

コソダテノシンリ (12)

中谷陽輔

連載第12回です。[前回](#)に引き続き、コソダテにおける「余裕」について書き進めます。前回は「親の余裕＝子どもを守るインフラである」というところまで述べましたが、「でも、そのインフラ(余裕)をどのように増やすことができるのか？」という大事なところで終わっていました。

今回は、その続きとして、余裕は「自然に湧く」のを待つだけでなく、「意図的に作りだす」というのが可能であること、そしてそのための具体的方法についても、できるだけ整理してみます。

「余裕」は“意図的に作りだす”ことができる

[前回](#)、「余裕」は、“子育てでかかる負担＝要求(demands)”と“それを支える心・時間・お金・サポートなど＝資源(resources)”のバランスとしてとらえられることを書きました。

そして、親のバーンアウト研究では、「要求 ≫ 資源」の状態が慢性的に続くと、極度の疲弊、子どもからの情緒的距離、親としての有能感の喪失が生じてくることが示されてきています。また、暴力やネグレクトの可能性が高まったり、子どもの情緒的混乱のリスクが上がったりすることにも繋がります。さらに、親の「余裕」のなさが、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ってしまい、そのことで親の余裕がさらに失われてしまう…という、「双方向の悪循環」が生じてしまうこととなります。

つまり、「余裕」が削れる → 親のかかわりが硬くなる・怒りやすくなる → 子どもが不安定になり、行動が荒れやすくなる → それを受けて、さらに親の余裕が減る…という負のスパイラルが発動しやすい、というのがコソダテノシンリとしてかなり重要な視点です。

子どもは自然に成長・発達していく存在ですが、日々削がれていく親の「余裕」については、自然回復では間に合わない、という状況があちこちのご家庭で生じていることが容易に想像されるからです。

スマホのバッテリーは、使えば減っていきます。バッテリー残量が減るのをただ眺めているだけでも、試しにスマホを手で振ってみたりしても、バッテリーの残量は決して増えません。バッテリーが切れそうなスマホには、シンプルに、充電によるエネルギー回復が必要なのです。

次節では、実際に何をどういじると余裕が増えやすいのか、について、[前回](#)と同じく、①時間

的・身体的な余裕、②心理的・情緒的な余裕、③「対人関係・つながりの余裕」の3つの視点で整理してみます。

どのように余裕を「意図的に作る」のか①：時間・身体の余裕

コソダテ中の親にとって、一番分かりやすく、一番失われやすいのが「時間と身体」の余裕でしょう。コソダテだけでなく仕事や家事に追われ、まとまった休みをとって充電・回復することがなかなかできない、という親御さんはかなり多いと想像します。

もちろん、まとまった休みを定期的に取りれてリフレッシュできるのが理想ですが、そういった方々は「要求 ≪ 資源」の状態にあるといえますし、余裕を意図的に作る必要性はそこまで高くないと言えます。

では、そうでない親御さんには希望がないのか・・・という、決してそんなことはありません。時間・身体の余裕は、「ちょっとした余白」をスケジュールすることで意図的に作り出せます。

仕事領域の研究では、数分程度のマイクロ・ブレイク(ちょっと席を立つ、ぼーっと窓の外を見る、お茶を飲むなど)でも、疲労の軽減、活力の回復、パフォーマンスの維持に有効であることが複数の研究で示されています(Albulescu et al., 2022)。つまり、数時間～数日単位の“まとまった休み”でなくとも、日常の中で、数分単位の“すき間の余白”を意図的に挟みこむことで、じわじわ回復は促せる、ということです。

たとえば、3分間だけ座ってコーヒーを飲む、5分間ぼーっとする、1分間トイレに一人で入って深呼吸する、みたいな短時間のマイクロ・ブレイクが疲労軽減や活力回復に意味をもちうるのです。さらにいうと、完璧な夕食や、常に整理整頓されたリビングよりも、「親が10分間、静かに座っていられること」のほうが、その日の子どもの安全基地としては重要な場合もあるでしょう。

