

親子発達とノート法

岡村 佳子

はじめに

私達の日常生活は、朝起きてから夜寝るまで、文化に守られて進められると同時に、一家の中心をなす人（例えば、母親とか主婦）が生活のリズムを体で実践していくことで成りたっているともいえる。文化には、洗面、朝食、排泄、着替え、出社や登校といった一連のスケジュールが含まれている。スケジュール通りに行くこともあれば、スケジュールの部分がとばされたりすることもある。

子供達は、生まれるとしばらくは病院にいますが、退院

するとすぐさま、この文化や母親の生活実践の中に組み込まれていくようである。そして子供の発達は、この文化と母親の生活実践の中で生じてくるともいえる。今まで、子供自体の発達は、基本的なものとして、言いかえれば自生的なものとして考えられてきたように思われる。種をまけば必ず芽を出し、自ずと発育し、実を結ぶといった考えである。ところが最近になって、今まであたり前であると考えられていた文化や生活実践が、個性化という新しい文化の流れの中で変化してきているようである。そして以前とちがった母親や主婦像が生まれつつあ

る。そして子供達もその影響をうけて新しい個人が育ちつつあるともいえよう。

ノート法

もともとノート法は、発達の遅れを持つ子供の母子の生活改善を目標として、発達相談の中に取りこまれたものである。発達の遅れを一つの個性として考えてみると、集団の文化に規定された生活実践では、適応が困難であることは、誰にも明白であろう。とするとその個性に合致した生活実践を、母親が日常生活の中で創意工夫していくことが望まれる。その際、子供側の条件と母親側の条件を、比較的客観的に記録することがまず第一に必要とされてくる。

日常生活の中での、睡眠時間、寝つきや目ざめの良し悪し、食事の時間や内容、食事態度や食欲などは子供側の条件として書き出される。一方母親側の条件は、体調の良し悪し（特に、生理のリズム）、家族関係の良し悪し、お天気などがあげられる。これらは客観的条件とし

て比較的記録をとりやすいものである。

さてもう少し精神的なものとして、主観的内容をあげて書き出すこともできる。これらは、母親からみた子供の行動観察（例えば、遊んでて楽しそうだったなど）や母親の悩み（例えば、障子を破るのでこまる。悪い子だ）、取り越し苦労（例えば、子供が将来どんな悪い子になるか心配だといったことなど）などがあげられる。

一般にノート法は、最初客観的条件の書き出しから取りくまれる。そして次の段階では主観的内容を書き出すようにしていく。以上の経験を経て母親達は、自分と個性的な自分の子との間に無理のない自然なやりとりができるようになっていくようなのである。

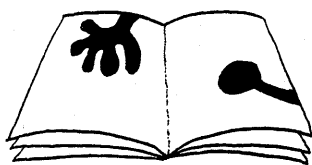
発達相談の場で、「〇〇してみたらどうですか」という形で与えられる上から下への指導助言は、母子の生活には不自然さをもたらすこともあるので、母親達は生活実践を拒むことも多いようである。ところが、自由度のあるノート法は、自らで自らの実践を創り出すことができるので、比較的気楽にうけ入れられるようである。ま

た彼女達の創意工夫による生活実践は、目にみえて良い効果が出てくるので、継続されやすいものである。そしてまた、記録によって身についた生活実践での創意工夫は、ノートを頼らずとも身につけてくるようになってくるので、ノートをつけなくてもよい状態がやってくるようである。ところが母子関係が、あらたな段階でぎこちなくなってくると、また、ノート法を復活することになる。そんなようなプロセスで母親達は成長して、発達していく。一方、子供も個性をうけ入れられることで、より多面的な発達へと動機づけられていくようである。

ノート法の一般的活用法

子育てに悩む母親、もしくは育児や保育関係者、あるいは子育てに対する自信がゆらぐ人達にとってノート法は、効用を持つことが推測される。特に、子供が、最も個性化していく二つの時期、第一反抗期（三歳前後にみられる自我獲得の時期）、第二反抗期（十二〜三歳前後の思春期）などに、ノートをつけてみることで母子とも

