

第21回 個性づくりテーマ展示

毒親

～毒になる親～



親とは本来、子どもに安心と愛情を与え、守ってくれる存在です。ところが世の中には、子どもに対して害をなす行動や言動を執拗に継続し、それが子どもの人生を支配するようになってしまう親がたくさん存在します。そのような親は「毒親」と呼ばれ、子ども的人格形成や将来に多大な悪影響を及ぼしています。

今回の展示では、「毒親」とはどのような親なのか、例をとりあげるとともに、毒親は子どもにどのような影響を与え、毒親の元で育った子どもはどのような問題を抱えてしまうのか、また、毒親にならないために気をつけることを紹介します。

展示期間：2014年11月1日（土）～12月25日（木）
展示場所：鷺宮図書館 5階 個性展示コーナー

● 「毒親（毒になる親）」とは…

「毒になる親」とは、「子どもに害悪を及ぼす親」のことです。アメリカの心理セラピスト、スーザン・フォワードが自身の著書『毒になる親』（1999年・毎日新聞社）で用いたのがはじまりです。言葉の暴力や肉体的暴力、性的な行為など、はっきりと虐待といえる行為をする親はもちろんのこと「極度に過保護な親」「言動が支離滅裂で子どもの頭を混乱させる親」「子どもの心を操ろうとする親」「情緒的に疎遠で子どもに心を開かない親」など、子どもに対して、一見して虐待とはわからない精神的な「不健康で過剰なコントロール」をする親も「毒親」といえます。

スーザン・フォワードは『毒になる親』の中で、以下の七つに分けて、毒になる親とはどのような親かを解説しています。

① 「神様」のような親

「親は絶対であり、子どもは常に親の言う通りにしなければならない」というタイプの親です。子どもの反抗や離反は情緒の正常な発達のためのプロセスであるということに理解を示すことができず、子どもの離反はおろか、自分と考えが違うことすら自分に対する攻撃と受け止めます。子どもの「非力さ」と親に対する「依存度」を大きくさせることによって自分の立場を守ろうとし、子どもの健康的な精神の発達を無意識のうちにつぶそうとします。

このような親の反応は、子どもの自負心を深く傷つけ、開きかけている独立心の目を摘み取ってしまいます。そのため、子どもは人生に自信を持てなくなったり、無力感や不安感を抱えるようになります。

② 義務を果たさない親

親のもっとも基本的な義務である、「子どもの衣食住や体の健康に必要としていることや、愛情や安心感を与える」「子どもを肉体的・精神的な危機や害から守る」「子どもに道徳観念と倫理観を教える」などを果たさない親です。

このような親に育てられると、子どもには模範として見習うことができる人間もおらず、自分で自分の親の役を演じなければならなくなり、楽しい子ども時代を奪われ、感情を育んだり表現する機会が失われてしまいます。そのため、子どもは親のために大量のエネルギーを消費することとなり、自分に対する「不十分感」をいつまでも消すことができなくなったり、しっかりした自分のアイデンティティーを持つことが非常に困難になったりします。

③ コントロールばかりする親

子どもに過剰に干渉し、コントロールし、支配しようとする親です。コントロールの手段は、自分の都合を押し付ける、金でコントロールしようとする、子どもの能力を永久に認めない、「手助けしている」姿を装ってあらゆることに干渉する、兄弟と比較する、など様々です。

このような親に育てられると、新しいことを経験して学んでいくように勇気づけられないことがないため、自信が育ちにくく、自分では何もできないように感じ、心の奥にはフラストレーションがたまっていきます。また、健康な親子の精神的分離が行われなため、自分と親とが独立した異なる人間であることを実感しにくくなり、自分の人生を生きているという実感が持てず無力感を抱えるようになります。

④アルコール中毒の親

アルコール中毒や薬物依存者のいる家庭では、その事実に対してなすすべもないという無力感から、「事実の否定」や自分たちはノーマルな家庭なのだという取り繕いが行われます。そのような家庭では、「嘘」「言い訳」「秘密」が当たり前のことになっており、子どもに計り知れない情緒の混乱を引き起こします。

そのような家庭で育った子どもは、不必要で過剰な義務感を背負ってしまったり、親に傷つけられた経験から、心を開いて人に近づくことを内心恐れるようになっていたりします。また、感情が常に不安定な親に翻弄されながら育つため、自分の周囲のすべてが自分の思い通りになっていないと気がすまない人間になってしまったりします。

⑤残酷な言葉で傷つける親

子どもの「身体的特徴」「知能」「能力」「人間としての価値」などについて、日常的かつ執拗に、ひどい言葉で攻撃を加える親です。

親による侮辱的なものしり、はずかしめ、バカにした言葉などは、子どもの心を著しく傷つけ、将来の心の発育に劇的な悪影響を及ぼします。小さい子どもにとって親は世界の中心であるため、親のけなしやのものしりの言葉は心の奥深くに埋め込まれ、低い自己評価や人間としての自信のなさのもとを形作ってしまいます。

