

カウンセラー だより



令和 8 年 9 月
東大和市立第二中学校
スクールカウンセラー
野口 浩

大切なものを失うこと

大切なものを失うことは本当につらいことです。かけがえのないモノやヒトを失うことを喪失体験（そうしつたいけん）といいます。

子どもにとってとてもつらい喪失体験が「母性の喪失」でしょう。

幼い生きものには、母親的存在（実際の母でなくても）から与えられる母性の保護は、心と体の成長に不可欠なものです。命の存続ができるようミルクを与えて、寒さや外敵から守り、子どもに安心感を与えるのです。

母性的保護は子どもの存在を無条件に承認します。「あなたは生きていて良いのよ」「いるだけで価値があるのよ」というメッセージを生まれた時から与え続けるのです。これによって子どもは自分が生きる価値のある存在であることを教えられます。そして何があっても支えてくれる存在として養育者との情緒的なつながりを感じて成長するのです。これが愛着です。

愛着と自己肯定感

養育者と子どもに愛着関係がうまく成立すると、子どもは自分は生きていても良いのだと感じます。そして双方の信頼関係が築かれます。これが成長してからの他者（友だちや先生や世間）との信頼関係の土台になります。

しかし、このような愛着関係ができなかった、失われたということになると、子どもは存在を肯定されていると感じられません。お腹が空いてもミルクをもらえない、ご飯を作ってもらえない、しつけや罰と言って食べさせてもらえない、怖い目にあっても守ってもらえない、無視される、時に「産むんじゃなかった」「どっかに消えて」と言われ続ける。こうした環境で育っていけば、誰だって「生きていて良いのだろうか?」「生まれてこない方が良かった」「生きる価値がないのでは?」と思うようになるでしょう。

こうした母性の喪失体験によって無価値感が強まり、自分を大切にしない自尊感情の低さにつながるのです。母性喪失は発達途上の子どもの心に傷を残します。

自己肯定感云々をいう前に、小さい時からその子が「無条件に存在を承認されてきたのか」ということが重要です。付け加えれば「〇〇ができるようになれば、認めてあげる」というのは条件付きの報酬であって、こうした母性的な愛着関係とは別なものです。

愛着と子どもの心の問題（うつや自殺や自傷）などについては大事なテーマなので次回も扱います。

☆保護者のみなさまへ

保護者の方からのご相談を受け付けています。気になること、困りごとがありましたら、お気軽にご利用ください。ご相談の内容は秘密厳守いたします。

相談室直通電話：042-590-0561（不在時は留守番電話へお願いします）

勤務曜日：東京都カウンセラー：野口浩（のぐちひろし） 木曜日

東大和市カウンセラー：田中彩（たなかあや） 火曜日