コソダテノシンリ（13）

中谷陽輔

前回・前々回と、私は「親の余裕は、子どもを守るインフラだ」といったことを書いてきました。親の余裕は、あると嬉しい贅沢品ではなく、子どもが安心して育つための土台であること。そしてその余裕は、自然に湧いてくるものというより、意図的に守り、作り、回復させていく必要があること。そんな話をしてきました。

実際、親の慢性的ストレスやバーンアウトは、子どもの情緒・行動上の問題や、虐待・ネグレクトのリスクとも関係することが、近年のレビューや縦断研究でかなりはっきり示されていることも述べてきました（Mikolajczak et al., 2018; Ribas et al., 2024; Stone et al., 2016; Van Dijk et al., 2022）。

・・・ただ、ここで一つ、立ち止まって考えたいことがあります。

そもそも、現代の日本社会は、親の余裕が「削られやすい設計」になっていないでしょうか。

「余裕を作りましょう」と親に伝えることは大事なことかもしれません。しかしながら、「余裕」の作り難さを、親の性格や努力だけで説明してしまうと、本当は構造の問題であるものまで、個人の責任にしてしまうリスクがあります。支援者として良かれと思って伝えたことが、意図せずして、親を追い詰めてしまい、結局、親の「余裕」を削ってしまう・・といった本末転倒な事態にもなりかねません。

疲れている親に向かって、支援者が「もっと休んでください」「もっと頼ってください」と言うことは容易にできるでしょう。一方で、休む時間も、頼れる相手も、そう簡単には手に入らない社会のなかで、その言葉だけが先に届くと、親はこう感じるかもしれません。

「休めない私が悪いのか」「頼れない私のコミュニケーション能力が低いのか」「余裕がないのは、親として未熟だからなのか」・・・本当はそうではないのに。

私の頭には、スタジオジブリの名作「火垂るの墓」で、兄・清太が、妹・節子を病院に連れて行った際、医師に滋養（栄養）のある物を食べさせるように伝えられ、「滋養いうても・・滋養なんかどこにあるんですか！？」というセリフが湧き出てきます。

「余裕いうても・・余裕なんかどこにあるんですか！？」と叫びたくなる思い、現代日本におけるコソダテの当事者ならば、どこかで抱えているように感じます。

そこで今回は、「余裕の削られやすさ」の背景にある社会構造と、そのなかで支援者ができることについて考えてみたいと思います。

日本のコソダテは、なぜ「余裕が削られやすい」といえるのか

余裕というと、つい「その人の心の持ちよう」の話にされがちですが、当然、コソダテにおける「余裕」は、親の内面だけで決まるものではありません。

繰り返しとなりますが、前々回、「余裕」は、“要求（demands）”と“資源（resources）”のバランスと言えそうだと書きました。そして、親が日々やらなきゃいけないこと（要求）を支える“資源”は、親が活用できる時間・お金、支援の受けやすさ、働き方、地域の人間関係、保育や教育の利用可能性、身近な支援の量・・といった、環境側の条件に強く左右されます。そういうものが少しずつ重なって、「余裕がある」「余裕がない」状態が形作られていくのです。

言い換えると、親の余裕は「家庭の中だけの問題」ではなく、「社会の設計」の問題でもあるのです。

まずはわかりやすい“資源”として、お金の問題でいうと、日本は、子ども・家庭への公的支出が十分とは言いがたい現状があります。

日本の家族関係社会支出は、長年にわたり他の先進国より低い水準にありました。OECD（経済協力開発機構）の家族関係社会支出データでは、家族・子ども関連の公的支出は国際比較の対象として継続的に把握されており、OECD 平均は 2021 年時点で GDP 比 2.35%とされています。こども家庭庁の資料では、日本の家族関係社会支出は 2013 年度の GDP 比 1.13%から 2020 年度には 2.01%まで上昇したと整理されています（こども家庭庁, 2023; OECD, 2024）。ただそれまでの支援の薄さがあったことや、今の支援の厚みが十分か、という点は別問題です。いずれにせよ、日本は、近年増加傾向にあるものの、長期的に「家庭が自前での金銭的負担を抱えやすい」側にいたことは否定できません。

