



家族の問題を 大きくしないためのヒント

多様化する家族のカタチ

家族イメージと役割期待のずれから 生じるトラブル

皆さんは、「家族」というとどのようなイメージを持っているでしょうか？ 私たちが持っている理想的な家族のイメージとして「サザエさん一家」「ちびまる子ちゃん一家」をあげる人も少なくないのではないのでしょうか。しかし、厚生労働省『2018年国民生活調査』によるとサザエさんやちびまる子ちゃんのような三世代家族は、全世帯の5・9%に過ぎず、今やマイノリティになっています。

夫は仕事、妻は家事育児という高度経済成長期を支えてきた家族のカタチも今や過去のものとなりつつあります。総務省『2018年労働力調査』によると、15歳から64歳の女性の就業率は約70%に達して

過去最高となっています。共働きは増え、家族のカタチやライフスタイルは、社会の変動に伴って大きく変貌を遂げています。

それにもかかわらず、家族のイメージや家族員への役割期待は、そう大きくは変わっていません。男はこうあるべき、女性はこうあるべきという伝統的役割にしばられているカップルもいまだに多く、仕事、家事、育児、介護などの多重役割を女性が担わざるを得ないことで、様々な葛藤や不公平感をもたらししています。「社会の変化に考えが追い付いていないことで生じている葛藤」と言っても過言ではありません。

家族は自分自身の鏡

核家族化の進んだ現代の家族は、「相互の愛情と信頼の絆で結ばれた幸福追求の集団」と言われています。子どもの数も減ったことで、良くも悪くも家族の人間関係

は、凝集性と閉鎖性を増しています。つまり、問題が起こると煮詰まって、袋小路に入ってしまうやすい傾向があります。

そもそも家族は「愛しているから」「大切な存在であるから」という思いから、思い通りに相手をコントロールしたいという欲求や期待が大きくなりやすい傾向があります。家族は「思い通りにできる」という幼児的万能感や期待を投影しやすい存在なのです。そのため、子どもやパートナーが自分の思い通りにならないと、怒りの感情が生じやすくなります。たとえば親自身の劣等感を子どもに投影して、子どもを必要以上に叱ったり、過干渉になったりすることも起こりがちです。

このように、家族は自らの取り残した心理的課題や脆弱性が最も映し出されやすいことから、「家族は自分自身の鏡」とも言えるでしょう。



布柴 靖枝

文教大学人間科学部・大学院人間科学研究科教授

【ぬのしば・やすえ】

京都大学大学院博士後期課程修了、博士（教育学）。家族心理士・臨床心理士・公認心理師・社会福祉士。日本家族心理学会理事。家族心理学・家族療法が専門。今まで多く家族へのカウンセリングに従事し、専門家を養成している。



家族の中で生じやすい暴力

家族の中で起こる暴力は、近年著しく増加しています。特に、DV、児童虐待、少年による家庭内暴力の相談（認知）件数の増加は著しく、配偶者によるDVの相談件数は、2017年の警察庁の調べでは7万2455件にのぼっています。

また、厚生労働省による2017年の児童相談所での児童虐待相談対応件数を見ると、13万3778件とうなぎのぼりです。その加害行為を行ったとされる者の約5割は実母です。高齢者に対する虐待に関しては、2015年の虐待判断件数が1万5976人にのぼり、加害行為を行ったとされる者の約4割は息子となっています。さらに『平成28年版 犯罪白書』によると、少年による家庭内暴力の認知件数も2015年は2531件あり、前年度に比べ21%増加しています。

これらのデータは、本来なら安全・安心な居場所であるはずの家が、暴力の場へとなり得る逆説的な側面があることを物語っています。

てんやわんやしながらも成長しつづける家族 — 家族ライフサイクル

何の問題も起こらない家族はいません。むしろ家族は様々な困難を乗り越えて本当の家族になっていくと言えます。多かれ少なかれ、私たちは生まれ育った家族での傷つきを抱え、大人になり、新たな家族を築いていきます。自分自身の強さ弱さをそれぞれに認め合い成長することが求められます。問題が生じたときに、自分自身の弱さを謙虚に受容することができると、相手の弱さも受容できるようになります。

