

2026年3月いきいき健康サロン

『その悩み、どこからきている？』

～関係性という視点から考える、自分のこころのパターン～

臨床心理士・公認心理師 木村麻里美

# 自己紹介

臨床心理士・公認心理師

## 【これまで】

- 児童養護施設、子ども家庭支援センター、保健センター
- 発達相談、地域療育センター
- 公立学校
- 心療内科
- 乳幼児さんから成人の方まで

## 【現在】

- オンライン相談室
- 東京の児童発達支援施設
- でこぼんクラブ



支援の中で  
見えてきたこと



---

年齢は違っても、「関係性の悩み」は  
共通している

---

同じようなことを「何度も繰り返す」

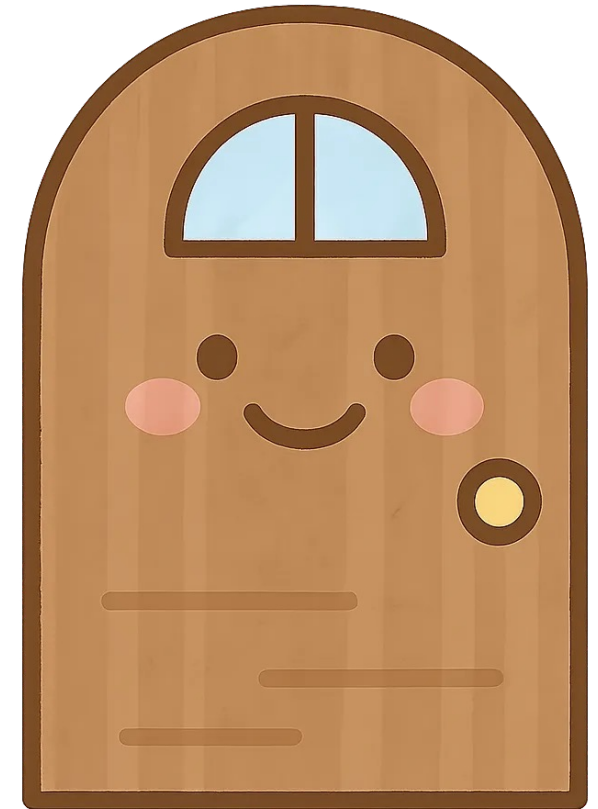
なぜ共通する？

なぜ繰り返される？

# 今日のお話したいこと

- 「性格」ではなく「関係性」という「パターン」の視点
- ご自身や大切な人を少し違う角度から理解すること

➡“知る”、“気づく” . . . 入り口の時間に



# 関係性

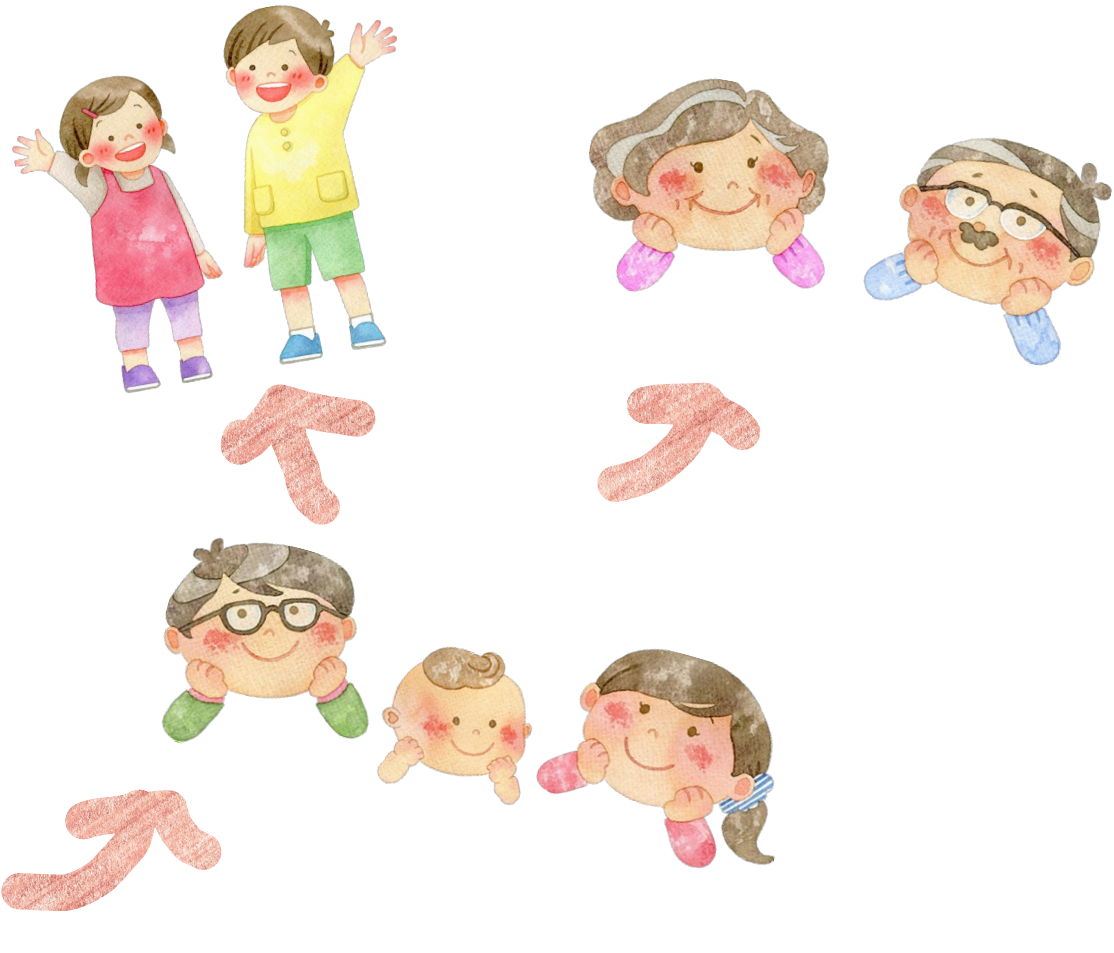
- 他者との関わり、やり取りの中で育まれる
- その人の「こころのあり方」の土台をつくる
- 最初の関係性：主たる養育者
- 繰り返されるやり取りの積み重ねで、期待・予測、対処する力が育まれる

