



Title	毒親概念の倫理：自らをアダルトチルドレンと「認める」ことの困難性に着目して
Author(s)	高倉，久有；小西，真理子
Citation	臨床哲学ニューズレター．2022，4，p. 126-180
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86374
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

【臨床哲学の書きもの】

毒親概念の倫理¹

——自らをアダルトチルドレンと「認める」ことの困難性に着目して

高倉 久有 ・ 小西 真理子

1 はじめに

1-1 テーマの背景

親からの虐待というトラウマ的記憶に苦しむ人たちがいる。中には、虐待を受けながらも周囲の理解や助けを得られなかった経験から、孤独感を募らせるものも多い。さらには、そうした被害を「自分が悪い子だから行われた」と自責するものもある。ただし現在の日本は、被虐待児に同情的である。児童虐待が「躰け」の名のもとに正当化されてきた時代は終焉を迎え、現代では適切な養育を提供できていない親は非難に値すると考えられている。

しかし、その一方で「不十分な養育だったとはいえ、親が子どもを懸命に育ててくれたことには感謝すべきだし、親を非難し続けるべきではない」という価値観も根強く残り続けている。子どものときに虐待が判明すれば、生死を心配してか、痛烈に親を非難する風潮があるにもかかわらず、その子どもがある程度自立してからは、親を非難することは正当だとみなされていないようだ。どれだけ激しい虐待経験でも、またそのトラウマが強くても、当事者は容赦なくそのような発言をあびせられる。そして、それはときに臨床医やカウンセラーによっても行われる。当事者たちをさらに苦しめることになるにも関わらず、当事者にそのような考えを伝えることは正当なことであり、ひいては本人のためにもなるという考え方が、世間に流通しているように思われる。

親子関係に由来する生きづらさを説明する概念としてアダルトチルドレン（以下、AC）という言葉がある。AC とは本来、幼少期にアルコール依存症の家庭で生まれ育ち

(Children of Alcoholics)、生きづらさを抱えたまま大人になった人びとを指す (Adult Children of Alcoholics)。現在では、その意味が拡張し、機能不全家族で育った大人

(Adult Children of Dysfunctional Family) も AC と呼ばれるようになっている。日本において AC 概念は、1990 年代に精神科医の斎藤学や臨床心理士の信田さよ子らによって紹介され、広く知られるようになった。AC 概念の魅力は、その概念が当事者に与える「免責性」だ。AC 概念を知った当事者は、家族の問題や自分の苦しみが実は「自分のせいではなく親に起因する」と思うことができるのである。これは自責の念に強くさいなまれてきた当事者にとって大いなる救いであり、複数の書物や文書で指摘されているように、こ

¹ ここでの「倫理」は、「エートス（生き様）」を意味するが、それは『共依存の倫理』における「倫理」の用法と同一である。詳しい用法については、小西（2020）を確認されたい。ただし、本論文では毒親概念を擬人化している。

の性質こそが AC 概念の普及の大きな要因であると考えられる。同時に、この免責性は AC 概念普及の妨げにもなった。AC は「大人になってまで自分の問題を親のせいにする人である」と非難されたことで、その概念の使用がもたらす誤解が懸念されたのである。こうした無理解に対し、斎藤や信田らは力強い擁護者として、当事者が自ら AC だと自認することを積極的に認めてきた。

しかし、AC 概念から派生した言葉である毒親概念に対しては、斎藤・信田はその意義を認めない。毒親概念も、一般に「大人になってまで自分の問題を親のせいにする人」が使う言葉という罵りを受けており、その意味で AC 概念と類似している。それにもかかわらず、なぜか斎藤・信田の両者ともに AC 概念を肯定し意義を認める一方で、毒親概念は否定し問題点を指摘している。信田に関しては斎藤よりも一歩進み、AC が親と訣別するあり方を認めてきたはずだが、そのような彼女でさえ、毒親という言葉に対しては批判的な発言をしている（詳しくは第 8 章で論じる）。このような事態は一体なぜ生じているのだろうか。

上記のように、少なくとも現在の日本では、毒親概念は一般社会ではもちろん、児童虐待の専門家たちによってさえ否定されている。もちろん AC 概念によってこそ救われてきたたくさんの人たちがいるのは確かであり、AC 概念の恩恵を否定するつもりはない。しかし、AC 概念では救われないが、毒親概念でこそ救われる存在がいる。本論文で紹介する 20 代女性（ミナさん）はそのような存在である。本研究は、「毒親」概念が、特に日本において、臨床の専門家ではなく、当事者たちによってその豊かな意味が形成されてきた概念であり、そのなかで、現在の臨床治療の方法論と不適合が生じてしまうような当事者たちにとっての最後の足場となるような概念へと成長を遂げていることを明らかにするものである。そのために、AC 概念には存在しない毒親概念の利点を論証し、毒親概念がいかに一貫して被虐待経験をもつ子どもたちに寄り添っており、その性質によってこそ救われる子どもたちがいるかということを示す。この過程において、有害な概念として多くの立場の人から批判されがちな毒親概念を肯定する。なお、本論文では、日本の言説を中心的に扱うことで、日本における当事者たちがその言葉を自分たちのものとして活用することで独特の展開を見せる毒親概念について詳細に検討することにする。

本研究の先行研究ないしその研究手法が依拠しているのは、著者のひとりによって執筆された『共依存の倫理』（小西 2017）である。『共依存の倫理』では、共依存言説や共依存と接点をもつ各種理論（精神分析・フェミニズムなど）を分析することで、共依存、ひいては、AC の回復論には、自立ないし自律主義を背景とする倫理観が内在していることが明らかになった。同書では、共依存ないし AC の回復論を拒否し、回復論に収まりきれない生を生きる存在を考慮する必要性を論じたが、毒親概念を支えに生きるミナさんは、まさにそのような存在である。この意味で、本研究は『共依存の倫理』が取り組んできた研究の延長線上にあると言える。一方、『共依存の倫理』では、主に病理的な関係性にとどまる人びとに焦点が当たっている。毒親概念を支えに生きるミナさんは、（病理的と描写しうる）親子関

係から距離をとりながら回復論を拒否するような存在である。そういう意味では、本研究は『共依存の倫理』において、もっとも焦点が当たっていなかった回復論の外で生きる人たちに焦点を当てるものである。

また、「親をケアしなければならない」という規範に抗い、自らのトラウマの起点となるような親との訣別について肯定してきたのは、日本においては信田である。信田は多数の著書を執筆しているだけでなく、臨床心理士として、その知見をもって当事者の回復のために貢献してきたこの分野の第一人者である。しかし、以下に検討するように、信田は毒親概念の有害性を指摘し、批判している。本研究は、これらの先行研究ないし臨床の見解が見落としている事態に踏み込んだものである。本論文は、このような日本の現状を把握したうえで、一部の当事者にとって生きるうえで欠かすことのできないほど重要な存在である毒親概念を肯定するはじめての研究である。

1—2 本論文の内容と構成

本論文は全 8 章からなる。続く第 2 章では、親子関係に由来するトラウマに苦しめられている人の事例として 20 代女性（ミナさん）を参照する。ミナさん自身並びに彼女の生育環境は、AC 論によって説明される状況に非常によく似た特徴を持っているが、彼女は自らを AC だとラベリングすることを拒否している。そのため、ミナさんが、AC の回復論を容受することはない。つまり、ミナさんは回復論の「外側」にいる存在である。一方で、ミナさんは自らの親を毒親とラベリングしており、そのことがミナさんにとって自らの精神的苦痛を和らげる「救い」となっている。第 2 章に記しているようなミナさんの“語り”の重みを考えるならば、安易に毒親概念を否定することなどできそうにない。後の第 3 章から第 7 章を通して、ミナさんがなぜ毒親概念によって救われるのかを検討することで、毒親概念のかけがえのなさを明らかにする。そしてこの論証自体が、ミナさん自身の生を肯定することにもつながるだろう。

第 3 章ではアダルトチルドレン概念がどのように成立し、展開したかを確認する。ここでは AC 概念がその誕生以後、概念拡張していき、あらゆる人に当てはまるものになったことを明らかにする。また、世代間連鎖という概念がスティグマ的な役割を担っていることも指摘する。

第 4 章ではアダルトチルドレン概念における回復論を確認する。AC 論は回復論と切っても切り離せないものである。つまり、AC 論は、AC たちがそのトラウマ状態から回復するための方法について示しており、その道に進むことこそが当人たちのよい生き方につながると主張している圧倒的な傾向がある。さらに、AC の回復論が示される際に使用されている「回復」という言葉やその内実を注意深く吟味すれば、その言葉が単なる心の痛みや病的症状の除去ということだけを意味しているわけではないことがわかる。本章では、AC の回復論が、あるべき人間関係を強制したり、インナーチャイルドやインナーペアレンツと向き

合うことを強制したりするものであることを示す。

第5章ではACの回復論の第1段階である「否認の病」＝ラベリングの困難性（自分がACであると「認める」ことを拒否したり、「認める」こと自体が苦しくてなかなかできなかつたりするような状態を指している）についてさらに検討し、AC論がどのような倫理観を内包しているのかを明らかにする。そして、ACの回復論の外側にいる存在を示唆する。

第6章では毒親概念の成立と展開を確認する。日本において毒親概念は2012年前後を境に一般的に普及し、その概念はAC概念の延長線上にあるといえるようなものである。しかし、毒親概念は当事者によってこそ育まれてきたというところがあり、その点において専門家らが中心となって普及させてきたAC概念とは異なる性質をもっていること、さらに、毒親論においてはAC論に見られるような役割理論やトラウマ論、そして回復論が存在しないことを明らかにする。

第7章では、第5章で明らかにした自らをACだとラベリングするにあたって必要となる4つの条件（これらの条件を受け入れることは、その都度当事者にとって多大な苦しみを強いることになる）が、自らの親を毒親だとラベリングする場合にはどのように関係してくるかを確認する。両者を比較検討することで、自らの親を毒親だとラベリングする際には、当事者は4つの条件のほとんどを受け入れる必要がなく、親に毒親というラベリングを付与することは、自らをACとラベリングすることと比べて非常に容易であることを明らかにする。それと同時に、毒親概念が、ACの回復論の外側にいる人びとにとって、その生を支えるかけがえのないものとなっていることを示し、毒親概念の肯定的側面に光を当てる。

最後の第8章では、毒親概念に対する批判について検討する。この概念に向けられる批判の中核には、ある程度の年齢に達した当事者が親を非難したり、罵ったりすることや、それによって生じる副次的な事態に対する問題意識がある。しかし、ここで批判されているような、子どもが親を非難することをいかなる状況においても承認する力をもっていることこそが毒親概念が担うことのできる重要な役割であり、そのことは毒親概念が当事者にもたらす「救い」につながっている。毒親概念にされがちな批判を検討した上で、改めて毒親概念を肯定する。

2 アダルトチルドレンの回復論の外の声を聞く——ミナさんの事例

本章では、アダルトチルドレンに関連する事例として、20代女性（ミナさん）の事例を記述する。1・2で少し触れたが、ミナさんは正確には自身をACだと自認しているわけではない。しかし、ミナさんの育った環境や心的特徴は驚くほどにAC論で描かれるものと合致しており、ミナさん自身もそのことを認めている。ミナさんは、自分がACであると名乗ることには抵抗があるが、第三者からACであると言われることは特に問題だと思っていない。それはミナさんが薄々、自身がACであると感じているからである。

それでもミナさんはACというラベリングを拒否し、AC論で推奨されるような回復論の

実践を行っていない。つまり、ミナさんはACでありながら、ACの回復論を受容していない人であり、ACの回復論の「外側」にいる存在である。本章では、そんなミナさんの過去から現在にわたるライフヒストリーを詳細に確認する。これは本論文全体を通して重要な実例としての役割を担う。

なお、ミナさんのインタビュー調査は、2019年4月から2021年5月まで行った。「ミナ」という名前は仮名であり、本論文を執筆するにあたって、インタビュー内容を公開する同意は取れている。ミナさんの事例の記述に関しては、ミナさんの理解通りのライフヒストリーを記述できるよう、インタビューの後、文章を詳細に確認してもらっている。なお、匿名性を担保するために、記述の一部や個人情報、家族の情報の一部を変更しているが、過去の経験やそのときの感情は事実在即しており、論文全体の信頼性に影響はない。

【ミナさんの両親について】

ミナさんは現在20代の（日本にとって）外国籍の女性である。ミナさんは裕福な家庭に生まれた。病院を経営する父親と、専業主婦の母親、そして2つ年の離れた弟の4人暮らしであった。父親は代々続く医者の家系に生まれ、幼少期から勉学の努力を重ねて自らも医者になった。このような裕福な家庭ではあったが、父親は家庭の出費に厳しく、「うちは貧乏だ」が口癖だった。そのためミナさんは、大学生になるまで自分の家庭は貧乏なのだと信じ込んでいた。

【両親の喧嘩】

ミナさんの両親はよく喧嘩した。大声での罵声や、父親から母親への激しい暴力。時折皿が割れる音が聞こえた。ミナさんは、隣の部屋で弟と2人で布団にくるまり、震えながらただ時が経つのを待ったものだった。

【母親の夢】

ミナさんの母親は、大学院に進学したかったし、さらに会社員として働きたかった。しかし、大学生のときにミナさんの父親と出会い、意図せず妊娠。大学院進学をあきらめて専業主婦として家庭に入った。その後、母親はパート等に従事したことはあったが、望んでいた大学院に行くことも、正社員としてキャリアを形成することもできなかった。そのためミナさんは母親に、「あなたが生まれなかったら、私は大学院にも行けたし、働けた」、「あなたのせいで私は今家庭に縛りつけられている」、「あなたは私から夢を奪った」と小学生の頃から言われ続けた。当時のミナさんはそんな母親を心から哀れに感じたし、自分の存在に対して強い罪悪感をもった。また、意図せず生まれたという事実は、ミナさんにとって非常にショックだった。

【小学生時代の習い事】

ミナさんは幼稚園の頃から複数の習い事をさせられた。習い事は、水泳、英語、ドラム、塾、理科の実験教室、そろばん、書道など多岐にわたった。彼女は小学校から帰ったらすぐに、習い事や塾に行かされ、毎日夜 10 時に帰宅していた。高学年になるころには、深夜の 1 時まで勉強させられるようになった。そこにミナさんの意志はなく、すべて親からの強制だった。

【父親からの DV】

父親は些細なことで発狂し、ミナさんに暴力を振るった。少なくともミナさんが 3、4 歳のころには、この暴力ははじまっていた。ミナさんが父親の意に沿わない言動をすると、父親は情け容赦のない暴力を振るってきた。ミナさんが学生になるころには、父親はミナさんに何十分もの暴力を振るうようになっていた。暴力を振るわれたミナさんに対して、母親はその姿を自分と重ねながら哀れみの言葉を発することもあったけれど、そもそも母親の言動が、父親の怒りがミナさんに向くことになった原因だったこともある。父親の暴力によって目に見えるところにあざができたときは、母親がミナさんにファンデーションをぬって、そのあざを隠した。

【母親の悩み】

母親はしばしば相談相手としてミナさんを利用した。親戚や友人への愚痴は、しばしば聞かされた。ときには夫への愚痴もあった。父親が不倫をしている話や、父親が夜の営みをしてくれないという話は、まだ小学生であったミナさんにとって非常にショックが強かったが、それ以上に傷ついて泣いている母親を心から可哀想だと感じていた。

【お前がおかしい】

ミナさんは常に母親から「お前はおかしい」と言われ続け、自然とその言葉を内面化していった。ある時、彼女は母親に反抗的な態度を取った。すると母親は習いごとの先生や学校の先生に相談した。先生たちは母親の言い分をすべて信じ、ミナさんに「あんな優しい母親に反抗的な態度をとるなんて、お前は本当に頭がおかしい。お前はこんなにも恵まれているのに」と言った。家庭の中だけでなく、社会もミナさんのことを「おかしい」と糾弾するのであった。

【中学時代の成績】

ミナさんは中学受験をせずに地元の中学校に進学した。中学時代は常に学年 1 位の順位をキープした。しかし、両親はそれでも褒めてくれることはなく、「100 点以外意味がない」とミナさんを馬鹿にするかのように言った。ミナさんは満点に固執するようになり、試験直前は数日徹夜して勉強した。一度だけ、全教科で満点を取ったことがあったが、「1 回とれ

たくらいでいい気になるな」と言われた。

このようにいくら勉強しても褒められることのなかったミナさんと違って、弟は常に褒められていた。弟の成績はお世辞にもいいとは言えなかったが、父は弟に対して「お前には才能がある。ちょっと努力すればお姉ちゃんよりいい成績は簡単に取れる」と、ミナさんの前であっても日常的に言った。「お前の姉はあれだけ塾代に金をかけてやっても、あの程度しかできん」とも言った。ミナさんは、自分の成績がお金によるものであって、自分の実力によるものではないと考えるようになった。弟はミナさんに対して、常に馬鹿にした態度を取るようになっていた。

【高校入学】

ミナさんは自国内で最難関の高校に進学した。そこでは流石に 1 位をキープすることはできなかったが、医学部を目指し勉強した。特に父親は医学部以外への進学を決して許そうとしなかった。

【文系に転向】

ミナさんは高校 3 年生の春に、理系から急遽文系に転身した。幼少期からレールに載せられ続けた人生に嫌気がさしたからである。志望学部も医学部から文学部に変更した。3 年生の春での転身は学校でも前代未聞のことであり、先生たちから強い反発をうけた。しかし、ミナさんは毅然とした態度で対応した。

それまで優しかった先生たちが、急に冷たくなった。それは学校の合格実績に影響するためだった。明らかに無視をする先生もいれば、聞こえる声で「あいつは馬鹿だよな」と言う先生もいた。彼女は気にしないふりをしていたが、心の中では深く傷ついていたし、誰も信用できなくなった。

文系への転身は、両親には内緒で行った。強い反発にあって止められるのが明らかだったからである。事後報告すると、案の定、ミナさんは折檻を受けた。それでもミナさんは決して折れなかったし、反抗的な態度を変えなかった。すると、父親はゴルフクラブを持ち出し「殺してやる」といいながら、振り下ろそうとした。流石にそのときは母親が止めてくれたが、その後も進路を巡って、幾度となく父親から折檻を受けた。

