

〔個別研究〕

## こころの言葉考

—— 自分づくり・心の安全基地・他者 ——

愛育相談所 川井 尚

### 要 約

本研究所紀要（川井 1999）に報告した10人の思春期から青年期の人が面接のなかで語った言葉を心の臨床的観点から、その言葉に耳を傾け、彼らは何を訴え、求め、これから生きていく為に何が大切なことなのか、その言葉そのものから読みとることに努めた。そして、そこにみいだされたものは、〈自分〉をめぐっての、自分づくり・心の安全基地・他者の問題であった。

見出し語：こころの言葉、自分づくりの核、母親体験、私という心

### The Study of the soul words (Kokoro- no-kotoba)

Hisashi KAWAI

#### Abstract :

The author listened carefully to the soul words that ten adolescents who had been reported in the former studies of JCFRI (Kawai,1999) expressed in the psychotherapy, and tried to understand in terms of clinical psychology what they want to appeal, or demand, and also to realize what are the important things for their lives.

What the author found were self-concept, secure base of mind, and the relationship between others.

Key words: soul words, the core of self-concept, the mother experience, self-consciousness

## はじめに

こころの言葉として、10人の思春期から青年期の人との面接のなかに生まれた言葉を本紀要にさきに報告した。彼らの言葉そのものを記載し、耳を傾けその心を汲み取ることを願った。

その後、折にふれ彼らの言葉が思い出され、言葉に心惹かれ、読みかえさせられた。そのうち、彼らはこういうことをいい、訴えたいのではないかとの思いが強くなった。その思いがこころの言葉考としてここにある。

### I. 自分と他者

#### 1) 自分がない、感情も

彼らが表現こそ多少違い、訴えている中核にあるものは「自分がない」、「自分がなくなる」ことである。自分が「空っぽ」、「あやふや」、「つかまえられない」、「わからない」のである。そして見つかるものは「自己否定」、「自己嫌悪」、「崩れていく」、「醜い」といった自己像である。

更に、感情領域では「喜怒哀楽がない」、「抑えている」し、「感情出すと怖い」のであり、この対人感情のなさ、乃至抑制がまた「自分のなさ」を成り立たせている。

加えて、怒りや切れるなどの情動を抱え込んでいることも伺える。

思春期に入りその心性の特徴である自分自身に目が向いたとき、そこで見いだしたものが「自分のなさ」であったといえよう。この自分がないことに絶望し、苦しみ、怖れているといつてよい。

#### 2) 自分に一方的に影響を与え、支配する他者

彼らにとっての他者は、自分に「影響を与え遮断できない」し、「境界がつくれず」、「支配され」、他者に「合わせ」、「演じ」てしまい、「人がつくりだした自分」、「もうひとりのそうじゃない自分」である。他者そのものに自分になっていく、つまり自分なくなると訴えている。彼らは他者によって自分なくなっていくことを認識しており、確かにそのようでもあろう

が、逆に自分がないために、他者の前にしっかりといる自分がないために、他者から一方的に影響、侵入、支配されてしまうのである。

また、他者と向き合う「自分がない」そのことが彼らの対人関係のありように如実に現れている。即ち、「人に伝わらない、伝えられない」、「信頼できない」し、「自分本位で人のこと心配したことない」、「思いやりない、思い全くない」のである。「分かってほしいけど、相手のことは分からない」、「聞いてあげないし、聞けない」のであり、「人の気持ち理解しようと思ひもしなかった」のである。ここに「自分がない」ことによる相互的な関係の欠如が示され、彼らにとってこの意味での他者は不在である。

このようにみえてくると、人との相互的、互恵的な関わりによって成り立つ「社会」のなかで生き、暮らしていくことが彼らにとっていかに困難を極めるかをみてとることができる。そして、ひとりぼっちで求めて、求め得ない自分だけを追い求めつづけることになる。

### II. 母親体験—心の安全基地—

彼らが母親とのことについて、とても多く語っていることが印象的である。

その語られた言葉は、大きくふたつの領域を指し示している。

#### 1) 母親に求め、求め得なかったもの

「安心感」、「大丈夫っていうのが」ない。「守ってくれなかった」し、「かばってくれなかった」と心の安全基地がはたらかなかったことを訴えている。

加えて、「甘えられなかった」、「抱っこしてほしかった」、「抱きしめてくれる母じゃない」し、「大事に、いいよって」いうのがなかったという。「ほめて」、「認めて」くれなかった、「身になって聞いてくれなかった」し、「分かってくれない」、「受け入れてもらえない」のである。

身も心も抱っこされ、大事にそのまま分かってくれて「よきもの」として受け入れられたという関わりの体験がないのである。情緒的な関わりのなかで抱きしめてもらえなかったのである。

