

追手門学院大学地域支援心理研究センター公開講座（第3回）

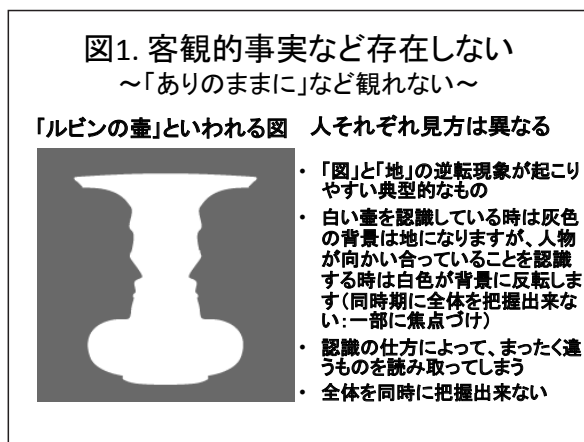
「子ども達の健やかな育ちのために(3)」

不登校・ひきこもり・インターネット依存に家族が出来ること

講師：追手門学院大学心理学部教授・地域支援心理研究センター長
溝部 宏二

本日私が担当させていただきますのは、不登校・ひきこもり・インターネット依存に家族が出来ること、ということで基本的には不登校・ひきこもりの話ですが、インターネット依存というのは不登校・ひきこもりに欠かせないテーマですので、これを付け加えさせていただきます。これらを脳と心の両面からお話をさせていただこうと思っております。

これは「ルビンの壺」いう有名な絵です（図1）。



皆さんもご存知だと思うんですが、白いところを見たら壺に見えますし、灰色のところに着目しますと人の顔に見える。これらを同時に把握することはできない。人はどちらかしか把握ができてない、全体を人は一時に把握することはできない。つまり、自分がどこかに焦点づけて把握することです。ですから、顔ばかり見てる人は壺しか見ない人に対して、あいつはおか

しいんじゃないかと考えますし、壺しか見てない人は顔しか見てない人に対して、あいつの考えがおかしいんじゃないかと考えます。人の認識というのは、常に全体を観ることはできないというふうにできています。100人いたら100通りの認識が存在するのです。ニーチェも言ってますし、芥川龍之介だって「藪の中」という小説の中で述べています。立場が違う、見る人が違ったら、事実というのは変わってくるのです。人はそれぞれ考え方の癖というのを持っています。この癖を少し変えていって、他者基点といいます。他人の立場に立つ、変える方法を「自己変革編」でお話します。相手をありのままに見ることなどはできないけれど、見方を変えてみることは出来るということについて説明します。

子どもの「味方」になるには、子どもの「見方」を知る（「特徴」を理解する）ということなのです。例えば発達障害のお話をさせていただくときに、医者が言うことと心理士が言うことと結構違うことってあるんです。医者のおアドバイスというのはその人の特徴を、脳と身体から客観的に理解していく。心理士のおアドバイスというのは、ありのままを見ましようとか、先入観にとらわれないでいましようとか、相手の主観に沿って理解していくのです。このどちらも欠けてもだめだと思えるのです。先程から言ってますように、同時にこの発想を

行ってしまうのはなかなか出来ないのです。子どもの特徴を見て、「うちの子はユニークだよ」って思う時は、心理士の見方をしているのですが、「うちの子はこだわりが強いよ」って考える時って、医師の見方をしているわけです。この異なる考えを交互に移行して行って、バランスをとりながら見ていくというような考え方が必要だと思います。どちらかだけで全てが理解できることはないのです。

今日の目次です。「基礎編」というのは読めばわかることですので、ほとんどとばします。「自己変革編」を丁寧にお話しさせていただいて、最後の「演習編」は感じとる部分なんであまり知識じゃないので、このところだけをお聞きいただいて、あとはレジュメを見れば分かるようにできております。

不登校・ひきこもりの一番新しいデータを厚生省と文部科学省のホームページから引っ張ってきてるんですが、不登校の人というのは、小学生で0.33%、中学生で2.64%、高校生で1.68%。高校生は、やや不登校は増えていると言われてます。ひきこもりの推計数なんですが、ひきこもりの人は20歳から49歳の方を調べた結果、大体全国に26万人いるだろうと言われてます。

