

## 不安経験の価値づけ

— 一時避難の1年間、おねしょをし続けた子どもの事例から —

七木田 方美

### 1. はじめに

喜びや楽しさは静かに数えるほどに増えてきて、微笑むほどに向こうからやってくるのに、傍にある辛さや悲しさは、数えてもいないのに減ってはくれない。むしろ、忘れようと思えば思うほどに、じぶんの身体にまといついて、決して離れてはくれない。

この「まといつくもの」は、辛さや悲しさを引き起こすそのものだろうか。もし、何が辛く、何が悲しいのかが明白であれば、その「何が」に対する対処法を見つければ、まといつくものは自分の身体から離れ、消える。たとえば頭痛が辛いのであれば、その人に効く頭痛薬を服用すればよい。失恋の悲しみは時間が解決してくれるであろう。「まといつくもの」とは、辛さや悲しさではなく、辛さや悲しさに伴ってやってくる、つかみどころのないものである。この、正体の見えない、つかみどころのない、自分にまといついて離れないものをこの論考では「不安」とよぶ。

本稿では、東日本大震災の福島第一原発の事故により、他府県に2年間避難していた間、おねしょを長期にわたってし続けた子どもと、そのことを語った母の不安について考える。

### 2. 非常時の選択

#### (1) 福島市における母親の心配

2011年の3月11日に起きた東日本大震災にまつわる東京電力福島第一原発の事故による内部被ばくへの対処法として、セシウム値が測定され、基準をクリアしたものだけが流通した。また、家屋の洗浄や汚染土の除去などの除染が行

われ、放射線量は人体に影響がないであろう値に下がった。しかし、内部被ばくの健康被害は5年以上たないとわからないことが、チェルノブイリ原発事故から予測されている。そのため、幼い子どものいる親は、「子どもの将来が心配です」と語る。

できるかぎり深刻に考えないように心掛けている母親も、心の奥底に潜む不安がときどき夢に出てくるといふ。

「避難しなくても大丈夫だと数値で示され、わたしもそうだと思います。だけど、逃げなかったことを後悔している5年後の自分を夢に見て目が覚めることがあります。」

この母親の気持ちに私たちはどこまで寄り添うことができようか。「わかります」などとは到底言えそうにないが、この母親の心情を喩えるとすれば、先の見えない吊り橋を渡っているところであろうか。「吊り橋を安全だと信じて勇気を出して歩み始めた。だんだんとリズムよく歩けるようになってきた。だけど、本当に先は大丈夫かと立ち止まってみたら、自分の歩みがつくり出した揺れを感じて恐くなり、身体が硬直する。だからリズムよく歩き続けるしかない。」

そして、この母親のそばにいた別の母親が、少し時間をおいて、ぼつりと語りはじめた。

「あの、小学生の子どものことなんですけど……避難していたことが、ほんとうによかったのかどうかわからなくて……。」

#### (2) 1年間おねしょをし続けた子ども

「わたし、子どもと避難したこと、本当によ

かったのかどうか、わからなくて……」

その母親は、地震の後、ライフラインがストップしたため、地震から間もなく、10か月の娘と小学校2年生になる息子と一緒に仙台の実家に避難することにした。避難期間はライフラインが復旧してからと当初は考えていたが、福島第一原発の事故があったため、福島の放射能汚染からの回復状況を見て決めることになった。両親の「しばらくこっちで生活した方がいい」という強い勧めがあり、父親と相談して決めたことであった。しかし、父親は仕事のため、福島にとどまり、週末だけ仙台で家族と過ごすことになった。その生活を2年間続けた。

2年生になる男の子は、その理由をわかってくれた。素直に仙台の母親の郷里で過ごすことを了解した。また、そのときは同じ学校から一時避難するために転校していく子どももたくさんいた。

一時避難先の小学校では、いろいろあったけれど、男の子は休むことなく過ごした。1歳半になった妹は、父親が来ると母親から離れなくなった。父親に抱かれることも嫌がるようになった。そして夏を過ぎたころ、週末に一緒に過ごした父親が福島に戻るとき、その度に男の子はひどく泣いた。母親も、その泣きに隠された辛さや悲しさを感じ取った。励ましも、なだめも、諦めさせる言葉も、両親が子どもにかけためらうほど、男の子は泣いた。しかし、どんなに子どもが泣いても、仙台で過ごし、父親は週末だけやってくることは、家族の最善の選択であった。そして男の子は、その泣きに相反して、母親には「帰りたい」とも「いつ帰れるのか」とも尋ねなかった。