彼らが求めたものは、母親という「心の安全基地」がもたらしてくれる安心感、安全感、信頼感であり、これらの「感」が得られなかったといえよう。

## 2) 母親がもたらしたもの

「拒絶」、「否定」され、「責められ」たという。「押しつぶされ、自分壊れ」、「身体も心も占領、支配」され、いつのまにか母親に「いう通りにされ」、「合わさせられた」ともいう。また、「母親といると特に自分じゃない」と感じたり、母親が「分からない、はっきりしない、怖い」という。

ここには相互的な関わりがなく、一方的な拒否と支配であり、前述の自分のなさ、自己嫌悪、自己否定などネガティブな自己像をもたらした原型をみることができる。

ところで、彼らの母親が実際にどうであったかは分からない。問題は彼らがこのように体験し、あるいは、このようにしか体験し得なかったところにある。この観点に立つと、子どもにどの様にし、関わったのかではなく、「子どもがいかにか体験しているのか」、「いかに体験したか」、その理解、共感に努めることが育児に求められているといつてよい。抱っこされ、可愛がられ、守ってくれたと子どもが実感しなければ体験したことにならないのである。

## Ⅲ. 自分づくり

ここでのテーマは、なぜ彼らが「自分がない」、「空っぽ」、「あやふや」な自分しかもち得なかったのかに答えることにある。

まず、自分、私とは何かを示すところから始めたい。自分、私とは自分を巡っての自己体験によって成り立っている。自分とは「自分の全過去体験」であるといつてよい。従って、自分づくりは生まれて間もなくからはじめる大仕事であるといえる。

### 1) 自分づくりの核をつくる—身体、情緒、感覚の自己体験—

乳幼児期はその自分づくりの核をつくる、或いはつくらなくてはならない重要な時期である。

この核づくりのポイントは、乳児自身の身体、情緒、感覚の体験である。身体とその動きを自分のものとして体験すること、情緒をそして、見たり、聞いたり、さわったりといった感覚を自分のものとして体験することである。ここで重要なことは必ず「自分」、「私」のものとして体験すること、厳密に言えばこのように体験する方向に向かっているということである。

ところで、乳児は自ら動くこと、情緒を表出すること、感覚することは当然限られている。そこで安心できる母親から身体を動かしてもらい、抱っこしてもらい、情緒をあやすなどで引き出してもらい、見せ、聞かせ、話しかけてもらうことになる。この身体と情緒と感覚体験が新生児、乳児期を通して日々積み重ねられていくこと、このことによって乳児は自分の身体と動きを、情緒を、感覚を自分のものとしてしっかり体験しうるものといえる。

### 2) 核づくりと母親行動—心の安全基地のなかで—

乳幼児期は人生のなかで最も危機、危険に満ちた時期であり、それだけに母親は危機状況を安全な状態にする機会に恵まれるともいえる。泣けば抱っこし、にこにこするまで働きかける。具合のわるいとき、眠くても眠れないとき、母親は慰め、なだめ安全で安心した状態をつくりだそうとする。この危機、危険な状態を安全なものにする母親行動が乳幼児の身体、情緒、感覚と結びついて、安心し、大丈夫な自分のものとしての身体、情緒、感覚体験となる。安心できる人から安心させてもらうことによってこそ自分のものとしてこれらを体験しうるといえよう。はじめはしてもらうことが多く、次第に自ら身体を動かし、情緒表現し、感覚体験を自発的にしていくことになる。心地よい自分を感じ取れる、自分をまとまりのあるものとして感じ、体験できるといったことである。

いわば、身体、情緒、感覚が統合されて「自分」「私」のものとして体験していくことが〈自分づくりの核〉をつくることといつてよい。従って、表象、言語機能以前の乳児期での身体、情緒、感覚がいかに重要であるか強調しすぎることはない。そして、この核は将来とも常に心の健康の基本としてはたらく自己安全感、安心感、確実感、信頼感を育てる核ともなるものである。

### 3) 私という心の誕生

おおよそ1歳半から2歳、表象機能一頭のなかで思い浮かべることが発達し、言語を獲得してくると、自分づくりの核である身体、情緒、感覚体験が表象され、且つ言葉でつかまえられるようになる。

ここに自己表象、自己意識が生まれ、意識、心としての「自分」「私」の誕生を迎えることになる。再度、新生児、乳児期につくった〈自分づくりの核〉があるからこそ身体、情緒、感覚体験をまとまりのある自分のものとして表象でき、言葉でしっかりとつかまえることができるようになるということを強調しておきたい。この核が曖昧模糊としていると、私としての表象も、私の言葉でつかまえることも曖昧で、曖昧な私の誕生となる。

### 4) 母子関係の形成

このような自分を体験すること、母親を体験すること、母親が自分を体験するという三つの体験の重なり合いが母子関係を形成し、発達させることになる。

ここで重要なことは、母親をしっかり体験することであり、このことが自分とは異なる他者としての母親を関係のなかで体験することにつながる。

従って、母親は子どもにわかりやすく、体験しやすいものとして存在することが大切なのである。

### 5) 自分づくりと他者

母親は子どもがはじめて関わりをもつ他者であることを述べた。

母親との関わりによって、自分づくりの核をつくった子どもは、それを基に父親をはじめ周りの人と関わり、この自己体験によって生涯にわたる自分づくりをしていくことになる。