「精神障害」編です。不登校・ひきこもりに、確定診断がなされる前の精神障害が含まれている可能性があるのです。ですから、不登校というふうにひとくくりで言ってしまうのは、なかなか難しいと思うんです。不登校・ひきこもりにいろいろなものが含まれていますから。思春期・青年期ひきこもりの背景にある精神障害の実態把握なんですが、これも厚生労働省のホームページから引用したものなんです。ひきこもりの人を調べるのって不登校の人を調べるより難しいんです。不登校の実数っていうのは学校に聞き取りをすれば大体わかりま

す。ひきこもりというのは地道に調べていかないとわからないので、数が決められません。そこで、厚生労働省が調べた結果、第一群というのが統合失調症や躁鬱病、鬱病など薬物療法が中心となる人です。そういう方たちが33%ぐらい。そして第二群は、広汎性発達障害や精神遅滞など、生活・就労支援が中心となる方たちで、33.2%。第三群は、性格の問題や社会に適應できないという心理療法的アプローチが中心となる方たちで34%。つまりひきこもりの方たちは3分の1が薬で対応するのが中心になる方で3分の1が生活支援が中心になる方で、3分の1が心理療法の対象になる方という割合になります。だから、全てのひきこもりの方とカウンセリングだけで対応しようとしてもなかなか厳しいという状況になるのです。不登校、ひきこもりになり易い精神障害に、こういう精神障害がありますっていうのを挙げてます。「精神障害かな」と思った時には、まず家族だけでも精神科医を受診できるのです。例えば、お子さんが風邪をひきました。どうもうちの子風邪みたいなんですよって行って、子どもを連れて行かずに内科の先生に相談に行く人っていないですよ。でも精神科の場合はそれが可能なんです。

家族だけでも精神科に来ていただくことが、診断はできませんが、こういう時にはこういうふうにやった方がいいんじゃないですかっていうようなことの相談に乗るという業務があります。ですから、ひょっとして自分の身内が精神障害かなと思った時には、お気軽にとは言いませんが、家族だけでも受診できることは知っておいてください。

次に、不登校・ひきこもりと判断しては復帰が遅れる主な精神障害について述べます。

統合失調症という病気は昔、精神分裂病

といわれたのですが、大体100人に1人が発症する病気です。病気の特徴は、まとまりがなくなるってことです。一般には幻覚だとか妄想がある病気だと言われるんだけど、統合失調症の方の特徴は「考えがまとまらない」というのがメインなのです。その結果、何もしないというひきこもり状態になる方が非常に多い。こういう状態になっているのに、性格傾向が影響している不登校と考えて対応していると、対処が遅れてしまいます。

鬱病は男性10人に1人、女性は5人に1人がなっていくほどポピュラーな病気ですが、やはり意欲の低下がおこると不登校・ひきこもりになっていきます。ですから、無理に学校に行かせようと追い込んでしまうと、鬱病が悪くなってしまうことがあります。特に若年者の鬱病、若い人の鬱病は抑うつ感が少なく、焦燥感、焦りとか眠り過ぎとか食べ過ぎとかいう症状が出やすいんです。だから、怠けや反抗ととられやすい。そういう間違いがよく起こるので、ここにも気をつけていただきたいと思います。

次に発達障害です。広汎性発達障害やADHDなどです。この発達障害の人は100人に数人いらっしゃる。そういう方たちの脳に合わせた対応をしていかないと、誤った対応が二次障害という形で心理的、精神的な傷つきを生んでいくということが起こってきます。発達障害と不登校・ひきこもりについてですが、不登校の大体4分の1は発達障害の子がいるんじゃないかといわれています。この広汎性発達障害は、疾患というより障害というふうに理解すると判りやすいと思います。これらの脳の特徴は定型発達、要するに一般的に普通といわれている人を、多数派はとすれば、彼らは少数派に属するだけなんです。当然社会の仕組みは多数派に合うようにできてます。だ

