

川島亜紀子著
Kawashima Akiko



夫婦げんか と 子ども の こころ

健康な家族とはなにか



親がけんかをして子どもは育つ？

親の「事情」と子どもの「反応」を
さまざまなデータから検証。
試練を乗り越えダメージをプラスに変える、
子育て夫婦のための処方箋。

夫婦げんかと 子どものごころ

健康な家族とはなにか



川島亜紀子 著
Kawashima Akiko

まえがき

いま、子どもが被害者となる痛ましい事件は後を絶ちません。しかし、一方で子どもを大事に思う気持ちには、多くの人々が共通にもっていると思います。その証拠に、子どものころや子育てをめぐる本、雑誌は、これまでたくさん出版されてきました。国立情報学研究所が提供する図書・雑誌の情報検索サイト (Webcat Plus) を用いて、「子ども・心理」と入力して検索すると6376冊、「子ども・発達」では1万105冊、「子育て」では1万6847冊の書籍が見つかります(2014年9月現在)。「子育て」に絞っても、1999年までの約100年間で7500冊程度だったものがこの15年で約9000冊増加し、前世紀の2倍以上になっています。子育てや子どもの育ちに関する情報源は書籍だけではなく、最近ではインターネットも多く利用されています。インターネット検索サイトで「子育て」と検索すると、2千万件を優に超える膨大な検索結果が表示されます。子どもや子育てへの関心がいかに高いか、ということを示すものでしょう。

おそらく、いつの時代も、子どもの健やかな発達は、その子どもの親だけでなく、多くの大人の願ひであったと思います。しかし、本や雑誌、インターネット情報の増加をみると、この20年間で、子どもの健やかな育ち、とくに「こころ」の健康的な発達への関心は、さらに高まっているように思われます。その背景の一つには、子どもと接する機会が少なくなった少子化時代があるかも知れません。ほとんどの人は、大人になる前に自分よりも年下の子ども、とくに乳幼児の面倒をみるのがなく、子どもと接する機会が少ないために、子どものことがよくわからないまま大人になり、そして時にそのまま親になってしまいます^[1]。そのため、子どものこころに寄り添う以前に、子どものこころを理解し、うまく取り扱いたいという思いから、初めての子育てに役立つような情報が、書籍を含めたメディアにたくさん存在しているのではないかと推測されます。本書では、少し視点を変えて、これまであまり注目されてこなかった子育てをする夫婦（父親と母親）の関係に焦点を当てて、子どもへの影響を考えてみたいと思います。

夫婦の仲がよいと、子どもにもよい影響がある、ということは、多くの人が直観として知っています。大好きなお父さんとお母さんが仲良くしていると、子どもも幸せそうに見えます。逆に、お父さんとお母さんがけんかしていると、子どもは、どのような気持ちになるでしょうか。ある子どもは、悲しい気持ちになってその場から遠ざかろうとするかも知れません。ある子どもは、いろいろな努力をするかも知れません。子どもがいる場合には、夫婦げんかや夫婦間の問題は、夫婦二人だけではなく、子どもにとっても重要な影響をもちます。

私は、臨床心理士として、幼稚園での保育カウンセリングに携わったことがあり、その際幼稚園の先生方が、行動上の問題のある子どもについて、「ご両親の夫婦関係もうまくいっていないように……」と言うのをたびたび聞きました。それを聞くと、夫婦関係と子どもの問題の関係について、一般的に、「夫婦関係が子どもに影響を及ぼす」という原因→結果のつながりとして認識されているということに気づきます。インターネット投稿サイト「Yahoo!知恵袋」においても、夫婦げんかが子どもに否定的な影響を及ぼすのではないかと心配する記載が見られます^{〔3〕}。素朴なレベルで夫婦関係が子どもの発達に関連すると知っていたとしても、まったく夫婦げんかをしない、というのとはなかなか難しいことです。それでは、表立ってけんかをしなければいいのか、というとそうでもないでしょう。さらに難しいことに、子どもをもつと夫婦関係に問題が起きやすくなる、ということが調査研究によって明らかになっています^{〔3〕〔4〕}。

それに加え、現代では結婚や夫婦の形が、大きく変化、多様化しています。どういう「夫婦」、どういう「家族」の形が適切なのか、個人によって選択可能な世の中になっているのです。ですから、ある個人の現在の状況は、他者から見ればその個人が選択した結果である（その個人に責任がある）とみなされます。一方その個人にとっては、選択しなかった「たら・れば」の世界が、大きく広がっているように感じられるのではないのでしょうか。「もし、あのととき結婚しなければ、もし、あのととき子どもを産まなければ……」と。けれども、子どもを産んでしまえば、「子育て」という原始的な体験が現実として存在し、個人の、そして夫婦の葛藤を生み出します。

