

# コソダテノシンリ (11)

中谷陽輔

連載第11回目です。前回、連載二桁回に到達し、今回は11回目のゾロ目回ということで、勝手ながら、なんだかめでたい感じがしています。次にそんな感じがするのは、15回目とか20回目、22回目あたりかな…そう考えると、余計にレア感があります。

さて、そんな今回は、コソダテにおける「余裕」について書いてみたいと思います。このテーマについては、逆になぜこれまで書かなかったのだろうと思えるくらい、コソダテにおける重要かつ、とてもよく語られるテーマだと思います。

[第4回目](#)の「睡眠」、[第5回目](#)の「コントロール」とも関わりますし、現代的には、[前回](#)まで4回連続で述べていた「スマホ・タブレット」にも少し関連しそうなテーマだな、と構想を思い浮かべながら考えています。

ということで、今回は、コソダテにおける「余裕」とは何を指し、そしてなぜ大切なのか、といった観点について、ゆるっと考え始めてみたいと思います。

## コソダテにおいて、「余裕」は少しずつ、確実に失われていく

子育ての現場でよく聞く言葉に「余裕がなくて…」というものがあります。本当は、もっと落ち着いて関わりたいのに、朝の支度でついバタバタして、子どもの一言にイライラしてしまう。心のどこかでは「こんな言い方したくなかった」と思いながらも、気持ちに追いつけない。

そんなとき、親が失っているのは…そう、「余裕(ゆとり)」です。

そんな「余裕」って、「ある」ときは気づきににくく、「ない」ときに一気に存在感を主張してくるものだったりもします。電気・水道・Wi-Fi みたいな生活インフラと似ているようにも感じられます。普段は「あるのが当たり前」だけれど、停電した瞬間に「どれだけ支えられていたか」を痛感する…あの感じに似ています。

私自身、コソダテ前は、何かと仕事やらプライベートやらで忙しくしていたつもりでした。しかし、コソダテが始まった後で、「余裕」の在り方は、大きく質が変わりました。その変容っぷりには、正直、コソダテ前には、到底想像がつきませんでした。わかりやすいのは、[第4回目](#)で語った「睡眠」でしょうか。自分以外の生命体に、ゴリゴリ自分の「余裕」が奪われていくという体験…そして、そのどうしようもなさ。無力感…コソダテにある程度向き合った方には、想像に難くないと思います。

コソダテに関する研究においては、親が日々直面する「日常的ストレス (everyday hassles)」が、親の心身の健康や子どもの発達にじわじわ影響することが繰り返し示されています (cf., Crnic & Low, 2002; Ribas, et al., 2024)。

それら一つ一つは、コソダテにおける「大事件」、というわけでは決してありません。「朝の支度がスムーズに進まない」「子どもが寝ない」「学校・保育園からの連絡が山積み」……といった小さな負担が、休む間もなく積み重なると、親のエネルギーや注意力を削っていくのです。

## コソダテにおける「余裕」を紐解いてみる

最近、親のバーンアウト (parental burnout) に関する研究では、「親としての要求」(育児負担・役割など) と、それに対処するために「利用可能な資源」(サポート・休息・お金・自己効力感など) のバランスが崩れ、「要求 > 資源」の状態が慢性的に継続すると、バーンアウトに陥るとされています (Mikolajczak et al., 2019)。

つまり、心理学的に言い換えると、コソダテにおける「余裕」の有無とは、コソダテにおける「要求 (demands)」と「資源 (resources)」のバランスの問題、と考えられます。

そして「要求 < 資源」という状態が安定していること、コソダテにおける「資源」が十分にある状態、そういったものを日常語では「余裕」と呼んでいる、と言っても差し支えなさそうです。

ただ、コソダテは本質的に「要求」の高い仕事といえます。人は一人では生きていけない、とはよく言ったもので、現代においても、一人の子どもが大人になるまで存命し、健やかに育つということ自体、決して当たり前ではありませんし、必ずや、複数の第三者の関わりが必要になります。このことは、コソダテノシンリとしても繰り返し述べてきたことでもあります。

かたや、コソダテにおける「資源 (余裕)」の解像度をもう少しあげてみたいと思います。

…パツと思いつくだけでも、コソダテにおいて失われがちな「余裕」には3種類くらいあると考えられます。具体的には、「時間的・身体的な余裕」「心理的・情緒的な余裕」「対人関係・つながりの余裕」の3つです。

まず分かり易いのは「時間的・身体的な余裕」です。たとえば、予定や家事で埋め尽くされていない、“ぼーっとできる時間” “自分がやりたいことに専念できる時間” というのは、コソダテをしているとなかなか確保できないことは周知の通りです。さらにいえば、睡眠・休息、雑務を処理するまとまった時間、そして1人でゆっくり食事をとったりトイレに行ける時間すらも、子どもが小さければ小さいほど、とりにくくなります。