から多数派向きににできてる社会の中で、彼らは生きていけないといけない。非常に不都合、不利な状況で生きています。当然生きづらいことが起こります。その辛さを緩和する方法が療育であり心理療法であり親の対応の変化なんです。子どもには、親御さんが一番長く関わるわけですから、親御さんの対応の変化というのが非常に重要になってきます。私はいつも言っているんですけど、世界を創るのは高機能発達障害者で、世界を維持するのが定型発達者であると。非常に素晴らしい仕事をされていられる人がいるのは、やはりこういう特徴をもっている方々です。有名なのはアインシュタイン、エジソン、グレン・グールドとかで、非常にクリエイティブな仕事をされる人達にこの発達障害者が非常に多い。しかし障害のレベルが重ければ、わかってあげられる部分がすごく少なくなります。つまり了解困難となるんだけど、特に親がわかってくれないという状況になったら、彼らは孤独感、自己否定が強まります。そうすると家庭内暴力や不登校・ひきこもりが起こります。疾患としての特徴を知り個人として受け入れるということが重要になります。広汎性発達障害が不登校・ひきこもりになりやすいというのは、こだわりが強かったり、同じことを繰り返したりして周囲から非難されやすかったり、感覚がすごく敏感な為なんです。だからパニックを起こし易い。パニックを起こすと周囲からますます非難され、自己評価が下がります。すると、孤立して不登校・ひきこもりになっていくのです。

今度は性格の特徴について、少しお話しさせていたきたいと思います。回避性の性格特徴というのがありまして、批判や承認されないこと、拒絶に対する恐れ、重要な対人接触や、職業活動からの回避という特徴をもってる性格傾向なんです。[ひき

こもり」という言葉が、この人格の特徴を端的に表しています。他人から拒否され批判されることを恐れ、恥をかくことに対して非常に敏感なんです。過敏型の自己愛というんですが、こういう方たちです。だから他人と関わろうとすることをやめますし、失敗を恐れるあまり、新しいことにチャレンジすることもやめていく、自分が人に受け入れられるかどうかということに対して敏感になっているからです。不登校やひきこもりの約半数がこの特徴をもっているといわれています。先ほどの例ではひきこもりの3分の1だったんですが、不登校の場合、この割合がひきこもりより多いといわれています。回避性人格の進路選択の回避は、本気を出して本業で挫折したくない、学生だったら学業ですね。社会的に低く評価されたくないという自己防衛の結果、社会的役割を意図的に選択しない、モラトリアムで評価されることを免れようとするのです。自己愛が傷つかないように。彼らの特徴は、高いプライドと自信のなさです。この相反する感情が存在するのです。今、塾の宣伝なんかによくでてくるYDKですよ。ね。「やればできる子」っていう感じでいわれてるんですけど。彼らは結局、やると失敗して傷つくかもしれない、だったらやらないという選択をしているからいつまでもYDKのままなんです。

もう一つ自己愛性という性格特徴があります。自分の重要性について誇大的な感覚、つまりナルシストのことなんですけど、いつも自分は特別な者だと感じる、尊大な自己愛です。様々な対人関係の障害がでてきます。誰かに自分のことを非難されるのに耐えられなくて、まわりの人間は自分を敬うのが当然だと考えている人達です。軽症の場合は、自己愛の人は逆に極端に遠慮がちな特徴をもっていることもあります。自己愛性の方は社会的に成功している人たち

も多いのです。賞賛を得たいがために非常に努力をされる方たちがいらっしゃいます。

それで、精神障害を疑ったらどうしたらいいだろうっていうことですが、精神障害の診断ってとっても難しいんです。内科だったら診断基準に当てはめていってパッパッとやれることも多いんですが、精神科の場合、診断基準に当てはめていくと正しい診断に至らないことが多々あるわけです。客観的データが存在しない。血压値だとかコレステロール値だとかそういう客観的なデータが存在しないので、診断はなかなか難しい。正常や個性との境界が精神病の場合曖昧なんです。精神障害なんて考えたくもないと家族も本人も思ってますよね。ですから、普通はまず来院したがない。精神科って敷居が高くってなかなか行きにくいですよ。家族だけでも「相談可能」であることは先ほども言いましたけど、医者へ家族だけが行って、不登校やひきこもりの場合、どの様に不登校・ひきこもりが始まったかをまず説明されて、不登校・ひきこもり以外にどんな症状があるか、幻覚妄想などですね。これを説明して下さい。その上で家庭訪問（往診）とか、病院へ来てくれないならそういう方法もあるというお話をされるかもしれません。