3年生になった頃から男の子のおねしょがはじまった。2歳すぎにおむつが外れてから、たったの一度もおねしょをしたことがなかったので、学校でいろいろなことがあるからだろうなと母親は思った。おねしょは一過性のものだろうと考えた。しかし、おねしょが毎日、ずっと続いた。そして、福島の除染が進んだことや、間もなく3歳になる妹の幼稚園入園のことなどから、男の子が小学校4年生に進級する春に福

島の家に戻ってきた。その途端、おねしょがピタッと止んだという。

母親は、それが驚きでもあり喜びでもあるような表情をした。一方で、息子にとって、仙台での生活がいかにストレスであったかを想うと、子どものことを考えて決断したはずの一時避難が本当によかったのかどうか、考えあぐねるのだった。

私は小学生のおねしょを想像し、「長かったですね」と言うと、母親はまたうなずいた。

「よく辛抱しましたね。小学生にもなれば、赤ちゃんとは違いますから」

「わたし、何も言わずに洗いました。無言で……」と母親は洗う真似をする自分の手元を見ながら言った。

小学生にもなれば、赤ちゃんと違って量も多いし匂いもする。それを無言で洗う母親の1年間の気持ちと、福島に戻ってきて安堵した男の子の気持ちを察した。(プライバシー保護の観点から、事例の具体的概要は実際と多少異なる)

男の子の生活の背景を想像する。東日本大震災は、地球が壊れるかと思うほど揺れた。巨大な津波がやってきた。自然の恐ろしさにおののいた。たくさんの人が津波で死んだ。目に見えない放射能を恐れなければならなかった。テレビからもそのことがわかった。しかし福島の家は壊れずにあり続けた。放射能の何を恐れたらいいのかわからなかった。じぶんは被害を受けているのか受けていないのかわからなかった。福島で生活を続ける友人がいた。一時転校で通う小学校には、家や祖父母を失った沿岸部の子どもたちがいた。妹が自分の大好きな父親を見ると泣いた。小学校生の男の子は、はじめは、自分の置かれた状況を理解しきれなかったかもしれないが、小学校でのトラブルをきっかけに、自分の置かれている状況を仕方のないことだと理解しながらも、納得できないでいたに違いない。理性による理解と、身体の本音との大きなずれが夜尿となったのではないか。

### 3. 夜尿（おねしょ）と不安

#### (1) 排尿のメカニズムと夜尿

赤ちゃんの頃はみんなおむつをしている。大脳の働きが未発達で、尿意を十分に感じとれないために膀胱に尿がたまると、排尿を促す橋の排尿中枢とその支配を受ける腰仙髄の働きによって排尿が促される。しかし言葉を巧みに話し、経験が記憶に残るようになる4歳ごろになると、橋を包むようにして存在する大脳の排尿抑制中枢が発達し、排尿をコントロールできるようになる。したがって、4歳ごろまでの夜尿は病的ではない。

2歳ごろには、夜、ぐっすりと眠っている間に放出される抗利尿ホルモンの働きによって、おねしょを濃くして尿量を減らすため、夜間、尿を膀胱にためておくことができるようになる。

病的な夜尿は、身体に特別な異常のない5歳以上の子どもが、1週間に2晩以上、それが3か月以上続く場合をいう。1年間以上夜尿がなかったのに夜尿が再び始まる二次性夜尿はその背景に下の子どもの誕生、入園、入学、転居などの生活変化や心理的同様、不安が原因とされている。

この男の子の夜尿は、二次性夜尿である。言葉にしきれない不安が夜中の熟睡を妨げ、抗利尿ホルモンがうまく働かなかったためであろう。また、避難の現状は大脳皮質では理解できても、その理解を超えるほど、じぶんの身体が現状を受け入れることができなかつたのである。