に楽になれるのではないかとと思われる。そして二人を含む家族の中の緊張緩和にも役立つように思われる。そして、書くことによって生活を見なおし、自分の考えによって新しい生活環境を整えていくことで母親の人格発達が、自然発生してくるのである。



〈事例一〉

参考に、まず比較的、客観的に子供側の条件を書き出すことで成功した事例をあげてみる（表1）。この事例は、子供が牛乳ばかり飲んで食事を食べてくれないという悩みを持つ母親の場合である。幼稚園の年中の男児である。母親は何とか食べてもらおうと、熱心に料理を作るのだが、なかなか食べようとしないということであ

表1 事例一のノートの抜粋

日付		朝食		昼食		夕食	遊んだ友達	活動内容
9/19 (月)	△	うずらの玉子 から揚げ おにぎり	×	パン給食	◎	野菜イタメ しらす ごはん		午後—サッカー教室
9/20 (火)	△	ヨーグルト	×	おべんとう	○	メンチカツ カレー 冷奴	りょうくんの 家へ行く	午後—ほとんど家の中 でおもちゃ、フ ァミコンなど
9/29 (木)	○	ハムエッグ ごはん	?	給食	○	キョウザ ごはん 冷奴	すみちゃん (2年生)来る	台風が来るので、近所 の小学生の女の子が遊 びに来てレゴで遊ぶ
9/30 (金)	○	のり巻ごはん	×	おべんとう (遠足)	○	ヒレカツ みそ汁 ごはん みかん	としくん こうくん 来る	午後—家の中で宇宙け いさつごっこ 外で探検ごっこ

る。こういった場合、母子関係が緊張をはらんでしまうことが、悪循環をくり返す原因になってしまいうことが多
い。そしてその悪循環を解きほぐすために、ノート法が
活用された。

このノートでは、まず子供が、実際に何を食べたかを
書き出してみることから始まっている。そして、よく食
べた時は丸印、まあまあ食べた時(口の中へ母親が運ん
であげて食べさせた時)は三角印、どんなにしても食べ
ない時はバツ印をつけることにしている。また一日の活
動量と食事が関係するので、それについても客観的に記
録している。具体的には、外出や、屋内での遊び、戸外
での遊び、友人の名前(活発な子かおとなしい子かで、
活動量が変化するため)なども記録していく。約一か月
間の記録の一部が表1に示してある。一か月を経過した
頃、母親は自分の悩みが解消したと報告している。ま
た、子供の生活を全体的にとらえられるようになってお
り、ごちそうを作って食べさせることだけが母親の愛情
だと信じこんでいたことが、悩みの原因であったことに

表2 事例二のノート

段階	期 間	例																									
(一)																											
(二)	H5.9.11 ～9.30 20日間	<p>9.11 病院（言語室）で10分おんぶ、家で5分だっこ、夜5分だっこ</p> <p>9.12 おんぶ5分、15分だっこ</p> <p>⋮</p> <p>9.14 昼寝15分、おんぶ10分</p> <p>⋮</p> <p>9.30 駐車場から病院までだっこ。半分泣いていた。 AM.9:45～9:55 病院の中で待ち時間120分、指を吸っていた。途中から寝た。AM.10:00～12:00</p>																									
(三)	H5.10.1 ～H6.4.30 約7か月	<table border="1"> <tr> <th>10/1</th><th></th><th>あさ</th><th>ひる</th><th>よる</th></tr> <tr> <td>おんぶ5分 11:20～12:30 の間で</td><td>指すって</td><td>ごはん 1/2杯</td><td>パン</td><td>ごはん</td></tr> <tr> <td>おんぶ5分 16:40～16:45</td><td>〃</td><td>みそ汁 1/2杯</td><td>アイス</td><td>焼肉</td></tr> <tr> <td>昼寝20分 14:00～16:30 の間で</td><td>〃</td><td>牛乳</td><td>かき</td><td>牛乳</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>茶わんむし ジュース1杯</td><td>牛乳</td><td>梨</td></tr> </table> <p>おんぶは最初喜んで背中にくるが、すぐおりてしまうので数分を何回かおんぶするようになってしまう。</p> <p>だっこしたりひざにだっこすると、弟が同じようにひざに入ってきたりよりかかってくるので、本児が逃げていってしまうのでなかなか無理。おんぶしても弟がずっと見ている（不思議そうに）。</p>	10/1		あさ	ひる	よる	おんぶ5分 11:20～12:30 の間で	指すって	ごはん 1/2杯	パン	ごはん	おんぶ5分 16:40～16:45	〃	みそ汁 1/2杯	アイス	焼肉	昼寝20分 14:00～16:30 の間で	〃	牛乳	かき	牛乳			茶わんむし ジュース1杯	牛乳	梨
10/1		あさ	ひる	よる																							
おんぶ5分 11:20～12:30 の間で	指すって	ごはん 1/2杯	パン	ごはん																							
おんぶ5分 16:40～16:45	〃	みそ汁 1/2杯	アイス	焼肉																							
昼寝20分 14:00～16:30 の間で	〃	牛乳	かき	牛乳																							
		茶わんむし ジュース1杯	牛乳	梨																							
(四)		記 録 せ ず																									

