

4 歳 児 の 不 安

－ 将来の別離を恐れる女の子の事例から －

七 木 田 方 美

1. はじめに

人には病気に対する自然治癒力があるように、出来事に対しても同じようなところがある。感染症に対しては、その感染症に罹ることで身体の免疫力を高める。物事に対しては生れた瞬間から、もしかすると胎児の頃から、さまざまな出来事に対してどうにか対処することで、心の自己治癒力を獲得し、それまでの心の構造とは異なるたくましい心の構造を持つようになる。これを「レジリエンス」という¹⁾。

お腹が空いたというサバイバルティックな出来事に、乳児は不快を示して「泣く」。乳児は泣くことで母親を呼び抱かれようとする。しかし、母親が抱いてくれると母親の匂いと母乳の匂いが近づくのに、なかなかお腹は満たされず、子どもはあらたな不快を感じて再びむずかる。ようやくあてがわれた乳房からも、はじめは母乳はほとばしらないため、乳児はイライラする。しかしそのイライラに負けず、諦めずに乳房に吸いつくと、甘い母乳が口の中を満たしはじめる。

後追いの時期にしても、子は母親が見えないことに不安を感じ泣く。すると扉の向こうから母親が登場して安心を得る。

快適さや安心は、その対極としてある不快や不安の次におとずれるものであり、新しいことばかりに遭遇し、一人では対処することができない乳幼児期は、「不快-快」「不安-安心」の連続であると言ってもよいだろう。

著者はキッズサポートシステムKissの臨床相談や広島市の教育巡回相談指導等において、乳幼児期の子どもの相談を受ける中で、4歳の頃

に特徴的な不安があることを経験的に感じ取った。

そこで、本稿では将来の別離を恐れる女児の事例をもとに、4歳頃の不安について、発達の背景と、心のレジリエンスを高める大人の対応について考察する。

2. 将来の出来事を非常に恐れる[事例(A児)]

2017年4月。中国新聞社文化部の治徳記者から新聞社に寄せられた質問についての取材があった。相談の概要は以下の通りである。

4歳の女の子が、「大きくなって結婚してママと離れるのは嫌だ」「結婚して引っ越しをして、家を離れるのが嫌だ」と先々のことを想像して不安になり、母親に何度も伝えます。特に死については顔色が変わるほど思い詰め、「お母さんはおばあちゃんになっても天国に行ったら、ダメ」と泣きます。

母親としては、なぜこんなに不安になるのか思い当たることなく、保育園にも尋ねてみたところ、「特に思い当たることはないが、一人で過ごすことがよくあります」という返答がありました。

娘が子どもらしく天真爛漫に遊んでほしいと思います。母親は、どんな対応をすればいいのでしょうか。

記者からは「将来について異常なほどに不安になりすぎていること」「どう対応すればよいか」「園でみんなと遊ばず一人でいるのはなぜか」の3点について回答を求められた。

この事例をひもとくにあたり、事例児をA児とする。

3. 子どもの不安

(1) 不安とは

不安は、生きた身体だけが感じることであり、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。

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もできない。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味が大きい。語り手が自分の身体で感じている不安を表すためにもちいた言葉は、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」している不安の形を再構築していく過程なのである²⁾。

(2) 子どもの不安

子どもは、体感としての不安はあっても、これが不安なのだとして認識して、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

期や学齢前期の幼いころは、非日常的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やすい。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状態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）。子どもの不安は、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表すことで、大切な大人の手とまなざしを自分に向けようとするのである。大人の手とまなざしを向けるために、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によって表現するのである³⁾。

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、著者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

(3) 事例A児の不安の様相の考察

A児の場合、漠然とではあるが不安を言語化しており、信頼できる一番身近な大人である母親に対して伝えることができています。しかしながら、理解言語も表出言語も未熟であるため、

伝えきることではできていない。

また、泣きながら母親との将来の分離に対する不安があり、活動性が低下していることを考慮したい。

例えば母親が入院したり、夫婦仲が悪かったり、夫婦喧嘩をして母親が家から出ていくような行動を見たり言葉をきいたりしてはいないか、身近な人の死を経験していないかということが考えられる。このことについて、記者を通して確認したところ、母親には思い当たることはないという。また、母親は快活で陽気な印象の人だという。