## 例えば・・・

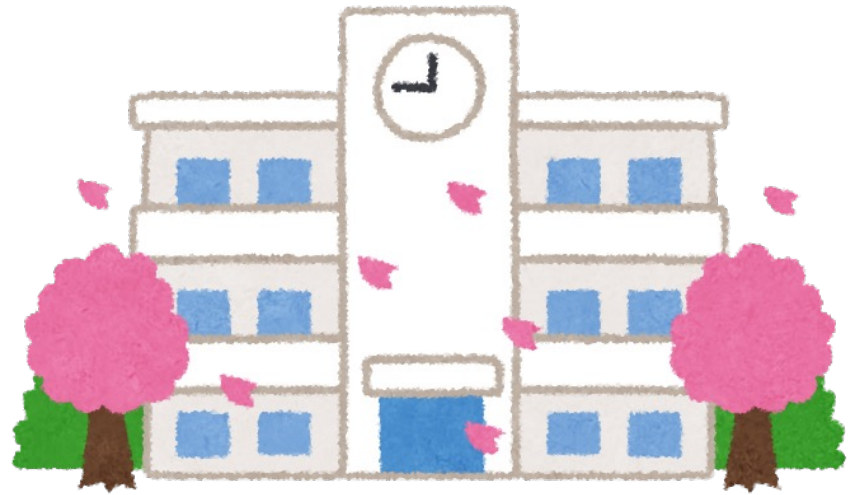
- 赤ちゃんは「快」または「不快」
- 関わりの中で、理解してもらえ、状況に合ったケアをしてもらえる
- 「感じていること」に名前をつけてもらえることで、「理解」できることが増えていく