【大学受験の失敗】

ミナさんは父親にその国でもっとも偏差値の高い大学の文学部に進むことを宣言し、一応は認めてもらう。それ以降は必死に努力した。睡眠時間は毎日 3 時間程度で、寝食を忘れて勉強したほどである。しかし、一方でその頃から身体は異常をきたしはじめた。夏に近づいて気温が上がっていても、身体が寒いのだ。常に震えが止まらなくなり、真夏に冬用のダウンジャケットを着た。周りは「頭がおかしい」と馬鹿にするだけで、誰も彼女に病院を勧めてはくれなかった。もちろん、そのような状態では勉強もできなかった。それでも 8 月

の模試では、全教科の総合点で念願だった全国 1 位を獲得した。これでやっと父親に認めてもらえると思ったミナさんは、急いで父親に模試結果を報告した。しかし父親はその点数を見て、「は一すごいよ、すごい。これでいいだろ？ 満足か？」と吐き捨てるように言った。優越感はなく、ただただ悲しかった。受験当日のその日まで、いよいよ勉強が手につかなくなった。そもそも合格することへのモチベーションもなかった。受験は失敗だった。

【留学の決意】

ミナさんは 2 月には全寮制の予備校に無理やり入学させられた。携帯電話や娯楽品、お菓子はすべて予備校に没収され、朝から晩まで勉強する日々がはじまった。親と離れたこともあり、再度ミナさんは進路について考えるようになった。そして、日本への留学を決意する。アニメが大好きだったこともあり日本への憧れは強かったし、何よりこのままこの国にいたら頭がおかしくなり最終的に自殺することになるだろうと本気で考えた。文字通り命をかけた挑戦だった。

両親が反対することは明らかだった。そこでミナさんは手紙を書いた。「日本の留学試験を受けます。必ず 1 年以内に受かり、政府の奨学金も貰います。なので、予備校の代金だけは払ってください。もし上記の条件を認めてくれないのならば、あなた方の想像しうる最も悲惨な方法で自殺します」。ミナさんの言葉が脅しではないことを直感したのだろう。2 つの条件のもと、両親はミナさんの挑戦を認めた。

【予備校生活】

1 年で政府の奨学金を付与される留学生試験に合格することは困難を極めた。日本留学専門の予備校に通ったが、まわりにいるのは中学生から通うような子ばかりで、高校卒業後に通いはじめ、1 年で受かろうとする人はいなかった。そのため、生徒は勿論、先生からも嘲笑の的だった。校長先生からは「地元の田舎にさっさと帰れ！」とまで罵られた。

それでも、ミナさんは自身の命がかかっているため必死で勉強した。試験までの 6 か月の間で、日本語を 1 から習う。それと同時に、小論文や、英語、数学の対策もする。あまりのストレスから、夜は毎日居酒屋で酒を飲んで、アルコール中毒のような状態だった（この国の法律では、ミナさんは飲酒可能な年齢だった）。そして、無事試験に合格し、奨学金をもらえる資格を得ることができた。

【日本留学】

3 月には日本の大学にも無事合格した。予備校の先生たちは過去に例のない快挙だと大いに喜んだ。しかし、彼らはいまだ 1 年前までミナさんを馬鹿にしていたのであり、ミナさんはまた人を信じられなくなっていた。これまでの嫌なことを忘れ去るかのようになり、自国を離れ、来日する。

ミナさんはそれまで日本というのは天国で、日本に行きさえすればすべてうまく行くと

思っていた。しかし、日本での生活は思ったよりも楽しいものではなかった。誰一人知り合いのいない海外で、一人生活するのは孤独なことである。それでもミナさんはサークルなどに熱心に参加し、数人の友人ができた。

【アダルトチルドレンという言葉との出会い】

大学 2 年生の終わり頃、ミナさんはアダルトチルドレンという言葉に出会った。大学生に入ってから親元を離れていろいろな人と交流するうちに、大半の親は子どもに身体的暴力を振るわないし、ミナさんが受けてきたような精神的な暴力も振るわないことを知ることとなった。この頃に、幼少期を再現するような悪夢にうなされはじめ、気分が沈むことが増えてきた。特に電話で両親と会話した後の状態はひどかった。こうしたことからミナさんは親子関係の問題に興味をもつようになり、ネットで検索して「アダルトチルドレン(AC)」という言葉を目にすることになった。

ある日書店に行ったとき、メンタルヘルス関係の本棚を見ているとその近くに AC に関するコーナーがあった。ネットで AC という単語を見かけて気になっていたこともあり、緒方明の『アダルトチルドレンと共依存』を購入した。事例を読むのは精神的にしんどかったため、AC の心理的特徴についてだけ読んだ。自分に当てはまっているような気もするし、いない気もする。当てはまっているか判断するためには、自分を掘り下げないといけないと思ったけれど、ミナさんはそれを避けた。トラウマを思い出し、傷つくのがこわかったからだろうと、ミナさんは考えている。また、ミナさんは、ブログに書かれている当事者の体験談や、アダルトチルドレンの心的特徴のリストが驚くほど自分に似通っているとも感じていた。

【毒親という言葉との出会い】

ミナさんは、AC という言葉に次いで、毒親という言葉もネットで知ることになる。そして、友人との会話のなかで自分の親が毒親であると疑うようになった。それは友人の「あなたの親って普通じゃないよ、毒親じゃない？」という単純な言葉がきっかけだったが、次第にその疑念は大きくなっていった。毒親について調べたいと思ったミナさんは、スーザン・フォワードの『毒になる親』と、キャリル・マクブライドの『毒になる母』を購入した。マクブライドの本に描かれた 9 つの親の特徴は、すべてミナさんの親に当てはまるものだった。それでも、自分の親が毒親であるのか、それともただ自分がおかしいだけなのか、どちらなのか分からずに、両者の気持ちを行ったり来たりしていた。

大学 3 年生の夏休み頃から、就職活動がはじまったり、私生活でのトラブルがあつたりと、ストレスフルな出来事が重なることで、精神的に不安定になりはじめた。その過程でミナさんは、自身の幼少期のトラウマを少しずつ思い出していった。両親からの折檻や精神的虐待は、自分でも驚くほどに忘れていた。そして、思い出すたびに激しい精神的苦痛を感じ、それが落ち着くとひどく気持ちが沈んだ。幼少期のトラウマの悪夢を毎日見るようになり、

その恐怖感から夜眠ることが怖くなった。

トラウマに苦しめられるようになったことをきっかけに、毒親について再度ネットで検索するようになり、当事者のブログや体験談を集めたサイトなどを読みあさった。そのとき、ミナさんは強い衝撃を受けた。そこには親と絶縁した人の話や、親に対して「死んでほしい」と書き込んでいる人がたくさんいたのだ。「親をここまでストレートに責めている人がいるんだ、絶縁している人がこんなにもいるんだ」とミナさんにとっては目から鱗だった。ネットの当事者ほどひどくはないかもしれないけれど、自分の親は少なくとも自分にとっては毒親であるのではないかと思うようになり、親を憎む気持ちも強まった。しかし、それからというもの、さらに精神的に不安定になり、冬には心療内科でうつ病と診断され、通院するようになった。

自分の親を毒親だと確信したのはその年の年度末だった。数年ぶりに帰省したミナさんに、親は虐待的な行為をした。同様の行為を弟もされていた。それまでミナさんは自分の両親に、理想的な「愛情にあふれる両親」を重ね合わせていた。ミナさんは両親に「ありのままの自分」を理解してほしいとどうしても願ってしまうし、ミナさんのやりたいことを尊重してほしいと思っていた。しかし、両親は自分たちが見たい「ミナさん」や、自分自身に都合のよい「ミナさん」しか見ていないと気がついた。両親が自分のことを応援してくれることがあっても、それはただの利害の一致でしかないのだとミナさんは思った。自分が勘違いしてただけで、両親は一貫してミナさんにとって「毒」だったのだ。そう認識して以降、さらにうつ症状が激しくなり、次第に大学へは通えなくなった。1年間の休学生活がはじまった。

【経過】

睡眠薬のおかげで夜に眠れるようになった一方、寝すぎることも増えた。一日のうち、18時間ほど寝るような生活だった。特に最初の半年間は、ほとんど何もできなかった。その間、幼少期のトラウマが彼女を苦しめた。「親は私に酷いことをした毒親である」と思う一方で、「親を責めるな」といった考えが頭を占め、自罰的な感情に苦しめられ続けた。悪夢は毎日見た。

【親の喪失の受け入れ】

大学に通えなくなっているあいだ、ミナさんは外にはほとんど出ず、ずっと家のなかで悩み続けていた。「子どもの頃、もっと両親に大事にされたかったなあ」とか、「どうして私の親はこうなのだろう」などと考えて悲しくなったり、幼少期に受けた辛い仕打ちを思い出してはしんどい気持ちになり落ち込んだりした。時折、両親に対して強い怒りを感じることもあった。約9ヶ月間ずっと悩んだ結果、もはやミナさんは限界に達した。もう全部がどうでも良くなって、諦めに近い感情になった。親と利害でつながっていることが割り切れるようになってきた。ミナさんの親は、口先ではよく「あなたを愛している」とか「あなたのため

に」という言葉を使うけれど、それが方便でしかなく、実際は親自身の見栄などのための言葉であったことを、ミナさんは受け入れられるようになってきた。

その約9ヶ月のあいだ、ミナさんは何度も「親を責める私の方が悪いのではないのか」という気持ちに押しつぶされそうになった。「なんでそんな酷いことを言ってお母さんを責めるの？ 私はあなたのために……」と言う母親の顔が浮かんでくる。その度にミナさんは、毒親という単語や、親を強い言葉で責めている当事者の言葉に支えられた。特に当事者のブログは、本当に強い支えになった。こうしてミナさんは、「ありのままの自分」を受け入れてくれる愛情にあふれる両親という、理想の両親像を喪失することを受け入れられるようになった。毒親という言葉がミナさんにとって強い支えとなり、親を責める自分を少し肯定できた。その頃から少しずつ趣味のゲームができるようになった。

【復学と現在】

ミナさんは翌年から復学した。心療内科でうつ病の薬は引きつづき処方してもらっている。憂鬱な症状はなくならないし、ときに強く落ち込むこともあるが、それでも何とか大学生活をこなせるようになり、就職活動も無事終えることができた。両親との悪夢は時々見るし、時折トラウマのことを思い出して、強い精神的苦痛を感じることもある。また、「親を責めてはならない」という思いに駆られ、自罰的な感情に苦しめられることもある。しかし、彼女は自分の親が毒親であると、はっきりと断言している。そのことが彼女の支えであり、そのことに気がついてからは少しだけ心の痛みが除去された感覚がしている。

【ACの受け入れの拒否】

一方で、ミナさんは自分がACであるとは認めていない。理由のひとつがこれ以上トラウマを思い出したくないからである。今は蓋をして忘れてしまっているが、もっと酷い虐待の記憶が存在していることを彼女は確信している。またトラウマに対する恐怖から、できるだけトラウマと向き合わないようにしている。両親と会うと、どうしても昔のことを思い出してしまうし、また両親に強い怒りの気持ちをぶつけてしまうので、できるだけ会わないようにしている。ミナさんは休学して以降、一度も帰省していないし、電話での通話も数回しかしていない。彼女は、当分はこのままACというラベリングを拒否し続けていこうと考えている。1年間の休学を経て、ようやく得ることができた心の平穏を壊したくない。たとえこの平穏が一時的なものであったとしてもである。彼女は、毒親という言葉を支えに、できるだけ両親との接触を避け、両親や過去のトラウマを極力思い出さないように生活している。

3 アダルトチルドレン概念の成立と展開

3-1 AC概念の登場

AC概念はアメリカにて生まれた。1969年に、ヨークは『忘れ去られた子どもたち』(*The*

Forgotten Children: A Study of Children with Alcoholic Parents) を出版した。この本の中では主に、アルコール依存症の家庭で生まれ育った子どもを意味する“Children of Alcoholics”という言葉が扱われている（同時に“Children with Alcoholics”といった表現も見られる）。一方、“Adult Children of Alcoholics”という単語は出てこない。大人になった“Children of Alcoholics”は、単純に “a child grow into adulthood”等の形で示されている。しかし、アルコール依存症の子どもに着目した研究のはじまりとして、この本が AC 概念の出発点であるといえよう。1974 年には「アルコール依存症とアルコール乱用国立研究所」が、アルコール依存症の家族と子どもたちの研究を開始した。1981 年にはブラックの『私は親のようにならない』(*It Will Never Happen to Me*) がミリオンセラーとなり、大きな影響を与えた。この本ではアダルトチルドレンという単語を用い、嗜癖を持つ両親による子どもたちへの影響が記述されている。

私が最初に「アダルト・チャイルド」という言葉を使い始めたのは、このコンテキスト（筆者注：70 年代に病院にてブラックが担当したクライアントたちが、すでに成人し、アルコール依存症の家庭を離れて 10 年近く経っていたにもかかわらず、自分の考えや感情を説明するのが困難であり、嗜癖による重大な影響を受けていないという妄想に陥っていたこと）においてでした。……また、この言葉は、この成人が、子ども時代の傷つきやすさからくる痛みを抱え、問題家族による影響を隠したり防いだりするのに人生を費やしてきたことを認め、確認するものだったのです (Black 2001, p.ix)。

このアダルトチルドレンという言葉を生み出したのがブラック本人であるかは明らかではないが、コークの『忘れ去られた子どもたち』の出版から約 10 年のあいだに AC という言葉が定着したというのは間違いない。

ブラックの著書が出版された 2 年後の 1983 年には「全米青少年アルコール依存症協会」(NACOA) が設立された。この団体は現在も存続している団体で、すべての年齢層の COA (Children of Alcoholics) の支援を行なっている。また、この団体の設立と同時期に、ウォイテッツが出版した『アダルト・チルドレン——アルコール問題家族で育った子供たち』(*Adult Children of Alcoholics*) もミリオンセラーを記録し、一般に更に知られるようになった。

このように、概念登場時はアルコール依存症が中心課題としてあったことが見て取れる。しかし、概念成立以後、アルコール依存症の家庭だけではなく、機能不全家族の家庭で子ども時代を送った大人もアダルトチルドレン (Adult Children of Dysfunctional Family) と呼ばれるようになる。AC が指す範囲が拡大していったのである。そのため、旧来の Adult Children of Alcoholics を ACOA、Adult Children of Dysfunctional Family を ACOD と区別するようになり、それらの総称として AC という単語が使われるようになった。

3-2 機能不全家族

ACを「機能不全家族で育った子ども」と定義したとして、その「機能不全家族」を定義することは簡単ではない。ブラック（1999）は、ACOD、ACOAの幼少期の家庭に共通するルールとして、「否認」「孤立」「硬直性」「シェイム」の4つがあることを指摘している（Black 1999, p.16）。まず「否認」とは、子どもたちが、自分自身に起こった辛いことを話したり、感じたりせず、そして誰のことも信頼しないことを指す。ミナさんの家庭の場合、ミナさんは明らかに精神的・身体的虐待を受けていたにもかかわらず、そのことを決して他人に話そうとしなかった。そもそもそのことを他人に言うための表現を知らなかったし、何より両親の仕草や言葉から、そのことを他人に言うてはならないと直感的に感じていた。次第に、自分自身の「辛さ」を、「他の家もきっと同じだし、大したことない」と思うことで自分を論じ、何年もの間、感情をシャットダウンしていた。親元を離れ、友人の「あなたの親は普通じゃない」という言葉を聞いてはじめて、あのと時の感情を表現する方法を知り、それをきっかけに堰を切ったかのように、当時の辛い記録が蘇りはじめた。そしてミナさんは、長い精神的苦痛にさいなまれることになった。このような否認のシステムは決してミナさんだけのものではなく、ACに共通することが多い。

2つ目の「孤立」は、子どもたちが誰にも頼ることなく情緒的に孤立していることを指す。ミナさんは家族の外にも頼る人がいなかったし、また弟にも頼ることはできなかった。

3つ目の「硬直性」は、ACの親が独善的で硬直的な考え方をしていることを指す。「物事は常にこうあるべきで、例外はない」という立場である。例えば、ミナさんは幼少期から「一番でなければならない」、「医学部以外に進学する人間はゴミだ」、「他人のせいにする人間がもっとも醜い」などの数多くの断定的なルールの中で育っている。そうした硬直したルールのもとでは、自由な価値観が育たないし、それと矛盾する行動を自身が選んだときに非常に強い罪悪感を伴うことになる。

4つ目の「シェイム」とは、自分が欠陥のある人間であるという感情を子どもに与えるような環境のことを指す。「この感情の根っこを探っていくと、たいていの場合、そこには親から拒絶された体験があるはず」（Black 1999, p.21）とブラックは指摘する。ミナさんの例でも、幼少期から繰り返し「弟と比較してお前はダメだ」、「お前は何にもなれない」、「満点を取れないものに価値はない」と言われ続けてきた。また、高熱が出たときに放置された経験など、必要なときに助けてもらえなかった記憶や、日常の自分に関心のなさそうな態度によって、自己否定感にさいなまれていった。こうした否定感は今でもあり、「自分は他の人よりも劣っているのではないか」、「まわりの皆が私のことを馬鹿にしているのではないか」といった感情が常にある。そして、こうした自己否定感、何があっても「自分が悪いのではないか」という罪悪感に繋がっている。

以上のように、ブラックが提唱する機能不全家族における4つのルールについてまとめあげたが、機能不全家族が有しているルールについての見解は論者によって多少異なる。例

例えば、クリッツバーグはそのルールを「否認」、「硬直性」、「沈黙」、「孤立」の4つにまとめている。それぞれの言葉が示す内容は、ほとんどブラックと共通しており、ブラックのいう「否認」には、クリッツバーグの定義する「否認」と「沈黙」が含まれている（Kritsberg 1985）。

一方で、フリエルとフリエルは、ブラック（1981）の研究などを参考に、機能不全家族の特徴を10個挙げており、スペクトラムとして用いている。つまり、機能不全家族と定義される家族がこの特徴をすべて満たしている必要はないということである。

- (1) 身体的・精神的虐待、性的虐待、ネグレクト、その他の虐待、(2) 完璧主義、(3) 硬直的な、ルールや生活スタイル、信念形成、(4) 「沈黙」のルールと家族の秘密を守ること、(5) 自分の感情を特定したり、表現したりできないこと、(6) 家族の他のメンバーを介した間接的なコミュニケーション方法、(7) 二重メッセージ、ダブルバインド、(8) 遊んだり、楽しんだり、自然に振舞えないこと、(9) 不適切な行動や痛みに対する高い耐性、(10) 境界が不鮮明な網状家族（Friel & Friel 1988, pp.74-75）。