⑥暴力を振るう親

子どもに強い肉体的苦痛を加える行為をする親です。子ども時代に親から暴力を振るわれ、常に緊張と不安にさらされ苦しみを強いられてきた人間は、自分を防衛するために常に心身を硬くこわばらせた人間になっていきます。また、「自分が悪い子だから親が暴力を振るうのだ」という意識を自ら植えつけてしまうことにより、人の愛情をなかなか信じられなくなったり、自己嫌悪を消すことができず「人間関係がいつもうまくいかない」「不安や恐れが強い」などの問題を抱えるようになってしまいます。

⑦性的な行為をする親

自分の性的な興奮を目的とした心理的・身体的な行為を子どもにする親です。近親者による性的な行為は子どもの最も基本的な信頼に対する裏切りであり、将来にわたって子どもの情緒に取り返しのつかない結果を招きます。子どもは、「自分に自信がない」「自分に価値を見いだせない」「自己邪悪視」といったネガティブな感覚を引きずって成長し、人間関係、特に異性関係がうまくいかないというかたちで心の問題がはっきりあらわれてきます。

おすすめ展示図書



『毒になる親』

スーザン・フォワード／著 玉置悟／訳
毎日新聞社

請求記号：367.6 フ

毒のある親に傷つけられ、奪われた人生を取り戻すための具体的な方法と豊富な事例を紹介。本分野の最も基本的な一冊。



『不幸にする親』

ダン・ニューハース／著 玉置悟／訳
講談社

請求記号：367.6 ニ

「親の支配」から脱却し、希望のある人生を切り開くための答えへと導く本。
『毒になる親』の解決編。



『母の呪縛から解放される方法』

Dr. タツコ・マーティン／著 大和書房
請求記号：146.8 マ

子どもを支配する母、同情を引こうとする母、何をしても非難してくる母…。母親のタイプ別に、子どもに及ぼす影響とその対処法を紹介。

展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

| 書名 | 著者名 | 出版社 | 請求記号 | 出版年 |
|-------------------------|------------|-----------|---------|------|
| 毒親育ち | 松本耳子 | 扶桑社 | 367.3 マ | 2013 |
| 母と娘の「しんどい関係」を見直す本 | 石原加受子 | 学研マーケティング | 367.3 イ | 2014 |
| 母と娘はなぜこじれるのか | 田房永子 他 | NHK出版 | 367.3 サ | 2014 |
| もしかしたら、あなたも毒親？！ | 瀬尾大 | 財界さっぽろ | 367.3 セ | 2014 |
| 私がダメ母だったわけ | 武鳶波 | イースト・プレス | 726.1 タ | 2014 |
| 怒り始めた娘たち | 香山リカ | 新潮社 | 367.3 カ | 2014 |
| 父親を嫌っていた僕が「笑顔のパパ」になれた理由 | 安藤哲也 | 廣済堂出版 | 367.3 ア | 2013 |
| 愛されなかった私たちが愛を知るまで | 石川結貴 他 | かもがわ出版 | 367.6 ア | 2013 |
| 「母」がいちばん危ない | 斉藤学、村山由佳 | 大和書房 | 367.3 ヤ | 2013 |
| 「毒になる母親」を乗り越える 11 のリスト | 金盛浦子 | 講談社 | 367.3 カ | 2012 |
| 心をつなぐ処方箋 | 咲華 | ごま書房新社VM | 146.8 サ | 2009 |
| 愛着障害 | 岡田尊司 | 光文社 | 493.7 オ | 2011 |
| あなたの子供を辞めました | 中井宏美 | マガジンハウス | 916 ナ | 2011 |
| トラウマ返し | 小野修 | 黎明書房 | 371.4 オ | 2007 |
| となりの脅迫者 | スーザン・フォワード | パンローリング | 361.4 フ | 2012 |
| 子は親を救うために「心の病」になる | 高橋和己 | 筑摩書房 | 146.8 タ | 2014 |
| うちの母ってヘンですか？ | 田房永子 | 秋田書店 | 367.3 タ | 2014 |
| 愛情という名の支配 | 信田さよ子 | 海竜社 | 146.8 ノ | 2013 |

◆自分が「毒親育ち」かも？と思ったら…

毒親の呪縛から抜け出すことは、一人ではなかなか困難です。専門家に相談したり、同じような経験をした人と語り合ったりすることは、自分の人生を取り戻すための第一歩として有効です。以下に紹介するサイトで、カウンセラーや自助グループを検索することができます。

- ・心理カウンセラー。COM <http://www.sinri-navi.com/>
- ・カウンセリング。COM <http://kaunse-navi.com/>
- ・心療内科くち得ナビ <http://www.link-silver.com/sinryonaika/>
- ・こころのWeb。com <http://www.kokoro-web.com/>



web 情報最終確認日：2014年10月14日

「毒親」について調べるには

図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

1 【情報探索のキーワード】効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

| | | |
|-----------|------|--------|
| 毒になる親 | トラウマ | PTSD |
| 共依存 | 虐待 | ネグレクト |
| アダルトチルドレン | 過干渉 | コントロール |

