

承認不安時代の子育て

山竹伸二

(評論家)

子どもを育てる上で、親は子どもの幸せな未来を思い描きます。子どもがのびのびと育ち、自分のやりたいことを見つけ、自由に生きること。理想や価値を見いだし、納得のいく人生を送ること。しかし実際には、大人になってもやりたいことが見つからず、行動はいつも他人任せで周囲への同調に汲々としている人は少なくありません。

自由とは「やりたいことができる」状態を指す言葉ですが、「やりたいことがわからない」という若い人たちの声を、最近、よく聞くようになりました。好きにしていよいよ、自由にやればいいよ、と言われても、どうしたらいい

いのか迷い、戸惑ってしまうらしいのです。その根底にあるのは、好き勝手に行動すれば白い目で見られ、批判されるかもしれない、周囲に認めてもらえない、という強い承認の不安ではないでしょうか。

いまは承認不安の時代です。価値観が急速に変化し、多様化しているため、どうすれば認めてもらえるのかわからない、という不安に満ちています。

特定の価値観が絶対的に信頼されている社会であれば、その価値基準に沿って行動すれば認められるため、承認不安はあまり生じないと思います。その代わり他人と異なる行動

山竹伸二（やまたけ しんじ）

1965年、広島生まれ。大正大学非常勤講師。心理療法、保育、ケアの哲学を研究し、批評活動を展開。著書に『ひととはなぜ「認められたい」のか』他多数。

や生き方は批判されるため、自由はほとんどありません。イスラム教社会や共産主義社会を想像してみればわかるでしょう。自由に生きられる社会とは、多様な価値観に寛容な社会でなければなりません。ところがそのような社会では、認められるための価値基準が曖昧であるため、今度は承認不安が強くなってしまいます。その結果、自由と承認の葛藤が避け難くなるのです。

人間は自由を求める存在ですが、それと同時に、自分の存在に価値があること、すなわち「生きる意味」があることを求めています。その価値を測る基準がなければ、誰かに確認するしかありません。だからこそ身近な人の承認が必要になり、不安にもなるのです。

承認不安が強い人は、したいことがあっても我慢し、承認されるような行為を優先し、認められないことを恐れるあまり、同調圧力に屈して自由を犠牲にし、周囲に振り回

されてしまうのです。そうしているうちに、だんだん自分の感情をごまかすことに慣れ、自分の気持ちに気づくこと（＝自己了解）さえ困難になります。そもそも不安が大きい人間は、不安の対象を避けることばかりに意識が向かい、自分のしたいことを考える余裕もなくなってしまうのです。

この承認不安に対する反応の状態が悪化し、パニックや過呼吸、強迫行為などに転化すれば、心の病として治療が必要になります。そこで、心の治療者は患者に共感すること、患者に「自分の存在が受け入れられている」「認められている」と感じさせ、承認不安を緩和します。それと同時に、患者の言動に焦点を当てて対話し、自分の気持ちに気づかせていくのです。

実は幼児への接し方にも同じことが言えます。親や保育者が幼児の感情を包み込むように受けとめ、共感的に対応していると、子ども

もは「ありのままの自分」が満たされた喜びを感じます。存在そのものが受容され、認められることを私は「存在の承認」と呼んでいますが、愛と信頼の関係にある人から無条件に受容されることは、幼児の中に「存在の承認」の充足、他者への安心感、基本的信頼を生み出します。こうして、過大な承認不安を抱くことなく、安心して自分のしたいことを主体的に行えるようになるのです。

また、幼児は最初、自分の心のざわめきに無自覚で、不快は感じて、明確に自分の気持ちに気づくことはできません。自己了解する（自己の気持ちに気づく）力がまだないので。しかし、信頼できる養育者や保育者が共感し、その感情を言葉にすることで、次第に自分の感情を自覚し、言葉にできるようになります。「存在の承認」をベースにして、自己了解の力が育まれると言ってもいいでしょう。

このような安心感の中で、幼児は主体的に行動するようになり、自分の「したい」ことを見つけ、いろいろ試すようになります。そして「できる」ことも増えてくる。すると、養育者や保育者はできたことを称賛しますが、これは幼児がした行為の価値を認めたことになるので、「行為の承認」と呼ぶことができます。幼児はできたこと、褒められたことを喜び、もつとしたい、こんなこともしてみたい、と感じるようになり、自分のしたいこと、好きなことを拡げていくのです。

こうして、子どもたちは「存在の承認」と「行為の承認」をベースにして、過度の承認不安に悩まされず、自分の「したい」ことを拡げ、自分の気持ちを自覚できるようになり、自由に生きるための手がかりを得ることになります。

思春期には同調圧力が強くなり、葛藤することもありますが、幼児期における承認の体

験が充足されていれば、大抵は切り抜けることができるでしょう。そして自分の「したい」ことを拙げ、自由に生きるための主体性を育んでいけるはずです。

逆に幼児期において「存在の承認」と「行為の承認」が得られなければ、後に大きな課題を残すこととなります。身近にいる大人が幼児の喜びや悲しみ、怒りに対してしっかりと向き合わず、共感的に対応することができなければ、そして幼児の「したい」ことを理解し、尊重することができなければ、幼児は「存在の承認」を感じられないため、自分の存在価値に対して信頼ができず、自己否定的になるでしょう。そして、自分の存在価値を確かめるために、「行為の承認」に執着します。自分の「したい」ことを抑圧し、親の期待や要求に応じた「しなければならぬ」ことで頭が一杯になるからです。

このような子どもは親の言う通りに頑張り

続けた結果、「いい子」や優等生にはなれるかもしれませんが、強い自己不全感を抱えるようになる場合が少なくありません。自分が本当に「したい」こともわからなくなり、周囲の目を過剰に気にするようになってしまうのです。

自分の「したい」ことを大事にして、自由に生きること。自分の存在や行為が認められ、自己の存在価値、生きる意味を感じられること。この二つが可能になるか否かは、幼児期における大人の接し方次第で大きく変わってきます。承認不安の時代だからこそ、より一層、このことを胸に刻んで子どもたちと向き合う必要があるのです。