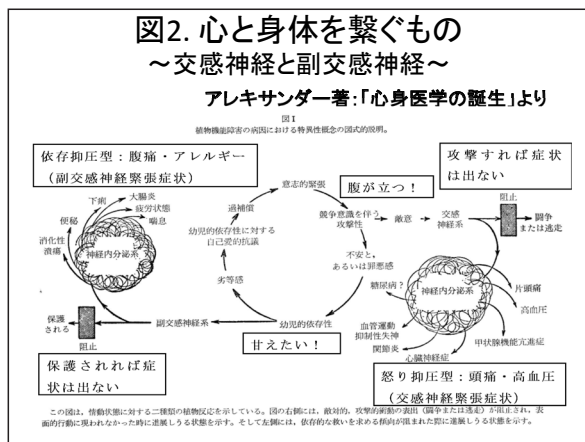
先ほどの過剰適応型ひきこもりへの対応法についてお話しします。尊大な自己愛型とも言うんですが、こういう子はどういう台詞を言うかということ「学校は楽しい」とか「悩みはない」とか平静さを装うわけです。やせ我慢の背景にある子どもの感情や願望に注意を払う必要があります。彼らは「こうあるべきだ」との思いが結構ありますので、そういうプライドの緩和をしてあげる必要があるのです。彼らが無理していることに気付いてあげることがとても大切だと思います。受動型ひきこもりっていうのは、過敏な自己愛型とも言うんですが、彼らは

どっちかっていうと受身で消極的なタイプです。こういう子ってというのは、親が焦らないで待ちの姿勢が結構重要になってきます。衝動型ひきこもりって言うのは発達障害型なんですけど、行動に現れた衝動統制の失敗の話し合いが必要です。受け入れる必要はあるんだけど、規則について教えていく必要もある。弱点の補強と教育が必要になっていくということで、やはりタイプによって対応が異なるわけですから、一概に「不登校・ひきこもりにはこうした方がいいよ」ということは言えないということです。

子どもの脳と身体の中で何が起きているんでしょうか。

不登校の身体症状のデータなんですけど、本人は「体の症状さえよくなれば学校へ行けるのに」と考えている場合が多くて、腹痛が35%、頭痛が33%、吐き気が22%で発熱が19%です。

少し知識が必要な部分なんですけど、身体(内臓)をコントロールする2つの自律神経について説明します(図2)。



内臓の働きをコントロールする神経を自律神経といいます。非常に細い神経でストレスなど、体内環境の変化で敏感に反応するので、「あの人の神経が細いよね」とかいう言葉をいう時には大体自律神経のことを言っているのです。自律神経の中の交感神経が緊張するのは、闘ったり逃げたりす

る時です。逆に副交感神経というのは「休息」してリラックスするときに必要な神経です。この2つの神経がバランスを取りながら内臓はコントロールされてるんです。例えば怒った時に交感神経が興奮しますが、その際、相手を殴ったり出来たら交感神経の緊張はすーっと収まっていくのです。でも、殴ったりなんて簡単にできないことって多いですよ。闘ったり逃げることでもできない状況になったら、頭痛とか高血圧とか糖尿病とか交感神経が緊張して悪化する病気が悪くなります。逆に甘えたい頼りたいという気持ちが強まる時は、副交感神経が興奮しています。副交感神経が興奮した時に悪くなる病気が、アレルギーとか消化器症状です。気管支喘息はこの典型的なケースなんですけど、頼りたい、甘えたいというような状況が満たされない場合、喘息やアレルギーが起こり易いということがあります。お子さんが頭が痛いと言う時は怒り抑制タイプですね。攻撃的なものが発散できてない。お腹が痛くなりやすいお子さんは、甘え抑圧タイプと考えることができます。勿論こんな単純化することはできませんが、大まかな目安にはなると思います。

身体症状によって関わり方っていうのは変わるわけです。おなかの症状を訴える子の場合は甘えたい気持ちが高まっているわけですから、ゆっくり話を聞いて、結果を急がさないでゴロゴロするのに付き合うということが必要になりますし、頭痛や動悸、過呼吸もそうなんですけど、こういう状態というのは交感神経が緊張して起こるわけですから、身体を用いた発散をすれば比較的良くなり易いわけです。身体で反応している場合はストレスを自覚していない場合が多いので、責めたり指摘しても無理なんです。「嘘」でも「怠け」でもありません。「言葉による感情表出を促す」ということが効果を発揮します。

