



そのままでもいいんだよ。人間はみんな価値がある。

声にならない「かすれた声」をキャッチするまなざしを



一般社団法人こころぎふ臨床心理センター センター長／臨床心理士
長谷川博一さん

聞き手 太田美由紀 (ライター)

虐待に悩む親のための「親子連鎖を断つ会」、不登校や発達障害の子どものための居場所づくり、事件の心理鑑定なども手がけ、近年「やさしい虐待」への警鐘を鳴らしている臨床心理士の長谷川博一さん。岐阜駅近くにこころぎふ臨床心理センターを立ち上げて1年半を迎えようとしている。子どもたちの不登校、引きこもり、親子間の葛藤をはじめ、子育てにまつわる相談は後を絶たない。思春期の子育てに悩む親たちへの温かいまなざしについてお話をうかがった。

かすれた声、歪んだ声から SOSを感じとる

現在、思春期の子どもたちやその親のカウンセリングを中心にさまざまな活動をなさっています。学生のころから臨床心理士を目指していらっしやっただのですか。

長谷川 当初は大学で経済学部に進学したんですが、毎日が面白くなって、無気力な状態でした。そんなとき、書店で1冊の本を立ち読みして激震が走ったんです。それが、河合隼雄先生

のユング心理学の本でした。これは面白いということ、大学の学生相談室に駆け込んだら、相談員が偶然にも心理臨床学者の山中康裕先生、河合隼雄先生の弟子だった。すぐに心理学部に転部の手続きをして試験を受け、編入しました。

「激震が走った」とは、具体的にどんなことですか。

長谷川 まず、人間は自分の意識に及ばない深層心理に突き動かされているという精神分析的な発想に引かれまし

PROFILE ●はせがわ・ひろかず●

1959年愛知県生まれ。臨床心理士。2012年12月に東海学院大学・大学院教授を退職後、一般社団法人こころぎふ臨床心理センターを設立。専門は心理療法、犯罪心理（心理学的鑑定）、パーソナリティ障害、自殺/自傷、児童虐待、DV、いじめ、発達障がい、スクールカウンセリング、しつけ、人権など。著名人のカウンセリングも手掛ける。虐待に悩む親のための「親子連鎖を断つ会」主宰。『お母さんはしつけをしないで』（草思社文庫）、『子どもを虐待する私を誰か止めて!』（光文社知恵の森文庫）ほか著書多数。

た。ユング心理学ではそれを肯定的に捉えているんです。人間の心の奥に司る「知恵なるもの」は誰の中にもあると書いてありました。それを刺激することはできるのだろうか、そういう勉強をしたと思うんです。

実は、私が心理学を選んだ伏線は、

もつと幼いころにあったかと思つています。小学校のころに読書感想文を書いた『びりっかすの子ねこ』という本がずっと印象に残っていました。

7番目に生まれたびりっかすの黒猫が、6匹の兄や姉にはじき出されて、家を求めてさまよい歩くお話です。夜通しあちこちでニャーニャーと鳴くのですが、なかなか見つけてもらえず、自分の居場所が見つかりません。7軒目の家の前で倒れているとき、そこに住む男の人がようやく見つけてくれるんです。男の人が「君にはぬくもりが必要だ」と言つて抱き上げ、猫が欲することをしてあげる。私はきつと「こういう人になりたい」と思つたんじゃないでしょうか。

―子ねこを助けた男の人のように、誰かを助ける人になりたいと。

長谷川 その絵本に刺激されていたの

で相談室を整備して、カウンセリングを行っていました。

―不登校など子どものことで困っている家族の「親の会」、虐待に悩む親の「親子連鎖を断つ会」などグループワークも続けていらつしやいます。

長谷川 1999（平成11）年のことですが、虐待を受けて育ってきた若者を助けられなかったケースが1つあり



『びりっかすの子ねこ』
(偕成社)
ディヤング作
マクマラン絵

でしょうか。ちょうど同じころ、鉄腕アトムになってたくさんの人を抱きかえて助ける夢も頻繁に見ていました。今振り返ると、危ない人を助けたという願望があつたのかなと思います。

初めての著書、『子どもたちの「かすれた声」』（1998年）では、子どもしさを奪われた子どもたちのSOSについて書きました。そのタイトルは、『びりっかすの子ねこ』から考えました。子ねこは声がかすれてしまつて出なくなりましたが、男の人は倒れている様子や訴えている目線から「君

