

グラッサーの選択理論による子育て支援の可能性

藤井 清美

キーワード：選択理論, 子育て支援, 母親

はじめに

近年、日本の社会では超少子化、核家族化の中で、家庭内での人間関係が希薄となり、母親の孤立感が高まっている。母親の孤立感や育児不安や育児ストレスを高め、母親の深刻な精神的問題を引き起こし、子どもへの虐待など、不適切な育児行動を助長することが多く報告されている^{1)~4)}。

選択理論の提唱者であるグラッサー (William Glasser, 1925-2013) は、ストレスなどの心理的な悩みを抱えている人は、家族などの重要他者との関係がうまく築けず、人間が本来もっている基本的欲求「愛・所属の欲求、力の欲求、楽しみの欲求、自由の欲求、生存の欲求 (表)」が満たされていないことが原因であると報告している⁵⁾。そこで、わが国における母親の子育て環境および子育て支援について概観するとともに、選択理論による子育て支援の可能性について考察する。

表 グラッサーの5つの基本的欲求

心	「愛・所属」の欲求	愛し愛されたい、 仲間の一員でいたい
	「力 (承認)」の欲求	認められたい、達成したい、 人の役に立ちたい
	「自由」の欲求	自分のことは自分で決めたい、 強制されたくない
	「楽しみ」の欲求	自分の好むことをしたい、 楽しみたい
体	「生存」の欲求	食べたい、寝たい、休みたい

出典：柿谷正期、井上千代 (2011) 選択理論を学校に、ほんの森出版、p.14

1. 母親の子育て環境

近年、わが国では超少子高齢化社会に突入し、2008 (平成20) 年をピークに人口減少社会となっている。すなわち、1990年代に入り、バブル崩壊後、長引く厳しい経済情勢や雇用状況は若者の結婚、出産、子育てといったラ

イフイベントに影響を及ぼし、所得の減少や不安定な雇用の増加が未婚率の上昇や晩婚化、出生数の減少に繋がっている⁶⁾。

子どもを取り巻く環境において、2015 (平成27) 年の国民生活基礎調査によれば、世帯総数は5036万1千世帯であり、「三世帯世帯」は326万4千世帯 (全体の6.5%) で、1990年代以降、減少傾向にある。「夫婦と未婚の子のみの世帯」は1482万世帯 (同29.4%) で最も多く、次いで「単独世帯」が1351万7千世帯 (同26.8%)、「夫婦のみの世帯」が1187万2千世帯 (同23.6%) であり、子どものいない世帯は、全体の約半数を占めている⁷⁾。また「ひとり親と未婚の子のみの世帯」は、362万4千世帯 (同7.2%) と漸増し⁷⁾、社会の中で頼れる人がなく、孤立している人たちの個族化が進んでいる。このように、少子化、核家族の進行とともに、地域との繋がりの希薄化は母親たちを孤立させ、家庭・地域での養育力の低下を及ぼしていると言える。

特に2015 (平成27) 年度の児童相談所での児童虐待相談対応件数は過去最多の103,260件であった。相談件数で最も多かったのは、心理的虐待で児童が同居する家庭における配偶者に対する暴力が要因であった⁸⁾。次いで身体的虐待である。悲しくも、その加害者の5割が実の母親であり、死亡に至るような事件性に発展するケースも少なくない。家庭崩壊とも言うべき、このような母親の状況は子どもたちの生命をも揺るがし、生活の保障が保たれない状況にある。

2. 子育て支援政策の潮流

1990 (平成2) 年の「1.57ショック」を契機に1994 (平成6) 年12月、文部、厚生、労働、建設の4大臣合意により「今後の子育て支援のための施策の基本的方向について (エンゼルプラン)」をはじめ、様々な施策が策定されたが、2005 (平成17) 年の合計特殊出生率は1.26、出生数106万2530人と、いずれも過去最低を記録した⁹⁾。この予想以上の少子化の進行に対処するため、2006 (平

