳（子八歳・六歳）の母親は、「自分を責める気持ちが減つた」「あまり怒らなくなつた」という感想をもたれていました。これらの感想は一部ですが、それぞれの感情が安定し、以前の行動パターンから別のパターンへと変化できています。

これらの結果を含めて考察すると、親の行動を改善した要素として、次の点が挙げられます。

- ①親自身が自らの生育環境による「育ちの傷」の存在に気づくこと、②自ら疎んだ認知を修正する方法を学ぶこと、③修正した認知を定着する方法を生活の中で実践すること、つまり、「心理教育」と「認知再構成法」と「定着作業」の三つの学習は、「育ちの傷」の回復に有効であり、親の心理面の課題を一定改善することができます。

大切なことは、欲張りすぎないこと。まずは効率的で、親の心理面の課題を一定改善する、ということができます。

7 養育者を支援する心理プログラムのポイント

以上のことから、虐待防止を目的とした心理プログラムは次のように考えることができます。

1 短期間であること

「五日間だったから頑張れた」という言葉をプログラム中によく聞きます。この多忙な時代では、プログラム内容を極力絞ることで、参加回数を少なくすることが必要です。

また、よく「感情と思考は違うのですか」

「こう考えたら気持ちが落ち込まないのですね」との声も聞きます。一般的に人が精神的な悩みをかかえても、「感情のコントロール法」を学べる機会はありません。

それだけに、自分の精神的なしあわせの源泉を知ることと、「どういう考え方をすれば怒りが出て、どう考えれば気持ちが安定するか」という学習をすることで虐待行動が見られなくなる人はめずらしくありません。

大切なことは、欲張りすぎないこと。まずは参加できる枠組みを提供することだと思います。

2 「育ちの傷」について学べること

「自分が否定的な考え方ばかりしていたのは育てられ方のせいだったのですね」という言葉もよく耳にします。自分がなぜあれほど感情に巻き込まれるのか原因がわからず、自分の性格のせいにして悩む人は少なくありません。

人間の心理を学習することによって、自らの感情の暴走や対人関係の苦手さは、生育環境に由来するものと知ることで、「自分が悪かったのではなかつた」と理解でき、これだけで精神的に安定する人もおられます。「育ちの傷」は親への心理支援プログラムの肝であるといえます。

3 カミングアウト不要

「グループで、自分の過去について話さないね」との声も聞きます。一般的に人が精神的な悩みをかかえても、「感情のコントロール法」を学べる機会はありません。