次に、「心理的・情緒的な余裕」。イライラや不安・焦りで頭がいっぱいではなく、「ちょっと待とう」「まあいいか」と、自分の感情を少し引いてとらえられる程度の心のスペースの有無です。ここにはストレス対処スキル、感情調整スキルや、最近注目されている、セルフ・コンパッション (self-compassion; Neff, 2003) という、自分への思いやりも含まれると言えます。

最後に、「対人関係やつながりの余裕」。パートナーや家族・友人・専門職とのつながりなど「困ったときに頼れる人がいる」という感覚、コソダテをひとりで抱え込まず気持ちを分かち合える存在がいるという感覚です。古典的なストレス研究からも、物理的・具体的なソーシャル・サポートの量よりも、当事者が知覚しているソーシャル・サポートがストレス緩衝効果は大きいとされています (Cohen & Wills, 1985)。親子関係そのものの温かさや安心感もここに入れてもいいかもしれません。

つまり「余裕」の有無は、これらの要素が複雑に絡み合った結果として体感されるものであり、とともに、これらの「資源」があることで、同じ「要求」でも負担の感じ方は大いに変わります。

## 子育てインフラとしての「親の余裕」

ここまで見てきたように、親のバーンアウトに関する研究によると、親が燃え尽きるのは、「要求」が高く、「資源」が少ない状態が続くときです。そして親がバーンアウトに陥ったときの中核的な症状は、研究間でほぼ共通しています (Mikolajczak & Roskam, 2020)。

- ・ 極度の疲弊感(もうヘトヘトで限界だという感覚)
- ・ 子どもからの情緒的な距離(かわいいより「うっとおしい」が勝ってしまう)
- ・ 親としての有能感の喪失(「親としてやっていけない」「有能な親ではない」という感覚)

ここでいうバーンアウト状態は、単なる「疲れている」ではなく、「もう限界、親として関わり続けたくない」というレベルの枯渇です。

そして、このような親のバーンアウトが高いほど、子どもへの暴力(暴言・体罰)、ネグレクト(関わらない・世話をしない)、子どもの情緒・行動のディスレギュレーション(感情が荒れやすい／行動が乱れやすい)などのリスクを大いに高めることが報告されています (Mikolajczak et al., 2018)。

つまり「要求がずっと高いのに、それを支える資源が足りない」という状態が続くと、親はだんだん「枯渇モード」に入り、結果として子どもにとってもかなり危険な環境になり得る、というのが現在の知見です。ここまで来ると、「もっと頑張れ」「気持ちの持ちようだ」という精神論ではどうにもなりません。もはや「個人の努力不足」ではなく、健康問題・社会問題として扱うべきレベルのストレス状態です。このように、「親の余裕が削がれ続けた結果としてのバーンアウト」は、子どもへの虐待・情緒的混乱のリスクを押し上げてしまうため、親のバーンアウトの予

防は、コソダテにおける喫緊の課題だと言えます。

また、バーンアウトに至らないまでも、親の子育てストレスが高いほど、子どもの内在化問題（不安・抑うつ・引きこもりなど）、子どもの外在化問題（攻撃性・反抗・多動など）が増えるという相関関係が、過去の研究で繰り返し示されています（cf., Ribas et al., 2024）。

また、縦断研究（時間を追って同じ親子を追跡する研究）では、さらに踏み込んで、親のストレスが高いほど数年後の子どもの内在化・外在化症状が高くなる、という因果関係だけでなく、子どもの問題行動が増えるほど、その後の親のストレスもさらに高くなる、という逆の因果関係も示されています（Dijk et al., 2022; Stone et al., 2016）。いわば、親子相互にとっての「双方向の悪循環」が確認されているのです。

つまり、「親の余裕がない」というのは、親自身の主観的なしんどさで終わらず、時間をかけて子どもの行動・感情にもじわじわ波及していつてしまい、そのことで親の余裕がさらに失われてしまう…という、誰も望まない循環が繰り返されてしまうのです。

ここで重要なのは、「ストレスが高い親＝ダメな親」ではまったくくないという点です。

むしろ、「それだけの“要求”にさらされながらも、今ある“資源”を最大限に使用しながら何とかやり続けている親」であることが多いと言えます。

ただ、結果として「余裕」が削られていくことで、結果的に子どもへの反応が硬くなったり不適切になったりして、悪循環が起こりやすくなる——という理解が妥当でしょう。

世界中の研究をまとめたメタ分析（Rusu & Candel, 2025）でも、子育てストレスが高い親ほど、抑うつ・不安・怒りなどのネガティブ感情が強く、生活満足感や幸福感が低くなりがちである一方、ストレスが低い親ほど主観的幸福感が高い、という関係が示されています。加えて、親の主観的な幸福感・生活満足度が高いほど、子ども側の主観的幸福感や情緒的な安定ともポジティブに結びつくことが報告されています。