本書の目的は、子育て中の夫婦関係、とくに夫婦の葛藤の側面に焦点を当てて、日本ではまだ、あまり公表されていない家族の追跡調査データをもとに、夫婦関係と子どものこころの関係について、これまで明らかになってきたことを紹介することです。子育てをすることによって生じる夫婦の問題や、子どもに対する影響などを考えていくときに、何らかの道標となればと思います。

今回、本書で調査A、調査Bとして紹介する研究結果は、二つの縦断的な研究*1にご参加くださった方々のご協力によって得られました(巻末付録参照)。首都圏都市在住の家族を対象とした「子どもの発達と家族の精神保健に関する発達精神病理学的な縦断研究」と「子どもに良い養育環境プロジェクト」に登録された夫婦1200名分のデータを本書で紹介するデータ解析の対象としました。縦断的な調査ですので、本来であれば、発達的な変化を見ることが大事なのですが、今回は、その一部だけを切り取った結果を紹介する関係上、便宜的に結婚年数10年を一つの区切りとして、結婚年数10年以上の夫婦と10年未満の夫婦に分けて検討します。

現在、子どもを育てている夫婦だけでなく、これから夫婦になろうとするカップル、親になろうとする夫婦、そして、子どもに関わる仕事をしている方々に読んでもらえたら幸いです。

*1 縦断研究とは、同じ調査対象者に対し、一定の期間をおきながら追跡調査を繰り返すものを示します。調査対象者に一度だけ協力してもらった横断的調査よりも、時間と手間と費用がかかりますが、時間的変化や発達的変化を探るために必要不可欠な手段です。ただし、本書のデータは、この利点を最大限に活かすような分析を行っていません。発達的変化について明確に論じるためには、今後の研究が必要です。