コソダテは仕事でいうと、かなりのハードワークです。そして仕事領域の知見をそのままコソダテに応用するには工夫がいるかもしれません。とはいえ、「数分の余白にも意味がある」というのは、意図的に余裕を作ろうとする側には、心強い知見です。

数分あればできるマイクロ・ブレイクは、意外といろいろとあります。単純に、目をつぶってみたり、遠くの景色や空を眺めてみたりする時間があってもいいでしょう。ちょっとしたことで構いませんし、むしろイベントのような盛大なものほど続きません。「点」を打つように余白を作るイメージです。

ただ一点、現代っぽい落とし穴なのですが、マイクロ・ブレイクの方略として、スマホを代表格とするデジタル機器に頼ることは避けるべき、だと言っておきます。

親のデジタル機器使用が親子相互作用を中断する現象は、「テクノフェランス

(technoference)」として研究されています。デジタル機器による日常的な親子の相互作用の阻害(テクノフェランス)が、子どもの行動問題(かんしゃく、攻撃性、多動など)の増加と関連しており、それに加えて、そういった子どもの行動問題にストレスを感じた親が、さらなる逃避としてスマホを手取る、という負のループが生じてしまうことが明らかになっています(McDaniel & Radesky, 2018a,2018b)。

また、スマホをはじめとする「画面を見る休憩(Screen-based break)」を作業の合間にとる場合、他の方法で休憩をとるよりも休憩後の作業スピードが最も遅く、正確性も低くなる、ということも示されています(Kang & Kurtzberg, 2019)。つまり、スマホを見ても休憩にならないどころか、マラソンに例えるなら、給水所で休憩せず他のコースを走っているような状態になってしまうのです。

このように、親としては回復・充電をしようと思っただけの行動であっても、親子関係の悪化や分断、さらなる余裕の喪失につながってしまうため、スマホなどデジタル機器による休憩は避けて、他の方法を見いだしてほしいと思います。

くり返しますが、大切なのは、その時間を「意図的に作り出す」ことです。

コソダテにおいて、“やったほうがよさげ”なことは数多あります。そのような中で忙殺されそうになったら、いったん立ち止まってみることが必要です。そして、親の「余裕」をインフラ化するために、「何かを足す」より先に、「何を引くか・減らすか」を決めておく。さらに、そうやって空いた「余白」について、すべて埋める前に、マイクロ・ブレイクをスケジュールに入れておく。

…このような「ちょっとした余白」を、ほんの少しでも、「意図的に」日常に取り入れてみることは、本来の自分を取り戻すためにも、大切なことなのです。

どのように余裕を「意図的に作る」のか②：心の余裕

「余白時間はどうしても増やしにくい…」というときに効いてくるのが、心の持ち方のコツ・スキルになります。

ここでは、[前回](#)も少し触れた(1)セルフ・コンパッション(Neff, 2003)と、あともう一つ、(2)マインドフルな子育て(Duncan et al., 2009)を参考に考えてみます。

セルフ・コンパッション(self-compassion)とは、次の3つからなる「自分への思いやり」です(Neff, 2003)

- ・ 自分への優しさ(Self-kindness)
- ・ 「誰でも“詰む”日があるよ」といった共通性の感覚(Common humanity)、
- ・ 感情に押し流されず、ありのままを気づき、観察する力(Mindfulness)

セルフ・コンパッションが高いほど、子育てストレスや抑うつが低く、主観的幸福感が高く、子

どもの行動・情緒問題に対しても、支持的な反応をしやすいという関連が報告されています。また、親を対象にした、セルフ・コンパッションを重視した介入プログラムは、親のセルフ・コンパッション能力を向上させるだけでなく、親の抑うつ・不安・ストレスを減少させたり、マインドフルネスを高めることが示されています(Jefferson et al., 2020)。

コソダテにおいて、セルフ・コンパッションは、回復を早める内的インフラとして機能します。たとえば、親が「やっちゃった・・・」という自己反省会を始めると、エネルギーがさらに失われていってしまうことは想像に難くありません。