4. 4歳児の発達の特徴

子どもに関する相談は、発達途上にあることと、その年代の一般的な発達特性を把握しておくことが重要である。

(1) 保育所保育指針

保育所保育指針第2章「子どもの発達」の(おおむね4歳)の記述は次の通りである⁴⁾。

全身のバランスを取る能力が発達し、身体の動きが巧みになる。自然など身近な環境に積極的に関わり、様々な物の特性を知り、それらとの関わり方や遊び方を体得していく。想像力が豊かになり、目的を持って行動し、つくったり、かいたり、試したりするようになるが、自分の行動やその結果を予測して不安になるなどの葛藤も経験する。仲間とのつながりが強くなる中で、けんかも増えてくる。その一方で、決まりの大切さに気づき、守ろうとするようになる。感情が豊かになり、身近なひとの気持ちを察し、少しずつ自分の気持ちを抑えられたり、我慢ができるようになってくる。

解説では「想像力の広がり」について次のように述べられている。

この時期の子どもは想像力の広がりにより、現実に体験したことと、絵本などの想像の世界で見聞きしたことを重ね合わせたり、心が人だ

けではなく他の生き物や無生物にもあると信じたりします。その中でイメージを膨らませ、物語を自分なりにつくったり、世界の不思議さやおもしろさを味わったりしながら遊びを進展させていきます。また、大きな音や暗がり、お化けや夢、1人取り残されることへの不安などの恐れ of 気持ちを体験します。

保育所保育指針の解説から、4歳児は将来を曖昧ではあるが見通しを持って行動することがわかる。また、想像力の豊かさが相まって、不安や恐れを増幅させる経験をする年齢と言える。

(2) 4歳児の言葉と想像力

イメージを膨らませるには語彙数と事象の因果関係、そして時間の流れの意識や体験が必要となる。デズモンドモリスは、4歳児の言葉について社会性との関係から次のように述べている⁵⁾。

4歳児はドラマチックで想像力豊かな物語作家です。語彙数は1500を越え、響きの似た言葉で遊ぶことを好みます。整った長い文章を使い、利き手の理解度にあわせて声の調子を変えて、よちよち歩きの子には赤ちゃんぽい声をおとなと話すときには大人びた声を使います。物のありかを説明するときは、位置を示す語や、彼のもの、彼女のもの、彼らのもの、ママのものといった所有関係を表す言葉も巧みに使いわけます。これに過去形も加わりますが、言い間違いもよくします。日常的なできごとに加え、不変的なものごとをしっかりと把握することで、目の前には存在しない人や物に結びつけることができます。また、8つの色を認識し、色の名前を言うこともできます。本を「読む」ことを好みますが、その物語はページに書かれた言葉によるものではなく、想像によるものです。

この年齢ではさかんに模倣をするので、信頼する大人が何か新しいことをやっているのを見れば、子どもはそれをまねたがります。看護師や消防士、教師など、職業に関するご

っこあそびもお気に入りです。こういった遊びはこの年齢層の子どもの不安や白昼夢の克服に役立ちます。

白昼夢とは、「覚醒時において、さまざまな情景を空想する、夢に似た意識状態。またはその産物。視覚的なものが多い。意識的なものもあれば、無意識な白昼夢もある。その空想が真実ではないということは、本人におおむね理解されている。自己中心的な虚構世界が展開されるという特徴をもち、(中略)主体は現実世界と虚構世界とを行き来しており、その中で、空想内容に対して統制を行うことも、また脱中心化も可能である」⁶⁾とされている。

(3) 4歳児の特性からの考察

4歳児は語彙数の増加によって、想像力をたくましくし、自分なりの物語を想像していることが理解できる。

しかしながら、言葉の理解や語彙数は未熟で不十分であり、生活におけるさまざまな出来事の因果関係を理解することは難しい。自分の紡ぎだした物語という現実を越えた想像の世界は、完遂させるために必要な言葉や経験が不十分であるため、思わぬ方向に暴走し、白昼夢を見ることが考えられる。

また、理解しきれぬ出来事を物語として完結させるために「壊す」「なくす」という表現をすることもある。大震災後の地震ごっこや津波ごっこで未就園児が砂や積み木を用いて人が転んだり、水で流される場面を再現し、理解できない出来事をごっこ遊びで再現して終わらせようとしていたことから理解できよう。

子どもは、想像しては遊ぶことを繰り返す過程を経て、他者視点をもち、脱中心化の練習と、たくましい心を獲得していくのである。

5. 子どもの気質

このように、子どもの想像力は、その子どもの語彙数と様々な経験が相まって形成されている。そこで、特別に不安な経験をしていないだろうA児がなぜ顔色が変わるほど不安になって