ました。それは、私の臨床スタイルに決定的な影響を与えています。本当に悲惨な虐待を受けて育った人でした。その人を助けようとカウンセリングを進める中で自殺してしまつた。クライアントの自殺は私にとって最初で最後のケースでした。最初、私はその親を恨みました。その数カ月後、虐待していた本人である父親から連絡が入りました。「先生、会いたくて来たよ。会いたいよう」と甘えたような声で言うんです。その声で、甘えている男の子のように聞こえたんです。ひどい虐待をした父親ではあるけれど、この人自身が甘えたかつたんだな、傷を抱えて育つたんだなど、そのとき気がつきました。子どもにも問題のある対応をしている親に、正しい対応を指導して治そうという発想ではなく、その人自身が子どものころに得られなかった「求めているもの」を提供したい。「親を治すのではなく、親を癒そう」と切り替わり

にはミルクが必要だ」と言うんです。

本当はSOSを発信しているのに、「助けて」に聞こえない声、という象徴で「かすれた声」としました。子どもたちの問題行動といわれるものは、「助けて」が歪んだ形で表れるので、周りの大人は気付くことが難しい。虐待も同じで、虐待をしながら親は「助けてください」と言っている。私の原点はそこかもしれません。

親を治すのではなく 親を癒そう

長谷川 大学院では思春期の問題行動を研究していました。最初にカウンセリングを担当したのは中学生の男の子でしたが、不登校の男の子のお母さん、強迫的行為が激しい高校生の男の子のお母さんなど、子どものことでお母さんをカウンセリングすることが続きました。東海学院大学で臨床心理学の教員として働き始めてからも、大学

ました。そして、その年に「親子連鎖を断つ会」をつくりました。親が子を傷つける虐待行為が世代を超えて繰り返されてしまうという悲しい連鎖を断つ。その方法として、親が子ども時代に強い力で封じ込められていた、さまざまな負の感情や願望をほどこき合い、一緒に感じ直そうというスタイルに変わっていききました。

―その後、少年犯罪の心理鑑定や、カウンセリングもなさっています。

長谷川 「親子連鎖を断つ会」ができただけ、弁護士から凶悪犯罪を起こしたある少年の鑑定を依頼され、その少年が虐待を受けて育つたということで、鑑定をして意見書を書きました。それがきっかけで、弁護士から正式な心理鑑定依頼や、心理学的な更生的面会が入るようになったんです。

先日、保釈申請は却下されている

にもかかわらず、最終弁論から判決まで時間をあけるといふ珍しいケースがありました。その期間は保釈するので、私のところでカウンセリングを受けるようにとのことでした。カウンセリングを受けてから刑務所に入ったほうがいいと裁判所が判断した。これは画期的な判断だと思います。今後、こうしたケースが増えるかもしれません。現在も更生カウンセリングの依頼は増えていますね。

—虐待や少年犯罪についての報道を目にするが増えましたが、虐待をしている親、犯罪を起こした本人、またその親に対する非難がエスカレートすることはあっても、なぜそこまで追いつめられたかという背景まで掘り下げることが少ないようです。

長谷川 「親が困った人たちだ」という発想自体が間違っていますね。それ



だけ親が助けを求めている、苦しんでいるんだというところに気付くことが必要だと思います。

一般的な相談では、本人が現時点で自覚し、理解でき、言葉で表現できるものしか扱っていないんですね。そうするとどうしても首から上、意識的部分だけになってしまい、ハートの部分、意識化できていないけれどわかまっています。だから根本的な治療が難しい

のかもしれない。

また、子どもの悩みで相談に来たお母さんに対して、「お母さんがちゃんとしなさいとお子さんのためにならないですよ」「ダメじゃないですか」と安易に叱ってしまうところもあります。相談を受ける側が質を高めていく必要があると思います。

真実を取り戻すための 貴重なサインを見逃さない

—この時代に生きる親のつらさはどんなものなのでしょうか。

長谷川 私が感じるのは、お母さん、お父さんは、ぬくもりを求めているということだと思います。癒されたい、愛されたいと思っている。自分が存在している価値を認められたい。できれば実の両親に、なのですが、実の両親には期待ができず、お父さんお母さんのように見えるカウンセラーにそのぬくもりを

「こころぎふ臨床心理センター」

個人カウンセリング、「親の会」「親子連鎖を断つ会」などのグループカウンセリングのほか、不登校や発達障害で困っている子どもの居場所としてのフリールーム「花の名」、社会に溶け込めず困っている若者のためのフリールーム「木の名」なども運営。また、傾聴トレーニングをはじめ、相談員、DV被害者支援者、虐待防止支援者などの各種養成講座などを開催。各種研修、講師派遣なども行っている。



