

コラム 30 :【ファミリーディスタンス（家族関係の距離）】

コロナ禍により、ソーシャルディスタンスの重要性が説かれ、「人と人の間の距離」について強く意識させられています。

同じように、子どもの自立の問題を解決していくときは、親子の間の距離の取り方を工夫しなくてはなりません。

子どもは、自立していくとき、親との物理的・心理的距離を少しずつ離していきます。自分自身の世界観を持ち、秘密を持ち、不用意に自分の世界（テリトリー）に立ち入られることを嫌うようになります。

そのような自立の過程にあっても、子どもは、困難な状況に陥ったときに、一旦退行（赤ちゃんがえり）して安心安全を求め、親との心理的距離を再接近させようとしています。

しかし、心理的距離は目に見えないため、親としては、離れた物理的距離のまま、「会話が成り立たない」、「無視される」と思い、なかなか距離を近づけられない状態が続いてしまいます。

このような状態になって、子どもとどう付き合っよいかわからずに混乱し、相談に来る方が多くいます。

問題が解決に向かっていくとき、親子間の心理的距離は、また適度に離れていきます。目に見えない心理的距離が、離れたり近づいたりするということが、客観的に考えられるようになることが、問題解決への第一歩です。