

コラム

2006/10 (5)

こんにちは。副園長の佐藤です。今回は、自分の経験を中心に、「分離不安」ということについて綴りたいと思います。

初めて幼稚園に出た時に

もう10年以上前になりますが、私が学校を終えて幼稚園に入った時、4月当初の年少児の姿には面食らいました。「おかーさん」という泣き声の合唱。玄関から門にかけて、後ろ髪を引かれ身動きできずにいるお母さんたち。なかなか壮絶な光景だ、と思いつつ、時おり「走って帰ろうとする」子どもを制止しつつ「お早うございます」と朝の挨拶をしていました。

分離の不安

イギリスの精神医学者、ジョン・ボウルビーという方は、「愛着理論」で有名なのですが、同時に「分離不安」、つまり「赤ちゃんの時に母親と離れたり、独りぼっちになる時に感じる不安が人間にとって最大の不安」であると考えたそうです。この気持ちは、誰にでも、勿論大人である私たちも持っているものです。つまり自然なものではあるのです。

子どもという視点からすれば、「親が自分を置いてどこかへ行ってしまわないか」という不安ということができます。基本的には8ヶ月齢から2歳前ごろまで。「隣の部屋へ行ってしまった」だけでもパニックになってしまい泣いてしまいますが、それは「親は自分にとって特別な存在なんだ」という認識があり、側にいないことが「もう二度と会えないのではないか」と受け取られるからだ、と言われていました。

我が家の場合…

私が最も強くこれを体験したのは、長女が1歳9ヶ月でスイミングに通っていた時でした。第2子がお腹にいましたので、一回だけ私が連れて行ったのです。そんな時、家内はいつも「お母さん、お家で待っているからお父さんで行っていらっしやいね」と離れること、また会うことを楽しみにしていることを宣言していたのですが、プールということもあり、長女が抱えていた不安はとても大きかったようです。

最初は、笑顔ではないものの何とか教室に参加していました。ところが！隣の子のお父さんが大きく動いたとき、顔に水がかかって大泣きが始まったのです。私も必死であやしたのですが最後まで泣きやむことはありませんでした。彼女なりに我慢し頑張っていた緊張の糸が切れてしまったようで、不安というベースが、噴出した感じでした。

先輩のお母さん方の話をお聞きすると、誰もがどこかで経験する不安であるようです。入園時、全く不安な様子なく入っていった女の子は、その前の期間、やはりスイミングで泣き通しだったり、殆ど離れたことのなかった男の子は入園後一週間で「もう行きたくない」と言ってみたり（お母さんが側にいない、と気づくのに一週間かかったようです）…。

幼稚園では

そんな訳で、幼稚園入園時の分離不安は、第2回ということができると思います。いちど経験してきている事ですから、前回よりは、軽く超えられることが多いようです。実際幼稚園では、「〇時になったら、お母さん迎えにみえるからね」「また会えることを楽しみにしているからね」と、お母さんとの再会を理解させるべくお話ししますが、長い子は1学期の間、毎朝泣いたりすることもあります（儀式、ルーチンと化している場合もあります）。

どの年代でも同じですが、人が動く原動力は好奇心だと思います。未知の物が多い子どもにとって、世界は必然的に「面白い物」にあふれています。でも、「還るべき基地」が自覚されていなければ、なかなか踏み出していけないものではありません。

安全なお母さんの膝に座っていたら、何か面白そうなことを見つけた。思わず体が反応して、近寄ってみた。2mくらい…？ 面白い！ でも気づいたら…お母さんが近くにいてくれた。安心。もう少し見てみよう…そんなサイクルが理想ではあります。お母さんは、「再会でき、それを楽しみにしている」ことを伝えてあげてください。

ごくまれに、「分離不安障害」という病気もあるそうです。しかし、基本的には時間と経験が解決してくれることです。不安→解消のサイクルを繰り返すことで、遠くへ、長く、子ども達は自立していきます。在園児をご覧下さい。今はたくましい彼らもやっぱり、入園当初は泣いていたのです。