しかし、上記の条件のうちいくつ以上当てはまれば機能不全家族であるのかということについての明言はなく、これらの特徴もやはり機能不全家族の厳密な定義とはいえない。以上のように、機能不全家族の定義もしくは特徴を述べることは非常に難しく、いずれの研究者の提案も曖昧なものであり、見解の一致は取られていない。その結果、すべての家庭が機能不全と判定されうる状態となっている。事実、「誰でもがAC」（斎藤 2005, p.214）であるという立場を取っている。このような機能不全家族の定義の広範性は、第6章で紹介する毒親概念の広範性にも関わってくるため、第6章で再度確認する。

3-3 ACの心的特徴

以上のようにACは、もともとはアルコール依存症の親のもとで育った人を指していた。しかし、次第に意味が拡張し、機能不全家族で育った人を指すようになった。その一方で、ACが育った家庭ではなく、AC自身の心理的な特徴を描き出す場合もある。本来の定義からすると、こうした特徴は、「ACであること」の十分条件である。そのため、これらの特徴にいくら当てはまっていたとしても、「ACであるかどうか」を明確に判断することができないという解釈は妥当ではない。せいぜい「ACである可能性がある」としか言えない。しかし、AC論では、この逆向きからの定義づけが行なわれる場合もある。つまりその場合、以下の特徴のうちの一定数以上が当てはまっているならば、ACであることが認められることとなる。そうした特徴には、心理的特徴だけではなく、行動上の特徴や、情動の特徴が含まれる場合もある。緒方（1996）はこれらをまとめて、ACの「心的特徴」と呼んでいるが、以下の文章でも同様の定義を用いることとする。アダルトチルドレン概念を一般に浸透さ

せることに多大なる貢献をしたウォイテッツは、自身の臨床経験から ACOA には以下のような 13 の心理的な特徴があると述べている。

- 1) アダルトチルドレンは、正しいと思われることに疑いを持つ。
- 2) アダルトチルドレンは、最初から最後まで、ひとつのことをやり抜くことができない。
- 3) アダルトチルドレンは、本音を言えるようなときに嘘をつく。
- 4) アダルトチルドレンは、情け容赦なく自分を批判する。
- 5) アダルトチルドレンは、何でも楽しむことができない。
- 6) アダルトチルドレンは、自分のことを深刻に考えすぎる。
- 7) アダルトチルドレンは、他人と親密な関係を持ってない。
- 8) アダルトチルドレンは、自分が変化を支配できないと過剰に反応する。
- 9) アダルトチルドレンは、常に承認と賞賛を求めている。
- 10) アダルトチルドレンは、自分と他人とは違っていると感じている。
- 11) アダルトチルドレンは、過剰に責任を持ったり、過剰に無責任になったりする。
- 12) アダルトチルドレンは、忠誠心に価値がないことに直面しても、過剰に忠誠心を持つ。
- 13) アダルトチルドレンは衝動的である。行動が選べたり、結果も変えられる可能性があるときでも、お決まりの行動をする。その衝動性は、混乱や自己嫌悪や支配の喪失へとつながる。そして、混乱を收拾しようと、過剰なエネルギーを使ってしまう。

(Woititz, 1983 : 訳は緒方, 1996 より)

ACOA だからといって、これらのすべての特徴をもつわけではないし、ウォイテッツ自身も「いくつ以上の特徴が当てはまれば、アダルトチルドレンである」といったことには言及していない。

以上のように、もともとは親ないし生育家庭から語られてきた AC は、AC 自身の性格からも語られるようになった。こうした心的特徴はすべて否定的なものとして描かれており、このような「歪んだ」認知を変えることを AC たちに駆り立てる。

3-4 AC 概念に内在する因果性

これまでに AC の定義と、AC のもつ心的特徴を確認してきた。しかし、そこで気になってくるのが関連性である。上にあげたような心的特徴は、AC の幼少期の家庭環境に由来するとされる。つまり、そこには「過去において機能不全家族で育ったから、現在ネガティブな心的特徴がある」という関連性が基盤にある。

しかし、そうした関連性を調べることは難しい。私たちは、家庭のなかで、学校の先生と

の関係のなかで、友達との関係のなかで、恋人との関係のなかで毎日様々な経験をしている。しかし、それらのひとつひとつが私たちの現在の性格に影響をどの程度与えたのだろうか。私たちの性格に影響を与えうる因子はかなり多い。この連関性に関する疑問は AC 概念にも当てはまる。AC 概念や毒親概念に多く見られる批判として、「すべての親は間違えるのに、そんな小さな失敗で親を責めるな」、「そんなのよくあることだ」といったものがあるが、それはこの連関性を基にした批判であるといえる。つまりこれらの質問は「あなたが幼少期にそうした傷を受けたとして、それが本当に現在のあなたの心的特徴に影響を与えているのだろうか？ そこに連関性はあるのだろうか？」という疑問であり、すなわち「たとえあなたの家庭が機能不全でなかったとしても、その心的特徴をもっていたのではないだろうか？」という疑問である（ここではつまり、その心的特徴は他ならぬ「あなた」のせいなのだと指摘されていることになる）。これらの批判に答えることは、連関性を調べるのが難しいのと同様に、難しい。実際に、3-3 で紹介したウォイツによる 13 の心的特徴のリストは、機能不全家族ではない家庭に生まれた人でも当てはまりうる。AC 概念に内在する連関性を納得できる形で説明することが、AC 論の成立において不可欠なのである。

そうした連関性を説明する役割を担っているのが「役割理論」と「トラウマ論」である。これらが実際に連関性を説明するために生まれたかは別にして、実用上において少なくともその役割を担っていることは間違いない。役割理論は 3-5 で詳しく確認し、トラウマ論は 3-6 で扱う。

3-5 AC 概念の役割理論

役割理論は、AC の子ども時代から今にいたる性格的特徴を描き出すのと同時に、3-4 で紹介した「AC 概念における連関性」を説明する役割も担っている。論者によって提示される役割は多少異なっているが、AC は機能不全家族の中で生き残る (survive) ために、特徴的な役割を演じ、その心的特徴を内面化する。それは、大人になった後も引き継がれ、生きづらさの原因となる。こうした役割は、事実上強制された受動的なものであると同時に、機能不全な家庭の中で自らと自らの家族を守るための主体的な生存戦略だったのである。

AC の代表的な役割として、①ヒーロー、②スケープゴート、③ロストチャイルド、④ピエロ、⑤プラケイター、⑥イネイブラーがあげられる (小西 2017, pp.169-171)。彼らは、これらの役割を演じることによって、家族内の秩序を保ったり、親からの愛を受けようとしたりする。

①ヒーロー (hero) : 勉強やスポーツなどで好成績をあげて、家族がよく見えるようにする子ども。子どもは努力を積み重ね続ける。しかし、努力をしても上には上が存在するし、そのなかで 1 位を取れない「私」は無価値である。他人から見ればすばらしい子どもに見えても、本人は自分のことを「不完全」で「無価値な」存在だと考えている。第 2 章のミナさん

は、自分は主にこの役割を担っていたと回想している。

②**スケープゴート (scapegoat)** : 犯罪行為や逸脱行為、非行を繰り返したり、病気や怪我を頻繁にしたりする子ども。自分の存在に注目してもらうためや、家族内に問題があることを代表して表現するために、反社会的な行動を取る。

③**ロストチャイルド (lost child)、ロストワン (lost one)** : 家族と何をするにもいっしょに行動しなかったり、気がついたらいなくなったりしている子ども。家族内の人間関係を離れ、自分の心が傷つかないようにしている。ミナさんの弟は、思春期以降、家族のイベントにはまったく顔を出さなくなり、高校以降は不登校気味になり、高校卒業後はひきこもり生活を送るようになった。それにもかかわらず、家族は弟が医学部に進学したと周囲には話しており、弟の話は家族のなかでは禁句になっている。ミナさんは、弟はロストチャイルドの役割を担っていると考えている。

④**ピエロ (clown)、マスコット (mascot)** : 家族のなかでおもしろく振舞い、家族の葛藤を減少させる子ども。家族のなかではペットのような扱いを受けており、当人もそれを楽しんでいるかのようにみえる。しかし、道化の仮面の後ろに寂しさを抱えている。

⑤**プラケイター (placater)** : 家族の混乱を最小限に抑えるため、仲介役を取る子ども。「小さなカウンセラー」、「リトルナース」とも呼ばれている。他人にばかり注意を向けるので、自分の感情を認識できない。ミナさんは、ヒーローと同時に、この役割も担っていたと考えている。

⑥**イネイブラー (enabler)** : 幼いころから、他人の世話を焼いて動き回っている。両親が不仲な場合、男の子が母親と、女の子が父親と、「まるで夫婦のような」関係を築く。この状態は、情緒的近親姦とも呼ばれており、性虐待を招くこともある。

以上からわかるように、AC論で焦点が当たっているのは、ACの親ではなく、AC自身である。つまり、AC論では、親の特定の行為をもって子どもをACだと名づけるのではなく、AC自らの生存戦略が分類され、説明されている。そして、その生存戦略は基本的には、生きづらさの原因となるような否定的なものとして描かれている。

3-6 ト라우マ論としてのAC論

3-4で紹介した「AC概念における連関性」を説明する役割を担っている2つ目の理論がトラウマ論である。トラウマ論の起源はフロイトにある。彼は1895年の『ヒステリー研究』

において、ヒステリーの起源が幼少期の外傷体験、特に性的外傷体験にあるという病因論を提唱した。しかしこの理論は、フロイトの顧客が性的虐待を受けているということを示唆していたことをはじめさまざまな批判を浴びせられることになり、自ら撤回することになる。それ以降トラウマ論は下火になり長年、子どもへの外傷は隠蔽されることとなった。その後1960年代の前半に、数多くのベトナム戦争の帰還兵達が無気力や不安に苛まれたことで、再度トラウマ概念が注目されるようになった。そうして1980年にはじめて、アメリカ精神医学会の作成している診断・統計マニュアルの第3版(DSM-III)において、「PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder: 心的外傷後ストレス障害)」という概念が正式な病名として収録された。注意が必要なのは、「生命の危険を覚えるような体験をした」という診断基準に合致した者のみが PTSD として認められるということである。たとえばジュディス・ハーマンは、「複雑性外傷後ストレス障害 (complex PTSD)」と呼ばれる、長期的に繰り返される生育環境での外傷経験が原因となったトラウマを提唱している²。

また同時期に、フロイトの影響を受けて成立した「精神分析」のなかからもフロイトによるトラウマ論の撤回を批判する者が現れた。それが、アリス・ミラーである。アリス・ミラーは、1979年に発表した『才能のある子のドラマ』(*The Drama of the Gifted Child: The Secret for the True Self*)で、フロイトの病因論の撤回を明確に批判し、親の愛や教育のもとで正当化されながら行われている行為について精神分析的手法で分析を行っている。

アダルトチルドレンの理論成立において、こうしたトラウマ論の影響は随所に見られる。例えば、トラウマ論の影響を強く受けている論者の代表として、精神科医の斎藤学は、トラウマ論の観点から AC を再定義し、AC とは「親との関係で何らかのトラウマを負ったと考えている成人」(斎藤 1996, p.81) と述べている。

このようなトラウマ論では「過去のトラウマが現在に悪影響を与えている」ということが前提とされている。そうすると必然的に、過去のトラウマと向き合うことが回復のために必要となってしまう。第4章で確認するように、トラウマと向き合うことは AC の回復のプロセスのひとつとされている。

3-7 ACの世代間連鎖

本節では AC 論の中でしばしば指摘される「世代間連鎖」について説明する。AC の世代間連鎖とは、AC の子どもは AC でない人の子どもより、AC になる可能性が高いということの意味する。児童虐待の領域において世代間連鎖という考えが注目されるようになったのは、1960年代である。1962年、アメリカの小児科医のケンプらは、論文「バタードチャイルド症候群」において、身体的虐待を受けている子どもの特徴を示し、このような身体症

² トラウマ論の発見、忘却、再発見に関する詳しい経緯や PTSD の DSM への登録、さらに複合性外傷後ストレス障害の提唱などの詳細については、ジュディス・ハーマンの『心的外傷とトラウマ』を参照されたい。

状は偶発的な事故によるものではなく、虐待によって生じるものだ」と発表した (Kempe et al. 1962)。この著明な論文のなかにすでに、虐待する親は「子どものころに似たような虐待を受けて」いて、「それは攻撃的な親への同一化」であり、「親のようになりたくないという強い願いにもかかわらず、この同一化は生じてしまう」という世代間連鎖を思わせる言説が含まれている (ibid., p.18)。この言説は同論文の共著者である精神科医スティールによって引き続き精神分析的理論を根拠に論じられることになる。以降、被虐待児は大人になる自分の子どもを虐待してしまうという言説が定着し、その言説を証明しようとするような調査研究が続々と発表されるようになる。その流れのなかで、AC の子どもは AC でない人の子どもより、AC になる可能性が高いという調査研究も報告されてきた。このような「問題ある親に育てられた子どもはその問題を引き継ぐ」という世代間連鎖にかんする見解は、一般に広く受け入れられているように見受けられる³。AC 論においても、その成立期に大きな影響を与えたブラックの著書『私は親のようにならない』(*It Will Never Happen to Me*) など、様々な本のタイトルに世代間連鎖を示唆するニュアンスが込められるほどである。スミスはさらに、親と子の関係だけではなく、祖父母——両親—子の 3 世代の観点から、祖父母のアルコール依存症の影響が、「次世代 AC」として子どもにも受け継がれていくということを述べている。

こうした悲しみの連鎖を止めるためにも「AC から回復しなければならない」という論理が働くことになる。つまり、この世代間連鎖という概念は回復論を引き受けることを正当化する役割を担っている⁴。

3-8 3章のまとめ

3 章では AC 概念の誕生から展開を確認した。本来 AC というのは、親がアルコール依存症者であるという生育環境から定義されるような言葉であった。それがアルコール依存症者のいる家族だけではなく機能不全家族全般に関係する言葉に拡張し、機能不全家族自体

³ ただし、世代間連鎖を証明しようとする研究の信憑性が、その研究手法（世代間連鎖の証明が縦断的な調査ではなく回顧的算出法からなっていることや、そもそも被験者が世代間連鎖を意識している人びとであることなど）や、臨床家の経験などによって、実は疑問視されてきたという事実もある。世代間連鎖が事実であり、その確立が非常に高いとすることを真とするような言説は、回復論的な思想のなかに組み込まれたものとも言え、回復論を疑問視するような本論文の立場からすれば、そのような言説そのものにも一定の距離をもって考慮する必要があると考える。世代間連鎖に関する研究については、今後の課題とさせていただきたい。

⁴ しかし、たとえこの世代間連鎖が事実であったとしても、その人の子どもが AC になるかは可能性でしかなく、実際に育ててみないと分からない。さらに、3-2 で確認した「全員が AC」という論理が成立するならば、AC の子どもが AC であるのは必然となる。以上のように、世代間連鎖が正しいと仮定したとしても、「その特定の人が回復論を受容しなければならない」と帰結することには疑問が残る。

の定義も曖昧化した。その結果、あらゆる家庭が機能不全であり、すべての人が AC であると定義しうる可能性が生まれた。その一方で、AC 論では、子どもを苦しめた親が「どのような親であったか」ということ以上に、その苦しめられた子どもが「どのような子であったか」ということに重点が置かれながら論が進められている。そこで描かれるのが、AC の心的特徴であり、これらはすべて“歪んだ”認知として描かれる。しかし、こうした心的特徴自体は、AC 以外でも当てはまりうる。そこで、このような心的特徴が親子関係に由来することを示すための理論として、役割理論とトラウマ論が存在している。役割理論は、自身のこれまでの生存戦略を否定的に描き、AC たちを回復論の実践へと駆り立てる。トラウマ論は、生きづらさの解消のために、トラウマと向き合うことへと駆り立てる。さらに、世代間連鎖という言葉も回復論を受容することを正当化する。以上のように AC 論は現状を否定的に描き、回復論を受容しない場合にもたらされる否定的な状況を強調している。こういった側面は、直接的にはないとはいえ、間接的には半ば回復論の実践を強制するようなものになっている。AC 論と回復論は不可分なのである。それでは、AC 論における回復論はどのようなものだろうか。第 4 章では AC の回復論を見ていく。

4 AC の回復論

4-1 回復論の概要

本章では、AC の回復論の代表的な手法を確認する。ズパニックによれば AC の「治療」においては、①子ども時代の喪失を認め、理想化・幻想化している親を捨て去ること、②自分が自分の親代わりになる技術を学ぶこと、という二つの「治療」目標があり、そのために三段階のプロセスを経過する必要があるとされる。まず、第一段階は、「否認」を解くことである。AC は自分自身の子どもの時代の「喪失」および理想化・幻想化していた親の「喪失」をなかなか認めようとしない。そこで自助グループなどの安全な場所で喪失体験を他者と共有することが必要になる。第二段階では、否認していた怒り、抑うつ、罪障感、無力感といった感情を表現することが求められる。子ども時代に剥奪されていた喪失を受け入れるという真の意味での喪失体験は、同時に理想化・禅僧家されていた親を捨て去ることになる。ズパニックによると、この段階でクライアントが「治療」を去る例が多い。第三段階では「再養育 (reparenting)」が行われる。クライアントは幻想的な親と別れ、親の代わりになってくれる人を探す。途中段階では、親代わりの役割を自助グループやセラピストが担うことが必要かもしれないが、最終的には自分自身が自分の「養育的な親」になることが目指される (Zupanec 1994, pp.186-194)。

このような治療のプロセスは、論者によって多少の差はあるが概ね共通している。ウィットフィールドは以下の 4 つのプロセス、すなわち、(1) リアルな自己、内なる子どもの存在に気づき、そのような自己であることを練習する、(2) 継続する身体的、心理的・情緒的、霊的な欲求を認める。こうした欲求を、安全で指示的な人びとによって満たす練習する、(3)

安全で指示的な人びとの前で、これまで嘆くことのなかった喪失やトラウマの痛みを認め、再体験し、それを嘆く、(4) 私たちの中核課題を認め、これに取り組む (Whitfield 1987, p.87)、という 4 つのプロセスを提示している。これらのプロセスは直線的に進むものではない。それぞれが緊密に関係し合い、ときにプロセスは循環する。最終的には (4) の中核課題に取り組むことが提唱されているが、この課題の対象となるのは、コントロールへの強い欲求や低い自尊心、見捨てられることへの恐れなどである。ブラックは、(1) 過去の喪失を探る、(2) 過去と現在をつなげる、(3) 取り込んだ信念に挑む、(4) 新しいスキルを学ぶという 4 つの段階に分類し、その分類を回復上の課題の解決に用いている (Black 1999, p.79)。そして、斎藤は AC の回復のプロセスを、(1) AC の自覚の確保とそれに引き続く安全な場所の確保、(2) 嘆きの仕事、(3) 人間関係の再構築という 3 つの段階に分類している (斎藤 1996, p.158)。