成長とともに、いろいろな関係性を通して  
刺激を受け、こころのパターンは育まれる



こころのパターンは、成長とともに  
いろいろな関係性を通して刺激を受け、育まれる



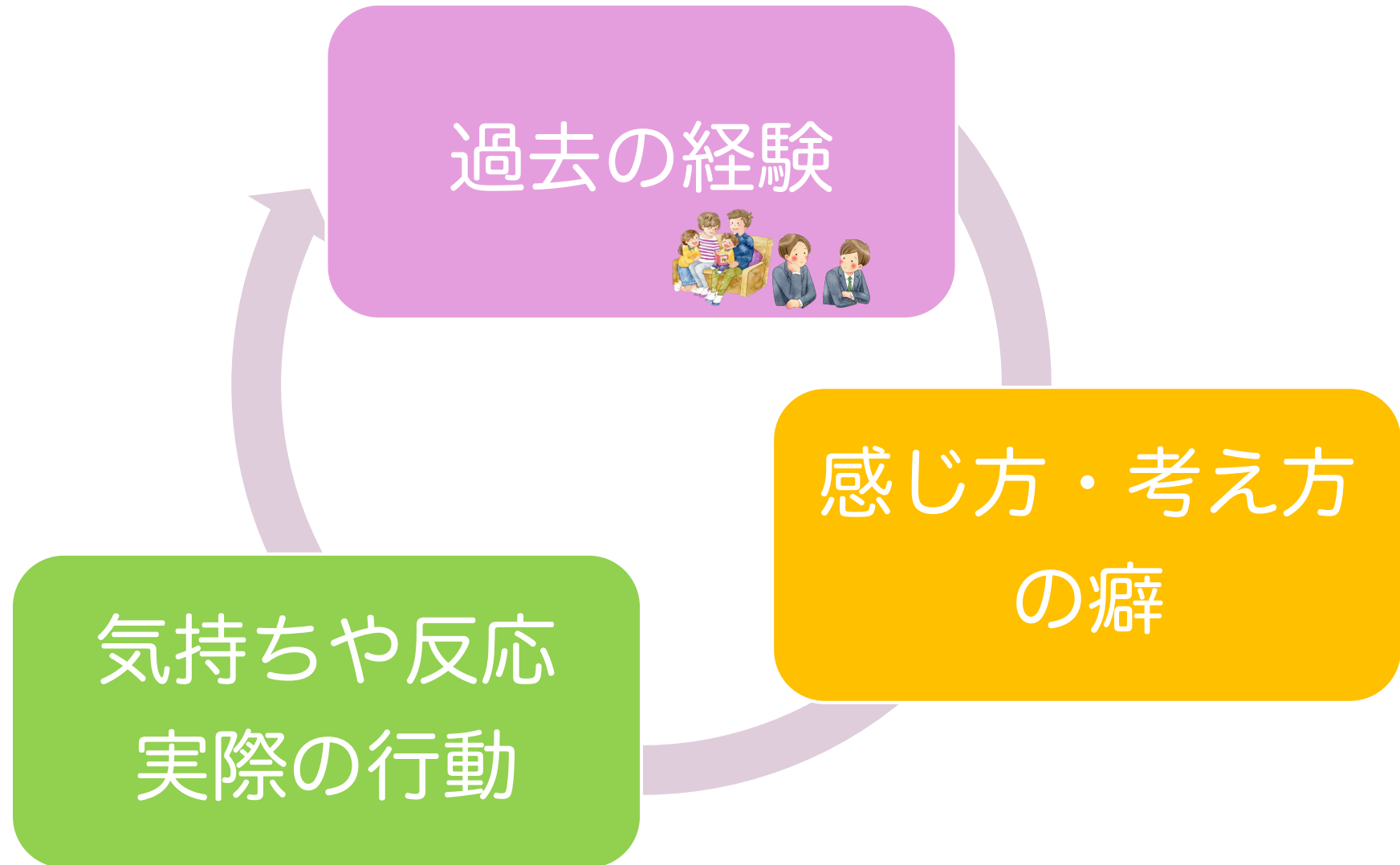
## こころの パターンとは

人との関わりを通して育まれ、  
場面や状況に適応すること助けしてくれる

言葉を獲得する前の体験から、  
無意識のうちに身についていく  
自分にとっての“当たり前”を形成する

だから、誰にでも起きる

# こころのパターン



## 同じ問題を繰り返す

「なんでー」  
「まただあ・・・」

気づいてしまうと  
自分にごっかりすることもある



私のこころのパターンは良くないものなのでは？

そうではない

- その時の自分にとって必要な知恵
- 無意識のうちに身についた“当たり前”
- 変わる必要の段階に来ていることに気がつきにくい

## どんな時に難しさとして現れるのか

- 積極さが求められる時 / 慎重さが求められる時
- 責任ある役割を任された時 / 協調・協力が求められる時

i.e. 自分の不得意なことを求められた時

上手くいけば、今あるパターンがより強固になる

## 例えば友人関係

人といるとなんだか疲れる  
楽しいけど・・・

“相手の顔色や機嫌を窺いやすい”

- 断れない、嫌と言えない
- 必要以上に同調してしまう、場を盛り上げようと頑張ってしまう
- 期待した反応が得られないと強く不安を感じる



# 例えば職場

- 評価を気にし過ぎてしまう
- 頼まれると断れない
- 仕事を抱え込みやすい

## 例えばパートナーとの関係で

モタモタされるとイライラする  
察してよ・・・

～なんだから、こうあるべきと、  
高い期待をかけてしまいがち

“完璧主義”



## 例えば親子関係で

親として

- ちゃんとして！きちんとして！
- できていないことが目についてしまいやすい
- 説教、叱責が多くなる

## 気づけないことがダメなのではない

- あまりにも自然
- それが“普通”だと思っていた
- 他のやり方を知らない、知る機会がなかった

だからこそ、気づくだけで大きな一歩

## 一人で整理するのは大変

どこから考えればいいのかわからない  
自分や誰かを責めて悶々としやすい  
溢れる感情に圧倒される

## 環境の変化は大きなシグナル

- 進学、進級
- 生活環境の変化
- 人間関係の変化
- 役割の変化

大きな環境の変化が起きる時は、  
これまでのパターンが上手く機能しなくなることが多い

幾つになっても  
変化の可能性は  
ある

- こころのパターンは変われる、変えられる
- 人は関係の中で傷つくこともあるし、癒されることもある
- 安全な対話の中で、新しい経験を積み重ねる中で
- いつでも気づき、学び直すことができる

# まとめ

- “性格”ではなく、“パターン”
  - 同じようなことで悩む背景にはストーリーがある
  - 気づいていくことが理解のきっかけ
-

# 参考文献

滝川一廣 (2017), 子どものための精神医学, 医学書院

サリヴァン (1995) 中井久夫他訳 精神医学は対人関係論である, みすず書房

L. アラン・スルーフ, 他 (2022) 人間の発達とアタッチメント: 逆境的環境における出生から成人までの30年にわたるミネソタ長期研究, 誠信書房

Hoffman, K., Cooper, Glen., and Powell, B.(2017), RAISING A SECURE CHILD; How Cricle of Security Parenting can healp you nurture your child's attachment, emotional resilience, and freedom to explore, The Guilford Press, New York.