夫婦げんかと子どものこころ◎目次

まえがき i

第1章 子どものこころと家族関係——母子関係から夫婦・子ども関係へ 1

母子関係重視の時代 2

心理学者の功罪 4

第2章 変化する家族と夫婦関係 7

第1節 日本の実態 7

長く連れ添うほど夫婦関係は上向きになる？ 9

「夫婦げんか」を心理学ではどう定義するか 12

第2節 夫婦げんかのやり方——うまくいかないとき、どうしていますか？ 14

夫婦げんかが児童虐待になるとき 14

関係性攻撃とは 18

ビュラーによる葛藤スタイルの分類 19

結婚年数により、夫婦げんかへの対応はどう変わるか 20

第3節 夫婦げんか時のやりとり——売り言葉に買い言葉 27

夫婦のやりとりパターン、三つのタイプ 28

悩み相談場面における夫婦のコミュニケーション実験 31

けんかをして決裂しないベテランカップル 34

第4節 こんなとき、あなたは許せますか？——否定的な認知 36

パートナーへの厳しい目 vs. 寛容な目 37

「高い期待」から「あきらめ」「許し」へ 41

第3章 夫婦げんかのタネ 45

第1節 家事・育児——自分はこんなにやっているのに…… 45

「妊娠出産は夫婦のきずなを強める」という思い込み 47

ポイントは「役割割観」の組み合わせ 49

一筋縄ではないかない「夫婦間サポート」 52

第2節 愛情——「夫高妻低」の影響 53

タブー視されてきた愛情・性の問題 54

夫は妻の変化に気づけない 55

右肩下がりになる妻の愛情 57

愛情が冷めてもうまくいく人たち 60

妻が陥る「愛情低下↓否定的評価スパイラル」 61

第3節 こんな行動が許せない！——否定的な行動 63

意外に多い、パートナーによる否定的な行動 64

連鎖する否定的なコミュニケーション 67

否定的体験は夫婦げんかの行動パターンにどう影響するか 69

悪循環に陥る前にできること 71

第4章 夫婦関係と子どものこころ 73

第1節 夫婦げんかと家庭の居心地——子どもの情緒安定性 75

愛着を育む三つの条件 76

夫婦の不和は子どものこころに何をもたらすのか 77

(1) 夫婦間に問題があるほど、子どもへの愛は大きいといえるのだろうか？ 79

妻とのトラブルは、父の子育てにはマイナスになる？ 80

(2) 子どもが幼いほど、両親の夫婦間の問題による影響は

大きいといえるのだろうか？ 83

幼い子どもへの将来的な影響は？ 85

第2節 夫婦げんかは誰のせい？——子どもによる自己非難 87

両親のけんかは「自分のせい」と思いやすいのは男の子 88

第3節 家庭における三角関係——親のけんかを「食べる」子どもたち 91

けんかのタネを食べる犬 91

「よい子」ほど親のけんかに口を出す？ 93

早くから影響を受ける女の子、あとから影響が出る男の子 95

第5章 おわりに——家族としての健康を考える 101

第1節 第二の枠組みシフト——二者択一から複雑なプロセス検討へ 101

現実の複雑さをどう捉えていくか 103

第2節 複雑なプロセスをみるための視点 105

自分の行動は環境のせい、他者の行動はその人のせい	106
夫婦関係は「それなりに」	108
家族を「全体」として捉える	109
第3節 夫婦としての健康度、家族全体としての健康度とは	111
マクロな視点・マイクロな視点	112
第4節 よりよい夫婦・家族関係のために——目指す形は人それぞれ	113
(1) 個人のこころ（心構えとして）	114
(2) 具体的なコミュニケーションの次元	115
(3) 家庭の雰囲気	116
「出産後の夫婦の危機」を予防するために	117
社会の中の夫婦関係	119
あとがき	121
付録 調査対象の概要	(8)
引用文献	(1)

第1章 子どもの心と家族関係——母子関係から夫婦・子ども関係へ

人は、「どうして?」「なぜ?」と原因を求める生き物です。この原因を求めるころの働きを、心理学では「原因帰属プロセス」と呼びます。「原因帰属」は、半世紀近く前にハイダーという心理学者が着目して以来、心理学の対象となり続けています。このことは、原因について考えるというところが、生き物としての「ヒト」の心理に共通しており、2・3歳児の「なんで? どうして?」のころは、生涯にわたって保たれることを表しています。このように、人の行動の原因を考えるという意味において、人はみんな心理学者です。いわゆる「心理学者」は、この考えるプロセスに「科学」（誰もが納得できるデータ）をもち込んでいるという違いがあるだけだといえます。

何かが起こったとき、一般的に求められる原因は、大まかにいうと、**①**その出来事以前に起こった（起こっている）と思われる事象、**②**時間的・空間的に近い事象、**③**その出来事と類似した事象、に帰属されやすいとされています**④**。ですから、子どものころに問題が起こった場合、その問

題以前より(Ⓐ)、最も近くにおいて、多く関わっている人とその人による行動に(Ⓑ)、原因が求められることになるわけです。つまり、多くの場合は、母親による子育て、が原因として挙げられることになるのです。そして、その出来事と類似した事象に原因を求めることから、子どもが他者に暴力を振るうような場合には、母親も虐待的な子育てをしていたのではないかとみなされることになるのです(Ⓒ)。

少年犯罪が起きれば、ほぼ必ずと言ってよいほど、メディアはその母親の子育てについて取り上げますが、それはこのような原因帰属のプロセスが人間一般にあるからであり、また、何か原因が見つかることによって、今後の対処法を講じたり、その「原因」と自分を照らし合わせて安心できたり、といった肯定的な側面があるからです。

母子関係重視の時代

このような、人間一般の「心理」は、心理学者にも当然当てはまりますので、スタート地点は、「普通の人」と大きく外れたものとはなりにくいのです。そのため、心理学者の子どものころについてのも、同じように母親を非常に重要視したものとなりました。とはいえ、心理学者による母親への注目、非科学的な直観ではなく、ポウルビイをはじめとする、欧米での愛着(アタッチメント)研究からスタートし、科学的に行われています。愛着(アタッチメント)とは、重要な他者との情緒的なつながりであり、特定の対象と一緒にいたいと強く思うことや、近づこうとする行

動や一緒にいることによって情緒的な安定性が得られることなどによって、特徴づけられるもので「²」。愛着、という言葉だけでなく、ポウルビーのアイデアに影響を及ぼした、アカゲザルはミルクをくれる針金の「母親」よりも温かくふわふわしたぬいぐるみの「母親」の近くにいることを好む（「安全基地」とする）というハ・ロウの研究³や、施設で育つ子どもたちは、栄養状態にかかわらず、健やかに育つことが難しいという、スピッツのホスピタリズムについての報告⁴が紹介されていない発達心理学のテキストはないでしょう。