このように公的支出が少ない、あるいは必要なところに十分届かないと、何が起こるでしょうか？

・・・とても単純にいうと、その不足分は家庭が補うことになります。時間やお金、調整役としての感情労働を担う役割が、家庭に戻ってくる、つまり親が自分の心身を削って埋めるしかなくなります。

こう書くと少し大げさなように見えるかもしれませんが、実際にはこういう「ちょっとした不足」の積み重ねは、親の「余裕」を静かに、ただ確実に削いでいきます。日常的ストレスに関する研究が繰り返し示しているのは、コソダテのしんどさは、個人の弱さや大事件によるものよりも、むしろ毎日の小さな負荷の積み重ねとして生じやすいということです（Crnic & Greenberg, 1990; Crnic & Low, 2002）。朝の支度、寝かしつけ、予定調整、忘れ物対応、連絡帳、病院、送迎・・一つ一つは小さなことでも、毎日続くと人はきっちり消耗するのです。

保護者が感じる負担は、保育料や学費のような分かり易く目に見えやすい「大きな金額」だけではありません。教育費・学校関連費用の家庭負担もまた、じわじわ効いてきます。

義務教育の学費は「無償」と言われますが、実際には、教材費、給食費、修学旅行積立、部活動費、習い事、塾など、細かく見えにくいものの、実質的な私費負担となっている教育費は多くあります。そういった家庭支出は、毎年、着実に積み重なっていきますし、家計にとっても、気持ちにとっても、その影響は思いのほか大きいものです。

OECD のデータによると、日本の教育機関への支出は GDP 比 3.9%で、OECD 平均 4.7%を下回るとされています。つまり、日本はその収支において、教育機関への支出を全体の収入の中でも少ない割合に据えている状況にあります。もちろん、この数字だけで家庭負担の全貌は語れませんが、その分、教育をめぐる費用が比較的家庭側に寄りやすい構造は伺えます(OECD, 2025)。

教育をめぐる費用が家庭側に寄りやすいとすると、家庭の収入による格差も生じやすい構造になっている、といえます。そして家庭が担う教育費の問題は、単なる出費ではなく、「うちだけやらせなくて大丈夫だろうか」「みんなやっているのに、うちだけ外れるのは不安だ」といった比較による不安や同調圧力とセットになりやすいものです。こうした比較による慢性的な不安も、親の余裕を削るときにかなり厄介です。お金だけでなく、「遅れさせたくない」「外れたくない」「ちゃんとしている親でいたい」という焦りも一緒に生じるからです。

お金の負担は、そのまま心理的な負担にもなりえます。実際、親の生活満足感やストレスは、子どもの適応にもつながることが示されており、経済的な圧迫は、親の余裕を介して子ども側にも波及しうるのです(Rusu & Candel, 2025)。家計の厳しさと親のメンタルヘルス、そして子どものウェルビーイングは無関係ではありません。

さらに、各家庭において、保育や支援の利用しやすさに限界があったり、経済的負担が家庭に集中したりしていると、「困ったときに公的に支えてもらえる」という安心感が持ちにくい、ということにもつながります。

これらは、親の主観的な「余裕」を削る大きな要因です。ストレスを和らげるのは、実際の支援の量だけでなく、「必要なときに支えを得られる」という知覚・認識でもあります(Cohen & Wills, 1985)。支援制度が薄い社会では、そういったサポートの知覚・認識も育ちにくくなるのです。

これらの結果として、親の時間・お金・気力という“資源”が削られやすくなっている、と考えられます。

さらに、親の「余裕」を支えるはずの、保育・教育・福祉の現場自体が余裕を失っていることも見逃せません。保育・教育、福祉、相談支援。どこを見ても、人手不足や業務過多の話が尽きません。文部科学省の教員勤務実態調査をみると、学校現場での勤務負担が継続的な課題と

