



ひとりで悩まないで
「心の安全基地」



三重大学教育学部・教授／臨床心理士
Kurihara, Teruo 栗原 輝雄

【URL】 <http://tokubetsusien.edu.mie-u.ac.jp/>

附属養護学校内



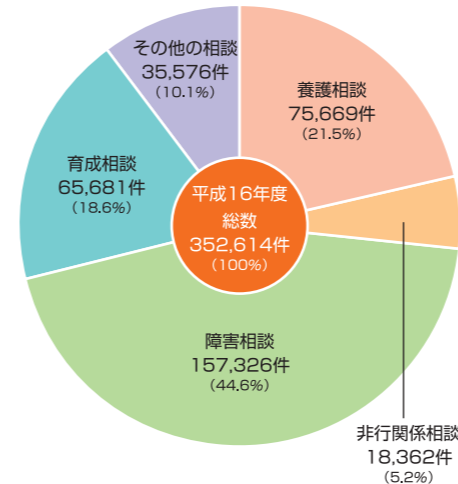
◎誰にも必要

「心の安全基地」をご存知でしょうか。イギリスのジョン・ボウルビーという人が母子関係の理論の中で用いた「セキュア・ベース」という言葉を二木武氏が日本語訳したものです。(1) 普段から自分のことを温かく見守ってくれる人、疲れたときや不安なときにホッとでき、心の安らぎと生きる勇気を与えてくれる人のことです。ボウルビーは「心の安全基地」を幼児の場合を中心に説き、その主たる提供者を母親（もしくはそれに代わる養育者）としていますが、「心の安全基地」自体は大人の場合も同様に重要だと言っています。(2)

(1) ジョン・ボウルビー(二木武監訳)『母と子のアタッチメント—心の安全基地—』医歯薬出版、1993年
(2) (1)に同じ

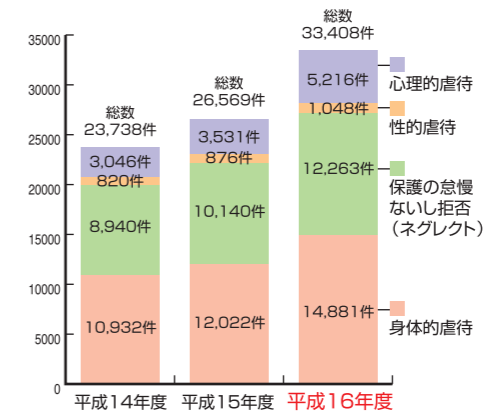
相談の種類

大きく分けると養護相談(児童虐待相談を含む)、障害相談、非行関係相談、育成相談、その他の相談に分類される。



厚生労働省：平成16年度 児童相談所における児童虐待相談処理件数等

虐待の内容



◎見失うと…

親による子ども虐待のニュースを聞いた際に、「心の安全基地」を失って途方にくれている子どもの姿が目に見えてきます。また、ブレーキが動かなくなってしまう親たちは、子育てや家庭生活、仕事や生き方などでの不安・悩み・行き詰まりの中であって、「心の安全基地」を身近なところで見つけることができなかつたのかもしれない。一人で問題を抱え込み、ついには疲れ果てて失速してしまう親御さんたちがいることは、悲しいことですが臨床心理士としての長年にわたる教育(育児)相談の中で、私自身も経験していることです。

◎新しいしくみの中で

昨今では、隣近所が気軽な相談相手となって子育てのサポートをしてくれるような人間関係は希薄になりました。でも、地域社会には私たち臨床心理士を含む子育て支援の専門家や子育てサークルがあります。行政機関や民間団体による子育て支援プログラムや各種相談活動が行われています。職場の上司や同僚など「心の安全基地」となって共に考え行動してくれる人もいます。(3)

一人で悩まず、声を出してみませんか？そして、子どものすこやかな成長のために共に力を合わせていきましょう。

(3) 高橋恵子「発達研究の現在—社会=情動的分野の進歩—」日本児童研究所編『児童心理学の進歩1999年版』金子書房、1999年、2-27ページ



三重県子育てインフォメーション

●三重県子育て情報交流センター●
三重県子育て情報交流センターは、地域における子育て支援をスムーズに進めるための情報拠点です。子育てのさまざまな疑問について情報提供しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。
<http://www.kosodate.pref.mie.jp/>

子ども家庭相談

(家庭教育・子育て・いじめ・子ども自身の悩み)

北勢地区 TEL.059-345-3933
中勢地区 TEL.059-233-1425
南勢地区 TEL.0596-24-9966
伊賀地区 TEL.0595-24-8816
紀州地区 TEL.0597-22-8049

【相談時間】月曜日～金曜日／9時～22時
土・日・祝日／10時～20時
(12月29日～1月3日は除く)

【対象】18歳未満の子どもとその家族
●三重県健康福祉部子ども家庭室●

こころの健康相談

【相談時間】水曜日(予約制)／9時～16時
【お問い合わせ先】TEL.059-256-3556

こころのテレフォン相談

【相談時間】月曜日～金曜日／10時～16時
【相談専用電話】TEL.059-256-3556