ここでのポイントは、他者と関わり体験することによって、自分が体験したものとしての他者と共存することにある。他者を含まない自分はない。たとえば、子どもという自分は、母親を体験し母親が自分に含まれてはじめて存在するというようにである。

このことは、彼らも自分にも他者が体験されたものとして含まれず、一方的な侵入者、支配者であったり、分からず、はっきりせず、そして相互的、互恵的な関

係を持ち得ないことに明示される。自分があってはじめて他者を体験でき、自分と共存するものとして明確な他者が立ち現れるといえよう。

## IV. なぜ自分づくりをなし得なかったのか、彼らの「自分」とは

この答えはこれまでの論述の中に既にある。彼らは母親と母子関係の基本的なはたらきとしての「心の安全基地」のなかで自分の身体、情緒、感覚を自分のものとして十分体験し得なかったといえよう。乳幼児期に獲得すべき、自分づくりの核をつくれず、それ故にその後の自分づくりをなし得なかったと考えてよく、「自分のなさ」の起源である。

更に彼らにとって安全基地がないだけでなく、かえって非安全であったり、拒絶、否定、支配されたり、一方的に合わさせられるといった体験が作りだしたものが彼らの「自分」である。即ち、自己否定、自己嫌悪、価値のない、駄目で、醜い「自分」である。

また、自分がなくなると感じるのは、他者の一方的な関与によって生じるのであり、「自分がない、空っぽ、あやふや」な自分に出会ったといっただけよい。

大丈夫と思え、安全感のある自分がなければ、他者を体験すること、関わること、相互、互恵的な関係をもてず、それ故社会のなかで生き、暮らすことができないのである。

守られ、甘え、抱っこされ、認め受け入れて、分かってもらえなかった、つまり大事にされなかった彼らは、自分自身も他者も大事にできるわけがない。

彼らがみせる自傷、希死願望も、ときに生じる暴力もこのことと結びついている。

「愛されなければ、愛せない」のであり、彼らはいま愛から最も遠いところにいる。

## V. 彼らにとって大切なもの

彼らの面接（心理療法）を困難なものにしているのは、既に述べたように自分と他者をしっかり体験し得ないことにある。そこで、面接者は彼らの前に現実感をもって、しっかりといること、存在することが肝

要である。彼らの話すことを含め、その存在をしっかり受けとめ、しかも受けとめていることが伝わるように居続けることである。

面接の場が「心の安全基地」となるよう、終始支持、支援し味方になりつつけるのである。

話されたことに解釈を加えるのは禁忌である。何故ならば、こころの言葉にみるように、彼らの頭の中には観念的な考えが将に混沌として渦巻いており、解釈はこれに輪をかけること、彼らにとって不利益になるからである。語られたことをそのまま、そっと、大事にそっくり受け取ることである。

彼らにとって面接者が現実の他者として存在し、関わりを持っていくならば自意識過剰症とでも言うべき観念世界から出て、現実的、日常的な体験が語られるようになる。自己体験の始まりであり、自分づくりがここからはじまるといってよい。

しばらくこの自分づくりをしながら、学校、フリースクール、デイケア、作業所、種々のサークル、アルバイトなど日常の具体的な行動に移っていく人もあるし、移ることを状態をよく見て判断し、勧めることになる。日常の現実的で具体的な自己経験にこそ自分づくりはある。

家庭での彼らのありようについて、家に彼らの居場所があるわけではない。居るところがないので、ひたすらうずくまっているのである。家で、自分の部屋で安心も、大丈夫とも感じられず、あのような「自分を」抱えて不安や怖れの中にいるといってよい。

そこで、親面接ではこのことを説明し、家が居場所になるよう、居心地良く、安心していられるよう包んであげてほしいと伝える。居場所ができれば、必ず外の現実世界へ出ていけることを伝え、理解してもらうのである。そして、このことが親への支持、支援につながるといってよい。

日常の現実世界に出ていき、そこで自分づくりの体験をしつつけることは、既に述べたように社会のなかで暮らしにくい彼らにとって極めて困難な仕事であり、傷つき、怖れ、「自分のない」世界に戻らざるを得ない人もいる。面接者は何回でも仕切直し、長い道のりを共に歩むことになる。

## おわりに

面接のなかで語られた彼らの言葉に聴き入り、彼らが訴え、求めているものに答えようとした試みが本小論である。しかし、答えようとしたが為に、おかしなまとめ、或いは曲解を畏れる。あくまで彼らを理解しようとするひとつの試みであり、いつでもこころの言葉そのものにもどらうと思う。

## 文 献

- 1) 川井 尚. こころの言葉、日本子ども家庭総合研究所紀要、第35集 1999；269-279 p
- 2) 川井 尚：〈自分づくりの核〉をつくる—胎児・新生児・乳児の心は—、小児保健研究、第59巻 第2号、2000；175-178 p