

# 心がかぜをひくとき —「安心感」と自立—

西九州大学 非常勤講師  
佐賀県医療センター好生館看護学院 非常勤講師  
吉村 春生



## プロフィール



### 現職

- ・西九州大学非常勤講師（「教育相談—カウンセリング」を担当）
- ・佐賀県医療センター好生館看護学院非常勤講師（「心理学」・「発達心理学」を担当）

### 出身大学・大学院

- ・佐賀大学教育学部小学校教員養成課程（教育心理選修）卒業
- ・西九州大学大学院修士課程健康福祉学専攻科健康福祉学専攻（臨床心理コース）修了

オフィシャルサイト <https://hoissycharme.wixsite.com/haruyoshi>

### 不安感が、いじめや不登校の根っこにある

心がストレスを受けたとき、その反応は「気持ちの落ち込み不安」「からいライラ・不機嫌」「やる気のなさ（無気力）」そして「体の不調」へと移り変わっていくことが知られています。いじめや不登校、虐待やDVといった問題の背景の根幹にも、この不安感の存在が垣間



### 心とは何か —人間は不安を感じやすい生き物

そもそも、心とは何なのでしょう。この問いには、さまざまな分野からのアプローチがなされています。生物学者のポルトマンは、人間の誕生過程に触れ、人間ほど未熟な状態で生まれてくる哺乳類は珍しく、他の動物に比べて保護を必要とする期間が長いことを指摘しています。このことは、人間がいかに不安を感じやすい生き物であるかを示しているとも言えます。そして、その不安が大きくなりやすい時期が乳幼児期です。「三つ子の魂百まで」というように、この時期に安心感をどれだけ育めるかが、思春期以降の心の安定に大きく影響すると考えられます。

### はじめに

現在、いじめや不登校などの学校でのつまずきは増加傾向にあり、2025年度は過去最多を記録しました。また、虐待やDVも増加しています。この背景には何があるのでしょうか。本稿では、この謎の解明を「心の育ち」に焦点をあてて探っていきます。



見えます。特に思春期以降は、周囲と同じ行動をとることで安心感を得ようとする傾向（同調行動）が強まる時期です。この時期に不安感の高い子どもたちが集まると、その不安がライラや攻撃的な反応に転じやすく、いじめに発展しやすい環境が生まれることとなります。不登校についても、文部科学省の調査では「無気力」を訴える児童生徒の割合が高く、その背景にも不安感の存在がうかがわれます。不安感をいかに安心感へと転換していくかが、いじめや不登校の予防と支援のポイントになると思われます。

### 安心感を育む養育環境とは

では、どのような環境を整えれば、安心感を育むことができるのでしょうか。人とのつながりが薄れてきている現代において、年齢を問わず、「甘える」という行為が重要な役割を担っているように思われます。安心感の源がお母さんのお腹の中にあると仮定するならば「甘えられる空間」とは、評



### 遊びが心を育てる

甘えはイメージを通じて表現されることもあり、指しゃぶりや水遊びなどがその一例です。心理的に安全な場所で何かに夢中になっ

て遊ぶことには、ストレスを和らげるなど、さまざまな心への良い効果があることが示されています（※①）。さらに、絵を描いたり、ごっこ遊びをしたりといったイメージを使った表現活動は、言葉にならないモヤモヤした感情（不安・怒り・悲しみ・つらさなど）を外に解放し、心のクリーンアップ効果が期待されます（※②）。

### 大人にも「甘えられる場」が必要

こうした場の確保は、こどもだけでなく、こどもを支える大人（保護者・保育士・教員など）にとっても必要なことです。「忙しい」とは「心を亡くすこと」であり、甘えや夢中が機能しにくい状況を表しています。「援助者は暇なぐらいがちょうどいい」とも言われます。俗にいう「よい子」とは、甘えたい気持ちを抱えながらも、大人の忙しさを敏感に感じ取り、その気持ちをぐっと我慢している子かもしれません。安心感（心のエネルギー）が不足したまま、必死に飛び続け

ている飛行機のような状態です。

大人自身が心にゆとりをもてる環境を整えることが、こどもの安心感を育てることに繋がっていくのではないのでしょうか。

### 【引用文献】

※①学級における心理的に安全な空間づくりが児童のメンタルヘルスに及ぼす影響についての研究

—質問紙による効果的分析①—  
（吉村、2004a）九州社会福祉研究、第28号

※②学級における心理的に安全な空間づくりが児童のメンタルヘルスに及ぼす影響についての研究③

—事例を通して—（吉村、2005）西九州大学臨床心理相談室紀要、平成17年度版

【キーワード】  
・人間は不安な生き物（三つ子の魂百まで）  
・甘えることの大切さ  
・心のクリーンアップ（夢中）  
・安心感と自立