### 4. 子どもの不安

#### (1) 不安とは

子どもの不安を述べる前に、大人も含めた人間の不安について述べる。

不安は、「対象なき恐怖」とフロイト (Freud, S., 1917) が定義するように、古くはキルケゴールの不安の形而上学から、ネズミの実験による不安の生理学まで、多くの分野で多数取り扱われてきた。それは、不安の感じ方が個人によって質や量の違いがあったとしても、すべての

人が抱く感情だからである。

語源を探ると、ドイツ語の不安はAngerで、古高ドイツ語のAngustはラテン語のangustiaにさかのぼり、その意味は、狭小、圧迫、狭窄、困窮である。ギリシャ語も同じ意味を持つ。また、anguista（狭小、圧迫、狭窄、困窮）は、ドイツ語のAngustと同様に、イタリア語ではangoscia、フランス語ではangoisse、英語ではanguishと、「苦悩、苦悶」を表す言葉となっている（霜山徳慈、不安の照翳『仮象の世界』2000 学樹書院）。不安とは、あらゆる種類の心理的狭窄感、圧迫、心痛、苦悩を包括している言葉であり、胸が締め付けられたり、言葉を絞り出したりといった狭窄性が伴うものといえよう。

たとえば、人間がさまざまな事象に心を動かすその度に、「喜び」の影の部分として「不安」がセットになってやってくる。花火大会の華やかさのあとにやってくるあの虚しさに胸を締め付けられたり、郷里に戻って安堵した後の別れのときの喉元の狭小感、若い学生にしてみれば、しばらく会えなくなる恋人との別れというと体感として理解できるだろうか。年を重ねるほどに、不安の経験回数が増ほどに、日常の例をあげればきりが無い。不安は、本質的には人間の存在条件のようなものといえる。

また、不安は、生きた身体だけが感じることでできるものであり、形の見えない体感のものである。そして、この体感の世界は、わたしたちの毎日の生活の経験の中で、自分の身体が感じ取っているものであり、このような不安であると明確に表現できないものである。そのため、私たちは不安による不快さを様々な形で表出する。福西勇夫は不安の表現のかたちを、次の9タイプに分類した。

- ①不安の対象が明確で漠然とした不安を言葉などで表現する
- ②不安の対象が不明確で漠然とした不安の存在を表現する
- ③イライラ感で表現する
- ④甘えやわがままで表現する
- ⑤攻撃性や敵意で表現する

⑥脅迫的な訴えや確認好意で表現する

⑦身体症状で表現する

⑧心気的な訴えで表現する

⑨薬・酒。薬物への嗜癖

③以降は、丁寧な対応が必要である。時間をかけながらも①②の言葉での表現レベルまで引きあげられるようにしたい。

①や②のように、不安をどうにか言葉で表現できる場合は、たとえその言葉が荒くとも健康である。しかし、どんなに言葉にできたとしても、体感している不安は言葉で言い尽くすことはできない。そこで、大人であれば「語り」をはじめ。言葉を絞り出すように、何度も何度も同じことを繰り返したり、言いなおしたりしながら、それはこういうことなのだとつかみどころのあるものにして不安を解消しようとする。語りは重要である。そして語るためには聴き手の存在の意義が大きい。語り手が自分の身体で感じている不安を表すために用いた言葉は、あくまでも体感の世界の言語化であり、聴き手に同じような体感を呼び覚ませるかという限界がある。言語化することで、その世界自体を失わせてしまい、「何となく違う」という違和感ともどかしさが再び自分にまといつくことにもなる。しかし、言葉で語るうちに、まるでスッと霧が晴れる場所が見えたり、なかなかほどけない絡まった長い毛糸が、するするとほどける瞬間が必ずやってくる。「語る」というのは、語り手が聴き手に言葉を発しながら、自分の漠然とした不安を探りながら言葉として表現し、その言葉を自分の耳で聞いて「体感」している不安を、それはこういうものなのだと整理しながら再構築していく過程なのである。

## (2) 子どもの不安の現れ方

子どもの場合、体感としての不安はあっても、これが不安なのだと認識して、感情を言葉にすることができない。体感を言語化して誰かに伝えようとする精神機能が未熟である。また、幼児期や学齡前期の幼いころは、非常な事態が生じた原因は自分が悪いことをしたからだと感じている。幼いほどに、体感の不安は、さらに次