家庭内暴力は身体の奥ではどういうことが起きているかということの説明します。思春期は生殖腺の急激な発達が起こります。大体14歳ぐらいから生殖腺が発達します。男性ホルモンであるテストステロンというのは攻撃性を強めます。女性でもテストステロンの濃度が上昇すると攻撃性が上がります。女性ホルモンの一種であるエストラジオールというのがあるんですが、この女性ホルモンは日照時間が少ないと攻撃性を高めます。つまり、昼夜が逆転すると女の子は攻撃性が高まる可能性が高いのです。テレビゲーム、特に対戦型のはテストステロン濃度を上昇させます。昼夜逆転していたり、テレビゲームに嵌っていくと攻撃性がホルモンのにも昂進するのです。

今度は心理的な問題です。虐めとか無視があった場合は虐めた人物に対する強い被害感情の潜行、つまり彼らに対して怒りが向けられていないと、それが心の中、身体で反応していきます。その結果、不登校・ひきこもりにより引き起こされた怒りと自己否定の捌け口としての家庭内暴力が起こってくる。親は、自分が責められたら思い当たるのが絶対あるんで、受け入れちゃうわけですね。そうしたら、拍車をかける形になります。また他の方法として、大人の過干渉に対して能動的に怒っちゃう代わりに、一見受け入れる素振をして裏切り続けるという、「わかった、わかった」と言いながらやらないという、受動攻撃の結果としてのひきこもりもあります。

睡眠障害があると不登校になり易いです。これはメラトニンの不足によって起こります。太陽の光を浴びて15時間経つとメラトニンが産生されるわけですから眠りたい時間、夜の12時に寝たいと思えば朝の9時に太陽の光を浴びたらメラトニンが産生されて眠り易くなります。普通の蛍光灯ではだめなんですけど、かなり高輝度、一般

の200倍ぐらいの強い蛍光灯があるんです。がこういう強い光を浴びたら結構よくなっていきます。ただし、夜間は不登校・ひきこもりの方にとって癒しの時間であるということは忘れないでください。夜間は学校、仕事に行かなくてよい時間じゃないですか。だからこの時間ってすごく安心できるんですよ。夜中に起きてる人って不登校・ひきこもりの方が多いので、同じ仲間とネットでつながれるわけです。辛い昼間は寝て過ごすという理由で昼夜逆転になっていくのです。

脳は快感を求め続けるってことを少し説明します。人間の脳は快感を求めるものなんですけど、快感をひきおこす物質にドーパミンというものがあります。ドーパミンは元来、頑張っって何かを成し遂げた「ご褒美」として脳が受け取るものです。昨日金メダルを取った羽生君なんかは無茶苦茶ドーパミンが出てると思うんですよ。19歳でとてつもないドーパミンが出ることを経験するのは、果たして幸せかどうかということ少しを考えながらTV見てたんです。高校に合格したとか運動会で一等賞になった場合には、こういう風に「ご褒美」としてホルモンが出るんです。もっと簡単にドーパミンを出すものがあるって、これが覚醒剤です。覚醒剤は努力をしなくてドーパミンを無茶苦茶出します。覚醒剤を治療してる時に、「先生は覚醒剤やったこともないのによくそんなことが言えるね、どんだけあれが強い力をもってるかわかってねえじゃん」って言われたことがあります。その通りだなと妙に感心したことがあります。あとゲームです。バーチャルでありながらリアリティを感じさせるもの程ドーパミンを出し易いのです。ゲームの出現で、部屋に閉じこもったまま脳が快感を手に入れることが可能になったわけです。その上、オンラインでゲームが上達して評価されるじ

やないですか。すると自己評価が上がるのでますます手放せなくなるわけです。発達障害の子はドーパミンの上昇に敏感なのでゲームに嵌りやすいという特徴をもっています。ソーシャルネットワークサービス(SNS)というものがあるんですが、ニフティとかラインとかですが、人は他人とのつながりを求める傾向があります。一人だと寂しくてかなわない。社会性に関与するノルアドレナリンというホルモンがあるんですが、これが分泌されると心地良いという状況になります。携帯やメールやブログは一人で居ても「誰かと繋がっている」というバーチャルに心地よさを得ることができます。特にラインは無料ですので、お金を浪費してるという罪悪感を引き起こし難いということもあります。無理して、外、学校で生々しい対人関係をもたなくても構わないということになります。SNSもネットゲーム同様依存をきたすということです。