以下では斎藤が示す AC の回復論をもとに、それぞれの段階を詳しく見ていく。

① AC の自覚の確保とそれに引き続く安全な場所の確保

AC の回復論を適用するには、まずは自身が AC であると認めなければならない。つまり、自ら自己に対して AC であるとラベリングすることである。しかし、多くの人にはここで強い抵抗が生じる。このような AC というラベリングへの抵抗は「否認」と呼ばれる。すなわち、この AC というラベリングの受容が求められる段階は、「否認を解きほぐす」段階とされる。ここでなぜ強い「否認」が生じるかは第 4 章で詳しく述べる。

この第 1 段階で行われる手法は様々である。自分以外の被虐待者の過去について話を聞いたり、治療者の講演を聞いたりするのがそのひとつのやり方であり、多くの場合、この役割を自助本と呼ばれるような書籍が担っている。しかし、心的外傷や「否認」の程度が強い人は、自分のことが書かれていても、自分のことだとは思わないと考えられている (緒方 1996, p.168)。そこで、自助グループ (セルフヘルプグループ) の存在が重要になってくるとされる。自助グループとは、同じような問題に直面している人びとが集まり、相互に身体的および精神的援助を行い合う団体のことである。その代表がアルコホリックアノニマス (通称、AA) であり、その活動の中核が 12 ステップの回復プログラムと 12 の伝統と呼ばれるルールである⁵。AA はアルコホリックを対象とした自助グループであるが、これを AC

⁵ 12 ステップの第 1 ステップ (つまり、12 段階のうちの第 1 段階) も、「私たちはアルコールに対して無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた」(アルコホリック・アノニマス 2002, p.85) というものであり、このことは言い換えれば、アルコホリックであるというラベリングを受け入れるということである。AA の言説においても、この第 1 ステップにおいて生じる「否認」は重要な論点として認識されている。さらに、AA のミーティングで参加者は、その日話すテーマを語り始める前に「私はアルコホリックの〇〇です」という自己紹介を行うことが定型文となっている。このように AA でも、自らが「アルコホリック」であるということを自ら認め、自らラベリングをしながら問題に向き合うということが大変重要であると考えられている。この傾向は、関連分野

向けに改良した、ACのための12ステップを実施するACODアノニマスという自助グループも存在している。この自助グループで、ACたちは他の人の経験を聞き、その過程で過去の自分が狂っていたのではなく、「狂っていたかに見えたものは、極端なストレスへの健康な反応だったのだ」と考えるようになる。そして、それと同時に参加者は「自分はここにいたら受け入れてもらえる、話を聞いてもらえる」という安心感を得られるようになる。

② 嘆きの仕事

この段階では子ども時代に感じていたけれども感じないふりをしてきた心の痛みを和らげることが目標とされる。その方法には様々なものがあるが、言語を用いるものよりも、何らかの形で身体を使う「体験療法」(エクスペリエンシャル・セラピー)を行うことが多い。この体験療法は、自助本を基に個人で行われることもあるが、その多くが専門的なものであり、グループで行われることが推奨されている。例えば、加害者である親に対して実際には出さない手紙を書く「ジャーナリング」や、幼少期のトラウマ体験を再現する「サイコ・ドラマ」などが存在する。こうした体験療法を通して、ACは嘆きの仕事(グリーフ・ワーク)をすることとなる。グリーフ・ワークという考え方自体はACの回復論に特有のものではなく、愛する人の死などの喪失体験をした人向けに行われるものであるが、特にACの回復論では、幼少期における人間関係の喪失や、健全な子ども時代の喪失、愛着していたモノの喪失に対して行われる。このような幼少期に喪失した自己は、「インナーチャイルド」、「生き生きとした自己」、「真の自己」ともいわれ、これらが外傷を受けゆがんでしまった結果が、「共依存的な自己」、「偽りの自己」と名指されるものである。

③ 人間関係の再構築

理想の親の不在を悲しんだ後に問題になるのは、親の代理を誰に求めるかということである。最終的には、それは自分自身であることが望ましいとされる。つまり、「リ・ペアレンティング」が行われる。このことは「主体の獲得」と表現されることもある。

アダルト・チルドレン(AC)にとっての回復とは、一言でいえば「主体の獲得」ということになります。それは自分が自分らしくあることで、そのためには自分を知らなければなりません。自分が何を感じどのような情動を持っているのかをキャッチして、それを基準にして自分の行動を自分の責任において選択し実行できるようになることで(遠藤 2002, p.38)。

このような主体の獲得は、共依存的な自己と対比されたものである。その意味で、アダルト

においてはほとんど例外なく見られるものである。

チルドレンからの回復は共依存からの回復とほとんど等価である⁶。緒方も『アダルトチルドレン』と『共依存』と名称こそ異なるが、治療の側面からは同じアプローチが一般的になされている」（緒方 1996, p.165）と指摘している。

4-2 回復論の最終目標

これまで回復論のプロセスを確認したが、いずれの回復論でもその最終目標は、個人が自分自身を支えることや癒すことができるように、リ・ペアレンティングすること、すなわちインナーアダルト（inner adult）を育てて、自分自身が自分の親になることとされる。ブラック（1993）の著書 *Changing Course* の邦題として『子どもを生きればおとなになれるーインナーアダルトの育て方』という訳が採用されたことが示唆するように、インナーアダルトの養育が、回復において大きな目標とされている。ブラックはインナーアダルトを「自分の内面にある、自分を支える環境」（Black 1999, pp.117-118）と定義し、AC は幼少期に両親から大切にされた記憶を内面に取り込んでいないため、このインナーアダルトを自ら育てる必要があるとしている。このインナーアダルトを育てるには、(1) 自分を認める力、(2) コントロールをある程度手放す力、(3) 感情を感じる力、(4) ニーズを見分ける力、(5) 限界と境界を設定する力、の 5 つの核となる力を身につける必要がある (ibid., p.119)。

しかし、この議論では、AC は大人になりきれていない子どもであるということに意味していることになってしまう。ブラックは 5 つの核となる力が育つことで、「しっかりと自分の面倒をみることができ、自分を幸せにする責任を自分で負えるようになる」と述べており、そのような人物になることこそが「本当の意味で大人になる」ことであると主張する。ただし、この「大人になる」ということが世間一般でいうような「一人前の社会的責任を負う」こととは異なっていることを留意している (ibid., p.118)。しかし、たとえ世間一般が意味している「大人」の用法と異なっていたとしても、そこには、幼少期に喪失を経験している AC は大人になりきれておらず未熟であるというメッセージがある。

一方で、信田は「インナーチャイルド」という概念の代わりに、「インナーペアレンツ」という概念を推奨している。信田は日本的な AC が、親の「愛情という名の支配」のもとに自分の人生と親の人生を切り離せなくて苦しんでいる人のことであると主張し、そのような内在化した親が成人した後も自分の生活の隅々に入りこみ、現在の自分を拘束すると述べる（信田 2003, p.77）。インナーチャイルド概念では、自分自身を癒すということが重要になってくるが、インナーアダルト（内なる親）概念では、親との関係性をいかに結論づけるのが重要になる。そしてそこでは自分が人生の主役になることが目的となる。アダルトチルドレンの回復論では、「親との関係性をいかにケアするか」ないし「親に対して権利をいかに主張するか」という倫理的な議論が含まれているのである（小西 2017, p.199）。

⁶ 共依存の「回復」ないし「回復論」が何を意味するかについての詳細は、『共依存の倫理』（小西 2017）第 6 章を参照されたい。

親との関係性について、斎藤は一貫して家族の再形成を目指しているように読み取れる (ibid., p.196)。しかし一方で、信田は親と縁を切る権利を主張している。『母・娘・祖母が共存するために』の最終章「母・娘・祖母が共存するための提言」において、母、娘、祖母のそれぞれに対しメッセージを残している。そこで娘に対して、「現在、あなたが母とは接触できないと考えているのなら、そのようにされたらどうでしょう。……もし諸事情から母との関係を復活させなければならないとすれば、あなたのほうに負担がかかることは覚悟しておく必要があるのでしょうか」(信田 2017, p.226) とアドバイスしている。このように、信田は通常の回復論から一歩進み、親との決別を肯定している。

4-3 回復論を拒否する人々

ズパニックは第2段階で、治療を去る人々が多いことを指摘している。それでは、このように回復論を拒否した人々はどのように描写されているのだろうか。

ウィットフィールドは「未完の悲観」の危険性を主張している。回復の過程で、喪失やトラウマを再体験するときに、心の中で発散されるべきエネルギーが生じるが、それを十分に発散させないと、ストレスが蓄積し、慢性的苦悩の状態がもたらされるとされる。そのため、完全に健全なやり方で嘆かなければ、ツケが回ってくるということとなる (Whitfield 1987, p.126)。ここでは悲嘆のプロセスを最後まで完結させなければならないことが強調されている。また、ウィットフィールドは喪失にまつわる苦悩や混乱に取り組む可能性に気づかない場合についても言及している。そのような状態は、「犠牲者の周期」もしくは「受難者／犠牲者の立場」と呼ばれ、「恨みを抱き始めたり、または自分自身を責めたりすることになります。そうすると、ついにはストレス性疾患や、真っ向から混乱や嘆きに取り組んだ場合よりも、ずっと長引く苦難がもたらされる」(ibid., p.144) としている。

ブラックは、過去における喪失に基づく、現在のACの「痛み」から回復するかどうかは、AC自身の選択に任されており、その選択をターニングポイントと呼んでいる。そして、回復論を受け入れた場合は、「痛みから自由な生き方」(Black 1993, p.74) に至るが、その一方で、痛ましい現実に向き合うことを避け、これまでの人生にとどまり続ける場合は、「痛みがエスカレート」して、「どんどん痛みを満たされていく、自己破壊的な生き方」(ibid., p.74) に至ると主張している。

以上のウィットフィールドやブラックの主張に代表されるように、ACの回復論を拒否する人々は否定的に描かれており、そこには回復論を拒絶することこそが当人たちをさらなる苦しみへと追いやるのだと諭すような価値観が横たわっている。ここにはACの回復論以外の方法で、「回復」しようとする人々を認めないAC至上主義が見られる。

一方でスミスは、治療を選択肢のひとつであると考えている。AC自身が「治療」を必要だと判断しているにもかかわらず、「治療」の先送りや全面回避を選ぶ場合が多いとスミスは述べる。しかし、スミスは「彼らにはそれまでの生き方を続ける権利もある」(Smith 1988,

p.119) と強調する。なぜなら、「治療」には、精神面・時間面・経済面での大きな投資、そして苦痛とともに歩いていく意志が求められるからだ (ibid., p.117)。スミスによれば、「私たちは人の充実度の審判はできないし、あなたは『病気』だから自分を変えなくてはならないと決めつけることもできない」 (ibid., p.119) のである。一見、これは AC の回復論を拒否している人を肯定しているように見えるかもしれない。しかし、そうではない。というのも AC 自身が「治療」を必要だと判断していない場合は、依然として「否認」として扱われているからである。したがってスミスは、AC 論で推奨されている「回復」以外を、「回復」とは見なしているわけではない。そのため、このスミスの立場は、AC の回復論を拒否する人々を肯定しているとは言い難い。

4-4 第4章まとめ

第4章では AC の回復論について検討した。AC の回復論、そして AC の回復論が意味している「回復」は単なる心の痛みや病的症状の除去という意味だけではなく、あるべき人間関係を強制したり⁷、インナーチャイルドやインナーペアレンツと向き合うことを強制したりするものであることを示した。最終的には自分自身の親になることが目標とされているが、それは暗に AC は現状未熟であり、「大人」になるべきであると主張していることなのだ。さらに、その回復論の外側の人は「否認の病」を有する人として否定的に描かれる。

次の第5章では、回復論の第1段階である「否認の病」＝ラベリングの困難性を更に検討し、AC 論がどのような倫理観を内包しているのかを明らかにする。それと同時に、AC の回復論の外側にいる存在を示唆する。

5 ラベリングの困難性とその背後にあるアダルトチルドレン概念の倫理観

5-1 ラベリングの困難性と4つの条件

3章で述べたように、AC の定義には明確な基準が存在しているとは言い難く、病院で診断が下されるわけでもない。そのため、自分自身で、自分を名づけなければならない。しかし、自分自身が AC であるということを受け入れることは多くの場合困難である。これは多くの AC 専門家が指摘していることであり、ほとんど共通見解となっている。たとえば、緒方は以下のように述べている。

アダルトチルドレンと「共依存」の第1段階として、否認を解くことが重要である。しかし、心的外傷が強ければ強いほど、否認の程度も強く、なかなか解きほぐすことができない (緒方 1996, p.168)。

⁷ これと同型のことが共依存言説にも言える。詳しくは『共依存の倫理』(小西 2017) を参照されたい。

そして、この受け入れには強い痛みが伴う。それでも、ACの回復論において、このような痛みが許容されるのは、その痛みの先に「回復」があるからであり、専門家たちはそのための支援を行なう。ではなぜ AC というラベリングを自らに付すことがこんなにも困難なのであろうか。そこで本章ではラベリングの際に生じる否認の原因について更なる考察を深めることとする。

第1条件：理想的な親の喪失の受け入れ

ACであることは機能不全家族のもとで育ったことを意味するため、それは直接的に自分の両親が理想的な存在ではないこと、つまり親の愛情が十分ではなかったことを意味する。緒方が述べるように、「この否認（筆者注：自身が AC であることの受け入れに対する否認）を解きほぐすことは、同時に子ども時代や理想的な親の喪失を意味する」（緒方 1996, p.170）のである。そのとき、親から「あなたのためよ」や「あなたを愛しているから」という何度も聞かされたメッセージが、決して文字通りの意味ではない可能性があることを知る。

このことは非常に受け入れがたい。その理由のひとつは AC が幼少期から「あなたのため」といった言葉を聞かされ続けた結果、その言葉を内面化しているからである。また、そもそも親に愛されていない（そこまで言えないとしても親の愛に限界があった）という事実は非常に残酷なものである。理想的でない親だったとしても、親に愛されたと実感出来る些細な日常の体験（例えば、リンゴを切ってくれたり、遊びに連れて行ってってくれたりしたこと）を否定することはできない。AC は親が自分を愛してくれたという事実と、その愛に限界があったことの事実との中で揺れ動きながら、複雑な思いを抱えることになる。

一般的に親というものは子どもを愛するものとされる。しかし、一概にそうではないということを明らかにしたのが、AC 論である。AC 論が画期的であったのは、社会一般に強固に流布していた「すべての親は子どもを愛している」という幻想を打ち破ったところにあったのだ。

第2条件：トラウマと向き合うことの受け入れ

第4章で確認したが、ACの回復論においては、トラウマと向き合うことの受け入れが必要となる。しかし、過去のトラウマと向き合うことはそう簡単な話ではない。自己の身体の防衛機能として蓋をしている記憶を無理やり掘り起こすことは、多大なるエネルギーを必要とする。そもそも、思い出したくないからこそ「トラウマ」なのである。

（筆者注：共依存からの回復において）自己は、目をそむけたくなるような、振り返りたくもない過去と対面し、向き合い、受け入れなければならない。自己を崩壊させてしまいかねないような苦痛と戦わなければならない。しかし、共依存の回復論が目指すも

のは、その先にある新しい世界である。今まで見ていたものと違う、生き生きとした世界がそこには広がっている。共依存の専門家たちは、過去は必ず乗り越えられるということを訴えかけ、今、苦しみを抱えている人たちに、新しい世界を眺めることの感動を味わってほしいと望んでいる（小西 2017, p.255）。

ここでの共依存はそのまま AC に置き換えることが可能である。AC のトラウマの受け入れの際には、病的症状が現れることが多い。第 2 章で紹介したミナさんも、蓋をしていた過去の記憶を思い出したことをひとつのきっかけとして、うつ病が深刻化した。そのため、このトラウマの受け入れは専門家のもと行われるのが理想的である⁸。4・3 で確認したように、AC 論においてトラウマと向き合わない人々は否定的に捉えられる。そのような人をウィットフィールドは「受難者／犠牲者」と表現し、ブラックは「自己破壊的」と述べる。AC は回復のために、トラウマと向き合わなければならないとされているのである。

第 3 条件：偽りの自己というスティグマの受け入れ

すでに確認したように、AC が病理化された際に病理の対象となったのは、当事者の心の痛みや病的症状そのものだけではなかった。ここでは、共依存的な自己のあり方そのものも病理化の対象になっているのだ。つまり、自己を AC であるとラベリングすると同時に、その個人は自己喪失の状態にある共依存者としてのスティグマを抱えなければならない。今の自分が自己喪失の状態にある、つまり自分が真の（本来の）自己ではないというスティグマを受け入れる際には、大きな疑問が生まれるだろう。「私は健全ではないのか？」「私は私ではなかったの？」「私は誰だったの？」これら疑問に対して、ブラックは回答を試みている。

あなたは、今までのあなたです。……けれどもう、あなたは生きのびるための役割という盾で自分を守る必要はないのです。…… 役割に縛られなくなるということは、その役割が持っている強みにまで別れを告げることはありません。いいところはそのままにして、もっとバランスある生き方を学んでいけばいいのです（Black 1999, pp.190-191）。

しかし、これらの回答は、そもそもの批判対象であるはずの「AC の状態=偽りの自己」で

⁸ このようなトラウマと向き合わなければならないという背景には、フロイトが提唱し、後の心理臨床に大きな影響を与えた「無意識」概念の影響が考えられる。その影響の先にある AC の回復論には、症状の背景には特定の無意識的出来事が存しており、その無意識的出来事と向き合わずに抑圧し続けている限り、症状は回復しないという理解が見られる。

あることを前提としており、直接的な批判への回答となっているとは言い難い。これまでの研究において、このような共依存者の病理化に疑問を呈してきた『共依存の倫理』（2017）においては、共依存における回復論が、あるべき生き方という倫理観を強制するものであることを指摘している。