カウンセリングルームはゆったりとスペースがとられ、居心地が良い



フリールームでは子どもたちやメンタルフレンドが自由に思い思いの時間を過ごすことができる



複数のメンタルフレンド（心理学を学ぶ大学生などが登録）が、フリールームに通う子どもたちに寄り添い、サポートしている

●ホームページ <http://kokoro.gifu.jp> ●問い合わせ TEL：058-214-4088

求めていると感じます。

最初は子どもの話をしても、「あなたもつらかったね。あなたがお母さんから言われたことで傷ついたことはあるの?」と一緒に思いをはせていくと、たくさん出てきます。そうするうちに、「実は子どもではなく私が求めていたんだ」とお母さんも気づきます。子どものメッセージは、私が子どものときの願いを伝えようとしていると。私は「よかったね」と声をかけます。「お子さんが不登校になって」「お子さんが家出してきて」「お子さんがリストラットしてくれて」、おかげでお母さんはやつと自分の幸せを探す機会になったねというところにたどり着くのです。お母さんが変化すると、家族も変化していきます。

問題行動と言われてしまうものでも、その人、その家族が真実を取り戻すためには必然だといえます。貴重なサインなのです。だから消してはいけ

ない。蓋をしてしまわず、そのサインを生かさなければならぬ。不登校になったとしたら不登校を治すのではなく、不登校という「かすれた声」から、ゆがんだ形で訴えている子どもの中の問題、その問題の源泉部分にフォーカスしてそこをやらせていくのです。すると、サインを出す必要がなくなつて、やがて消えていく。「結



ツイッター (Twitter) で日々のつぶやきを発信するほか、ユーチューブ (YouTube) で心の子どもにリンクする歌の動画をアップするなど、インターネットをツールとして使って、メッセージを発信。投稿してきた人との短いやりとりも行われている

を終えることを目指しているんです。

そのままがいいよ 人間はみんな価値がある

— 追いつてられることの多い社会では目の前のことが気になってしまいがちです。長いスパンで見るためにはどんなことが大切ですか。

長谷川 偏狭な価値観の誘惑に負けないことです。一般的にいい悪いという価値は絶対ではなく、時代や文化によつて変遷していきます。また、個性を尊重する、いいところを伸ばすという考えにも注意が必要です。教師や親が見たその子のよいところは、本人にとつてよいところではないかもしれませんが、個性を尊重することは、できる部分を伸ばす、できないところを補うことではなく、そのままがいいよということ。周りの大人が評価せず、「そういう君が好きなんだよ」「また会

いたいね」というメッセージを送り続けることです。

— やはり、できないよりはできたほうがいいという思いは一般的に根強いものがあります。

長谷川 そこは特に気をつけたほうがいいですね。人に「こうなつてほしい」「あなたのために」という思いを持つて援助するとき、それは支援者側の思い込みかもしれません。本人が深く願っているものとは違うかもしれないと常に疑つてかかる必要があります。

— 身体医学と精神医学でも違いがありますが、身体医学は身体機能を正常な状態に近づけようとするのが基本です。しかし、精神医学は本来は基準はないはず。それなのに、平均的な人間の性格像、行動パターンがなんとなく基準になつてることが多い。

— 社会に出て、組織に入り、対人関係

果的に消える」という発想ですね。

— 学校の先生などはどうしても、年度内や中学の3年間などの短いスパンで見ますが、私たちは人生という長いスパンで見ます。その人の人生がどんなに波瀾万丈であつたとしても、人生の総決算をする最期の瞬間に振り返ったときに、「こんな人生だつたけど、生きていてよかった」という思いで一生

を良好に営んで、社会に貢献する、国の生産に寄与することがすべての人間に必要なかどうか。人間が存在する価値はなんだろうかというところから考え直す必要があります。

— 誰かが一生懸命働くからあなたたちが働けなくてもやっていけるんだよ。だからそういう人たちにお礼を言いなさいという考えもおかしいと思いませんか。どんな支援にもいえることですが、支える人だけが価値がある人間なのではありません。人間は、支える人もいれば支えられる人もいます。支えられてる人はそれでハンディキャップを感じなくてもいい。人間は一人一人違うのだから。周りの人に支えられて、生涯引きこもりであつても、その人の価値は変わらないのです。けれど、実際には、社会ではこうした考え方はなかなか受け入れられません。

— 障害のある人が素晴らしい絵を描いたり、素晴らしい音楽を奏でたりする

と、瞬間に話題になります。社会的価値を付与され、クローズアップされてはじめて、障害者一般の価値を認めるような風潮があります。それも違うと思います。秀でた才能があるかはいかは関係なく、人間はみんな価値があるのです。