いるのかということが問題となる。

(1) 気質の理解

子どもは天真爛漫で自由だというイメージが先行するが、それぞれの子どもには生まれながらの気質というものがあることを知っておきたい。気質と育ちゆく環境がその子の性格をつくるとも言われているが、気質は生まれ持ったものであり、変わることはないものである。

子どもの気質には大きく3タイプあり、扱いやすい子(easy child)は40%、環境に慣れにくく扱いにくい子(difficult child)は約10%、エンジンがかかりにくい子(slow to warm-up child)は全体の約7%であると言われており、次のような特性を持つ⁷⁾。

- ①扱いやすい子(easy child)：たやすく環境に適応し、いつも活発で、やや激しい気性であるが、新しい環境や人に簡単に適応できる。イライラするような状況に遭遇したときも不安は少ない。養育者はこの子はいつもうれしそうと捉えている。
- ②扱いにくい子(difficult child)：否定的で激しい反応をする傾向がある。乳児期はせわしなく騒がしく、幼児期はかんしゃくを起こやすくして気難しい。ときに唐突で頑固で、新しい状況に適応しにくい。学童期になると、学校での適応に問題を持つことが多く、教師から指摘を受けることもある。通常より多くの行動上の問題を持つことが多く、親子間にひずみが生じやすい。
- ③エンジンがかかりにくい子(slow to warm-up child)：ネガティブな気分も持っていることがあるが、いつもではない。不慣れた環境と人々にゆっくり適応していく。初対面の人や新しく友達をつくる時、新しい場面に遭遇するときは、躊躇して恥ずかしがる傾向がある。ときに不安になり、身体症状が出たり、母子分離が難しい時がある。しかし時間が経つにつれて、慣れてくると新しい環境を受け入れられるようになっていく。養育者は性急な気持ちを持たず、無理な母子分離をしない

で子どもの気持ちをしっかり受け止め、見守ることが必要である。

(2) A児の気質

気質は3つのタイプに分類されているが、バリエーション豊でもある。A児をあえて3タイプに当てはめるとすれば、将来のことではあるが、母親との分離を恐れていることや、結婚や引っ越しによる生まれ育った家や土地から離れることについての不安があることから、②の扱いにくい子 (difficult child) タイプと推測できる。

6. その他

A児の場合、身近な人の死はないというが、ここで、補足として子どもの死に対する認識について述べておく。

子どもの死の理解は、一般的には5歳以下の死を一時的な別れと考える。5～9歳では、別れは永続的かつ不可逆であり、肉体が死滅することは理解できるが、自分自身に起こることまでに考えが及ばない。10歳を過ぎれば、死はほぼ成人と同様に永続性、不可逆性、不変性を持つもので、身体活動の停止だと理解できる⁸⁾。

死の原因は言葉による記憶が可能になる3歳頃からは、自分の誤った考えや行為に対する罰と考える。幼いほどに、認識が未熟なため、身近な大切な人との別離を「自分が悪い子だったからだ」と考えると想像できる。

かつて4歳の娘が足を痛がるが、病理学的な所見はどこにもないという相談を受けたことがある。その背景には3歳の誕生日頃に父親と死別するという出来事があり、子どもは父の死を自分の過ちから生じたのだと捉え、言語化しきれずに「足が痛い」という症状で訴えていたのである。また、母親が就労のため帰りが遅くなった4歳を過ぎた頃からは、お化けを見たり、お化けと対話したりするようになった。この子どもの足の痛みは、母親が再婚相手を娘に紹介し、一緒に旅行に行くという出来事を境に、消えていった。

A児の場合、身近な人との死別はないが、保

育園の大切な友人の引っ越しや、仲間の家族に起こった出来事などを自分のこととして感じ取って不安になっていることも想像ができるが、これは想像の域を越えない。

また、5歳を過ぎると、物事を対比する能力が育ち、時間や空間などを認識するようになり、また、少し先を見通しながら目的を持った活動を友達と行うようになり、仲間の存在がますます重要になってくる。子どもは他者との関わりの中で、ポジティブにもネガティブにも想像を繰り返し、うまく立ち直り前向きに生きようとする力をつけていく。

幼児期の仲間との遊びと、支えてくれる身近な大人は、子どもの心の発達には欠かせないものである。人間がホモルーデンスといわれるように、遊ぶ力は、他の動物にはない力である。じゃれ合う遊びは、想像性のある小さな集団でのごっこ遊びとなり、やがて大きな集団でのルールのある遊びとなっていく。遊びの中で、争うことよりも仲間と手を携えることが自分を支えることを知り、大人へと成長していくのである。

