

サトリの  
ココロ

[月1連載]

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、  
仏教に興味を持つ人が増えています。  
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法——

日蓮宗長久寺住職  
渡部公容さん

第7回

私は学生時代、心理学を専攻していましたが自閉症の子どもと出会ったことをきっかけに、子どもの心理臨床を本格的に勉強、研究するようになりました。30代に長久寺の住職になり、12年ほど前にお寺を建て替えた際、お寺の中のスペースで「子どもの心理相談室」をスタートしました。

相談室では子どものこころの発達や行動面での心配ごと、親子関係や子育ての悩み……そんな子どもをめぐるいろいろな問題をお母さんと一緒に考えます。特に母子関係というのは、子どもの成長に

大きく関わることになるので、一人で悩みを抱えるお母さんたちに児童臨床心理の立場からアドバイスをしています。

### お母さんの声や言葉で 子どもは安心して育ちます

相談室ではまず、お母さんの話に耳を傾けることから始まります。子どもの悩みを抱えているのに、お父さんは仕事で忙しい、誰にも相談できない……そんな孤立するお母さんたちの話をじっくり聴きます。慣れない育児は大変ですし、育てにくいタイプの赤ちゃんもいます。誰だってイライラします。赤ちゃんを産んだからといって、急にお母さんになるのはむずかしいこと。誰もが子どもを育てていく中で親になっていくのです。

お母さんたちも今まで、そんなに丁寧な話を聞いてもらったこともないのかもしれませんが、話すことで悩みが整理され、少しずつ変わっていくのです。みんな良きお母さんを目指して子育てをしているのですが、でも100点満点を目指して「ガンバル」必要はないのです。もしガンバルことに疲れたら、深呼吸してひと休み、誰かにグチをこぼすことも大切です。

子どもの成長に大事なことは感情の発達です。特に、感情の発達と触覚はつながっているのです。子どもの体に触れる「スキンシップ」が大切。赤ちゃんなら実際に抱っこするのが一番ですが、言葉や声で



このプレイルームは子どもが自由に遊びを進めていく空間です。その間、お母さんとの面接も同時進行していきます。

### お母さんは子どもの 「こころの安全基地」

も抱っこすることができません。例えば子守唄を歌ってあげたり、「おなかすいたね」など、子どもの内側に触れるような言葉をかけてあげること。お母さんの声で包んであげること。子どもは安心して、こころが安定していきます。

子どもにとってお母さんは、安心が得られる「安全基地」。何か不安があったとき、いつでもお母さんという「安全基地」に帰れることが大事です。こころの「安全基地」があることで子どもの不安は取り除かれ、自力で次の第一歩を進めることができるのです。これが真の自立につながります。もし今、親子関係がうまくいっていないなら、赤ちゃん時代からやり直してみましよう。まずは子どもを甘えさせるところから。子どもを受け入れ、安心させてあげられるのです。もし、あなた自身に「安全基地」が必要ならば……どうぞ相談室の扉をたたいてください。

お母さんから得た安心で  
子どもが育ちます

わたなべこうよう 昭和24年生まれ。立正大学大学院にて心理学を修了後、子どもの臨床心理の現場に携わる。その後、日蓮宗長久寺の住職に。昭和56年に設立された社会福祉法人立正福祉会本部「子どもの心理相談室」室長を務めるほか、立正大学心理学部臨床心理学講師。「子どもの心理相談室」☎03-3451-3459、<http://www.015.upp.so-net.ne.jp/kodomo-soudan>