なっていることは明らかです（文部科学省, 2024）。

保育士不足、教員の長時間労働、相談支援職の過重業務・・などなど、支える側に余裕がなければ、当然、親に返せる「余白」も細くなります。以前、私はコソダテ支援の「質と量」について書いたことがあります。「質」を上げる議論は大事とはいえ、そもそもの「量」が足りていないのではないか、と。支援者がいつも時間に追われ、支援の「量」が不足してしまったり、気持ちの整理に付き合う余裕を持てないならば、その分、親が「支えられている」と感じる経験も生まれにくくなり、親の「余裕」は構造的に削られ続けます。

親が支援につながるときに必要なのは、「正しい情報」だけではなく、「この人に話しても大丈夫そうだ」という安心だったり、「私は責められない」という感覚だったりするものです。

でも、それを手渡すには、支援者の側にもある程度の余白が必要です。家庭だけでなく、その周りにある、保育・教育・福祉の余裕まで含めて見ないと、本当のところは見えてきません。

このように、親の「余裕」は、家庭の内側で完結する問題ではなく、支援システム側の「余裕」ともつながっているのです。

それでもコソダテ支援者ができること＝“要求”down＆“資源”up

ここまで書くと、「結局、社会が悪いという話で終わるのか」と思われるかもしれません。

でも、そういう話にしたいわけではありません。たしかに、構造の問題は大きく、個人の努力だけでどうにもならない部分も、たくさんあります。けれど、それでも支援者ができることはある、と言いたいと思います。

もちろん、個々の支援者が、予算を増やしたり、制度を一足飛びに変えたり、といった社会構造を変化させることはできません。ですが、無力かというと、そうでもありません。むしろ、構造の影響が大きいからこそ、支援者のかかわりが意味を持つ場面もあります。

では、こうした社会構造があるなかで、コソダテ支援者に何ができるのでしょうか。

・・・ここで支援者ができることは、一言でいうと、「親の“要求”を下げ、親の“資源”を増やす手助けをする」ということに尽きます。

余裕を「“要求”と“資源”のバランス」と考えるならば、コソダテ支援者の仕事は、このバランスの再設計を支えることです。コソダテは親要因・子ども要因・家族システム要因が絡み合うプロセスであり、ひとつの働きかけが親子関係全体の質を変えることがあります（Abidin, 1992; Belsky, 1984）。

そのうえで、コソダテ支援者ができる“余裕づくり支援”の柱となる姿勢について、いくつか整理してみたいと思います。

① 「あなたの努力不足ではない」と構造を言語化する

親がしんどさを抱えているとき、多くの場合、すでに自分を責めています。

「私がちゃんとしていれば、こんなふうにならなかった」「もっと上手にできる親はいるのに」「余裕がないのは自分のせい」「こんなことで疲れてしまうなんて情けない」「もっと頑張れない自分が悪い」・・といったようにしんどさの理由を親自身に帰属させ、自己攻撃や自己批判を行いがちです。

こんなときに、支援者が言える、とても大事なことがあります。

・・・「それはあなたの努力不足ではなく、あなたが弱いからでもなく、いまの条件が厳しすぎるのです」と構造を言葉にすることです。

これは甘やかしではありません。また、この言葉ですべてが変わるわけでもありません。ただ、親の中で「全部自分のせい」と閉じた思考回路が少し開くことは十分にありえます。

前回・前々回にも紹介したセルフ・コンパッション研究や、親を対象にしたその後の研究群は、自己批判が強いほどストレスや抑うつが高まりやすいこと、自分への思いやりが回復の土台になりうることを示しています（Neff, 2003）。自己批判はストレスを増幅させ、「余裕」をさらに削ってしまうのです

そんな中で、支援者が、今の条件・構造を言語化してノーマライズすることは、責任の所在を個人の内側だけに押し込めずにすみ、親の自己攻撃や自己批判を弱めうるという点で、重要かつ効果的な支援になりうるのです。

② “要求”と“資源”を一緒に棚卸しする

親に「無理せず休んでください」「頼ってください」と伝えても、具体的に何を減らし、何に頼ればいいのかが見えなければ、親は動きにくいものです。そして結局、いつもの生活に戻っていきます。そこで必要なのが、“要求”と“資源”を棚卸しして、一緒に整理することです。

