

自立とは… 「依存先を増やすこと」

「自立」とは、依存しなくなることだと思われがちですが、「**依存先を増やしていくこと**」こそが、**自立**なのです。これは障がいの有無に関わらず、**すべての人に通じる普遍的なこと**だと、私は思います。

先端科学技術センター
熊谷 普一郎 准教授

子育てをしていると、子どもの心身の発達や行動特性等、いろんな悩みが出てくると思います。悩みが深刻なときは家庭だけで抱え込まないでください。

熊谷先生（東大先端科学センター准教授）は、「**自立とは依存先を増やすこと**」と
言われています。

「自立」とは、1人で何でもできること＝「依存しなくなること」だと思われがちです。

大人は子供に対して、「こんなことも出来ないなら、将来1人で生きていけないよ。」などと言いがちですが、何度言っても出来なかったり同じ間違いを繰り返したりする場合は、特性等、何か他に原因があるかもしれないという視点で考えなければいけないこともあります。問題行動を直接、指導・支援することはもちろん、ヘルプの方法（多くの支援者を得て上手くいく方法等）を教えるべきところだと思います。

「**依存先を増やしていくこと**」が自立への安心

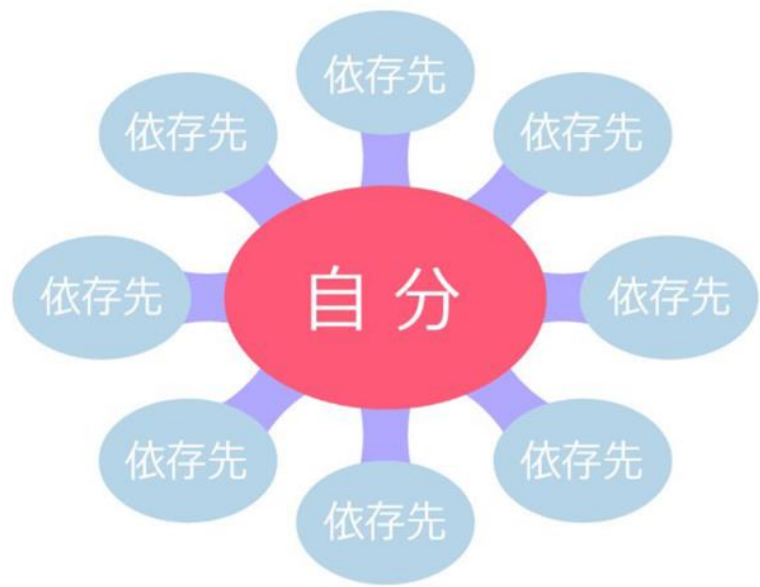
これは発達特性の有無に関わらず、**すべての人に通じる普遍的なこと**です。

” 自立とは、依存先を増やすこと ”



依存先が少ない状態

選択肢がなく、支配・非支配の関係になりやすい
(親だけにしか頼れない子どもなど)
支配側がその状態を維持しようとするのが「過干渉」



依存先がたくさんある状態

選択肢が多い分、一つ一つのつながりは弱くて済む
過依存の状態になりにくい
所属や支配から自由でいられる ⇒ **自立**

依存先が少ないと、過干渉や共依存の不健全な関係になりがちですが、多くの依存先をもつことで一つ一つのつながりは弱くて済みます。本人も過依存の状態になりにくく依存先も重荷になりにくい。

所属や支配から自由でいられる状態が、ひいては、精神的な自由、自立、健康的な相互関係につながっていくと思われます。

特に思春期以降は、子供の依存先も家庭と学校だけでなく様々な場所に広がっていかねばならないと言われています。

スポーツクラブ、習い事、地域の活動、ボランティア活動、公的な機関等々、様々な場所と繋がり、複数のコミュニティに属することで子供の視野も広がり、健全で心豊かな成長と自立に繋がっていくと思われます。