

子どももののパニックの基礎理解

『抱っこ法』に学ぶ対人援助技術

阿部 優美

知的障害者生活施設「八王子平和の家」心のケア担当

I パニックとは何か？

(1) 私たちはどういうときにパニックになるか？

子どものパニックを考える前に、大人の場合を考えてみたいと思います。どういうときに私たちはパニックに陥るのでしょうか？ 最近、「切れる」という言葉がよく使われますが、パニックとは「切れる」状態のことだと言ってよいでしょう。例えば、次

※本稿は「児童養護セミナー」における阿部氏の講義レジュメをもとに編集部で整理したものです

のような場合を考えてみましょう。

久しぶりに旧友とゆつくり会うのを楽しみにしていたお母さん。子どもは父親がみてることになっていたのに、当日突然、仕事の電話でお父さんは出かけることになり、お母さんは頼む相手もないので、あきらめることになる。

〈展開1〉

母「またなの!?」「もうやだ……」

父「しょうがないだろう。仕事なんだから。

文句言うな!」

母「そんな言い方ないでしょう!!」と切れる(パニック)

〈展開2〉

母「またなの!?」「もうやだ……」

父「そうだよな。ずっと楽しみにしていたのに、いやだよな。悪いなあ。おれも行かせてやりたいんだけど……」

母「そうよ。いつも仕事でつぶれて、たまらないな……」

(この後も会話がつつぎ、最後に母はいやだけどしょうがないという気分になる)

展開1のお母さんは「旧友と会えなくなっ
た」ということが切れる直接の原因になっ
てはいますが、「旧友と会えない」と知ってパ
ニックになったわけではありません。これま
で何回もお父さんの仕事が理由でお母さんの
約束をキャンセルしなければならぬことが
あったのかもしれない。そういうとき、お
父さんがお母さんの気持ちをちっとも考えて
くれず、寂しさや空しさを感じていたのかも
しれません。また一方で、お母さんの側にも
この日はとくに疲れていたとか、仕事や近所
の人間関係で気になることを抱えていたとい
うことがあったのかもしれない。

どちらにしても、私たちは、一つぐらいの
イヤなことでは切れたりしません。ですから

「旧友との再会をキャンセルする」という事
態は最後の一滴のようなもので、「もうやだ
……」ということになったのだと思います。

そういうときでさえ、お母さんの「もうやだ
……」といううんざり感にお父さんが心を込
めてつき合えば、展開2のように「いやだけ
どしようがないか……」という気持ちに持っ
ていくことはできたと思います。たぶん、お
母さんのパニックを決定的にした一言は「文
句言うな」というお父さんの一言かもしれ
ません。

ここで大事なことはパニックを起こすかど
うかが決まるのは、①気持ちの余裕——どのく

らいストレスがたまっているかということ。
また、同じ状況でもパニックになる人、なら
ない人がいるので、個人のもつ許容度がちが
う。②二人の日ごろの関係（やりとり）——い
つもお父さんが自分（お母さん）の都合を優
先してくれたり、尊重してくれていると感じ
ているお母さんであれば、展開2のようにブ
ツツ言うこともなく、「うーん残念……」
の一言ですむかもしれない。日ごろの関係が
そこに反映する。③その場での対応——楽しみ
にしていたものをあきらめる辛さは同じなの
に、相手の対応（「やりとり」）によって展
開が変わる。私たちは自分の気持ちを受けと
めてもらえると思えるようになる。

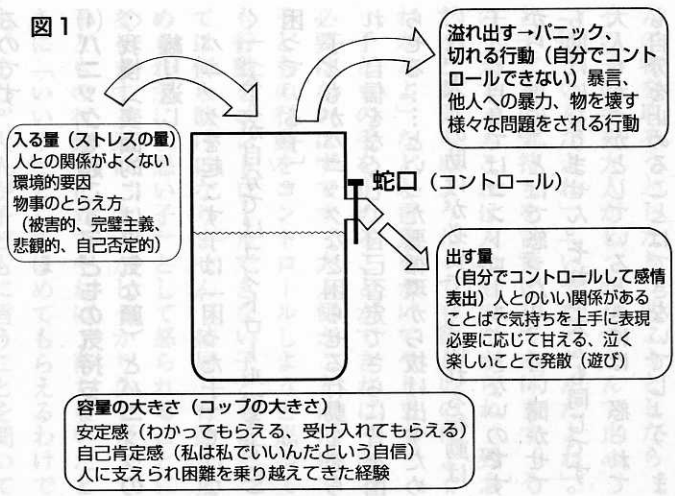
これらのことは大人にかぎったことではな
く、子どもであってもまったく同じと考えて
よいと思います。

(2) パニックの構造

——なぜパニックになるのか？

パニックとは、コップの水が満杯になり溢
れ出すようなもの（図1）。パニックをなく
すには「入る量（ストレス）を減らす」「出
す量を増やす（出し方の練習）」「容量を大
きくする」の三点から考えるとよい。

(3) 施設のなかで、被虐待児はなぜパニックを
起こしやすいのか？



① [容量が小さい] コップが小さければ、
少しの量ですぐ溢れ出す
子育てのなかで親から必要な安心感をも
えなかった。たとえば「泣く↓抱っこされて
慰められて落ち着く」「不安↓大丈夫」とい
う体験を十分していない。また抱っこなど体
を通してのぬくもりを体感した経験がない
か、もしくは少ない。結果として不安感（だ
れも助けてくれない。どうせ私はひとりぼ
ち）、不信心（だれもわかってくれるはずは
ない。自分はさらわれものさ）、自己否定（ど