個人にもライフサイクルがあるように家族にもライフサイクルがあります。家族は

長いライフスパンの中で日々、家族のカタチを変えていっています。その中で最も家族にストレスがかかりやすい時期が、第一子誕生後や、家族のライフステージが変わる節目であると言われています。なぜなら、この時期には、家族の関係性のシステムが大きく変化を求められるからです。

慣れ親しんできたルールや役割を変えることは、そう簡単ではありません。そんなとき、健康な家族はなんやかんや言いつつ、家族員の役割やルールを柔軟に変えることで、新しい関係性を築き新たなステージへの適応に成功します。この時期、家族に何らかの痛みが生じやすいので、お互いにかに協力し合えるかが求められます。

家族の問題を大きくしないため にできること

ここからは、家族の問題を大きくしないためのヒントをご紹介します。いきましよう。

《夫婦関係》

・夫婦間の不平感をなくすこと

家族の中の不公平感、様々な家族の問題を引き起こす背景要因になります。夫婦関係では、不公平感を持つているほうが婚外交渉に走りやすいと言われています。ですから、家族の中で、誰がどのような不公平感を感じているか、理解することが大切です。そしてそれを克服するために何ができるか知恵を出し合うことも、後々に大きな問題が起こることを予防してくれます。

日本では、結婚年数が長くなると夫より妻の結婚満足度が下がっていく傾向があります。これは、女性のほうが家事、育児、介護などの多重役割を担う傾向が高く、夫が手助けしないことによる不公平感に起因することが多いようです。一方、男性のほうも家族のために貢献しているにもかかわらず評価してもらえないことへ不公平感をもっているケースが近年増えつつあります。

このような不公平感をなくすためには、物理的な改善もさることながら、相手への思いやり、感謝の言葉、そして精神的なサポートも大きな役割を果たします。

・親密になることを妨げる恐怖に気づくこと

相手を自分の思い通りにしようとして、その人らしさを承認し、関係性の中で自分も相手も犠牲にせずにあるのままと認め合える関係を「親密な関係（親密性）」と言います。良い夫婦・カップル関係を築くためには、この親密性をいかに獲得できるかが問われます。カップルが親密になることを妨げる要因に、次の6つがあるとされています。

- ① 依存の恐怖があるとき（自立と依存のバランスがうまく取れない）
- ② 相手と感情を共有することができない感情表現への恐怖があるとき
- ③ 怒りを表現したり、怒りを向けられることへの恐怖があるとき
- ④ コントロールを失うこと、コントロールされることへの恐怖があるとき

- ⑤ 自分をさらけ出すことの恐怖があるとき
- ⑥ 見捨てられ、拒絶されることへの恐怖があるとき

これらの恐怖は、それぞれが生まれ育った家庭環境の影響が大きく、無意識に身につけています。そのため、ほとんどの場合、無自覚で、いつの間にかこれらの恐怖に翻弄されていることが多いのです。これらの恐怖を克服するためには、まず自分自身が抱えている課題に気づくことが重要です。これらの恐怖に気づき、そうならざるを得なかった自分自身を認めることで、今後の自分の生き方を再考し、工夫することが可能になります。

・相手の許せない性格は結婚前には

惹かれたところ!?