SNSがなぜエスカレートするのか。メラビアンという心理学者が、7・38・55ルールというものを提唱しました。好きだという気持ちとか、いやだという気持ちを受け取ろうとする場合、受け取る側は相手のどういうところを重要視するかということをや彼は調べました。その結果、伝え手の言葉の意味であるVerbalは7%、声のトーンなど、Vocalは38%、ボディーランゲージなど、Visualは55%でした。人が気持ちを受け取り際に重要視するのはNon Verbalが中心なのです。つまり言葉の意味なんてさほど重要視してないんです。この人は私に好意をもっているだろうか私に敵意をもっているだろうかということ判断する材料としてはNon Verbalなものを重要視します。SNSで事実のみを伝達するなら問題はないんですが、そこで感情を伝えようとするものなら、やはり文字情報では上手く伝わりませ

ん。絵文字を駆使しても限界があるでしょう。当然「伝わらないのでは」と不安が強まります。必然的に過激な表現や頻回の接触が必要になるわけです。だから、すぐレスしないとけないとか、不安になっちゃうわけです。携帯やスマホが手放せなくなってSNSに支配される、依存が形成されることになるのです。

インターネット依存は、2008年に厚生労働省が成人で271万人はいるだろうと推測しているのですが、2013年には中高生だけで51万人はいて、成人、未成年合わせて4~500万人はいるだろうと今推計されています。早くからインターネット依存の対応を行っていたネット先進国のアメリカ、韓国に比べてインターネット依存への問題意識が低かった、日本は対処や予防がとても遅れてます。その背景は言いたいんですがやめときます。米国、韓国、中国では社会生活に脅威を与えると認識して、国家的な対策が講じられてます。例えば中国青年の2400万人がインターネット依存であるといわれています。中国の科学院が発表したのですが、ネット依存症の人の脳は縮小してるというデータがあります。アメリカでも「インターネットおよびビデオゲーム中毒」という病名が正式に採択されています。日本では2011年に久里浜医療センター、アルコール依存症の中核病院として有名なんですが、ここがネット依存症治療部門を立ち上げていますが、ほんの数年前です。

インターネット依存度テストです。これはIATっていうものです。本当は20項目あって、1点から5点まで評価して40点までなら平均的で、40点から70点までが要注意、70点以上だったら要治療というものがあります。久里浜病院院長の樋口先生が、次の5項目で1つでもYESというのがあれば要注意ですと述べています。長い時間インターネットをしている。家族としての役割が

疎かになっている。友人と過ごす時間よりインターネットを選ぶ。インターネットで仲間を作ることがある。インターネットをしている時間が長いと周りから言われたことがある。このうち1つでもYESがあったら注意した方がいいですよ。

軽い気持ちでインターネットを開始するのですが、ゲーム等で上手くいっちゃうと成功体験が起こりますよね。追い求めるということが起こります。追い求めるということがないと依存は起こらないんです。依存が起こるための必須項目なんです。例えば、農薬で自殺を図った人がいるとしたら、農薬中毒は起こります。農薬中毒は起こるけど、農薬依存は起こりません。何故かという農薬を追い求める人はいないからです。ある物質が身体に及ぼす悪影響のことを中毒というんだけど、依存というのは身体の方が、つまり脳がその物質を求めるようになることです。

ネット依存の人にとってリアルな、現実よりバーチャルの方が居心地が良くなる。それまではリア充といってリアルの方を重視してたんですが、バーチャルの方が重要になってくるという状況に変わります。この状況になれば、リアルに戻る時にはリアルにログインというような言い方をする子がいるくらいで、バーチャルの世界中心の生活になっていきます。

ネット依存の克服過程ですが、やりたいという気持ちがあったとして、「こんなことではだめだ、治療しよう」という意欲をどうやって引き出すかということが大切なんです。依存症は、本人が何とかしようと思わないと治療ができないということなんです。それは覚えておいてください。アルコール依存症の治療は、入院で行う場合には任意入院です。なぜ任意入院かというと、本人が「私は入院してアルコール依存症の治療をします」という覚悟がないと治療に