このような変化を遂げた意味での共依存言説が病理化しているのものは、神経症的なものではなく、理想とされる個人のあり方や関係性の枠組みから外れたものである。この過程には、「真の自己」の議論でみたように、健全な生き方／関係性に対する道徳論が介入しているのであり、それにそぐわない生き方／関係性が、病理として倫理的に非難される対象となってしまっているのである（小西 2017, pp.253-254）。

同様の批判は AC の回復論でも成立する。確かに、AC の回復論のおかげで苦しみが除去された人が数多く存在する。その一方で、AC の回復論は自立主義・自律主義的な価値観を強制するものであるため、このような回復論の枠組みでは救えない人も少なくない。そうした例として小西が提示したのが、小説『O 嬢の物語』や映画『リービング・ラスベガス』の登場人物たちであり、その人たちは自らの共依存的なあり方を病理として疑うことも、その生き方そのものに対する治療を求めることもない。回復を望まない人にとっては、AC というラベリングを受け入れること自体が、「偽りの自己」になることなのだ。このように、「偽りの自己」というスティグマを受け入れることは、AC のラベリングの困難性の大きな要因となりうる。

第4条件：「親のせいにすること」と「親のせいにしないこと」の受け入れ

AC は、幼少期に過剰な責任を負わされ、トラウマを負うことになった。そのため、「あなたは悪くない」、「あなたが責任を負うことではない」という免責性を強く渴望してきた。にもかかわらず、そのような免責性を得ることはそう容易なことではない。なぜなら、典型的な AC は幼少期に何か問題があるとしたらそれは「親のせいではなく、自分の責任である」というメッセージを刷り込まれているからである。

「なんてわがままなの？」「ママを怒らせるあなたが悪いんでしょ？」いつもいつもそう言われれば、柔らかい脳にその言葉は刻印され、成長するにしたがい、自分は本当に悪い子でわがままなんだと信じ込み、それが自己像として形成されることになります（信田 2019a, p.35）。

このような「親を困らせる悪い自分」という考えが内面化しているため、免責性を受け入れることは難しいのである。また「ここまで育ててくれた親を非難するとは何事だ」、「自立し

た大人が自己正当化のために人のせいにしてはならない」といった社会で一般的な規範意識も、免責性の受け入れを困難にする。

そのような状況下で、ACは受容の際に「親のせいにする」との受け入れを可能にする。例えば信田は、以下のように述べている。

ACに関する本を読むことで、親の存在にしばられ親の視線を内面化してきたこと、それは親からさせられた（受動性）のであり、そうするしかなかった（選択不能性）ことを知り、だから自分のせいじゃない（免責性）と思えるのだ。……それは同時に、「親のせいだ」とすることの容認なのである（信田 2017, p.47）。

先ほども述べたように、機能不全家族の子どもたちは、常に「悪いのは両親ではなく、自分である」というメッセージを受け取り続けている。もちろんこの罪悪感是非常に苦しい。まさに自分で自分の首を絞めるようなものである。だからこそ、ACは「あなたのせいではない」というメッセージを渴望する。

AC論は一般社会における「理想の大人とはこうあるべき」というものに当てはまらない大人がいることを明らかにした。ACの生きづらさは、そのような非理想的な大人に由来するものであり、AC論には「ACには責任がない」という力強いメッセージがあるのだ。

しかし、その一方で、一般的なAC論では親のせいにし続けることは推奨されていない。免責性が与えられるのは一時的なものであり、最終的には自己の責任のもと回復をしなければならない。いつまでも親を責め続けることは「子ども」の行為なのであり、「大人」に成長しなければならないと考えられているのである。ここでいう「大人」は世間一般の意味する大人像と一致している。ここでは再度「自立した大人が自己正当化のために人のせいにしてはならない」といった社会で一般的な規範意識が立ち現れている⁹。

このように、第4条件の背景には「親のせいにしても良い」という一時的な免責性があるが、それと同時に、回復のためには「いつまでも親のせいにしてはならない」という自律主義的な倫理観もある。ここでは「親のせいにしてもよい」という考えと、「親のせいにしてはならない」という矛盾した考えが、奇妙な同居を行っている。

5-2 ラベリングの困難性に見るAC概念の倫理

以上のように、AC論において、自らがACであるとラベリングする段階で4つの条件、①理想的な親の喪失の受け入れ、②トラウマと向き合うことの受け入れ、③偽りの自己とい

⁹ ここまで指摘してきたように、信田のような立場からAC論が語られるとき、そこでは「親のせいにしなないことの受け入れ」は強制されていないと思われる。しかし、信田は「親の立場にある人も考慮する」ことを重視しており、そのことが「親のせいにする」とを拒絶してしまうような場合がある。詳しくは第8章で論じる。

うスティグマの受け入れ、④「親のせいにする」と「親のせいにしないこと」の受け入れが必要となる。これは自らをACであるとラベリングすることが、ACの回復論と不可分であることから生じている。そのためAC論においては、親子関係に起因する生きづらさを感じている人を、ただその痛みによって名づけることが不可能となっているのである。

そしてその回復論は現状の理想の「大人」像をもとにしている。そうした大人像には自立主義・自律主義が内在している。これは社会一般における「大人とはこうあるべき」という価値観と一致している。

確かにAC論は、世の中に存在している親が理想的な「大人」ばかりではないことを明らかにした。それは第1条件にも現れている。しかし、そのような理想的な「大人」それ自体には疑問を呈していない。回復論には、理想的な「大人」であるべきという自立主義・自律主義が内在している。第2条件ではトラウマと向き合うことを促し、第3条件では現在の自己の状態を「偽りの状態」と定義し、第4条件では「親を責めないこと」を強制する。AC論において「親を責めること」が一時的に認められているのは、それはACが「子ども」だからである。未熟だから、そのような「未熟な」行為が許される。しかし、最終的には「大人」にならなければならないという価値観がこの理論には内在している。

ACは理想的な大人像に苦しめられてきた。しかしAC論が行っているのは、理想的な「大人」を否定することではなく、その理想的な「大人」へと、すなわち社会へと、ACを適応させることだったといえる。そして、この適応は「否認の病」や「世代間連鎖」という言葉のもと、半ば強制的に行われる。

事実として、ACの回復論は多くの人の心の痛みを除去することに成功した。しかしその一方で、親を責め続ける人などの、回復論の外側にいる人びとは「望ましくない状態」として否定されることとなった。すなわち、この論理において、毒親概念は何の利益ももたらさない。

しかし毒親概念は本当に利益をもたらさないのだろうか。ミナさんにとって毒親概念は精神的苦痛を和らげる「救い」となっていた。ミナさんの“語り”の重みを考えると、安易に毒親概念を否定することはできない。第6章では毒親概念の定義を確認し、第7章では毒親概念の倫理について確認する。AC論との比較の上で、毒親論にどのようなメリットがあるのかを明らかにしていく。

6 毒親概念の成立と展開

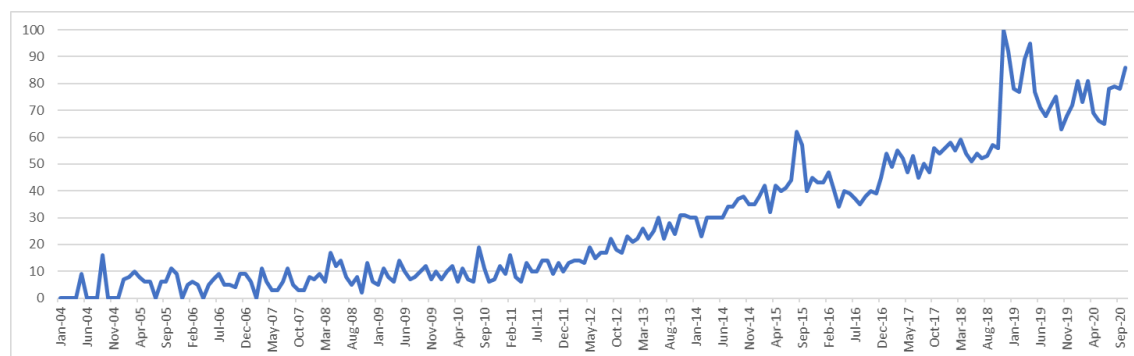
6-1 毒親概念の成立

この章ではAC論と類似した側面をもつ毒親という概念について検討する。まず、日本において「毒親」という言葉は、スーザン・フォワードの *Toxic Parents* (1989) の邦訳『毒になる親』(1999) に由来すると言われている。ただし、この邦訳のなかでは、一貫して「毒になる親」と訳されており、「毒親」という単語は出てこない。では、毒親という単語はい

つごろから生じたのだろうか。毎日新聞のオンライン記事データベース「毎索」で検索すると、「毒親」という単語の初出は2000年1月20日の毎日新聞東京朝刊の記事「生きのび体験、話す初の試み——23日、東京でフォーラム」である。この記事では、斎藤学が1997年に設立した、日本トラウマ・サバイバーズ・ユニオン（JUST）が東京で開催する予定にあったイベント「児童虐待を生き抜いた人びと」という題のフォーラムの特集が掲載されている。そのなかで、「トラウマどう解き放つ——分かりやすく紹介する本」として、スーザン・フォワードの『毒になる親』が紹介されている。

「毒になる親」とはどのような親かを分析し、「子供だった時に大人からされたことに対し、あなたに責任はない」と「毒親」の呪縛（じゅばく）から本来の自己を解き放つ方法を示した（『毎日新聞』2000・1・20、東京朝刊）。

このように毒親という言葉は、「毒になる親」の略称として、本の出版とほぼ同時期から使われはじめている。次に google トレンドで「毒親」をキーワードにして検索してみた結果が以下である。google トレンドとは google が無料で提供するサービスであり、自社の検索エンジン google 検索にて特定の単語が検索された回数をもとに、その単語の流行の度合いを算出する。縦軸は、もっとも検索回数が多かった時期を100%として相対的な値となっている。データベース上でもっとも古い2004年の時点ではすでに検索されていることが分かる。つまり毒親という言葉は1999年ごろから使われはじめたと言っていいだろう。



google 検索での検索回数をもとに算出された「毒親」の流行グラフ

次に問題になるのは、いつ頃から毒親という単語が一般化したかである。Google トレンドを見る限り、2004年以降一定の割合で使用が増えていることが分かるが、2011年頃を境に、その傾きが大きくなっている。信田（2017）は2012年ごろから毒親・毒母がブームになったと述べており、概ね google トレンドのグラフと一致している。信田（2017）はブームのきっかけとなった本として田房永子の『母がしんどい』と、小川雅代の『ポイズン・ママ 母・小川真由美との40年戦争』を挙げているが、特筆すべきことはこれらの本が当事

者の手によって書かれていることである。さらに、毎日新聞のデータベースで検索すると、上記の 2000 年の記事の次に「毒親」という単語が登場するのは 2014 年、「くらしナビ・ライフスタイル：過干渉『毒親』を逃れて」という記事である。

子どもの人生を支配するように関わる親を扱った書籍や映画が話題となっている。

「毒親」あるいは「毒母」と呼ばれる人たちのことで、子ども側が体験をつづった書籍の発売が続く（『毎日新聞』2014・9・23, 東京朝刊）。

という書き出しで、ルーマニア映画の「私の、息子」や、田房永子・小川真由美・小島慶子・信田さよ子らの著作が紹介されている。一方、朝日新聞ではじめて「毒親」が登場するのは、2014 年の「私の母、毒親でした 支配・依存…『打ち明けたい』 体験者ら、語る会 【名古屋】」という記事である。

「毒親（どくおや）」という言葉が、じわりと浸透している。過剰な支配や虐待、依存など子どもにとって「害悪」となるような行動を繰り返す親のことを指す造語だ（『朝日新聞』2014・3・25, 朝刊）。

との書き出しで、名古屋で行われているカウンセリングが紹介されている。両者の記事にあるとおり、2014 年頃にはメディアに「毒親」という単語が頻繁に取り上げられているという様子が見て取れる。「毒親」という言葉が、いつごろから流行したかについての正確な記述を行うことは本論文の目的ではない。しかし、確実なのは、毒親という単語は 2000 年頃から徐々に使用されるようになり、2012 年前後を境に一般に浸透したということである。そして、重要なことは、毒親概念の担い手は、カウンセラーや精神科医といった専門家ではなく、当事者だったということである。

6-2 毒親の定義

毒親の定義づけは難しい。額面通りに捉えると、先ほど紹介したような朝日新聞の記事にあるような「『害悪』となるような行動を繰り返す親」という意味になるだろう。しかし、6-1 の毒親概念の成立でも述べたが、毒親概念の提唱は主に当事者が行ってきたため、それぞれの当事者によって異なる毒親の定義があり、またそもそも明確に定義していない場合も多い。そうした当事者の体験にもとづく、緩やかな集合体が毒親論なのであり、それは同時に統一的な定義づけが困難であることを意味する。ここでは毒親という言葉がどのように「語られてきた」のかを確認する。

まず、毒親概念の生みの親であるフォワードの『毒がなる親：一生苦しむ子供』（1999）での語りを見ていく。彼女は毒親（toxic parent）について以下のように述べている。

この世に完全な親などというものは存在しない。どんな親にも欠陥があり、だれでも時にはそれをさらけ出すことはあるものだ。……ところが世の中には、子どもに対するネガティブな行動パターンが執拗に継続し、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いる。子どもに害悪を及ぼす親とは、そういう親のことをいう。私はこのような親をどう呼んだらいいのかとさんざん考えてみた。そして、さまざまなパターンはあるにせよ、そういうたぐいの親を一言で表現するのにぴったりの言葉はないものかと考えるたびに、頭をよぎったのは、「有毒な」とか「毒になる」（筆者注：いずれも原文は toxic）という言葉だった（Forward 1989, pp.9-10）。

このような見解は、明らかに AC 概念の影響を受けている。上記の毒親についての記述は、斎藤が AC を「親との関係で何らかのトラウマを負ったと考えている成人」（斎藤 1996, p.81）と定義したことや、ブラッドショーによる「子どもの頃の欲求が満たされていれば、私たちは『アダルトチャイルド』にならずにすむ」（Bradshaw 2001, pp.14-15）という言説を彷彿とさせる。また、「ネガティブな行動パターンを繰り返し継続」という部分は、複雑性 PTSD の定義に近いものを感じる。

さらに「大人としてのあなたの責任とは、現在自分が抱えている問題に対していますぐ建設的な対策を講じ、問題を解決する努力をすること」（Forward, 1989, p.19）であると述べられ、回復論の受容を促している。このように、毒親論の最初期の語りはほとんど AC 論のそれと変わらない。フォワードは毒親を「機能不全家族の親」とほぼ同義的に用いている。

一方で、日本において毒親概念の普及の役割を担った漫画家の田房は、フォワードの『毒になる親』を読んで、毒親概念に出会ったという（田房 2015, p.82）。田房は漫画家であり、かつ当事者である。田房は当事者であるが、精神科医の斎藤環や社会学者の上野千鶴子とも対談を行うなど、専門家とも交流がある。田房は毒親概念を明確に定義している訳ではないが、「あなたが両親との関係をしんどいと感じているならば、あなたの両親は毒親である」という意味でその語を用いている。田房の定義では、毒親は自分自身が生きづらさを乗り越えるために、主観的に名づけるものであり、「あの親は毒親だ」というような第三者による名づけに意味はない。

お母さんと毎日電話しているような人も、私から見ると、それがその人の人生に大きく影響していると思うけれど、その人に対して「あなたのお母さん、毒母ですよ」なんて言うための言葉じゃないと思っているんです。自覚していない人は別に放っておいていい。そういう人が自発的に苦しいなと思ったときに、便利な言葉なだけです。それがテレビになると、お母さんに向かって、「あなたは毒母ですよ」とか、「毒母」になってはいませんか」というふうになってしまうんですね。私はそんなことをしても意味ないと思います（田房・斎藤 2014, p.42）。

このような「回復の道具としての言葉」という論理は、AC 論においても見ることができる。例えば、斎藤は AC 論において類似した論理を展開している。

アダルト・チルドレンは診断のための医学用語でもなければ、人を誹謗中傷するためのレッテルでもありません。自らの生きにくさの理由を自分なりに理解しようと努める人がたどりつく、ひとつの自覚です。人はこの自覚を用いて、より有効で自由な自己をつくり、その自己を保護するのです（斎藤 1996, p.82）。

ここで田房が斎藤の影響を受けているかは問題ではない。毒親論が AC 論における議論を引き継いでいることが重要である。

それでは、AC 概念における用語、機能不全家族・心的特徴・役割理論・トラウマ論・回復論・世代間連鎖といった理論が、それぞれ毒親概念においてどのような対応関係にあるかを確認する。

(1) 機能不全家族

機能不全家族という言葉は、毒親という言葉に対応している。ブラック（1999）は、機能不全家族の特徴として「否認」「孤立」「硬直性」「シェイム」を挙げたが、それは全てミナさんの親がミナさんに強制したものでもあった。ミナさんが、自身の親を毒親と認識するように、機能不全家族の特徴はそのまま毒親の特徴となる。ただし、機能不全家族という概念が AC の家庭に共通する客観的な基準を目指している一方で、毒親という単語は客観性を目指しておらず、主観的で具体的な経験に基づいている点には注意が必要である。

毒親論において議論になるのが、「何を毒親」と呼ぶかという問題である。しかし、3-2 でも確認したように、機能不全家族の定義が容易ではないことを考えると、その対応関係にある毒親の定義が容易ではないのは明らかである。機能不全家族の定義が全ての家庭で当てはまってしまう可能性があったように、毒親もまた全ての親が毒親である可能性が考えられる。

田房はテレビで使用されている「毒親」という言葉が、「あなたは毒親になっていませんか？」というような警告的なまとめかたであることを批判している（田房・斎藤 2014, p.42）。これはつまり、「どのような親を毒親と呼ぶのか」という問題であり、それは「どのような家庭を機能不全と呼ぶのか」という議論を引き継いでいる。すなわち、毒親論で問題となっている議論は、AC 論の時点ですでに内包していたといえる。

(2) 心的特徴

毒親論での心的特徴は「生きづらい」や「しんどい」といった漠然とした言葉で表されて

いる。そうしたしんどさがどういう種類のしんどさか、具体化されることはあるが、それらがAC論のように類型化されることはない。当事者たちは自らの言葉で、自らの心的特徴を表すことになる。