気づき始めている。

〈事例二〉

この事例は、最初子供と母親との客観的条件としてのふれあい時間の書き出しから始められる。そして次に食事の内容が客観的に書き出される。そして次の段階で、母親の主観（悩み）が書き出されていく。三歳の男児と母親のしっくりした感じの關係がもてないという悩みの解消にノート法が使われた事例である。この事例ではノートのつけ方を、第一段階から第五段階へと時間の流れを追って変化させていっている。

ここで、発展段階の第三段階のつけ方をよくながめてみることにする。すると私達の生活の中でよく利用されている家計簿に似てはいないだろうか。上の方に書かれているのは、金銭の出入りのらんに相当するもので客観的記入である。下のらんは日記のように自分の主観を書くらんに相当しているように思われる。そしてこのような書き方によって、母親は、自分の主観と子供の客観的

記録を常に対照させて考えたりながめたりする習慣が身につについていくようである。こういったふうにして生活を毎日きちんと意識して暮らしていくうちに、どのようにして子供の個性をうけ入れるか。どこで自分の考えを子供に伝えるかといったことが、^お自ずと身についていくようである。

〈事例三〉（ノートの抜粋）

四月十一日（日）　くもりのち雨

今日はくもっていて肌寒い一日でした。夫は、朝九時に出かけて、夜九時頃に帰って来ました。寒い日だったけど車がないので、（私は）オートバイをかりてそれでいったものだから、もう寒くて寒くて仕方ありませんでした。ぶるぶるとっていう感じです。（夫は）電話もしないで、本当に勝手なものです。

Aちゃんは、色々と話す言葉がふえました。スミマセン、歌、など、すごく早口な時もあります。

（ ）は筆者註

*

この事例は、自分の悩みを解消するために一冊のノートをつけると同時に、子供との関係を客観的に書き出すノートを別にとるという方式である。ここで紹介したのは、前者の一部で、主に自分の悩みの分析用に使われているものである。お天気とか、夫の生活態度、姑の助言などが自分の心にどうとらえられたかなどが主に書かれている。そして、それと切り離れた形で、母と子の日常生活を客観的に切り出して記録している。このようなプロセスには、母親の社会や生活に対する不安やイライラが子供の日常生活に悪影響を与えないよう工夫されていることがうかがえるのである。

おわりに

日常生活の無意識の流れの中で、悩みは発生している。そこで、記録をとるということをひらがなと丸や三角やバツぐらいのかんたんな方法からとりかかり、段々と、より複雑な内容の書き出しへと進んでいくことで、

無意識は記号化され、象徴化されてくるのである。そしてこのような整理の中で、自ら答えを発見し、それを生活実践していくのである。自分が書いて自分が読むという現象の中には、主体となる自己と他者の立場にたつてながめたりみつめたりする自分が分かれている。これは自我発達の筋道をたどるものでもある。母親を一人の大人として完全な母親としてみるのではなく、柔軟な自我発達を自ら求めていく人としてとらえると思おう。ノート法はそんな素晴らしい母親像を生み出してくれているのではなからうか。

(浜松短期大学非常勤講師・聖隷浜松病院言語訓練室非常勤相談員)