「全部を完璧にやらなくていい」「今はこの優先順位を下げてもいい」と、専門職が言語化することには大いに意味があります。その他にも支援場面で話し合えることとしては例えば、

- いま何が一番しんどいのか
- いつどこで時間や気力が削られているのか、いつどこで余白を作れそうか
- 本当はやらなくてもいいもの、減らせるものは何か
- 他の人に手渡せることは何か、誰に頼れそうか、
- すでにある資源は何か、まだ使えていない資源は何か

といったテーマを一緒に整理していくことが挙げられます。これは心理支援であるとともに、生活設計支援でもあります。アドバイスというより、“資源”の再配置に近い作業です。

親のストレスと子どもの問題行動は双方向に高め合うことが知られています。実際、親のストレスが子どもの内在化・外在化問題につながり、また子どもの問題行動が親のストレスを高めるという循環が示されています（Stone et al., 2016; Van Dijk et al., 2022）。

だからこそ、支援者は「今、この循環のどこに手を入れられるか」を一緒に考える必要があります。親に完璧を求めるのではなく、少しでも悪循環を弱め、緩める現実的な調整点を見つけることが大切です。それだけでも、家族の空気は変わることがあります。

③ “休むこと”を正当化する

支援の現場にいると、「そんなこと言っても休めないんですよ」と返されることがあります。本当にその通りです。休めるなら、もう休んでいる。だから、「休んでください」という言葉だけでは足りないのかもしれません。

それでもなお、支援者が「休んでいい」と言う意味はあります。支援者が親に、「休んでいい」「あなたが満たされることは、子どもにとっても利益です」と伝えることは、単なる励ましではなく、かなり科学的に妥当な支援です。

日本では、親の自己犠牲が美徳として語られやすかったり、当然視されているような節があります。ただ、研究が示しているのはむしろ逆です。親の慢性的ストレスは子どもの情緒・行動の問題と関連し、親のバーンアウトは虐待やネグレクトのリスクを高め、親の主観的幸福感や生活満足感は子どもの適応にとって保護因子となりえます（Mikolajczak et al., 2018; Ribas et al., 2024; Rusu & Candel, 2025）。

加えて、マインドフル・ペアレンティングの研究では、親の心理的苦痛と子どもの適応の間を、親の関わりの質が媒介することが示されています。親が自分の状態に少し気づき、一呼吸おいて子どもに向き合えるようになることは、子どもの情緒的安定にもつながります（Duncan et al., 2009; Cheung & Wang, 2022）。

つまり、親の「余裕」は、子どもの保護因子なのです。換言すれば、「親が休むことは、親のためだけではなく、子どものためでもある」のです。

そしてコソダテ支援者は、親の「休む許可」「立ち止まる許可」を、根拠をもって、具体的な言葉として、親に手渡せる存在でもあるのです。多くの親は、「子どものために頑張る」必要性は知っていても、「子どものために自分をいたわる」必要性はほとんど言われてきていません。そのため、「親が満たされることは、子どもにとっても大事です」という言葉は、親にとって、思った以上に新鮮だったりするのです。

④ 支援者自身の「余裕」を保つ

ここまで親の余裕について書いてきましたが、もう一つ、忘れてはいけないことがあります。支援者自身もまた、「余裕を削られやすい」存在だということです。

いつも時間に追われ、次の予定が迫り、記録がたまり、制度対応に追われているとき、私たちはどうしても「効率のよい支援」にはなれても、「余裕を渡す支援」にはなりにくいものです。人員不足による一人当たりの業務量増大、制度対応、記録、感情労働・・・親の余裕づくりを支える側が疲弊していれば、親に余裕を返すことは難しくなります。

だからこそ、コソダテ支援者自身が、

- チームで支え合い、一人で抱え込まない
- 完璧を目指しすぎない
- スーパービジョンや相談の場を持つ
- 自分の疲れや余裕のなさに鈍感になりすぎない
- 「ここまででよい」を共有する