愛着という考え方が提示される以前は、子どもが親に近寄るのは、孵化して最初に見た大きいものを追いかけるヒヨコの刷り込み（インプリンティング）と同じメカニズムによる、という考え方や、空腹などの不快な状況を取り除き、「快」を与えてくれるものとして必要だから、といった古い精神分析的考え方によって説明されてきました。愛着という概念が導入されたことにより、子どもを育てるには、身体的なケア（食事や排泄の世話など）だけでなく、良質な情緒的ケアが重要であると考えられるようになりました。それまで、極端に言えば、餌を与えるだけの存在として認識されていた親（とくに母親）が、心理学の世界で重要視されるようになったのです。現在までに、欧米においてもわが国においても、実に多くの研究が、「母親（の養育行動、など）による子どもの（知的、情緒的）発達への影響」といったテーマで行われてきました。そして、たしかに、「母親」と「子どものころ」との間には、実証研究において確かな関連が確認されてきたのです。

心理学者の功罪

けれども、この「母親」への過剰な注目は、現在では批判の対象となりつつあります。とくに日本では、「母子関係」を重視する社会の傾向と合致し、問題を大きくしていると思われます。わが国の発達心理学者である柏木は、母子関係や「母性愛」の強調は、時代背景と社会の要請によるものであり、心理学がそれに加担してきたことについての問題点を強調しています⁵⁾。これによると、わが国では、戦前から戦争中にかけて、人口を増やすため、そして若者を進んで戦争に参加させるため、「母親」が強調されました。戦後の高度成長期以降では、男性が長時間、家庭外で労働できるように、妻を家事・育児に専念させ、専業主婦化させる必要性がありました。これが、いわゆる「性役割分業」だとしています。ですから、もともと日本の夫婦は性役割分業によって成り立っていたというよりも、戦後の工業化にともなって発展してきた一時的なあり方であると述べています。それにもかかわらず、性役割分業が日本の伝統であり文化であるようにみなし、さらにはヒトという生き物がそうであるかのように捉えることが、社会的には、女性の社会進出と同時に、男性の家事・育児参加を阻み、心理学においては、夫婦関係についての研究の発展を阻んできたこと、柏木は主張しています。

また、高度成長期当時は国の政策としても、社会的な子育てに予算を使ったり、男性の育児参加を進めて経済活動の発展を阻害したりするよりも（当時は、労働者人口が多かったので、労働者が男性だけであっても経済が回っていました）、この「性役割分業」という文化であるほうが、望まし

かったということもあるようです。そのために、育児支援政策がヨーロッパをはじめとする他の先進国よりもはるかに立ち遅れてしまったという問題があります。

さらに罪深いことに、私たち心理学者や臨床実践を行う者が、母親の重要性を強調するあまり、あたかも母親だけが子どもに影響を及ぼすかのような報告を行い、子どもに問題がある場合には母親だけに原因があるかのような印象を与えることによって、母親たちを追い詰めることに加担してきたように思えます。母親の抑うつなどの精神的健康上の問題や、育児疲れ、育児不安、さらには子どもに虐待的に関わってしまう、などの問題が明らかになるにつれ、心理学者による母親への過剰な注目が問題視されるようになり、子どもの発達に関連する母親以外の要因や、母親の精神的健康を損なう要因についても少しずつ光が当たるようになってきました。家庭における父親役割についての研究、夫婦関係と子どもの発達との関連についての研究、家族全体としての機能状態に関する研究、子どもが親に及ぼす影響についての研究などが、それらの例です〔6〕。

なかでも、夫婦関係は、一般に家族関係の基盤であり、家族全体としての機能状態や夫婦と子どもを含めた家族全員の精神的健康に関連します。まえがきでも述べたように、一般に夫婦関係の重要さは漠然と共有されていますが、その重要さを示す証拠（実証的な研究）は、日本には十分にありませんし、また子育て中の夫婦は、一般に考えられているほど、自分たちの夫婦関係の重要さを実感していないのではないかと感じるものが少なくありません。夫婦関係と子どもの健やかな発達との関連について、近年の研究により明らかになったことを紹介していくことは、母親一