(3) 役割理論やトラウマ論

AC論では、過去の経験と現在の生きづらさを繋ぐ連関性を説明する方法として、役割理論やトラウマ論が存在した。また、AC論では子ども自身に重点が置かれるので、親に由来する心の痛みと、現在の生きづらさとの連関性を理論的に説明しなければならないが、毒親概念では、親という他者を子どもが名づけるのみで、自らを定義づける作業が絶対視されていないので、親と自分自身のあいだにある連関性を説明する必要はない¹⁰。つまり、毒親理論では「どんな子どもか」よりも「どのような親か」に重点が置かれる。したがって、役割理論やトラウマ論は不要である。

(4) 世代間連鎖

田房の毒親論において世代間連鎖という言葉は存在しない。「自分の親が毒親ならば、私も毒親になる」といった言説は見られない。これは(3)で説明したように、毒親論が子どもの状態ではなく、親の状態に焦点が当たっているからであると考えられる。しかし、実際に子どもを産んだときに「私も同じような親にならないかな?」という恐怖感が描かれる。田房も『お母さんみたいな母親にはなりたくないのに』というタイトルのエッセイ漫画として1冊の本にまとめている。これは、毒親論と近接しているAC論の影響を受けた可能性もある。このほかにも、毒親について語られる言説において世代間連鎖について言及されるような場面を見かけることもあるが、ここで重要なことは、毒親論において「どんな子どもか」ということを不問にした場合、そのような言説とも手を切れるということである。すなわち、AC論から概念縮小した毒親論の言説を守ることによって、世代間連鎖という思想と無関係に存在する毒親概念が維持されるということである。

(5) 回復論

毒親論において回復が意味するところも曖昧である。それは単純に「生きづらさや、しんどいという気持ちが和らぐ」というような一般的な意味で用いられている。AC論のように確立しされた回復のための手法はなく、先述した田房の漫画においても主に当事者である田房自身の経験が語られる。具体的に、田房が行っていることは、親から距離を取ることであって、このことはかなり念入りに描いている。また、いくつかのセラピーや専門家の講演、

¹⁰ 田房は「呪詛」という独自のタームを用いて連関性を説明している（田房・斎藤, 2014, pp.26-27）。しかし、このような独自の概念を用いているのは、毒親言説においてそれほど一般的ではなく、斎藤環も「田房さんの特異なところは、ご自身でさまざまな解決策を工夫されている点です」（田房・斎藤, 2014, p.56）と評価している。

精神科に訪れる様子も描写されている。そしてこれまでの経験をとおして、こう考えたら気持ち楽になるんだ、課題が解決するんだという「気づき」が述べられる。毒親論における回復論とは、主に個別具体的な体験と、その体験を通して得た当事者の「気づき」によって支えられており、どのような方法で回復するかは問われないし、どれだけ回復したかも関係ない。田房自身、自分が完全に回復したと考えてはおらず、いまだに両親との距離感を測りかねている節がある。しかし、今まさに悩みながら格闘するその姿に、同じ当事者の人々が勇気をもらってもおかしくはない。当事者の語りは当事者の語りそれ自体として「救い」になりうる。

以上のように、毒親論はAC論から生まれたものの、その担い手は専門家ではなく、当事者であった。毒親論はまた、体系化された心的特徴や、役割理論やトラウマ論、世代間連鎖は想定せずとも成立する。また回復論も体系化されたものはない。このような毒親論の特徴が、どのようなメリットを生んでいるのかを第7章で検討する。

7 ラベリングの容易性とその背後にある毒親概念の倫理

7-1 毒親概念のラベリングの容易性

第2章で確認したが、ミナさんはACというラベリングは拒否しているが、自身の親を毒親とラベリングすることは受け入れており、そのことがミナさん自身の生に支えになっていた。それではこのような毒親のラベリングがミナさんにとって容易であった背景にはどのような理由があったのであろうか。そこで本章では、第5章で明らかにしたAC概念のラベリングの困難性の4条件が、毒親論ではどのように認識されるのかを検討する。

第1条件：理想的な親の喪失の受け入れ

AC概念では、自らをACとラベリングすることを可能にする条件として、理想的な親の喪失の受け入れがまず挙げられた。このことは毒親概念でも同じである。

第2条件：トラウマと向き合うことの受け入れ

AC概念は回復論と切り離すことはできなかった。つまり、自らをACとラベリングした人は、回復に向かう必要があると考えられており、そのため、回復論で重要な役割を担うトラウマとの向き合いが必要不可欠とある。一方で毒親論ではトラウマと必ずしも向き合う必要はない。これは、第6章で確認したように、自分の親を毒親とラベリングすることがAC論の意味での「回復」とは切り離されているためである。またもうひとつの理由として、6-2の(3)で確認したように、毒親論では「毒親」と名指された親が「どのような親」であるかということが重点的に描かれている、つまり、毒親論では「親」が対象となる話が描かれているわけであるが、その際にその子どもが「どのような子ども」であるかは大して問題

にならないことも挙げることができる。つまり、子どもがトラウマを抱えているか、トラウマと向き合っているかどうかは、毒親のラベリングとまったく関係がない。確かに毒親言説において、幼少期のトラウマが語られることは少なくないが、そのようなトラウマが必ずしも語らなければならないというものとして提示されていない。そもそもその語が、自己である「子ども」を対象にしているか、他者である「親」を対象にしているかという差は決定的なものである。

親を関係するトラウマと向き合うことが非常に強い心の痛みを伴うことはすで確認した。AC 論にならうならば、自分の痛みや辛さを解消するために、毒親論に準ずるよりも一層強い痛みを必要とする。この痛みは、回復の名の下で正当化され、その痛みには耐えられない者は、「偽りの自己」のままであり、否定される傾向にある。しかし、毒親論ではこの意味での強い痛みは生じない。もちろん、毒親論でも AC 的な回復法を行うことも許容されているが、たとえその痛みには耐えられない場合でも、「子ども」の特性に踏み込みすぎないため、その「子ども」を否定することなく論を展開していける。毒親論では、トラウマと向き合ってもいいし、向き合わなくてもいい、という形でトラウマとの付き合い方を当事者に委ねることを可能にする。

第3条件：偽りの自己というスティグマの受け入れ

AC 論では、AC の状態であることは、共依存的自己であり、それは偽りの自己であるという言説が濃厚であり、そのスティグマを受け入れる必要があった。このようなことは、毒親論では受け入れる必要はない。繰り返し述べているが、毒親概念は、子どもの状況への言及を重視していない。そのため、子ども自身が「偽りの自己」であるか、「共依存的な自己」であるかといった指摘は存在しない。

第4条件：「親のせいにする」と「親のせいにしないこと」の受け入れ

すでに確認したように、AC 論には一時的ではあるが「親のせいにする」との受け入れを可能とした。これは自分自身に責任はないという免責性を意味するものであり、このことが AC 論の流行の要因となった。同様に、毒親論でも親を毒と定義することで、「親のせいにする」とができる。

しかし、AC 論では最終的には「親のせいにしないこと」の受け入れを必要とする。それは自立主義・自律主義に支配された、社会一般の「大人」像への適応を求めるものであった。ただし、4・2 で確認したように信田は一歩進んで、親と縁を切ることも肯定していることには注意が必要である。その点については第8章で詳しく考察する。

それに対して、毒親概念は「親のせいにしないこと」を求めることはない。すなわち、毒親概念は一貫して子ども側の立場に立ち、「親を責めてはいけない」という社会一般の規範を批判し続けているのである。もちろん、それは「親のせいにしない」という選択を阻むものではない。毒親概念に特定の回復論はないため、「親のせいにするか、しないか」は当事

者に委ねられている。

7-2 毒親概念の倫理観

7-1 では毒親概念とアダルトチルドレン概念を、ラベリングするにあたって求められる 4 つの条件を用いて比較した。先ほど確認したように、アダルトチルドレン概念の流行は、当事者の苦しみや家族の問題を「親のせいにする」を可能とするような免責性によって導かれた。毒親概念も同様に、その概念を手にする事で当事者らは免責性を手に入れることができ、さらに、それを維持したままの状態、「トラウマと向き合うこと」、「偽りの自己というスティグマ」そして「親のせいにはしないこと」の受け入れは必要ないということが明らかになった。それに対して、AC というラベリングを引き受ける際は、第 5 章で確認したように毒親概念においては免責されるこれら 3 つの条件を受け入れなければならない。つまり、毒親概念は AC 概念と比較して受け入れるべき条件が圧倒的に少なく、その分ラベリングが非常に容易である。このことは、自らの存在への罪責感などによって、時に生と死のあいだをさまようような苦しみを抱えている当事者が、最小限の負担をもって、彼らがもっとも渴望しているもののひとつである免責性を手にするのを可能にする力を、毒親概念がもっているということである¹¹。

第 5 章では AC 論が現状の理想の「大人」像をもとにしており、そこに自立主義・自律主義が内在していることを指摘した。そして、AC の回復論が求めているのは、その理想的な「大人」へと、すなわち社会へと、AC を適応させることだったと述べた。そこでは、回復論の外側にある「望ましくない状態」として否定されることとなった。

しかし、この章で確認したように毒親論は AC 論と比較してラベリングが容易であり、そして毒親概念自体が当事者にとって“救い”になっていた。この容易性の背景には、毒親論が回復論とは結びついておらず、さらに AC 論のように自立主義・自律主義的な大人像とは手が切れていることがある。そのため、特定の意味での「回復」を強制されることもなく、また親を非難し続けることに対しても否定されることはない。共依存的な自己や、トラウマに蓋をし続ける自己が否定されることもない。毒親論は AC 論のように複雑な理論的背景が概念拡張していないため、当事者の痛みを理論で再構成することなく、そのままの状態で「痛み」として捉えることができる。

¹¹ ここで注意が必要なのは、これら 4 つの条件のなかで、「理想的な親の喪失の受け入れ」こそにもっとも苦痛を感じる当事者もいるということである。そのような当事者にとっては、毒親概念は AC 論よりも受け入れがたい場合があり、彼らのなかには「自らは AC 的な側面はあると認めるけれど、自分の親を毒親とまでは言いたくない」と認識する人もいるかもしれない。しかし、毒親概念を採用するかどうかは当事者に委ねられており、そのような当事者が自らの親を毒親とラベリングする必要性を迫られていないことはすでに確認している。毒親概念は、自らの親を毒親とラベリングすることによって痛みを軽減できる当事者のための言葉なのであり、ここで指摘した例外をもって、毒親概念を否定することはできない。

7-3 毒親概念を肯定する

以上のように、毒親概念はAC概念から生まれながらも、多くの点で両者は異なっていることが明らかになった。毒親概念は主に当事者によって担われ、問題の焦点は「回復」や「トラウマ」ではなく、子どもの「現在の生きづらさ」にアダルトチルドレン概念以上に当たっている。そうしたことがラベリングの受け入れにも大きな影響を与える。AC概念では4つの条件を受け入れる必要があり、その受け入れは機能不全家族で育った人にとって非常に難しいものであった。しかし、毒親概念では理想的な親の喪失以外の条件は、受け入れる必要がない。その上免責性を得ることもできる。ラベリングの困難性は非常に和らげられる。つまり、ACの受け入れに抵抗がある人でも、毒親概念は受け入れ可能なのである。

ACの回復論は多くの人の心の痛みを除去することに成功した。しかし、その一方で、その回復論の外側の人々は望ましくない状態として否定される圧倒的な傾向がある。そのため、毒親概念は利益をもたらさないものであるとされる。なぜなら「親を非難し続ける人々」は「大人」ではないからである。しかし、毒親論はこれと正反対の立場を取るのである。そしてACの回復論からこぼれ落ちた人々を支える力が毒親論にはある。

それではどのような人が毒親概念で肯定されるのであろうか。第一に、親を非難し続ける人たちを肯定できる。5-2で、多くの人がこの「親を非難してもよい」という言葉を求めていることを確認した。しかし、AC論では親を非難し続けることが、実は望まれていない。そこで、支えになりうるのが毒親概念である。

著書『日本一酷い親への手紙 そんな親なら捨てちゃえば?』（2017）には、幼少期に虐待を受けた子どもたちが、親に向けて書いた（が、実際には親に送られない）手紙が100通掲載されている。その手紙の多くが、親からの被害を詳細に述べている。性虐待や、暴力など、読むだけで気分が悪くなるようなものも多い。その手紙の内容を読めば、当事者らがそのような行為を行う両親に対して、非常に強い言葉で責める様子を見ることができる。

- ・（34歳、女性）「死ねば許されると思うなよ。死んでも許さないから」（Create Media編 2017, p.41）。
- ・（55歳、男性）「両親へ。できるなら、あなたたちを惨殺したい」（ibid., p.70）。
- ・（49歳、女性）「母が死んだだけで、どれだけ気持ちが楽か。空の青さが心に染み入ります。あなたも早く死んでください。私が殺してしまう前に」（ibid., p.210）。

上記で引用した親への手紙は、非道徳的な言葉で親を罵っており、人によっては不快感を覚えるかもしれない。中にはこの言葉だけを見て「親に対して攻撃的すぎる」と否定する人もいるだろう。しかしこれらの手紙の全文を、同じ立場に立って読むと、この強い表現の裏に幼少期の痛みや、現在も抱え続ける悲しみ、そして、本当は親に愛してほしかったという思

いをひしひしとを感じる。

- ・(39歳, 女性)「私の子ども時代は戻ってこない。私はあの頃のまま、ずっとさみしくて、かなしいんだよ。母さん！」 (ibid., p.74)
- ・(39歳, 女性)「私は本物の愛を知らない人間に育ってしまった。……ふつうの親の元に生まれたかったよ」 (ibid., p.112)
- ・(不明, 女性)「もういい年なのに、思い出すと、ときどき目の前が潤み、辛くなります」 (ibid., p.113)

そして、最後には、親との訣別を宣言する手紙も多い。

- ・(16歳, 女性)「絶対もう関わらないで。もう負けないから。何にもできなかった小学生の時と違って、負けない。あなたたちのどんな脅しにも暴力にも怯えないで生きていくから。絶対忘れないから。あの時の痛みも今の感情も。まゆは、もう屈しない。自分を超えたい。まゆは今を生きているから。もっともっと強く生きるから」 (ibid., p.92)
- ・(23歳, 女性)「あなたたちが毎日笑って生きる今、私は長袖を着て、もう何千を超えてしまった自傷と共に笑ったふりをして、必死で生きていきます」 (ibid., p.96)
- ・(31歳, FtX)「『お母さん大好き』って言って抱きつきたかった。きっと一生叶わない願い。この手紙を書き終わる時がお別れ。ああ、さみしい。でも、言わないといけない。じゃあね、お母さん」 (ibid., p.113)

もちろん、ここにいる全員が同じような人生を歩んできたわけではない。共通するようなストーリーを取り出すことはできない。しかし、どれも一方的に親を責め立てるような単純なものではないのは明らかである。

思い出すのも辛いトラウマを手紙という形で言葉にすることは生半可な思いではできない。そうやって書いた手紙が親に届くことはない。これからの自分の人生のために、自分の中での親との関係を消化するために、彼らは人生を賭して手紙を書いている。壮絶な痛みと苦しみを経て、なおも戦い続けるその人生の重みを考えると、表面的な言葉だけをみて「親に対して攻撃的過ぎる」として一蹴することはできるはずもない。

こうした人たちのなかには AC の回復論を実践している人たちもいる。しかし、回復への道のりを歩んでいるようには決して見えない人、すなわち親を一方的に強い言葉で罵り続けているように見える人もいる。こうした人は AC 概念では(自分の生きづらさを親に見出すことを肯定されたとしても、実は)肯定されることはない。なぜなら一般的に AC の回復論では親のせいにし続けることは肯定されないからである。引用した手紙の中には「毒親」という言葉を直接用いているものもあるが (ibid., p.45)、彼らにとって親を責め続けることを肯定する「毒親概念」こそが自己の立場を安定させる「救い」となっていることもある

のだと考えてよいだろう。第2章で紹介したミナさんは、今でも時折、親を責めることへの罪悪感に駆られたり、世間の「親を責めてはいけない」という支配的なメッセージによって自己否定的な気持ちになったりすることがある。そのときに毒親概念がもつ「親を責め続けること」への免責性は、彼女がかろうじて社会に抗いながら生きていくための指針となっているのである。

第二に、『共依存の倫理』で紹介されている（特にカップルで）共依存的な関係を結ぶ人もまた、毒親概念は肯定する¹²。同著では共依存的な関係を結ぶ人の肯定を行っているが、毒親論では子どもがどのような関係性を他者と築くべきか、というあるべき関係性への言及がないため、共依存的な自己を肯定したり、誰かと共依存的な関係を結んだりした状態のまま、毒親概念を受け入れることができる。また、ACの回復論では回復論の外側の人たちは「否認の病」と呼ばれている。毒親論は、そのようなスティグマからも解放されることになる。

第三に、トラウマをトラウマとしてそのままの状態ですべておきたい人もまた毒親概念は肯定できる。第2章で紹介したミナさんがまさにそのような人であった。毒親という言葉が回復論と直接的に結びついていないため、このようなことが可能になったのである。

以上を踏まえて、改めて毒親概念の肯定を試みる。上記のような人たちはACの回復論では、完全には自己を肯定できない。斎藤に言わせると、これらの人は「気の毒」（斎藤 2018, p11）な人になってしまう。しかし、毒親論では、これらの人に「親を責めてもよい」という視座を与えながらも、肯定することができる。機能不全家族で育った人たちは自罰感情に捉われているため、「親を責めてもよい」というたったこれだけの免責性を与えられるだけでも十分な救いになりうるのである。そして、第2章で紹介したミナさんがまさにそのような存在だった。ミナさんは毒親概念によって「救われた」と感じているのだ。

毒親論では現在の状態と回復・問題の対処は完全に切り離されている。毒親概念で現状を認識した上で、そこから「親から離れる」といった現状の問題の対処や、「カウンセリングに行く」といった回復への行動は、それぞれの当事者に委ねられている。田房自身、親子関係や、親との距離感に依然として悩まされている様子が描写されている。そのように悩んでいる自己であっても、それでいいのである。

上記の観点からすると、毒親概念を肯定できる。もちろん、ACの回復論それ自体は有用ではあろう。しかし、毒親概念はACの回復論でこぼれ落ちた人びとにリーチすることができる。さらに、毒親概念は決して、回復を強制しないため、選択は各個人に委ねられている。

「回復してもいいし、回復しなくてもいい」、そして「ACの回復論を受け入れてもいいし、受け入れなくてもいい」という態度は、目下親子関係で苦しんでいる人にとって救いになり