その代わりに、「今日はなんだか余裕なくてイライラしちゃったな・・・(気づき)。そっか、今日は“資源”が十分じゃなかったのかも。やっちゃったことは仕方ない。むしろ、我ながらよくやっているよ(自分への優しさ)。こういう日は、親ならきっと誰でもある(共通性を思い出す)。明日は“要求”を一つ減らしてみよう」と切り替えたほうが、エネルギーは回復しやすくなります。

自分を責め倒したとしても、余裕は増えません。セルフ・コンパッションは、「もっとがんばれ」というムチではなく、「今の条件のなかで、よくやっているよ」という、人間としての妥当な評価を、自分自身に返すスキルです。そうやって、「がんばりすぎない勇気」と「自分への思いやり」をセットにして、余裕を意図的に作る試みともいえます。

もう一つ、マインドフルな子育て(mindful parenting)については、親が「いま起きている親子のやりとり」に意図的に注意を向け、子どものサインと自分の内的な反応・反射に気づき、評価より先に受けとめるプロセスが中核になります(Duncan et al., 2009)。自分の反射(怒り・焦り・不安など)に気づいて1テンポ遅らせられる力、とも考えられます。

日本でも、次の5つの要素からなるマインドフルな子育てを測る尺度(水崎他, 2018)が作成され、研究が発展してきています。

- ・ 観察(音や匂い, 身体感覚など, 外的・内的な様々な刺激に注意を払い観察すること)
- ・ 気づきの伴う行為(その瞬間に起こっていることや自分のしていることに気づき, 注意を持続すること)
- ・ 判断しないこと(そのように考えるべきでないなど, 自分の体験に批判的・評価的に接しないこと)
- ・ 描写(自分の体験を適切な言葉で表現すること),
- ・ 反応しないこと(自分の思考や感情にとらわれて過剰に反応するのではなく, 距離を置いてそれらを受け止めること)

このような、マインドフルな子育て(「今ここ」に注意を向ける育児スタイル)の度合いが高いほど、親自身が自己批判的であっても養育ストレスが低減すること(Moreira & Canavarro, 2018)や、支持的な養育(反応的でない、穏やかな関わり)が生じることを通じて子どもの情緒・行動問題が低減すること(Parent et al., 2016)などが示されています。

このように、マインドフルな子育ては、子どもとの関わりの「今ここ」に注意を向けること、自分と子どもの感情を評価せずに観察すること、反射的ではなく選択的に反応すること、といった要素からなる育児スタイルです。

とはいえ、正直な実感覚として「24 時間マインドフルに」なんてなかなかの無理ゲーとも感じられます。専門のマインドフルな子育てプログラムを受けることでマインドフルネスな状態にはなりやすくなることは明らかになっていますが(Shorey & Ng, 2021)、現実的には、もう少し具体的な行動から始めてみてもいいように思います。

たとえば、“ながら”を少し減らしてみるというのも一つかもしれません。マイクロ・ブレイクと似たような発想ですが、数分程度の短い時間でも、意図的に手を止めて、子どもの話を聞いてみる。スマホを置き、子どもの顔を見て、途中で評価を入れずに聞いてみる。…どうでしょう。日々の生活の流れの中では、意図的に行わないとなかなかできなかつたりしないでしょうか。

もしくは、自分の状態について、「あ、いま自分は怒りの波が来てるな・・・」「焦りが主導権を握ってきているな・・・」と、心の中で自分の心の動きを実況中継してみるのもマインドフルな子育てに繋がります。

セルフ・コンパッション、マインドフルな子育ての考え方それぞれ、「親の心の使い方」が、「余裕」のクッションとして機能しうることを教えてくれています。

意図的に、自分に優しい声かけをしてみたり(セルフ・コンパッション)、“ながら”を減らす時間を少しだけ減らして今ここに目を向ける時間を作ってみる(マインドフルな子育て)。