の不安を呼ぶことになり、体感の不安からくる感情を、身体や行動で表現する。下の子どもが生まれたときには、いったん外れていたおむつをしたり、ミルクを飲むようになったりする。母親との一時的な分離をやむなく経験してしまったときには、活動状態が低くなったり、熱を出すなどの状態に陥る（心因性発熱）。子どもは不安を、落ち着きのなさ、おもらし、疲れやすさ、不眠などの自律神経系の症状で現すことで、大切な大人の手とまなごしを自分に向けようとするのである。大人の手とまなごしを向けるために、子どもは自分が認識したり言語化したりしきれない不安を言葉以外の身体症状や行動化によって表現するのである。

子どもが示す精神症状、身体症状、行動問題を、宮本信也氏の分類を参考に、私が出会った子どもたちの症状を、行動面、身体面、精神面に区別して順にあげる。

**【行動面】** 母親へのしがみつき、こわがり、登園しぶり、不登園、かんしゃく、緘黙、多動、集中困難、泣きやすい、よくすねる、乱暴（攻撃的行動）、暴言、活動性低下、など

**【身体面】** ①痛みとして腹痛、四肢痛（特に下肢） ②易感冒性、発熱、継続する微熱、風邪からの呼吸器の炎症、咳込み ③消化器系として吐き気、食欲不振 ④泌尿器系として頻尿、おもらし、夜尿 ⑤感覚異常として、皮膚の過敏性、見えにくい、見えない、聞こえにくい、聞こえない ⑥その他、チック、不眠、悪夢、疲労感、肩こり、など

**【精神面】** 不穏感（落ち着かない）、焦燥感（イライラ）、現実感喪失、幻想、幻聴、など

上記のように、心因性の聴覚異常や視覚異常は、特定の音が聞こえにくくなったり、見えにくくなるという狭角がある。不安と言う心の狭角感が、視覚や聴覚にまで狭角を引き起こすことは興味深い。考えてみれば、味覚や嗜好も同じようなことがいえそうである。

### (3) 「遊び」の効用

子どもの不安から生じる症状は「遊び」によって健康的な状態へと導かれる。子どもは「遊び」によってあたらしい心の構造を組み立ててゆく。

子どもは、大人とは異なり、他者に言葉で伝えられないがゆえに、絵をかいたり、歌を歌ったり、ごっこ遊びをしたり、閉じこめられた体感を開放する遊びを通してその不安を解消しようとする。子どもは、自分の心の中にある消化しきれないものを遊びによって押し出したり、外在化させて、新しい心の構造を組み立ててゆくのである。大人にとっての「語り」には聴き手が必要であるが、子どもの場合は、聴き手がなくとも遊びの中で自分の身体感覚を精一杯に使って外在化させることができる。締め付けられている自分を小さく描いたり、書きなぐるように描いたりする。また、自分を締め付けている得体のしれない圧迫するものを絵の中で真っ黒に塗りつぶしてやっつけたり、ストーリーをつくって終結させることもある。また、絵本の世界に自分を重ね合わせてその人物になりきってみたり、自分の理解できなかった不快な出来事や言葉を、ごっこ遊びの中で繰り返したりする。実際に、東北沿岸部の子ども達は、地震直後は津波ごっこや地震ごっこをした。また、地震から2年半以上経ったグリーンフェアキャンプでも、子どもたちはボランティアの大学生に「浮浪者」などの汚い言葉を投げつけてからかってみたり、小学校高学年の男の子は幼児期にするごっこ遊びに没頭したりしていた。子どもは大人が好む好まないに構わずに、遊ぶことによって不安で硬直した心の状態を解きほぐすのである。そしてほどけた心の状態から、これから生きるために必要な要素を組みなおして、新たな心構造を構築するのである。

しかし、子どもの不安の現れは、子どもの体感そのままかかわる大人に伝わり、大人は、このままではいけないと焦り、どうにかその状態を消去しようとする。消去は子どもが言葉や描画などの表現ができるようになったときに、はじめておのずと消えていくものであり、中断

させたり我慢させたりするものではない。先にも述べたが、子どもの不安の表出は、大人の手と気持ちをじぶんに向けさせ、どうにか困難な状況を切り抜きたいという子ども自身も意識できない肯定的な意図が必ずセットになっていることを忘れてはならない。