¹² 毒親論で受容される共依存は、当事者が親子間に生じる共依存的な関係にとどまることを望むようなものは含まれない。親子間で共依存関係を築き続けることを望む子どもと毒親概念との相性は相当に悪いだろう。しかし、このような例外をもって毒親概念を否定することはできないし、毒親概念もそのような当事者に対して、その親が毒親であるというラベリングを強要することはない。

うるのである¹³。

8 毒親概念への批判

8-1 斎藤による毒親概念批判

第7章は、毒親概念の肯定的側面を述べた。しかし、専門家を中心にこの毒親概念は多くの批判を受けている。そこで、本章では毒親概念への批判、特に斎藤と信田の2名による批判を検討する。

斎藤は毒親という言葉が多数の人を救っていることを認めている一方で、毒親論のデメリットを2点述べている。

毒親論のデメリットは「これからどうすればいいのか」が、おざなりにしか語られていないことである。テレビに終始出てくるような有名女優が書いた本の場合は、書き手の現状そのものが未来を語っているような錯覚を与えるが、読む側がそれを実行できるような普遍性がない。AC論のように専門家を排除して自助プログラム（具体的にはアノニマス・グループの12ステップ）を徹底するという方法論もない（斎藤 2018, p.2）。

つまり、毒親概念に独自の回復論が無いことを斎藤は指摘しているのである。しかし第7章で確認したように、この回復論のなさこそが、毒親論におけるメリットであり、だからこそ毒親論はACの回復論の外側の人びとを救うことができる。また、正確には毒親論においては、回復論がないのではなく、「回復してもいいし、回復しなくてもいい」のである。むしろ、このような斎藤の批判には、トラウマからは「回復」するべきだという主張が内在している。すなわちAC論で示されている「回復」こそが「回復」に値するものだとして認定するようなAC至上主義が見て取れる。毒親概念を支えにすることによって、AC論的な「回復」はしていないにしても、少しでも心的痛みが除去できたような状態は、斎藤によれば「回復」に値しないものであるし、そのような状況のままであることが肯定されるべきだとは考えられてもいないということである。

¹³ 「回復してもいいし、回復しなくてもいい」という表現は、社会学者の中村英代による摂食障害の研究において言及されていた『回復することもできるけれど、回復しなくてもいい』というスタンスと、ただ単に『回復しなくてもいい』と言い放つスタンスはずいぶん違う（中村 2011 p.6）という指摘にヒントを得たものである。摂食障害などの精神障害が基本的には回復を志されるなか、回復しないようなあり方が強調されることもある。しかし、それが回復を望む人々への批判につながりかねないようなニュアンスをもつ場面が研究者のやりとりに垣間見られたのだ。本論文では、いわゆる「回復」を目指さないような当事者に光が当たっているが、そのことが回復を妨げるべきであるという主張とつながっているわけではないし、言うまでもなく「回復しなければならぬ」と回復を強要するスタンスとはまったく異なる。毒親論は、本論文が志しているスタンスを内包していると言える。

斎藤の2つ目の批判は、親を責め続けることへの批判である。斎藤は毒親論には『この私のパーソナリティは変えようがない。だから我が人生の悲惨も変えようがない』という宿命論がある」（斎藤 2018, p.11）と指摘する。そして、本を書く理由を「親たちを罵るしかない**気の毒**な人びとに生き方を変えることは可能であることを知らせたかった」（斎藤 2018, p.11：太字は筆者による）と述べている。ここで斎藤は宿命論があると指摘しているが、第6章や第7章で確認したように、毒親論に宿命論はない。確かに、毒親論は積極的に「回復すべき」と主張をしているわけではないが、「回復できない」と主張しているわけでもない。毒親論にあるのは「回復してもいいし、回復しなくてもよい」というメッセージである。むしろ、回復を強制するAC論の方が宿命論的であろう。

8-2 信田による毒親概念批判

毒親概念でもっとも批判的になるのが、「子どもが親を責め続けること」への批判である。しかし、4-2で確認したように信田は親と縁を切る権利、すなわち「子どもが自身の生きづらさを親のせいにする」に許容的であった。しかし、信田は実は毒親概念を使用することには否定的な立場である。

理由は主に二つ考えられる。ひとつは毒親という単語が回復に繋がらないというものがある。

私は「毒親」「毒母」という言葉を自分では使わない。名づけという行為は名づける側にとって意味があるからだ。自分を苦しめる相手を「名づける」ことの意味はわかる。……だが、毒親と親に向かって言っても、相手にはなんの痛痒も与えないだろう。……毒親という単語は、あくまで名づけた側にとって意味を持つものにすぎない。親の加害性を毒という言葉を用いることで明るみにし、思いを投げつけるという意味以上のものはない。毒親と名づけたところで、親との関係は変わらない。毒を解毒するという表現もあるが、そんなハウツーで解決できることなど、ほとんどない（信田 2021b）。

しかし、毒親という言葉が当事者にとって積極的な救いになることは本論文で繰り返し述べた。実際に第2章で紹介したミナさんは親との関係が変わったと言えるだろう。信田の「親との関係は変わらない」、「ハウツーで解決できることなど、ほとんどない」という断定的な発言には疑問を呈することが可能であるし、このような発言の背景にはACの回復論における「回復」のみを家族問題の解決と捉える思想があるのではないかという疑念が生じる。

そしてもう一つは、親を一方的な非難の対象にすることに対する批判である。

娘さえいれば夫なんて、という母親たちを「毒母」と批判し、切って捨てることは簡単

です。むしろ背景にこのような彼女たちの挫折、孤独をくみとっていく必要があると思います（信田 2017, p.211）。

このことは一見すると、「親と縁を切る権利」を許容してきた信田の立場と矛盾しているようにも見える。そこで、8-2-1 では、なぜ親を一方的な非難の対象にしてはならないと信田が考えるのか、その理由を読み解く。そして 8-2-2 では、なぜ信田が「親と縁を切ること」に許容的であるのかを指摘し、8-2-3 でその二つの矛盾を信田がいかに解消したのかを考察する。8-2-4 で本論文の立場を示し、信田への再批判を試みる。

8-2-1 なぜ親を一方的な非難の対象にしてはならないのか

まず信田が親を一方的な非難の対象にすることに批判的であることの背景には、家庭内の問題の責任を個人に帰せるという因果論的思考に対する強烈な批判があると読み取れる。彼女は 90 年代末から一貫して「因果論に基づく犯人捜し、攻撃からは何も生まれません」（信田 1998, p.55）と指摘し続けている。そして、それは彼女自身による AC の定義、すなわち、「現在の自分の生きづらさが、親との関係に起因すると認めた人」という定義に反映されている。ここで信田は、アダルトチルドレンの生きづらさは、親が「原因」なのではなく、親との関係に「起因」していると考え。細かいニュアンスの違いではあるが、原因という言葉への強い拒絶が見て取れるし、親「個人」ではなく、親と子どもの「関係」に焦点を当てているところも示唆的である。実際に信田は、「AC という言葉は、親との関係がポイントとなる」と指摘したうえで、以下のように述べている。

これはどういうことかという、今の自分の生きづらさという感覚が、自分を育てた親との関係に「起因」するということです。ただしこれを「原因」というふうに思わないでください。原因とすると結果があるわけで、結果を取り除くためには原因を直さなくてはならなくなりますから。単純な因果関係におとしこまないためにも、あくまでも起因と考えてください（信田 2021, p.56）。

このように信田が因果論的思考を否定するような見解を持っている背景には、臨床心理士としての信田の仕事があると考えられる¹⁴。親子関係問題の第一人者であり、臨床心理士

¹⁴ ここで紹介したもの以外にも、信田の因果論批判について検証するにあたって、信田が影響を受けていると思われるシステム論的家族観は注目に値するだろう。信田自身はこのシステム論的家族療法の特徴のひとつを、因果論からの離脱だと指摘し、「この立場からは、家族内の様々な問題について原因結果はない、あるのは悪循環なのだということになる。また、アルコール問題が長期にわたって続いているということは、家庭内にアルコール問題を維持するシステムが働くと考えられる」（信田 2002, p.100）と主張する。

また、信田が被害者権力と呼ぶものに対して向ける批判的な見解も重要である。信田

である信田の運営するカウンセリングセンターでは、AC だけでなくその親もカウンセリングをするケースがしばしばある。しかし、そうしたカウンセリングは決して一筋縄にはいかず、カウンセラー自身も多大なエネルギーを要する。その原因のひとつは、加害者であるはずの親が、自身の加害性をなかなか認めないことにある。

実際に AC の親が自身の加害性を否定することは少なくなく、多くの AC に関連する書籍でその例が紹介されている。第 2 章で紹介したミナさんの例でも、ミナさんの両親はその加害性を一切認めようとしなかった。このような状況を信田は「私が経験的に導き出したのは『加害者は加害記憶を喪失する』ということである」（信田 2017, p.157）と評している。そうすると、いくら AC が親を糾弾したところで、その声は決して親には届かない。謝ってほしいとまでいかなくても、当時の感情を知ってほしい程度の思いですら、伝わらないのである。

信田は、親子がカウンセリングに訪れたときは、親と子でカウンセラーを分けるようにしているという。つまり、母親、父親、子どもの三人をカウンセリングする場合、三人のカウンセラーが必要になる。そのようにする理由は、親と子の記憶が異なっている場合が多く、いくら中立的に聞こうと思っても、「どちらが正しいのだろうか」という疑念が絶えなくなるからである。

どちらかが正しいかと考えはじめると、それは援助職から、検事の立場に変わってしまうのです。ですから加害者である親の担当者は、親の言葉を信じるのが仕事なのです。被害を受けている人の言葉も 100%信じるのが、私たちのカウンセリングの大原則なのです（信田 2001, p.91）。

このように、親と子をカウンセリングするときには、その対象者の主観的な語りを全面的に信じるが必要になるのである。さらに親をカウンセリングする場合には、加害性と被害性が問題になってくる。信田は、自らの子どもを虐待した親をカウンセリングする際に、親を責めることはしない。そのことについて以下のように述べている。

でも、その人（筆者注：虐待した母親）のいちばんの問題は表向きは、「子どもを虐待

は、「被害者に責任はないというフレーズは、アダルト・チルドレンと共通している。つまり今の苦しみには自分は責任がない、悪くない、正義である、正しいのは自分だ、だから主張は認められるべき、といった過程を経て、いつのまにかとほうもない権力をさえ帯びはじめるのだ。それを『被害者権力』とわたしは呼んでいる。わたしはこの権力を嫌悪している」（信田 2004, p.140）と述べている。このような当事者権力・被害者権力という視点からの批判は、毒親という文脈に関わらず、想定しうる。しかし、こちらも大きなテーマであり、この論文では扱いきれない。ここでは、「毒親とラベリングしている人のすべてが親を直接非難するという加害行為を行っているわけではない」ということ、そして本論で結論づけたように「親のケアを子がしなければならないという思想自体が暴力的である」という点をもって回答とする。

しちゃったんです」ということなんですよ。しかし本当に聞いてほしいのは、その人とその親とのことです。そのつぎは夫のことです。最後に子どものことを話すという、まったく逆のプロセスをたどります。ですから、私たちが何に気をつけなくてはいけないかという、その人がどんなに子どもにひどいことをしていても、その人は被害者なんだということでもまず関わっていくことです。そうしたプロセスを経て、子どもへの責任意識を持てるようにしていくということです。そこまでにどれくらいかかるかという、やはり最低1年くらいは必要だと思います（信田 2001, pp.97-98）。

このように親を責める前に、その親自身をケアする必要があると信田は主張している。多くの場合、親もその親（子から見たときの祖父母）からのトラウマを抱えており、そうした幼少期の痛みを抱えながらも、配偶者との関係にも悩まされているとされている¹⁵。そして、親自身の問題を解決しない限り、子どもを思いやる余裕は生まれないと信田は考えている。先に親自身のケアをしなければならない原因のひとつが、そうしなければ親は自身の加害性を認識できないからである。

以上のように、虐待を認めさせるためには、親の加害責任を一旦は棚上げする必要がある。その際に、被虐待者と虐待者は異なる基準でそれぞれカウンセリングを受けることになる。ここにはダブルスタンダードがある。このような見解や経験をもつからこそ、信田は「親を責めること」を以下のように拒絶する。

カウンセリングにおいても、因果論は有害になることがしばしばです。子どもに問題が生じると、周囲も夫も、そして子どもも「母親が悪い」と母親原因説の大合唱になりがちだからです。それが何を生み出すかと言えば、原因だとされた母親の傷つきや孤立感が「あなたが不登校にさえならなきゃよかったのに」とばかりに子どもに向かい、さらなる支配や締め付けにつながるのです。まわりまわって子ども本人の状態を悪化させかねない事態になります（信田 2019, p.22）。

すなわち、親を責めることは親の加害責任の引き受けにつながることはなく、むしろ子どもへの締め付けへとつながるということである。解決のためには、まずは親のケアが必要だと信田は考えている。

¹⁵ 同様の主張は斎藤も行っており、「虐待する親を倫理的に批判したり、裁いたりするばかりでは、この問題に適切に対応しているとは言えない。虐待する親の多くは、かつて虐待されていた子供であった人々（被虐待AC）であるし、そのまた多くは虐待することに強い罪悪感を持ちながら、強迫的に虐待を繰り返す人々であるからである」（斎藤 1992, p.252）と述べている。

8-2-2 なぜ信田は「子どもが親を責め続けること」に許容的であるのか

しかし、それではなぜ信田は「子どもが親を責め続けること」に許容的なのであろうか。それは親子関係に非対称性が存在するからである。

親子関係においては子どもが親を責めたとしても、親は「被害者はむしろ私だ」、「そうすることしかできなかった」といった言葉で自身の行いの免責性を主張する。これは一見、親と子が共に「自分は悪くない」と主張し、その免責性を奪い合う競争をしているように見えるかもしれない。このことに関して信田は、「あたかも中立的であるかのように、双方が自己正当化していると批判するのは表層的だ」と述べた上で、以下のように指摘している。

再度根源的受動性という視点を思い出せば、親を選ぶこともできず生まれてきた子どもに対して、自らの被害者性と選択不能性を主張する親のほうに責任があると判断すべきだろう。より選択不能性が高い人たち、そうするしかない状況の切迫度の高い人たち、つまり子どもの免責性のほうを優先するのだ。そこに客観性や中立性という軸を安易に投入すると、両者における非対称性を無視することになる（信田 2017, p.49）。

だからこそ信田は「こんな非対称性を目の当たりにすると、安易な和解や赦しという言葉は危険だと思う。世間の常識は相互的批判ではなく娘の側だけを対象とするからだ」（ibid, p.208）と述べ、母親を許さない権利、母親と距離を取る権利を認めている。

8-2-3 毒親批判と縁切り擁護の矛盾の解消

8-2-1 で「親を一方的に非難すること」への批判の背景、8-2-2 で「母親と距離をとる権利」への擁護の背景をそれぞれ確認した。しかし、この二つは一見矛盾しているようにも見える。その点について信田はどのように考えているのだろうか。

この点については信田自身も悩んでいるように見て取れる。信田は「絶えず弱者の側、被害を受けた側に立つことを基本とし、それを中立性や客観性より重要視してきた」（信田 2017, p.65）が、近年の著作では母親側に同情的なように見える。このような変化が生まれたのは、苦しむ母親と年齢が重なるようになったことが契機であったと信田は述べる。

私が、苦しむ娘たちの母親と年齢が重なるようになったことは大きな転機だった。批判される対象である母の立ち位置に自分を置かず済んできたそれまでのお気楽さが、問い直される気がしたのである。被害者の立場に身を置くことを心掛けている私にとって、母親のほうはずっと身近に感じられるという事態は混乱をもたらした。批判の刃を向けたものの、「返す刀で自分を切る」ような気持ちに襲われ、同時になんともいえない口惜しきで机を叩きたくなったのである（ibid., pp.65-66）。

そして母親側の置かれた状況についても思考をめぐらしていく。信田は社会学の近代家族論の議論を援用し母親の置かれた状況を以下のように指摘する。

近代家族とは、妻であり母である女性たちが家族の責任（マネジメントや情緒的安定）をすべて背負うことで成り立ってきたのだ。何かことが起これば、母の愛情不足、愛着形成不全と言われ、すべてを母に背負わせる原因論がいまだに横行している（*ibid.*, p. 98）。

このような態度であるが、信田は決して母親を擁護しようとしているわけではない。つまり AC 論や毒親論でしばしば見られるような「親だって大変なのに」といった主張とは異なる。信田は母親たちを批判する一方で、自分自身がその母親たちと同じ世代であるという矛盾に悩まされた結果、「返す刀で自分を切る」（*ibid.*, p.102）という結論を出している。

母娘問題でも、多くの娘たちが苦しんできたのは、訳知り顔で客観的に語られる「お母さんだって」という親擁護・母親擁護の言葉なのだ。このような言説とは一線を画してきたはずの私が、同世代の母親批判をしながら、いつのまにか「私は違う」的な客観的姿勢を取ってしまっているとしたら、どうすればいいだろうか。やはり「返す刀で自分を斬ることになる」という覚悟をしなければならない。これが私なりの結論である（*ibid.*, p.103）。

この選択は、母親を一方的に悪者にするものではなく、自分自身も母親の一員として、同情しながらも批判するという、自ら傷つきながらも進むという覚悟ある選択である。つまり信田は母親を擁護しようとしているのではなく、一定の共感をしながらも母親を批判しているのである。根底には一貫して母親批判がある。

それでも毒親という単語を避けるのは、毒親という単語には、親を一方的に断罪するニュアンスがあるからだと考えられる。信田は「父と母の関係の崩壊、希薄化、対立が母娘問題の背景になっていることは間違いありません」（*ibid.*, p.210）と指摘した上で、以下のように述べる。

夫の静かな無関心は、愛を誓い夫婦の絆を信じていた強さに反比例して、深い失望感と裏切られ感を妻にもたらしめます。母たちが夫にリベンジし、人生を生き直すために、期待どおりに行動し、素直で、時には母親のようにやさしい娘ほど最適な執着の対象はありません。娘さえいれば夫なんて、という母親たちを「毒母」と批判し、切って捨てることは簡単です。むしろ背景にこのような彼女たちの挫折、孤独をくみとっていく必要があると思います。母娘問題のひとつの出口は、母と父の関係が再び築けるかどうかにかかわっているのです（*ibid.*, p.211）。

つまり、「毒母」「毒親」という単語を用いてしまうと、家族の問題の全てが「親」や「母」に集中してしまい、その背景にまで思いを巡らすことができなくなると考えられている。同様の主張が以下のようにも表現されている。