まずはそういったレベルで十分・・・と考えて、試しにやってみる。そういったことを通じて、新たな気づきを得ること、それが心の余裕を生み出す第一歩となりえます。

どのように余裕を「意図的に作る」のか③：つながりの余裕

ここまで読むと、「これ、個人に求めること多くない？」という感覚も出てきても不思議ではありません。ここまで述べてきたことは、あくまで「要求 ≪ 資源」にしていくための工夫の一つであり、“しなければならぬ”と考えるものではないと、ここで再確認しておきます。

そもそも、親の「余裕」は、親だけの努力や工夫で何とかするには限界があるテーマです。

そこで、「対人関係・つながりの余裕」について考えることが役立ちます。

古典的なストレス研究では、社会的サポートがストレスの悪影響を緩衝する(バッファになる)という枠組みが示されています(Cohen & Wills, 1985)。しかも重要なのは、「実際にどれだけ手伝ってもらっているか」よりも、「いざとなったら、あの人に相談できる」という主観的な安心感のほうが、ストレス緩衝効果は大きいという点です。

つまり、ここでいう「つながりの余裕」とは、困ったときに頼れる人・場所がある感覚のことなのです。言い換えれば、支援の量というより、日々のコソダテでいろいろ生じる困りごとについて、外部の資源を使える・使えそう、というルート(回路)が複線的にイメージできるかどうかです。

第6回で、子ども 1 人を育てるには 1 つの村が必要(It takes a village to raise a child)というアフリカのことわざを紹介しました。

集団養育が当たり前ではなくなってしまった現代日本。それはコソダテとしては異常な事態ですが、そんな現代日本において、「一人でがんばらない」「一人で悩みを抱えない」という文言は、コソダテの標語やスローガンのようによく耳にします。

とはいえ実際には、「どこに・どう頼るとよいか」が分からないケースも多いものです。そういう意味で、つながりの余裕づくりは、具体的な“ルートを可視化する”作業だといえます。

まずは「本音で話せる人」「しんどいと言える人」を、家族以外で、最低一人は思い浮かべられるようにしておく、というのも一つです。それは友人でも、支援者・専門職でも、何らかの親のコミュニティでも構いません。

また、そういった話し相手・相談先が複数存在するのであれば、悩みごとや困りごとに応じて使い分けられるとさらにバターだと考えられます。たとえば、愚痴 OK の相手(情緒的サポート)、具体策を一緒に考えてくれる相手(情報・道具的サポート)、実務的に手伝ってくれる相手(実際のサポート)などなど。子育てを村単位で行っていた時代のことを考えると、いろんな役割をもつ資源を使い分けながら頼っても、全くもってバチはあたりません。

支援者の立場であれば、面接や会話のなかで、「この親御さんの“外付けインフラ”はどこか」「どこを太くできそうか」といった視点で一緒に棚卸してみることも有効です。

外的な支援・資源の回路を可視化し、太くしていく作業は、親の孤立をほどくだけでなく、慢性的な資源不足が続くときのバーンアウト(燃え尽き症候群)を下げる意味でも重要です(Cohen & Wills, 1985; Mikolajczak et al., 2018)。

そして人間は往々にして、ストレスが高い状況だと、自分の状況を冷静に俯瞰してとらえることが難しくなります。

自分だけでつながりを考えるのではなく、今ある対人関係やつながりを確認するだけだとしても、誰かに相談する、話してみる。長文で正確に話せなくても構わない。まずは立ち話でも、5分だけでもいい。そこから始めることが、つながりの余裕を回復する一助になりえるのです

最後にちょっとした注意点:「親だけの余裕」にならないために

ここまで読むと、「よし、もっと自分のために休もう」「自分に優しくしよう」「もっと人に頼ろ

う」と思ってくださいる方もいるかもしれません。それはそれで、とても大事な方向ですし、とても有難く、喜ばしいことです。

実際、海外ではすでに、「親の慢性的なストレスや孤立は、子どものメンタルヘルス危機ともつながる“公共の健康問題”だ」という認識が広がりつつあります。日本でも、少子化、虐待、不登校、ヤングケアラーなどなど、子どもをめぐる多くの課題の裏側には、親の慢性的なストレスと資源不足が横たわっています。