Kiyomi Fujii

姫路大学 看護学部看護学科

成18)年6月、「新しい少子化対策について」が決定され、翌年2007(平成19)年12月には、就労と出産・子育ての二者択一構造を解決するために、「働き方の見直しによる仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の実現」とともに、その社会的基盤となる「包括的な次世代育成支援の枠組の構築」を「車の両輪」として同時並行的に取り組む「『子どもと家族を応援する日本』重点戦略」が策定された。それとともに、家庭における子育てを包括的に支援することを目指し、2008(平成20)年に「新待機児童ゼロ作戦」が発表された。さらに、2010(平成22)年1月には「子ども・子育てビジョン」が閣議決定された。これまでの少子化対策から子ども・子育て支援へと重点を移し、社会全体で子育てを支えるとともに、生活と仕事と子育ての調和を目指し、総合的な子育て支援を推進しようとするものである。

このように、エンゼルプラン策定から約20年が経過しようとしている現在、子育て環境の整備や充実に向けて積極的に様々な施策が推進されてきたが、依然として少子化に歯止めがかからない状況にある。

2013(平成25)年4月には、都市部における待機児童の問題が深刻になり、「待機児童解消加速化プラン」が新たに策定されたが、今後、女性の就労が更に進むことが大いに予見され、待機児童解消が喫緊の対策として取り組まれている。その一環として、2015(平成27)年4月には、子ども・子育て支援新制度が施行され、2016年(平成28)年には、子ども・子育て支援法が改正された。

しかし、子育てにおいて母親たちが抱えているのは就労の問題だけではない。核家族化による家庭内での子育ての機能低下や家庭内での人間関係の希薄化が母親の育児ストレスや育児不安などの精神的問題を拡張させている。政府は「家族の日」「家族の週間」などを制定し、家族・地域の絆の再生や社会全体の意識改革を図ることを目指したが、依然として児童虐待は減少せず、家庭内での人間関係の希薄化による子どもへの影響も深刻である。

3. 家庭内での人間関係の希薄化による子どもへの影響

近年の少子化と核家族化の進行に伴い、家庭内での人間関係も希薄になっている。家族の形態も三世帯世帯家族であったり、ひとり親家庭で母親の両親と同居している家族であったり、母親のみのひとり親家庭であったりと多様化している。

従来の家族というのは、家長と言われる父親がいて、家族内での統制をとり、子どものしつけにおいても家族関係の調和を保っていた。そして、自己主張をあまりし

ないことが美德とされ、集団主義が支配的であった¹⁰⁾。しかし、今日、個人の価値観が優先されることによって、父親による家庭内での統制は難しくなっている。家族成員の個人それぞれの主張、意思、判断によって選択的に行動を起こすことは、家庭内での統制の維持困難とともに、家族の結束力の脆弱化にも繋がっている。従来の集団主義下にあった家族構造は、家庭内の個人の価値観が優先されることから個人主義へと移行している。個々人の選択的な行動は能動的で主体的な行動を生むが、行きすぎると自己中心性を生み、家庭内での人間関係の調和が難しく、希薄化の誘因ともなり、家庭内の人間関係は崩壊にまで至り、児童虐待、ドメスティックバイオレンスなどの家庭内病理を発生させかねない。

病理的な状況に至らずとも、親の自己中心的な生活行動は、少なからず幼い子どもに影響している。例えば、親が幼い子どもを深夜23時頃にファミリーレストランに連れて行き、睡眠を阻害している場合がある。このように、親が子どもの健康への被害を理解していないことは大きな課題であるが、親の思考、価値観によって子どもの生活は大きく影響を受け、健全な生活が保障されていない状況がある。そうした自己中心性が高い親が存在する家庭では人間関係は希薄化し、子どもの育ちに良い影響を与えているとは言い難い。幼い子どもは、まず家庭での人間関係から社会性を学ぶのである。

乳幼児期においては、養育者である母親との関係は愛着形成を育む重要な契機であることがすでに周知されている¹¹⁾。ゆえに母親の拒否的な養育態度が子どものソーシャルスキルの獲得を低くし¹²⁾、罪や脅しを用いて社会的行動をとらせようとする養育態度は子どもに恐怖心や怒りを引き起こし、向社会的行動を育てない¹³⁾。また「自己中心的で相手に不快感を与える情動表現スタイル」の母親の子どもにおいては否定的情動が生じやすく、自己コントロール力は発達しないという¹⁴⁾。逆に、幼児期での養育が暖かいと、学童期の子どもの向社会的性を高め¹⁵⁾、母親の受容的態度が子どもの根気我慢と情動抑制を高める¹⁶⁾。