人は自分には無いものを持っている相手に惹かれる傾向があるとされています。けれども皮肉なことに結婚してからは、それが原因で喧嘩に発展しやすいものです。結婚前には「細やかに」「気遣いができる人」で「世話好き」と感じていた部分が、結婚してからは「細々と口出しをしすぎる」「過干渉」に感じてしまうこともあります。「男らしく決断力がある」と見えていた人が、結婚してみると実は「頑固」で「人の話を聞かない人」に感じるようになることがあります。

このように結婚前には魅力に感じていた性格が、結婚後には葛藤の原因になること

はよくあります。相手を責める前に、なぜそういうところに惹かれる自分自身がいたのかを振り返ってみることも必要です。そのうえで、いつもと異なる反応を試みると関係性が変わっていくことがあります。性格は変わらなくても、関係性はいくらでも変化させることが可能です。

《親子関係》

・親子関係—安定した愛着関係を築くこと

親子関係において最も大切なことは、愛着の形成です。愛着はたいたい6歳までに形成されると言われています。ここで培われた愛着関係が、その後の人間関係の鑄型になるとも言われており、その後の人生に大きな影響を与えます。幼少期に十分に愛され安定した愛着関係が形成されていると、安定した人間関係を築きやすくなります。

愛着関係が十分に育っていないと思春期に入ってから問題が生じることはよくあります。そういった場合は、もう一度愛着関係を築きなおすことが求められます。中高校生であっても赤ちゃん返り（退行）をすることで、改善していく事例も多く見られます。

親にとって、第一子の子育ては初めての親業であり、試行錯誤の連続です。そのため「第一子はそれほどかわいいと思えないけれども、気持ちに余裕ができたところに誕生した第二子、第三子になると無条件にかわいいと思える」と話される方も多くいらっし



やいます。第一子は初めての親業というだけでなく、親自身の問題が最も投影されやすい存在でもあるのです。厳しく育てられた親は、第一子に対して自分の分身のように厳しくなりがちです。

《きょうだい関係》

・きょうだい一人一人が大切にされて
いると思えるように

きょうだいは親からの承認や愛情をめぐりライバルです。親はきょうだい同士を比

べたり、他の家庭の子どもと比べることがありますが、これも過剰になりすぎると、いつも自分の価値を他者との比較でしか確認できなくなってしまう子どもを育てることになります。

子どもは親から十分に可愛がられていると感じると、他のきょうだいに對して寛容になります。子ども一人一人が「自分が一番愛されている」と思っているくらいでちょうどいいでしょう。

きょうだい関係の中で、子どもは様々な社会性を身につけています。最近は一入っ子も増えていますが、良くも悪くも親の愛情を一身に受け、親からの影響を色濃く受けています。一人っ子は一人で完結する傾向が高いと言われていますので、できるだけ幼いころから他の子どもたちと触れ合い、喧嘩しても仲直りできる機会を作ることが大切です。

《家族関係》

・子どもを夫婦間の葛藤に
巻き込まないこと

夫婦関係が悪いと、概して子どもが三角関係の中に取り込まれやすく、子どもに過度な精神的ダメージを与えます。なぜなら子どもはその年齢が低いほど、「親の不仲は自分のせい」と思いやすいからです。

仲の悪い両親間のもので育った子どもは自己肯定感が低くなりがちです。なかには「自分のせいで、お父さん、お母さんはシア

ワセになれない」という罪悪感を持つてしまう子どももいます。夫婦・カップル間で子どもの教育をめぐって意見が異なることは少なくないですが、基本的に夫婦・カップル間の仲が良ければ、意見の違いは子どもに悪い影響を与えません。

子どものころにネガティブな影響を与えないよう、パートナーの悪口を子どもに言わないことが重要です。

・ネガティブな感情を

アサーティブに表現すること

相手がどんなに大切な存在であっても、意見が対立したり、相手の言動に否定的な感情をもつことはあります。そういうときは、我慢したり逆に相手に攻撃的にならず、いかに率直に相手に自分の気持ちを伝えられるかが求められます。同様に、相手の言い分にも耳を傾けることが大切です。

このように、自分も相手も大切にしたいコミュニケーションのことを「アサーティブなコミュニケーション」と言います。

特に否定的な感情をもつたときに、相手にアサーティブに表現する工夫がとても重要です。問題を抱えたとき役立つのが、次ページの【表1】にあるDESC法です。さらにそれらに加えて問題について話し合うときには「私」が主語になる言い方をすることが大切です。「あなた」が主語になる言い方をすると、話せば話すほど溝が深まり非生産的な会話になってしまいます。