そのような状況下で、そもそも、親の「余裕」を守ることは、子どもの権利を守ることと表裏一体であるという視点を、政策・職場・地域コミュニティレベルで共有していく必要があると考えます。

一方で、だからこそ同時に、ひとつだけちょっと添えておきたい視点があります。

そうやって生み出された余裕が、「親だけの世界への逃避」になってしまっていないか？という問いです。

時間・身体の余裕の箇所で述べた「テクノフェランス」が例としてわかりやすいかもしれません。つい空いた時間にスマホばかり触ってしまい、子どもとの関わりがどんどん減っていく、といったことはコソダテ界限ではよくありうることです。

もちろん、常にそうせざるを得ない状況であれば、それはすでに親子関係が黄信号を飛び越えて赤信号になっているサインだといえます。

ただそもそも、余裕を意図的に作りだしたとして、それは何のためなのか、時折思い返すことも重要です。人間は得てして、楽をしたい生き物ですし、現実的でない理想に憧れてしまったりもする、厄介な特徴があります。

コソダテにおける「余裕」を意図的に作っていく先にあるのは、「常に家族みんなニコニコ」「家庭内ははいつも穏やか」といった到達不可能な理想像ではありません。

めざしたいのは、親がそこそこ満たされていて、子どもも自分なりに安心して甘えたり反抗したりできて、家族全体としてなんとかやっていける状態、くらいです。

自分の「要求」と「資源」のバランスが崩れているならば、いったん立ち止まり、「余裕」を取り戻すために、これまでとは違う何らかの工夫が必要です。

一方で、そもそも余裕は、「ある／ない」の二択で語り切れるものではありません。状況に応じて、太くしたり、細くしたり、向きを変えたり、足したり、外付けしたり…いろんな形の工夫がありえます。

コソダテは「要求」が高い仕事なので、放っておくと余裕は削られやすい。そして親のストレスは、時間をかけて子どもの情緒・行動や親子関係にも波及し、悪循環が生じてしまう。

だからこそ、今回述べたようなマイクロな休息やセルフ・コンパッション、マインドフルな関わ

り、社会的サポート、さらにその他のもろもろの「資源」を活用し、その悪循環を和らげる「クッション」として機能させていく。

そういった行動を冷静にとることができるのは、往々にして、子どもではなく親・大人側です。親・大人から「ちょっとした工夫」を加えることでこそ、親子関係・家族関係の中に良循環が生み出される。だからこそ、余裕は「自然に増えるのを待つ」のではなく、「意図的に作り出す」必要がある、というのが本稿の立場です。

…ここまで読んでいただいた皆さんやその周囲の方々のうち誰かにとって、本稿で紹介したような工夫が、日常の良循環を見だし・生みだすきっかけとなれば、これ以上の喜びはありません。

【引用・参考文献】

Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnar, A., & Tulbure, B. T. (2022). “Give me a break!” A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PLOS ONE*, 17(8), e0272460. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460>

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

Jefferson, F. A., Shires, A., & McAloon, J. (2020). Parenting self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 11(9), 2067–2088. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01401-x>

Kang, S., & Kurtzberg, T. R. (2019). Reach for your cell phone at your own risk: The cognitive costs of media choice for breaks. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 395–403. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.21>

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018a). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development, 89*(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018b). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems over time. *Pediatric Research, 84*(2), 210–218. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>

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://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>

水崎優希・仲嶺実甫子・佐藤 寛・尾形 明子 (2018). マインドフルな子育て尺度の作成と信頼性・妥当性の検討, *マインドフルネス研究*, 3(1), 1-14. <https://doi.org/10.51061/jjm.311>

Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies, 27*(7), 2265–2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Parent, J., McKee, L. G., Rough, J. N., & Forehand, R. (2016). The association between parent mindfulness and child outcomes: A indirect effects model of self-regulation and parenting. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44*(1), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>

Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting inte

ventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 121, 103996. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103996>

<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/>)