以上のことから、乳幼児期における母親との温もりのある良好な人間関係は、子どもの育ちの中で、対人関係能力を高め、社会性を育む重要な要因であることが分かる。

そこで、良好な人間関係を重要視しているグラッサーの選択理論を用いた子育てのあり方をもとに、養育を必要とする子どもと母親との望ましい関係構築に向けた支援の示唆を得るための足がかりを探っていきたい。

4. 選択理論からみる子育て支援への糸口

選択理論は、認知行動療法の一環でもある現実療法から始まった「リアリティセラピー (Reality Therapy)」というカウンセリング領域で主に用いられている。選択理論とは、人の行動を脳の働き方から説明した心理学であり、「人の行動は外側の刺激による反応ではなく、内側から動機づけられて行動を選択している」と考えられている⁵⁾。つまり、人は自らの「願望」によって、その願望をかなえるために「思考」をめぐらせ、「行為」を起こすのである。それを選択理論では「内的コントロール」と言う⁵⁾。逆に、他者からの働きかけでその人が変化したならば、その人自身が内側から動機づけられ行動を起こしたのではなく、外側の刺激に反応をただけであり、それを俗に「外的コントロール」と言う⁵⁾。選択理論では、「人は人を変えることはできず、変えられるのは自分の思考と行為のみである」ことを信条としている⁵⁾。

ところで、家庭内での人間関係は乳幼児期の子どもにとって重要な経験になる。人の成長発達には生涯にわたって継続され、子ども時代に受けた教育や経験がその子どもの成長発達に深く影響し、感化されることは言うまでもない。その重要な乳幼児期に、良好な人間関係の中であらゆる経験をすることが望ましいが、幼い子どもが多くを時間を共にし、親密性が高く、感化されること多いのは、一般的に養育者である母親である。近年の育児不安に関する研究から、若い母親が子育てにおいて、様々な悩みや不安をもち、子どもと接することに様々なストレスを感じていることも多く報告されている¹⁷⁾。

グラッサーによれば、「ストレスなどの心理的な問題や悩みを抱えている人は、人間が本来もっている基本的欲求が満たされず、家族などの重要他者との人間関係がうまく築けていない」という⁵⁾。また、彼は良好な人間関係を構築するためには、「他者の欲求充足の邪魔をせず、自らの欲求を自らで充足すること」を重視している¹⁸⁾。つまり、他者を外的にコントロールするのではなく、自らを内的にコントロールすることによって、自らの欲求充足をはかることを重要視しているのである。それは、自らの行動を自らで選択し、行動変容を生むことである。

母親がこの点を重要視できれば、子どもへの関わりは自己中心的なものでなく、子どもの思いや心に寄り添ったものになり、程良い距離感の中で、良好な関係が構築できる。そして、母親も自らの欲求が満たされることによって自分自身を大切に、子ども自身の欲求充足のあ

り方をも大切にされた子育てをすることができるのである。そうすれば、母親の育児ストレスは軽減され、母親のメンタルヘルスの維持が期待でき、児童虐待の軽減にも繋がるであろう。

さらに、健常児の母親よりも育児ストレスが強い発達障害児をもつ母親¹⁹⁾の子育て支援の示唆にも繋がりが、主に発達障害児の中でも、コミュニケーション等が困難な自閉症スペクトラム児 (Autism Spectrum Disorder:ASD, 以下ASD児)をもつ母親²⁰⁾への支援の示唆にも繋がるのではないかと考える。藤井²¹⁾はASD児をもつ母親が快適に生活し、自分らしく生きていくためには、基本的欲求を満たすことが不可欠であり、その中でも「愛・所属の欲求」が重要であることを報告している。

しかしながら、これまでの先行研究において、母親の基本的欲求と内的コントロール、育児ストレスとの関連についての研究は見られない。そこで、今後は養育が必要な子どもをもつ母親の基本的欲求と内的コントロール、育児ストレスの関連を明らかにし、健やかで温もりのある良好な親子関係を構築するための子育て支援への一助にしたい。