といった、余裕づくりを行っておくことも、非常に大切です。

親の「余裕」を守ることと、支援者の「余裕」を守ることは、別々の話ではなく、実は同じ地図上でつながっています。支援者自身の「余裕」もまた、コソダテ支援において、親の「余裕」を守るための重要なインフラだといえるのです

以上に述べた「できること」は、どれも、派手ではありません。でも、親の余裕づくり支援としては、かなり本質的な仕事だと考えられます。

おわりに——「余裕」を個人の責任にしないために

親の「余裕」は、個人の甘えではありません。性格の弱さでも、気合いの不足でもありません。それは予算、労働環境、教育制度、支援体制、文化的価値観といった社会構造の中で、増えたり減ったり、作られたり削られたりするものです。

だからこそ支援者は、親に「もっと頑張って」と言う代わりに、そのしんどさを、構造として理解し言語化したり、要求と資源を一緒に見直したり、休むこと・頼ることを正当化したり・・という姿勢をもっておくことが必要であり、さらにはそのような姿勢を保つための支援者自身の余裕づくりが必要なのだといえます。

親の「余裕」は、あるといいものではなく、なくてはならない家庭の基盤です。

そのために、社会全体の仕組みを変える議論は必要でしょう。ただ、社会全体としてのコソダテ支援の「量」を増やす議論と同じくらいに、現場でできる小さな余白づくりを積み重ねること、目の前の親に対して「この人の余裕を、今日どこで１ミリ増やせるか」と考えることもまた、大切なのです。

日々の支援のなかで、「それでいい」と言うこと、“要求”を一つ減らす提案をすること、“資源”として一人の理解者を増やすこと・・・そういった取り組みもまた、親を取り巻く小さな社会構造を少しずつ変える行為であり、そうした実践は、確実に「余裕」の回復に繋がります。

親の「余裕」という家庭の基盤を、決して親一人の根性に帰属させるのではなく、支援と社会の両側面から支えていく。それらの視点があってはじめて、子どもを支える土壌はより手厚くなる・・そんなふうに私は思ったりします。皆さんはいかがでしょうか。

【引用・参考文献】

Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407–412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83–96. https://doi.org/10.2307/1129836

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

Crnic, K., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61(5), 1628–1637. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb02889.x

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 Associates. https://www.researchgate.net/publication/232498354_Everyday_stresses_and_parenting

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

(3), 255–270. https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3

こども家庭庁.（2023）. こども未来戦略:次元の異なる少子化対策の実現に向けて Retrieved May 25, 2025 from https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/fb115de8-988b-40d4-8f67-b82321a39daf/b6cc7c9e/20231222_resources_kodomo-mirai_02.pdf

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

文部科学省.（2024）. 教員勤務実態調査(令和４年度)の集計(確定値)について. Retrieved May 25, 2025 from https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/kyoshi-kankyo/1297093_00006.htm

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

OECD. (2024). PF1.1: Public spending on family benefits. OECD Family Database. Retrieved May 25, 2025 from https://www.oecd.org/en/data/indicators/family-benefits-public-spending.html

OECD. (2025). Education at a Glance 2025: Japan. Retrieved May 25, 2025 from https://www.oecd.org/en/publications/education-at-a-glance-2025_1a3543e2-en/japan_8f0a8541-en.html

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://doi.org/10.1016/j.jped.2024.02.003

Rusu, P. P., & Candel, O. S. (2025). Parental stress and well-being: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*. Advance o

nline publication. https://doi.org/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 child hood internalizing and externalizing problems. *Journal of Psychopatho logy and Behavioral Assessment*, 38(1), 76–86.

Van Dijk, W., de Moor, M. H. M., Oosterman, M., Huizink, A. C., & Matvi enko-Sikar, K. (2022). Longitudinal relations between parenting stress and child internalizing and externalizing behaviors: Testing within-per son changes, bidirectionality and mediating mechanisms. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 942363. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2 022.942363

＜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、ブログに不定期投稿中。
（https://childcare-support.hatenablog.jp/）