色だった、これまでの子どもの発達に関わるストーリーに、別の色を加えることになるでしょう。

夫婦関係と子どもの発達との関連をみていく前に、高度成長期以降変化してきたとされる、夫婦関係と家族関係の実態についてみていくことにしましょう。

第2章 変化する家族と夫婦関係

第1節 日本の実態

血縁のない、一人の男性と一人の女性が出会い、結婚し、子どもが誕生し、家族として集団生活をしていく、という家族像は、わが国では歴史的にも、現在の状況を見ても、必ずしも一般的なものではないようです。江戸時代までの日本では、結婚制度は今よりもずっとルーズであったことが報告されていますし、一夫一婦制が制度化したのも明治以降です^{〔1〕}。1990年代以降は、個人としての男女が出会って結婚するという「恋愛結婚」が9割以上を占めています^{〔2〕}。したがって、現在の子育て世代以前では、お見合い結婚が、恋愛結婚よりも多かったのです^{〔3〕}。したがって、現在の子育て世代のほとんどは、基本的には個人と個人の愛情関係をもとにした夫婦関係が多いのに対し、その親世

代では、「イエ」と「イエ」のつながりや、社会的なつながりをもとにした夫婦関係が多かったことがわかります。愛情関係を基本とした情緒的なつながりは、個人を支える大変重要なものですが、同時に些細な不満や行き違いによって深く傷つくストレス要因ともなります。また、「イエ」と「イエ」とのつながりによって、関係が束縛されていたころよりも、関係の開始も解消も、個人の自由となり、より容易にできるようになりました。

また、最近では、結婚のスタイルも多様化しており、結婚しても同居しない「別居婚」、法律上は結婚しない「同棲婚」などが挙げられます。配偶者（パートナー*1）の仕事上の理由での単身赴任も、一種の別居婚といえるかもしれません。余談ですが、アメリカの研究者との共同研究時に、「単身赴任」を説明するのに苦労しました。そもそも該当する概念が英語にはありませんし、アメリカでは、パートナーの仕事の理由に別居するということがほとんどないという証拠でしょう。結婚の理由にも、子どもを授かったことによる「デキ婚（できちゃった結婚、授かり婚）」がありますし、結婚しても意図的に子どもをもたない、DINKS（Double Income No Kids）と呼ばれる夫婦もいます。もちろん、現在も、結婚が「イエ」と「イエ」のつながりだったころのような、長男が家を継ぎ、祖父母世代と同居するスタイルも継続しており、現代の「結婚」、「家族」のスタイルの多様性がうかがえます。

さらに、近年、離婚率の上昇、とくに「熟年離婚」と呼ばれる結婚年数20年以上の中高年夫婦の離婚件数の増加が指摘されていますが（図2-1、^[3]^[4]）、夫婦関係が実質上も、心理的にも、個

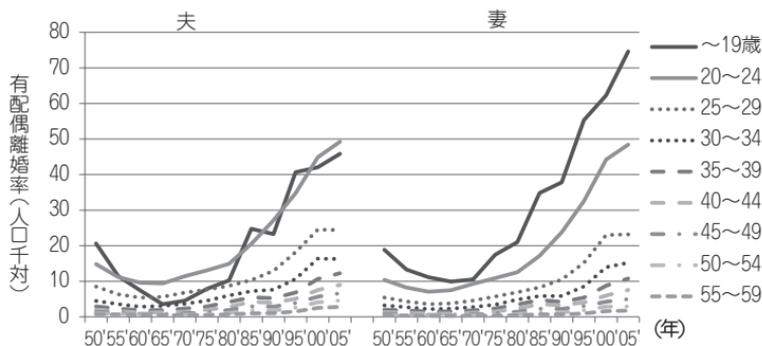


図2-1 年齢段階別にみた有配偶離婚率*2[5] (有配偶人口千対)の年次推移

平成21年度「離婚に関する統計」の概況[4]をもとに作成。

人と個人の情緒的つながりに変容してきていることが一因となっているのかもしれませんが。

図2-1、図2-2からわかるように、一般に、離婚は若い夫婦ほど、結婚年数が短いほど多いのですが、全体に占める割合として、同居期間20年以上の夫婦の離婚が占める割合が増えており(図2-2)、「熟年離婚」として注目されています。

長く連れ添うほど夫婦関係は上向きになる？

実は、心理学の分野においては、かなり長い間、夫婦関係は結婚年数が長くなるほどよくなると思われてきま

*1 上記のように夫婦関係が法的な配偶関係である必要性がないことから、以降、本書では「配偶者」ではなく「パートナー」という単語を使用します(とくに配偶関係を強調する必要がある場合や尺度上の記載を除いて)。

*2 有配偶離婚率とは、結婚している人口に対する離婚の割合を示します。通常、離婚率は、一般人口に対して計算されるので、低く見積もられますが、有配偶離婚率を参考にすることでより実感に近い値が算出されます。