7. まとめ

4歳児の不安は、4歳児特有の認識、言葉、想像力と、本人の気質が相まって生じるものである。

4歳の発達特性を踏まえた母親へのアドバイスは次の通りである。

4歳になると 語彙が1500を越えて非常に豊かになり、物語を頭の中で作れるようになります。その結果、よい方向にも悪い方向にも想像力がたくましくなります。ネガティブな気質のお子さんの場合、悲観的な想像力が強くなり、先々を不安視することがあります。

多くは、病院ごっこや引っ越しごっこなどの「ごっこ遊び」により不安な気持ちを自然と解消していきます。しかし、お子さまは自分で想像した物語から、つかみどころのない不安につかまれ、ごっこ遊びすらできない状態のようです。身近なところで別れを経験した場合、出来

事が理解できず、子どもは「自分が悪い子だから、こんなことがおきたのかもしれない」と考え、お母さんの愛情を確かめようとします。

解決策として、温もり、柔らかさ、そして何よりも大好きなお母さんの匂いが感じられるように膝に子どもを抱いて、絵本の読み聞かせをしてあげたり、一緒に土いじりをしたりするといいでしょう。「温もり・柔らかさ・匂い」は、命あるものの象徴です。特に匂いは、人を空想の世界から現実の世界に引き戻してくれます。また、必ず自分を守ってくれると信じているお母さんが、家事の手を休め、自分のためだけに時間を使ってくれているということが、お子さまの心の特効薬になります。そうすると、頭で描いた不安な物語を、絵やごっこ遊びで表現するようになり、やがて心配しすぎる発言が自然に減ります。

レジリエンスとは、困難な出来事をどうにか乗り越えるためにたくましく心を組み立て直す力と言えよう。少し言葉を足すとすれば、それまでにあった、脆弱性のある心の構造が形を変えて、新しいしなやかでたくましい構造をもった心へと変化を遂げるといっても良いだろう。さらに喩えると、縦に高く積み上げられたブロックはわずかな揺れで崩れてしまうが、いったん崩れたブロックのひとつひとつのパーツを、崩れにくい新しい構造をもつピラミッドのような形に組み替えていき、その過程で新しい構造に必要な新しいパーツが生まれてくるといった風である。

子どもが生まれ持った気質と育つ環境、そして多様な経験が複合的に重なり合い、幼少期のレジリエンスは育っていく。そのため、幼少期のレジリエンスは発達途上で育ちゆくことに大いに着目したい。

特に4歳児においてはその発達過程と子どもの気質、そして経験が相まって、一時的に危機的な心の状況に置かれる子どもは少なくない。

最後に、たくましく生きる力とは、基本的な信頼感を前提とした身近な人の支え、自然の中での「遊び」、そして仲間との「遊び」によって培われるのであることを強調しておく。

参考・引用文献

- 1) 七木田方美. こんな言葉を知っていますか「レジリエンス (Resilience)」—逆境から立ち直る力. 比治山大学短期大学部 幼児教育研究会 和顔愛語. 第42巻. 2013: 51-53
- 2) 七木田方美. 「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—. 比治山大学短期大学部 幼児教育研究会 和顔愛語. 第42巻. 2013: 1-7
- 3) 七木田方美. 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—. 比治山大学短期大学部 幼児教育研究会和顔愛語. 第42巻. 2013: 1-7
- 4) 第2章子どもの発達. 厚生労働省編. 保育所保育指針解説書. フレーベル館. 2008: 32-54
- 5) デズモンドモリス. 4歳児と5歳児の驚くべき世界. 今福道夫監修. デズモンドモリス 子どもの心と体の図鑑. 終風社. 2010: 110-112
- 6) 小坂和子. 白昼夢. 氏原 寛, 亀口憲治, 成田善弘, 東山絃久, 中山康弘編. 心理臨床大辞典改訂版. 培風館. 2006: 912
- 7) 宮田章子. 子どもの気質・個性. 田原卓浩, 吉永陽一郎編. 総合小児医療乳幼児を診る根拠に基づく育児支援. 中山書店. 2015: 88-93
- 8) 小池真規子. 子どもは自分の死をどうみつけるか. 中根 晃, 牛島定信, 村瀬喜代子編. 詳解子どもと思春期の精神医学. 金剛出版. 2009: 105-110