毒という言葉がもたらしたものは、母娘関係にまつわる歴史、近代家族、ジェンダー、世代間の確執、息子と母といった膨大な問題系を、一気に単純化し「解毒」することだったのかもしれない。毒母という名づけは、あくまで応急処置に過ぎないことを忘れてはならない。その先に何があるのかを考えなければ、あまりの単純化はむしろ危険ではないかと思う (ibid., p.39)。

しかし、毒親概念が「応急処置」を超える積極的な意義があることはすでに確認した。さらに、毒親概念は確かに単純ではあるが、それは複雑な家族間における諸問題を否定するものではない。毒親概念の存在を肯定した上で、専門家たちが親子関係の複雑な問題を語ることは可能である。

また、このような主張の背景にあるのは、子どもの生きづらさの問題を、家族全体の問題として捉え、その全てを解決しようとする姿勢である。それは、子どもだけを扱うわけではない専門家たちの立場からすると、当たり前である。だからこそ信田は毒親という言葉を用いることはしない。しかし、本論文の目的は親子関係に基づく問題の全面的解決ではないし、筆者たちはカウンセラーでも精神科医でもない。本論文は一貫して子どもの側の立場に立っているし、目的はACの回復論の外側の生き方の肯定にある。第7章では、毒親概念を肯定したが、それは子どもが親を一方的に断罪することの肯定である。膨大に広がる親子関係の問題系についての議論は必要であるが、だからといってそれらの議論をもって毒親概念それ自体を否定することはできない。

8-2-4 「親を責め続けること」に対する本論文の立場

本論文では信田同様、親子関係の非対称性をもとに、「子どもが親と縁を切ること」を肯定する。そして、そこからさらに一歩進んで「親を責め続けること」も肯定する。8-2-1のような、解決のためにはまずは親のケアが必要だという議論や、8-2-3のような家族の問題を家族全体から捉える議論から導き出されるのは「子どもがその親を毒親であると直接的に非難すれば問題が生じるので、できるだけ子どもは、その親が毒親であるということを口に出さないようにする」という態度に他ならないからである。しかし、子ども側が自らのケアよりも先に、親のケアを優先しなければならないことに合理的な理由は見当たらない。なぜ親の回復という名目で、親を批判するという主体的行動が抑圧されなければならないのだろうか。多くの場合、親側は子どものケアをしないにもかかわらずである。この場合、子

どもは自己のケアをすると同時に、自分を傷つけた張本人である親のケアもしなければならない。カウンセラーですら、親と子のケアを分けるにもかかわらず、子は自分と親を同時にケアしなければならない。確かに、親に配慮することは信田が指摘するように、まわりまわって子ども自身のためになるかもしれない。しかし、それが自分自身のためになるかどうかは、子ども自身が主体的に決めるべきことである。

「毒親」という言葉を差し控えるべきということは、一見、子どもに親のケアをすることを強要しているとまで言えないことのように思われるかもしれない。しかし、本論文でこれまで示してきたように、「毒親」という語には、「アダルトチルドレン」ないしその他の臨床概念には存在しないような、当事者である子どもを救済する可能性を有する独特の力がある。その語の使用を、親を配慮するような視点でもって批判すること、そしてその批判を受け入れてその語の使用を控えることは、子どもが親をケアしているという状況に他ならないのである。信田はこの分野の第一人者であり、彼女の著書は、当事者をはじめ専門家らも影響を受ける。そのような彼女の見解だからこそ、毒親という語の使用を批判的にとりあげすることは、当事者たちがその語の使用を控えようとする動きにつながる。そのようななかで、毒親概念によってこそ救われる当事者は、取り残されることになる¹⁶。

もちろん、毒親という語の普及によって、その語が濫用されることで被害を受けることになる親へのケアは必要であり、そのような被害を防ごうとする姿勢は必然的に思われるが、そのようなスタンスのケアを子どもが担う必要性はない。確かに AC の回復論の枠組みのなかで救われる人であれば、毒親という語の使用を控えるというケアは可能かもしれない。しかし、回復論の外側の存在、つまり毒親という単語にすがらざるを得ないような存在には親のケアは難しく、むしろ誰よりもその仕事に向いていない。7-3 で紹介したような親への

¹⁶ 信田の毒親に関する主張を受けて、AC という語を使用はするが、毒親という言葉の使用は控えるという立場はすでに当事者の語りのなかに現れている。たとえば、寺田和代は、『きれいな母を看取れますか？』（2020）において、信田が『母・娘・祖母が共存するために』（2017）にて主張した、毒親という名づけはあくまで応急処置にすぎないことや、特に母親は被害者であることを忘れてはいけないという見解を参照・引用する文脈で、「自分を AC と自認しつつも、毒母、毒親など親を“毒”という言葉で断じない」、そして、著書のタイトルでは「きれいな母」という語を使用したと述べている。

母に加害されつづけた人が一度は母を“毒”と定義することはもちろん必要だ。私は悪くない、被害者だった、という揺るがない免責性を足場にするとなしに自分を肯定し、人生再建の途にはつけないのだから。でも、人生は長い。母を“毒”と断罪した地点にとどまったまま、自分の生きづらさが解決できるほど簡単でもない。母の毒性を高めた「政治的なこと」は、時代を超えて自分自身の前にも依然と続くからだ（寺田 2020, pp.183-184）。

ここでは決してこのような方向に向かう当事者の問題を指摘しているのではない。毒親という言葉にすがり続ける人（言い換えれば「回復しない人」、ここで意味されている「次の地点に向かわない人」）の道を阻むような言説が強固になることを危惧しているだけである。

強い怒りをもつ人びとに、親のケアができるとは到底思えない。そのような親を一方的に罵る子どもたちを肯定したのが毒親概念なのである。毒親概念は、ダブルスタンダードを解消するためのものではなく、そのダブルスタンダードが生じている親子関係のなかで、徹底して子ども側の視点に立ち、支えるものなのである。繰り返し述べているが、親を非難することを否定すれば、このような子どもの最後の足場を奪うことになりうる。

親のケアの観点から言えば、「親を非難すること、罵ること」は不適切な行為だろう。しかし、そのときに必要なのは、親を罵る子どもや毒親概念自体を否定することではない。必要なのは、そのような場面に出くわした第三者こそが、カウンセラーなどの親子関係の専門家などをおして、親と子を切り離し、それぞれを別の基準でケアをすることであると私たちは考える。虐待に苦しんだ子どもたちや、親に起因するトラウマを抱える子どもたちは、親を罵って生き続けてもいいのであり、そのような子どもたちの支えになる力をもつ毒親概念は肯定されてしかるべきである。

9 結語

AC 概念理論と親和性のある人びとによって、「毒親」という言葉は有害だとされてきた。そして、現在の日本は毒親概念を批判する方向に向かっている。しかし、本論文で示したように、毒親概念は、当事者に過度な負担を強いることなく最小限の「受け入れ」を実現することだけによって、さらに、当事者がどのような子どもであるかということや、トラウマと向き合っているかどうかにかかわらず苦しむ子どもたちを支え、子どもの立場に立ち続けるあり方を貫いている概念なのである。その点で、毒親概念は肯定することができ、そのことは第2章で紹介したミナさんのような回復論の外側の生を肯定することである。

ミナさんは今、両親との関係を割り切って生きることができている。しかし、それは現在自分の置かれている状況がとてもいいからではないか、とミナさんは不安も感じている。もしかしたら、何か少しでもうまくいかないことがあったら、また昔のことがフラッシュバックするのではないかと感じている。そして、自分は一生、親との関係で生じるこの気持ちと付き合っていけないといけないと思っている。

毒親概念によって救われたミナさんではあるが、時を経て「毒親」という単語をあまり使わなくなっていくたという。それは毒親という単語が、「親」との関係を前提としているからである。「毒親」という単語は、親という言葉を入れてあげている時点で優しい言葉なのではないか、「毒」という表現も実は弱いのではないかと感じており、「毒親」と呼んでもらっている時点で、親は感謝すべきだとすら考えている。日本の法制度上、親と完全に（書類上でも）縁を切ることはできないけれど、できるだけ心理的に「親」と絶縁したいと考えているのだ。

しかし、ミナさんは、自分の状況を人に説明するときに、「うちの親は毒親」という使い方をすることがあるという。AC という言葉を自称した場合、現状において当事者は、第三

者に誤解されてしまう恐れがまだまだある。AC という言葉は「大人になれない子ども」というニュアンスを想起させるところがあり、日本で AC 概念が流行した際もそのような誤解が多発したことが指摘されている。また、毒親概念と比較すると AC 概念はかなり複雑であるため、「AC とは何か」を当事者の認識にそって他者に正確に説明することは比較的難しい。また、当事者が「虐待サバイバー」という言葉で自分を表現したとしても、その言葉は他者に過酷な虐待環境を想像させてしまうであろうため、当事者のなかにはそのように名乗ることに躊躇する人たちがいる。しかし、私たちの社会は家族関係を前提に成立しており、したがって、親についての説明が求められることが私的な日常会話に留まらず公的な手続き等においても生じてくる。その際に、「私の親は毒親だ」や「私は毒親育ちだ」と説明することは、日常的で、軽いニュアンスで、自己の置かれた状況をぼかしながら伝えることを可能にする。そういう意味で、今でもミナさんは「毒親」という言葉が有用であると考えている。

もちろん、毒親という単語をネガティブに捉える人はまだまだ多いのが現状である。しかし、それでも、毒親という言葉は現時点ではもっとも説明に適しており、もしこの言葉がなくなると、自分の置かれている状態を誰かに伝えたり、伝えることで誰かに助けを求めたりするのは今以上に難しくなるのではないかとミナさんは感じている。また、ミナさんは、今は精神的に安定しているため、「毒親」という単語が一部の人に強い拒否反応を生むことを理解しているけれど、不安定なときにはそんなふうに理解できる余裕は当事者にはないのではないかと考えている。もし毒親という単語のニュアンスを批判する人がいるとしたら、それは病んでいる状態から脱却した、視野が広くて余裕のある“大人”の考えなのではないだろうか。

もしかしたら、ミナさんの辿ってきた道筋は、AC の回復論によく似ているのかもしれない。友人のおかげで、両親が毒親であることに気づき（AC の自覚）、その後時間をかけて、彼女嘆きの仕事をしているとも言えるかもしれない。しかし、AC の回復論と確かに違うことは、ミナさんが今でも、トラウマを克服しておらず、トラウマとも向き合うことをあえてせず、そのようなことを思い出さないようにしていることではないだろうか。自分が主体的に生きているのかも、ミナさんには分からないという。でも、ミナさんは今、特に問題なく生活している。もちろん、今も人間関係の悩みを抱えているけれど、ミナさんは、彼女自身の今の性格も、彼女自身の今の悩みも、親とは関係なく、彼女自身のものだと言断する。学んだことといえば、誰かほかの人に頼って生きるということ。トラウマと向き合わなくても、後々困難が待ち受けているとは言い切れない。そうではない仕方でもって、生きていくための知恵を生み出すことは十分に可能なのである。

【謝辞】

あの頃の絶望を真正面から受け止めてくれた『輪るピングドラム』への愛を込めて。生存戦略しましょうか。

＜参考文献＞

- Black.C., 1999, *Changing Course: Healing from Loss, Abandonment, and Fear, Hazelden* [Second Edition]. (水澤都加佐・武田裕子訳 2003『子供を生きたおとなになれる＜インナーアダルトの育て方＞』アスクヒューマンケア) .
- 2001, *It Will Never Happen to Me: Growing Up With Addiction As Youngsters, Adolescents* [Second Edition], Adults, MAC publication. (斎藤学訳 2004『私は親のようにならない——嗜癖問題とその子供たちへの影響[改訂版]』誠信書房) .
- Bradshaw. j, *Home coming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*, Bantam. (新里里春監訳 2001『インナーチャイルド——本当のあなたを取り戻す方法』NHK出版) .
- Cork, M., 1969, *The Forgotten Children*, Addiction Research Fundation.
- Create Media 編 2017『日本一酷い親への手紙——そんな親なら捨てちゃえば?』dZERO.
- 遠藤裕子 2002「アダルトチルドレンにとっての『回復』って何ですか?」斎藤学監修、アダルト・チルドレン一問一答編集委員会編 2002『知っていますか?アダルト・チルドレン 一問一答』解放出版社.
- Forward. S, 1989, *Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life*, Bantam books (玉置悟訳, 2001『毒になる親——一生苦しむ子供』講談社) .
- Friel. J & Friel, L., 1986, *Adult Children: Secrets of Dysfunctional Family*, health Communication.
- 小西真理子 2017『共依存の倫理——必要とされることを渴望する人々』晃洋書房.
- 2019a「異なる語り方に向けて——著書『共依存の倫理』書評への応答」『立命館生存学研究』vol. 2.
- 2019b「親をかばう子供たち：被虐待経験者の語りを聴く」『現代思想』vol. 47 (12).
- 2020『『規範の外の生』と〈倫理〉——安井絢子さんによる『共依存の倫理』の書評への応答——』『倫理学論究』vol. 6 (1), pp.19-32.
- Kempe C., Silverman, F., et al., 1962, “The Battered Child Syndrome,” *Journal of the American Medical Association*, vol.181 (1).
- Kritsberg. W., 1985, *Adult Children of Alcoholics Syndrome*, Health Communications. (斎藤学・白根伊登恵 1998『アダルトチルドレンシンドローム——自己発見と回復のための回復ステップ』金剛出版) .
- Miller. A, 1979, (translated by Ward, Ruth), 1997, *The Drama of the Gifted Child: The Secret for the True Self*, Basic Books (山下公子訳 1996『才能のある子のドラマ——真の自己を求めて』新曜社) .
- Miller. A, 1980, *Am Anfang War Erziehung, Suhrkamp*, Frankfurt/main (山下公子訳 1983『魂の殺人——親は子どもに何をしたか』新曜社).

- 西尾和美 1998『アダルト・チルドレン——癒しのワークブック 本当の自分を取り戻す
16の方法』学陽書房.
- 信田さよ子 1998『愛情という名の支配——家族を縛る共依存』海竜社.
——2001「アダルトチルドレンと虐待問題」信田さよ子編 2001『子どもの虐待防止最前線』
大月書店.
——2002『依存症』文春新書.
——2003『愛しすぎる家族が壊れるとき』岩波書店.
——2004『虐待という迷宮』春秋社.
——2008『母が重くてたまらない——墓守娘の嘆き』春秋社.
——2012『それでも、家族は続く——カウンセリングの現場で考える』NTT 出版株式会社.
——2017『母・娘・祖母が共存するために』朝日新聞出版.
——2019a『後悔しない子育て——世代間連鎖を防ぐために必要なこと』講談社.
——2019b「きたるべきアディクションアプローチ」信田さよ子編 2019『実践アディクシ
ョンアプローチ』金剛出版.
——2021a『家族と国家は共謀する——サバイバルからレジスタンスへ』角川新書.
——2021b「家族と厄災 連載第6回 母への罪悪感は何で生まれるか」生きのびるブックス
(<https://ikinobirubooks.jp/series/nobuta-sayoko/310/>、最終訪問：2021年10月6
日）.
——2021c『アダルト・チルドレン——自己責任の罟を抜けだし、私の人生を取り戻す』学
芸みらい社.
- 信田さよ子・斎藤環 2014「臨床現場から見た母と娘」斎藤環編 2014『母と娘はなぜこじれ
るのか』NHK 出版.
- 緒方明 1996『アダルトチルドレンと共依存』誠信書房.
- 斎藤学 1989『家族依存症——仕事中毒から過食まで』誠信書房.
——1992『子どもの愛し方がわからない親たち——児童虐待、何が起きているか、どうす
るべきか』講談社.
——1996『アダルトチルドレンと家族——心のなかの子どもを癒す』学陽出版.
——編 1999『依存と虐待』日本評論社.
——2004「監訳者あとがき」斎藤学訳 2004『私は親のようにならない——嗜癖問題とその
子供たちへの影響[改訂版]』誠信書房.
——2005「監訳者あとがき」斎藤学監訳・和歌山友子訳 2005『アダルトチルドレンの子ど
もたち——もう一つの共依存世代』誠信書房.
——2007『家族パラドクス——アディクション・家族問題 症状に隠された真実』中央法規
出版.

- 2018「毒親と子どもたち」日立財団 web マガジン『みらい』vol.2 論文特集：親子関係の解剖学～その闇に迫る (https://www.hitachi-zaidan.org/mirai/02/paper/pdf/saito_treatise.pdf、最終訪問：2020年7月27日)。
- 清水新二編 2001『共依存とアディクション——心理・家族・社会』培風館。
- Smith, A., D., 1988, *Grandchildren of Alcoholics: Another Generation of Co-dependency*, Health Communications (斎藤学監訳・和歌山友子訳 2005『アダルトチルドレンの子どもたち——もう一つの共依存世代』誠信書房)。
- 田房永子・斎藤環, 2014「母と闘うということ」斎藤環編 2014『母と娘はなぜこじれるのか』NHK 出版。
- 田房永子 2012『母がしんどい』新人物往来社。
- 2014『うちの母ってヘンですか?』秋田書店。
- 2015『それでも親子でいなきやいけないの?』秋田書店。
- 2018『お母さんみたいな母親にはなりたくないのに』河出書房新書。
- 寺田和代 2020『きらいな母を看取れますか? 関係が悪い母娘の最終章』主婦の友社。
- Whitfield, C., L., 1987, *Healing the Child Within: Discovery and Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families*, Health Communications (斎藤学監訳・鈴木美保子訳 1997『内なる子どもを癒す アダルトチルドレンの発見と回復』誠信書房)。
- Woititz, J., G., 1983, *Adult Children of Alcoholics*, Health Communications (斎藤学・白根伊登恵訳, 1997『アダルトチルドレン——アルコールの問題家族で育った子供たち』金剛出版)。
- 1985, *The Struggle for intimacy* (新沢ひろ子訳 1999『なぜあなたの恋愛はうまくいかないのか』学陽社)。
- 山形県子育て推進部子育て家庭課, 2018「平成 29 年度 児童虐待相談事例調査分析報告」(<https://www.pref.yamagata.jp/010002/kenfuku/kosodate/gyakutaiboshi/jireibunseki.html>、最終訪問：2020年12月16日)。
- Zupanic, C. E., 1994, “Adult Children of Dysfunctional Families: Treatment from a Disenfranchised Grief” *Death Study*, vol.18.
- (たかくら・くゆう、こにし・まりこ)