### (4) 親子にみられる情緒的相互作用

さらに子どもは、生活経験が浅く、他者に依存しなければ生きていけないため、周囲の環境や、身近な家族の状態の影響をうけやすい。たとえば、父親が痛風による足の痛みをこらえているときは、自分の足まで痛くなってしまったり、祖母が目が見えにくいと言えば、自分の目も見えにくくなることはよく聞く話である。

親子の情緒的相互交流は、メルツォフの新生児の表情の模倣が有名であるが、新生児は出生直後、母親の乳首に自分でたどりついて吸い付くことも知られている。それは乳輪から分泌されるホルモンが、羊水とよく似た構造を持っており、同様の匂いがするためである。また、乳首を吸われることにより、母親の子宮の収縮が促される。また、乳児の吸い付く力はとても強い。それにもかかわらず、母親は敏感な乳首を吸われても痛くはない。その理由は、赤ちゃんが吸い付くことにより母親に分泌されるオキシトシンというホルモンの効果である。この身体的な相互作用は、やがて、泣いたら抱き、抱かれたら泣きやみ、子どもは抱かれ上手になり、親は子を抱き上手になるといった母子相互作用を引き起こし、一組の子どもと女性が、親子になってゆくのである。この一番最初の人と引き合い響き合う力は、身近な他者へと広がり、乳幼児の添い寝時の父子の心拍の引き合いなどが確認されている。

このような生理学的な親子の引き合いは、情緒的な引き合いの基盤となる。たとえば、母親はわが子とわが子以外の泣き声を聞いたときの反応が異なる。知らない子どもの泣き声には、心拍を下げ、むしろ寛容に泣き声を聞いて対応しようとする。一方、わが子の泣き声に対しては、すぐに心拍数をあげる。まるでわが子の泣

きを自分の痛みとして感じるように、である。そしてこの心拍の反応は乳汁の分泌を同時に促している。親子はすべての感覚を通して心も身体も引き合うのである。

この初期の親子の引き合いが、子どもに母親の胸という安全基地を知らしめる。安全基地があるから、子どもは母親から数歩離れることができる。その数歩はやがて歩みとなる。幼稚園に行っても、母親が迎えに来ることを知っているから数時間離られる。安全基地がやがて家となり、帰ってくる家があるから小学校に行っても帰ってくるができるようになるのである。

1年間おねしょをし続けた子どもの場合、帰る物理的な家があるのに帰れない状況に置かれたこと。妹が父親を怖がるように、精神的なよりどころとしての家が無くなってしまいうような感覚にとらわれたこと。学校でのいじめ、長引く避難生活、そしてさまざまな情報による母親の不安などが相まった。

自分を守ってくれるだけの強さをもつ親が、脅え、無力になってしまう自然の偉大さと恐ろしさ。そしてあとからあとからボディカウンターのごとくやってくる放射能にまつわる出来事までもが親を不安にさせている。この状況を子どもはすべての感覚で感じ取ろうとし、感じたくないとも思ったのであろう。そして福島状況改善が遅々として進まず、夏休みが明ければ帰れるかもしれないと思っていたのに叶わず、離れて生活する父親の疲労感を感じ取った本児は、父親との離れることがどんなに怖かったことだろう。1年経ったら福島に帰り、今まで通りに家族と一緒に住めると考えていたのに、その期待が叶わなかったことに対し、この子は、おねしょをするというかたちで自分の心身を調制したのであろう。

## 5. 母親との対話のおわりに

どんなに過去を説明しても過去の出来事は変えられない。母親が過去ではなく未来を見られるようにすること、そして母親が未来を案じるのではなく今に集中できるようにするために、

私は母親に次のように話した。

「おねしょも含めて、2年間の避難生活の経験を、いい経験にできますよ、きっと」。

「いい経験に、ですか」、と母親はキョトンとした。

戻れない過去の出来事は、肯定的にも否定的にも価値づけることができる。その価値を決めるのは最終的には本人である。そして本人の価値基準は、多くはじぶんに影響を与える他者の価値づけが判断材料となる。子どもの場合は身近にいる親がその経験の価値づけをする。この一年間の「おねしょ」という出来事を、子どもにとって良い経験にすることが親の役割である。そこで、私は母親に次のように話した。