2 【基本的な情報源】辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

| 資料情報 | 請求記号 | 配架場所 |
|----------------|---------|------|
| 現代用語の基礎知識 2011 | 031 ゲ | 6階 |
| 臨床家族社会学 | 367.3 シ | 6階 |
| 日本の児童虐待重大事件 | 367.6 ニ | 中央閉架 |

◎中央図書館参考室では、育児に関する統計や白書を所蔵しています。

| 資料情報 | 請求記号 |
|------------------|---------------------|
| 少子化社会対策白書 平成25年版 | 内閣府／編 369.4 シ |
| 女性白書 2014 | 日本婦人団体連合会／編 367.2 シ |
| 子ども白書 2014 | 日本子どもを守る会／編 369.4 コ |

3 【図書を探す】

●館内所蔵を探す

◎ テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

| 分類 | 分野 | 分類 | 分野 | 分類 | 分野 |
|-------|----------|-------|-------|-------|------|
| 146.8 | 心理療法 | 361.4 | 社会心理学 | 367.3 | 家族関係 |
| 367.6 | 児童・青少年問題 | 379.9 | 家庭教育 | 493.7 | 精神医学 |

◎ 中野区立図書館利用者解放端末（OPAC）で探す。

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館のHP <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中野区立図書館HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す。

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

● 国内で刊行されている図書を探す。

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

4 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

| データベース | 収録期間と主な内容 |
|---------------|---|
| 官報情報検索サービス | 1947年5月3日から当日までの官報記事の検索 |
| 日経テレコン | 1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事 |
| 聞蔵Ⅱビジュアル | 1926年から1945年までの朝日新聞紙面イメージ 1945年から当日までの新聞の記事 ほか |
| MAGAZINE PLUS | 1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文 |
| WHO PLUS | 歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール |
| D1-Law.com | 判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など |

5 【インターネットを利用する】

●中野区の子育て情報を知る

◎中野区子育て情報（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/childcare/>

◎暮らしのガイド「子ども・教育」>「子育てに関する相談」（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/001/index.html>

◎暮らしのガイド「子ども・教育」>「子育て支援情報」（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/009/index.html>

◎こんなときには>子育て>子育て支援（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/102500/d007101.html>

●毒親の実験談を読む・話し合う

◎ママスタ☆BBS

<http://mamastar.jp/bbs/>

◎ウィメンズパーク

<http://women.benesse.ne.jp/>

●類縁機関

◎中野区子ども家庭支援センター（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/242900/d001434.html>

●毒親にならないための8か条



「毒親」は決して遠い世界の存在ではなく、日常の生活の中にある危険因子であり、誰もが「毒親」になる可能性を持っています。どうしたら自分が「毒親」にならないようにできるのか、8か条に分けて紹介します。

●第1条 毒親を自分自身の問題として捉える

「毒親」を別世界のことと考えず、自らの問題として捉え、自分の子どもへの言動や態度を自問自答し自省することを続けることが大切です。

●第2条 子どもの言葉にいつも耳を傾ける

「我」を捨てて素直な気持ちで子どもと向き合うためには、子どもの言葉に耳を傾けることが必要不可欠です。

●第3条 「待つ」という態度・姿勢を大切にする

子どもに即答を求めず、時間をかけ、うまく言葉にすることができるまでしばらく待つてあげてください。

●第4条 自分自身を見直してみる

自分が何ができていて何ができていないか、子どもに言っていることと自分自身の言動が一致しているかどうか、自分が子どもの頃はどうか、これらを見つめ直すことは、子どもへの感情的な反応を抑えるブレーキになります。

●第5条 「過ぎたるは及ばざるが如し」を知る

親の義務としての干渉・保護は大切なことですが、程度が過ぎると過干渉・過保護となって子どもに悪影響を与えます。「愛情」の適量を考えることが大切です。

●第6条 子どもに希望は持っても期待はしない

親が子どもに期待を寄せて無理やり夢を背負わせるということは、親が子どもを支配下へ置くことにもつながっていき、子どもを縛りつけてしまいます。

●第7条 なにより仲のよい夫婦になる

両親が楽しく会話している姿や笑顔でコミュニケーションを取っている姿を見ると子どもは安心し、親を信頼します。こういう気持ちで満たされた子どもは、人を信じることを知り、人に支えてもらう感謝の心を育てていきます。

●第8条 いつも感謝の気持ちを持ち続ける

いつも「感謝の気持ち」を持っていれば、理不尽で身勝手な要求をしたり、脅しをかけたり、他人を非難することに躊躇する気持ちが出てくるはずですよ。