おわりに

近年の家庭での養育力の低下は、家庭での人間関係の希薄化にあり、母親の育児ストレスの大きな誘因となっている。そのストレスの誘因となる要は基本的欲求の未充足にあり、母親が自ら基本的欲求を満たしていける内的コントロール力を養うことが重要である。

謝辞

本研究をまとめるにあたり、ご指導頂きました大阪総合保育大学大学院の山崎高哉教授に深謝致します。

■引用文献

- 1) Lazarus S.,Folkman S. : Stress, Appraisal, and Coping, Spring Publishing Company, 82-114, New York, 1984.
- 2) Abidin,R. : Parenting stress index manual third ed. PediatricPsychologyPress.Charlottesville,VA,1990.
- 3) Haskett, ME.,Scott,SS.,Fann.KD. : Child Abuse Potential Inventory and Parenting Behavior : Relationship with High-risk Correlates, Child Abuse & Neglect, 19(12), 1483-1495, 1995.
- 4) Montes,P.,Joaquin,P.,Milner,JS.:Evaluations,

- attributions, after, and disciplinary choices in mothers at high and low for child physical abuse, *Child Abuse & Neglect*, (25), 1015-1036, 2001.
- 5) Glasse,W.:Choice Theory:A new psychology of personal freedom, 3-24 25-43 332-334, Harper Collins Publishers, Inc, USA,1998.
- 6) 厚生労働省：平成25年版厚生労働省白書－若者の意識を探る－, 36, 日経印刷, 東京, 2013.
- 7) 厚生労働省(2015). 平成27年国民生活基礎調査の概況, I 世帯数と世帯人員数の状況, 2017年6月11日, <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa15/>
- 8) 厚生労働省(2016), 平成27年度児童相談所での児童虐待相談対応件数(速報値), 2017年5月29日, <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000132381.html>
- 9) 厚生労働省(2005). 平成17年人口動態統計(確定数)の概況, 2017年7月16日, <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei05/>
- 10) 石原邦雄：放送大学教材 家族と生活ストレス, 第1刷, 17-18, 放送大学教育振興会, 東京, 2000.
- 11) Bowlby,J.:Attachment,communication,and the therapeutic process.A secure base-Parent-child attachment and healthy human development, 137-157, Basic books, New York, 1988.
- 12) 戸ヶ崎康子, 板野雄二：母親の養育態度が小学生の社会的スキルと学校適応に及ぼす影響, *教育心理学研究*, 45(25), 173-182, 1997.
- 13) Hoffman,M.L.:Parent discipline and the child's consideration for others, *Child Development*, 34, 573-588, 1963.
- 14) 田中あかり：母親の情動表現スタイルが幼児の気質に及ぼす影響, *発達心理学研究*, 20(4), 362-372, 2009.
- 15) 鈴木浩太, 北洋輔, 井上祐紀, 他：豊かな出産体験が母親の養育態度と学童期における子どもの行動に与える影響, *脳と発達*, (44), 368-373, 2012.
- 16) 森下正康, 前田百合香：児童期の母親の養育態度としつけ方略が自己制御機能の発達に与える影響, *京都女子大学発達教育学部紀要*, (11), 99-108, 2015.
- 17) 吉田弘道：育児不安研究の現状と課題, *専修人間科学論集 心理学篇*, 2(1), 1-8, 2012.
- 18) Glasser,W.:Reality Therapy:A new approach to psychiatry,13-16,Harper & Row,Publisher.Inc.,New York,1990.
- 19) 刀根洋子：発達障害児の母親のQOLと育児ストレス－健常児の母親との比較－, *日本赤十字短期大学紀要*, 15, 17-23, 2002.
- 20) 渡部奈緒, 岩永竜一郎, 鷺田孝保：発達障害幼児の母親の育児ストレスおよび疲労感－運動発達障害児と対人・知的障害児の比較－, *小児保健研究*, 61(4), 553-560, 2002.
- 21) 藤井清美, 牛尾禮子：自閉症スペクトラム障害児をもつ母親の主観的な基本的欲求が満たされている状況に関する研究, *家族看護学研究*, 22(2), 108-121, 2017.