ならないからです。アルコール依存で死にそうだという時は無理矢理入院させることはありますが、基本的には治療しようという意欲をどうやって引き出すかってことがポイントになりますから強制入院はさせません。何か代わりになるもの、ネット以外のことにも目を向けることが重要です。新しい自分になる、生き方を変えるしか治る方法はありません。気づきがまず最初にあるわけですが、気づきってとても困難なんですよ。依存症の中核病理といわれているのは「否認」だからです。問題を認めないこと、これが中心症状なんです。アルコール依存症とかネット依存症の人に「依存だよ」と言ったら、「そんなことあるかい、ボケ」と大体言ってきます。「本当は止めたい」という気持ちを受け止めることがまず重要です。彼らはどこかで「止めんとあかん」ということは薄々知ってるんです。もう一つ大切な対応に「ネットを無理に取り上げない」ということがあります。追い詰めると大体暴力になります。強制的にシャットダウンするとか取り上げるとかすると暴れます。止めようとする努力を認めることが重要です。そして、彼らが落ち着いている時に、「冷静に」家族がいかに心配しているかということ伝えていくことも重要になってきます。「鉄は冷めてから打て」が原則です。対応法ですが、勿論「断パソ」が理想ですが、現在パソコンを用いない生活っていうのはなかなか難しいですよ。アルコール依存症の治療の中心は「断酒」です。節酒は難しいですよ。節酒できる位ならアルコール依存になりません。アルコール依存症は酒を止めるのが治療だから、当然ネット依存症だってネットを絶つのが一番です。でもネットを絶つことって今の時代できないので、やりたい気持ちをコントロールする。「節パソ」つまりパソコンを節制するわけですね。このや

り方って、アルコール依存症者に「節酒」を勧めるのと同じくらい無謀な治療だと私は思ってます。本人が依存症の理解を深めること、依存症であることに気付くためには医師による心理教育とかが重要です。大体医師が言うと高圧的で説教されている感じがしてみんな嫌いなんですね。依存症仲間とのディスカッションである、自助グループっていうのは非常に役に立ちます。それと身体を動かすことをお勧めしています。身体からリアルの回復をさせるっていうことです。さらに対人コミュニケーションスキルの向上も大切です。リアルの対人関係を再構築するのです。彼らはコミュニケーションが非常に下手です。ですから、リアルでのコミュニケーションスキルを上げていく。身体を動かすということ。こういうリアルの回復をやっていくのです。もう一つ重要だと私が考えていることは代わりになるもの、他の依存対象と一緒に探すことです。少しでも生産的なものへの依存対象を転換します。自助グループ依存も一つの道なのです。私はアルコール依存症の治療をする時に、「断酒会に依存すると楽になるよ」という風に言います。アルコールに依存してた人を断酒会依存させるという、依存対象のシフトは比較的難しい方法ではありません。自分自身でいろんな問題を抱えられるようになります。

私は、不登校・ひきこもりというのは親のせいだとは思ってません。思っていないけど、でも「親」が変われば「子ども」は変わっていきます。「親」が変わらなければ「子ども」は変わらないと私は思っています。「子どもを変えるにはどうしたらいいですか」と聞かれることがよくあるんですけど、人を変えるなんていうのは、なかなか出来ないことですね。私たちにできるのは、「自分が多少なりとも変わることだ」と思います。だから私は、自分（親）が変

わりましょうというお話をさせてもらっています。自分が変わる為の5つの方法を説明します。それは好みでやればいいわけです。私は、内観療法っていうのを専門でやってるんですが、内観の話をしたらたいいの家族は、「子どもに内観させるにはどうしたらいいんですかね」と尋ねられるんです。だから私は「とりあえず、子どもがやる前に親がやりましょう」と伝えます。自分（親）がやらないとだめですよということです。

母親ノート法という有名な不登校支援法があります、昔京大の教授だった東山先生が考え出した、上手くないコミュニケーションを上手なものに変えていくことを目的に子どもとのやりとりをノートに書いていく方法です。母親ノート法をやるためのコツなんですが、まず待つこと、間を上手く保つこと。ともかく親はしゃべり過ぎです。ああだこうだ、言いたい。それをぐっと我慢するということがポイントです。その為には自分の状態を整える。イライラしているときに子どもに関わったってろくなことがないんで、イライラしているときには黙っていた方がいいよということ。今日は今日から使えるテクニックです。こういう時には草むしりとか外出するとか編み物するとか孤独な作業をした方がいい。これなんかほんとに小手先のテクニックなんですけど、子どもの反抗が激しい時で、一応納得できる意見には「そうね」と言って、どうしても納得いかない意見は「そうかしら」と言う。要するに、余計なことを言わないにつきるわけです。子どもが一番「うざい」と感じる親の対応は、「よく見てもいなくせに分かっている顔をされること」なんです。自分の価値観を捨てて子どもを白紙の状態で観る。「ありのままの姿〜♪」を観ましょうと、よく学生さんも言うんですけどそんなことできたら苦労しませ