このあたりを素直に読むと、「親が元気に、自分の人生をある程度良しと感じながら生きていること」自体が、子どもにとっての重要な保護要因であるといえそうです。親の余裕はまず親自身のために必要な“人権”ともいえますし、そのうえで、子どもを守る「インフラ」にもなるのです。

言い換えると、コソダテにおける親の余裕を守ることは、「親が楽でいいよね」という話ではなく、子どもを虐待や情緒的な混乱から守る“一次予防”として機能する、家庭のインフラ整備だと考えるのが妥当です。

「親の余裕＝子どもを守るインフラ」というのは、決して過言ではありません。むしろ、現時点のエビデンスともかなり筋が通っている、と言ってよさそうです。コソダテにおける「余裕」は“あるとよい”ではなく、“なくてはならない”家庭の基盤であるといえます。

…ここまで書いていて、『「余裕が大事」と言われても、「そんなの分かってるけど、作れないから困ってるんだよ」問題』が各所から聞こえてくるような気がします。

ここから先は、「どうやってそのインフラ(余裕)を増やすか」「余裕を削る社会的要因をどう減らすか」という、より実践と制度設計の話になっていきます。

それこそ、日本のコソダテ事情において、常時、「要求 < 資源」であるというご家庭こそ稀なのかもしれません。コソダテのサポートが充実しており、休息も適切にとれており、経済的にも困窮しておらず、スキルも十分にある…なんて、夢のまた夢のように思えます。

だからこそ、コソダテノシンリとして、余裕を「意図的に作りだす」必要性があると断言しておきたいと思います。

そう断言できる根拠や方法については、調べ出すと色々ありましたが、すでに本稿が長くなってしまったので、次回に回したいと思います。

…「面白き こともなき世を面白く」と詠んだのは幕末の志士、高杉晋作でした。

コソダテを楽しめるように、そんな思いが残るくらいは「余裕」を残しておきたいものです。

#### 【引用・参考文献】

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. [https://www.academia.edu/12497943/Stress\\_social\\_support\\_and\\_the\\_buffering\\_hypothesis](https://www.academia.edu/12497943/Stress_social_support_and_the_buffering_hypothesis)

Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting: Vol. 5 Practical Issues in Parenting* (2nd ed., pp. 243–267). Lawrence Erlbaum. [https://www.researchgate.net/publication/232498354\\_Everyday\\_stresses\\_and\\_parenting](https://www.researchgate.net/publication/232498354_Everyday_stresses_and_parenting)

Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213418301297>

Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: W

What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. [https://www.researchgate.net/publication/332402868 Parental Burnout What Is It and Why Does It Matter](https://www.researchgate.net/publication/332402868_Parental_Burnout_What_Is_It_and_Why_Does_It_Matter)

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *Child Development Perspectives*, 174, 7–13. [https://www.researchgate.net/publication/346322849 Parental burnout Moving the focus from children to parents](https://www.researchgate.net/publication/346322849_Parental_burnout_Moving_the_focus_from_children_to_parents)

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. [https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SCtheory\\_article.pdf](https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SCtheory_article.pdf)

Ribas, L. H., Montezano, B. B., Nieves, M., Kampmann, L. B., & Jansen, K. (2024). The role of parental stress on emotional and behavioral problems in offspring: A systematic review with meta-analysis. *Jornal de Pediatria*, 100(6), 565–585. <https://www.scielo.br/j/jped/a/mxf9wBPSLdhHcFy6Z5LFpQz/>

Rusu, P. P. et al. (2025). Parental stress and well-being: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 28, 255–274. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-025-00515-9>

Stone, L. L., Mares, S. H. W., Otten, R., Engels, R. C. M. E., & Janssens, J. M. A. M. (2016). The co-development of parenting stress and childhood internalizing and externalizing problems. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(1), 76–86. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10862-015-9500-3>

Van Dijk, W., de Moor, M. H. M., Oosterman, M., Huizink, A. C., & Matvienko-Sikar, K. (2022). Longitudinal relations between parenting stress and child internalizing and externalizing behaviors: Testing within-person changes, bidirectionality and mediating mechanisms. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 942363. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9800797/>

Woine, A., Escobar, M. J., Panesso, C., Szczygiał, D., Mikołajczak, M., & Roskam, I. (2024). Parental burnout and child behavior: A preliminary analysis of mediating and moderating effects of positive parenting. *Children*, 11(3), 353. <https://www.mdpi.com/2227-9067/11/3/353>

<プロフィール>

児童福祉施設の相談員。資格は、公認心理師、社会福祉士、臨床発達心理士など。大学院に進学後、研究者の道から方針転換して子ども福祉臨床の現場に飛び込み、早10年強。現在、仕事でもプライベートでも、子育て&子育て支援まみれの日々を送っている。プライベートでの子育てやらをめぐる由無し事を、ブログに月数回、不定期投稿中。  
(<https://childcare-support.hatenablog.jp/>)