— 「人間はみんな価値がある」ということさえ自分の中にあれば、子育ての場面でも変化が起こりそうです。

長谷川 そこに不安を抱えていると、家庭の中にある小さなコントロール制が幼稚園や学校教育の中で助長してしまします。今、こうした「やさしい虐待」が増えています。

— 例えば身近なところでいえば、子どもが宿題をしないと、学校から「もつと子どもの様子を見てあげてください」と言われる。そうした学校からのアナウンスがお母さんのコントロール

制を勢いづけていくことがあります。ダメな母親だと責められている気がして、お母さんも不安になり、子どものために、という思いで強く子どもを押しつける。逆に褒めるということも評価です。親や教師に一方的な価値観を押し付けられ、子どもも能動的にその期待に答えて求められる子どもを演じてしまう。親も子どももそれに気がつかない。こうしたことの積み重ねが、「やさしい虐待」につながります。勉強もでき、しつても申し分ない自慢の子が、突然、学校に通わなくなったり、自室に閉じこもってしまうというケースが増えていっているんです。

「子どもを尊重したいという思いも持ちながら、そうできない自分に落ち込み、悩む親も多いようです。」

長谷川 そういう大人たちがすべきなのは、自分の中の子どもの性に向ける

で楽しく散歩したかった」など、かなえられなかった願望が誰にでもあるものです。あきらめた願望は心の最深部にあるロッカーにしまい込まれ、忘れられてしまっています。だから自分が親になって子どもとの間できしみが出てくるのかもしれない。子ども性をたどって、そのころの願望にたどり着くと、うらみや悲しみ、そういうのも全部消えていくんですね。

**身体の保健だけでなく
心へのまなざしを**

最後に、読者である保健師のみならず、エールをお願いします。

長谷川 保健師さんは人のために働く仕事ですが、それだけでなく、自分の保健、自分を幸せにする努力も惜しまないでください。

私のクライアントには、保健師、看護師、教員、保育士など、医療や福

ることでしようね。子どもに大切な思い、「心の子ども」です。お母さんもお父さんも、おじいちゃんおばあちゃんも、みんなの心の中にいる自分の子ども時代に気付いてあげてほしい。

お母さんたちのグループカウンセリングや個人カウンセリングで心の子どもに気付くと、まず、つらかったことや悲しかったことなど、負の感情が出てきます。でもみなさん、最終的にしまいいこんでいるのは願望です。「お母さんの笑顔を見たかった」「幸せそうに暮らしてほしかった」「お母さんと手をつない

社、教育の現場で働く人も多く見られます。人を助ける仕事をしたという人は、その動機の奥に自分が癒されたい、助けられたいというものがあって、人を癒す、人助けをすることによって昇華しようという働きがかなりあると思います。なのに、自分自身の問題は放置されている。自分がすごく苦しんでいる人たちが、人の助けをする仕事で心の中がきしんでしまうんですね。

仕事のやりがい以前に、自分に積極的に取り組んでほしい。自分が満ちていくことではじめて、人の心身を満たすことができるという法則の中に人間はいるのですから。あとは、教育とか福祉の分野でそれぞれの領域の価値に流されるのではなく、スタンダードな理想像を追い求めるのでもなく、その人固有の生きざま、生きる姿を見てあげてほしいと思います。どんな生きない姿も、他人に踏みじられるものではないと信じてもらいたいのです。

長谷川博一さんの著書



〈草思社文庫〉

「子どもを虐待する私を誰か止めて！」



〈光文社知恵の森文庫〉

「お母さん、あなたのために」と言わないで子育てに悩むすべての人への処方箋」



〈草思社〉

親が自分の問題を押し殺し「わが子のために」と合理化・正当化を押し付ける行動が大きなひずみを生み出している。親が自分の問題に気付くことの重要性和家族が「再生」するための提言を。

やめたくてもやめられない……親からの苦しい叫び。子どもをうまく愛せない背後には、当事者自身の少年・少女時代の両親からの虐待のエピソードがあった。世代連鎖に立ち向かった6人の壮絶な記録。

いじめ、不登校、ひきこもり、非行、少年犯罪——今、「しつけの後遺症」が子どもたちを苦しめている。少子化時代のしつけは「支配」。「しつけようとしないうしつけ」が親子をもっと楽にします。



それから、月並みですけれど、身体の保健だけではなく心へのまなざし、目配りを持つてほしいと思います。心は必ずしもその人が認識して言葉に表現できるものとして表れるわけではないりません。その人自身の声にならないような声をキャッチできるようにまなざしを備えていただきたい。そのためにも、自分の中の子ども性や、自分の中の閉じ込めている心ともつき合っていくてもらいたいと思います。