【表1】DESC法を用いた問題解決のためのコミュニケーション

1. 相手のどんな行動が受容できないのか、問題なのかを非難がましくなく述べる。
<行動>
2. その行動があなたへ与える影響を具体的に表現する。
<影響>
3. その行動や影響についてあなたはどうか感じるかを述べる。
<感情>
4. **<提案>**をする（相手がYESと言った場合・NOと言った場合）。

出典：平木, 1993, 2009

問題解決のためのコミュニケーションの例

例えば、約束の時間になっても出かける準備ができていない家族に対して…

- × 何やってるの！遅い！早く準備しなさい！
- 時間になったのに出かける準備ができていないと**<行動>**、ようやく手に入れたチケットで、みんなで行くことを楽しみにしていたのに開演時間に間に合わなくなるのではないかと**<影響>**はらはらして心配**<感情>**だよ。あと10分で出られると間に合うから、それまでに準備してくれと助かるよ**<提案>**。

家族の相談に乗ってもらおう場合

日本では、家族の問題に第三者が入ることを嫌う傾向があります。家族の問題は、家族の中で解決すべきであり、それを第三者に伝えることは恥と感じる傾向が残っているからかもしれません。けれども、家族は関係が近すぎて問題が生じたときに堂々巡りしてしまい、悪循環が生じやすく、なかなか解決策が見いだせなくなる傾向があるのも特徴です。

そういう時はためらうことなく、カウンセリングを通して第三者である専門家に相談することを勧めします。専門家は、秘密も守ってくれますので友人・親戚に相談するよりも安心です**【表2】**。

特に家族療法は、家族の関係（システム）を整え、家族や家族員が本来持つ強み（リソース）を引き出しつつ問題を克服してい

悩みは成長へのチャンス

くことを支援する心理療法です。家族の中で煮詰まってしまった家族内のコミュニケーションの風通しを良くし、悪循環を良循環へと変えていくお手伝いをしていきます。

家族療法は、概ね1か月に1回程度の面接を重ねることで、家族内のコミュニケーションに変化を起こしていきます。比較的短期間で問題解決をはかることができます。可能な心理療法と言われています。まず、家族の中で相談に来られる人が相談に来てもらおうことからスタートできます。

自らカウンセリングに行けるカップルや家族は、その問題に向き合い、乗り越えていく力があります。私はカウンセリングに長年従事し、子どもに不登校などの問題が生じて相談に来られるご家族にも多く出会ってきました。家族の中で何らかの問題が生じ

【表2】家族に関する相談先

家族に関する相談にあたる専門家の資格として、一般財団法人家族心理士・家族相談士資格認定機構が「家族心理士」「家族相談士」という資格認定を行っています。

◆家族心理士・家族相談士養成に関する情報サイト
一般社団法人 家族心理士・家族相談士資格認定機構
<http://www.kazokushinrishi.jp/>

また、家族療法を受けられる機関は、「臨床心理士に会うには」というサイトから探すことができます。

◆相談機関
「臨床心理士に会うには」サイト
<http://www.jsccp.jp/near/>

たときに、家族でその問題に取り組んだことで、「本当の家族になれた」「やっと父親になれた」「子どもは、『お母さんもつとお母さんらしく生きていいんだよ』ということを教えてください」と等という言葉が沢山聴いてきました。問題が生じたとき家族として向き合えた家族は、豊かな家族関係を築き、それぞれがその人らしく生きていくことに導いてくれることがよくわかります。「悩みは成長へのチャンス」と言われているゆえんです。

参考文献：『家族心理学―家族システムの発達と臨床的援助』（中金洋子・野末武義・布柴靖枝・無藤清子著、2008年、有斐閣）、『アサーショントレーニング〜さわやかな自己主張のために』（平木典子著、日本・精神技術研究所）