「おねしょをし続けたことに、どんな意味があったのかを考えるのは大事。そしてどんなに価値あることだったかを与えるのも親の役割ではないかな。」

母親は、しばらく考えた。確かにわかりにくい。おねしょは誰にとっても苦い経験である。私も考えた。そのとき、臨床哲学者の鷺田清一先生に教えてもらった言葉が突然よみがえった。「田口ランディさんの友人が口走られたというこんな話が、いまも耳にこびりついています。『赤ちゃんはぎゃあぎゃあ泣いて、お乳ほしがって、うばうば飲んで、寝て、うんこして、命綱のお母さんの顔を懸命に覚えて、とにかく必死で生きようとしている。その生きようとする力に大人は呆然とさせられる。それを見せつけられた時、大人はもう赤ちゃんの奴隷になって育てている。だから、どれくらい生きてがって泣き叫んだか、手のひらに乗るくらいの大きさなのに、ただ生きるためだけにこんなにも必死だったこと、そういうことがどれほど世界を明るくしたかを、あとで、子どもにちゃんと伝えておきたい。』」

「そうだ、やがて大人になって結婚するとき、『あなたは泣いて泣いて、おねしょをしてまで家族と一緒に住まわないとだめなんだって言い続けたのよ』って伝えましょうよ。」

母親は、はっとした様子で目を輝かせた。そしてくすっと笑った。

「そうです、そうですね。」

将来、息子が大きくなって結婚するときに母親が言うかどうかはわからない。きっと言葉にはしない。

非常時にとった判断も起きたいきごとも、思いあぐねても変わることはない。すべてそのままでもいいと感じたとき、ひとは今、この瞬間をまなざし、集中できる。過去を見れば失ったものや悲しみばかり、将来を見れば不安ばかりの状況であっても、楽しさや喜びはある。喜びや楽しさは静かに数えるほどに増えてきて微笑むほどに向こうからやってくるのですから。

## 6. まとめ

失敗といった負の体験は、そこに学ばば良き経験になり、そのままにしておけば悪しき経験になる。中でも不安体験は、体感のものであり、言葉にして表現することが難しい。とくに3歳から12歳ごろまでは、辛い体験は自分の誤った考えや行為に対する罰と受けとめる。そのため、子どもの不安経験を解消するためには、時間と、その不安を忘れるような十分な遊びと、身近な大人のその出来事への価値づけが重要となる。人生の基盤となる乳幼児期や小学校低学年時期といった、幼い子どもの経験の価値づけに最も影響を与えるのは親である。したがって、子どもの経験の価値づけに、最も影響を与える親への支援は子どもと同様に必要である。

## 参考引用文献

氏原 寛, 成田善弘, 東山紘久, 他. 『心理臨床大辞典』培風館. 2006.  
鴨下重彦, 柳沢正義 編著. 夜尿症『こどもの

病気の地図帳』講談社. 2002.

岸井 功. 『子どもの保健—理論と実際—』同文書院. 2011.

小池真規子. 子どもは自分の死をどう見つめるか. 中根 晃 他 編『子どもと思春期の精神医学』金剛出版. 2009.

霜山徳慈. 不安の照翳『仮象の世界』学樹書院. 2000.

七木田方美. 『アンプロンプチュ—福島と広島の声をあわせて』比治山大学短期大学部キッズサポートシステムKiss. 2013.

七木田方美. 他者を意識したボディワークによる言葉の構築—東日本大震災において放射線不安のある福島の実験室の母親らの心の回復をめざして. 比治山大学短期大学部研究紀要第49号. 2014. (印刷中)

福西勇夫. 科学的視点から「心」を測る『現代のエスプリ』慶應義塾大学出版会. 2002, 10.

前田正治. 子どもと災害：親子に見られる情緒的相互作用『教育と医学—子どもの不安とどう向き合うか』慶應義塾大学出版会. 2011, 11.

宮本信也. 子どもの不安の現れ方『教育と医学—子どもの不安とどう向き合うか』慶應義塾大学出版会. 2011, 11.

Raphoel B. When disaster strikes. How individuals and communities cope with catastrophe. 石丸 正 (訳)『災害の襲うとき—カタストロフィの精神医学』みすず書房. 1989.

鷺田清一. 『語りきれないこと』角川oneテーマ21新書. 2012.