んよね。とても難しい。私なんか人をありのままに観ることはできないですし、さっきのルビンの壺を見てもわかるようにどちらかに焦点づけをしたらどちらかが焦点づけされないわけです。ありのままを観るなんて無理なのです。同時に全体を観ることはできないんです。

母親ノートの実例を出します。標準的会話であるSパターンを示します。子どもが「8時に起こして」って言ったら、お母さんが「いつも起きたためしがないでしょう!」と応じる。子どもは「今度はそんなことはない」、母親「いつも口ばかり」、子ども「ウルサイ!クソ婆!」というようなパターンというのがよくあるの会話だと思っんです。これを治療的な会話であるTパターンに変えるにはどうしたらいいでしょうか。子ども「8時に起こして」、母親「この前起きなかったけど、どうすればいい?」、子ども「起こしてくれればいい」、母親「起きなかったらそのままでもいい?」、子ども「仕方ない」。母親「そうね」。Tパターンの2つ目です。子ども「8時に起こして」、母親「この前起きなかったけど、どうすればいい?」、子ども「起こしてくれればいい」、母親「起きなかったらそのままでもいい?」、子ども「どうしても起こせ!」、母親「水ぶっかけてもいいの?」、子ども「それでもいい」。まあ実際に水をぶっかける人はいないと思っんです。東山先生の本から実例もとっててるんですが、決め付けをしないということなんです。

次のSパターンを示します。子ども「意見を言えというから言っったのに、聞かないじゃないか」、母親「無理な話ばかり」、子ども「うるさい!自立したら出て行く」、母親「このままじゃあ無理ね、しっかりしなさい」。まあ嫌味言うわけですね。それではTパターンです。子ども「意

見を言えというから言っったのに、聞かないじゃないか」、母親「聞いてない気がしたのね」、子ども「いつも聞かないじゃないか、もういい自立したら出て行く」、母親「自立したいと感じているのね」、子ども「そうだよ、こんな家居たくもない」、母親「気分変えたいのね」。こんな風に上手くいくことはないと思っんですが、例題に書いてあるのでそのまま出してみました。母親は子どもの台詞を一応受け止めて余計な事は言わないのがポイントです。

次のSパターンです。母親「今日はお風呂に入らないの」、子ども「今日はいらない」、母親「お風呂も入らないし、掃除もしない、それでも女の子なの!」、子ども「私は病気のよ」、母親「結構な病気ね!」。Tパターンです。母親「今日はお風呂に入らないの」、子ども「今日はいらない」、母親「入りたくなったら入ってね」、子ども「分かったから、あっち行っつて」、母親「そうね」。「そうね」ってさっきから言っつてますよね。余計な事は言わないということがすごく重要であるということが何度も何度も繰り返されています。

次は甘やかさず甘えさせるというお話です。Sパターンです。子ども「退屈だ、何か買っつてこい」、母親「何がいいの?」、子ども「分からない、自分で探せよ」、母親「お母さんも分からない」、子ども「うるさい、つべこべ言わずに買っつて来い」、(母親はテレビゲームを買っつてくる) 子ども「こんなんじゃ駄目だ、馬鹿にしてるのか!」、母親「言っつてくれないと分からない」、子ども「もう一度行け!」、再び出かけ、ポータブルゲームを買っつてくる。子ども「ふざけるな!もう一度行け!」。こうした状態を母親一人でやるにはなかなか難しくっつて、誰かにみてもらうことが必要です。点検者であるセラピスからのアドバイスを示します。母親「もう限界です。要求を聞いた

のに」、セラピスト「でも子どもの要求は叶えられていない」、母親「分からないじゃないですか」、セラピスト「退屈から抜け出るのが要求ですね」、母親「それが分からないんです」、セラピスト「何が退屈から抜け出せるか考えて彷徨えばいいんです」、母親「でも分からなかったら」、セラピスト「何も買わずに戻ればよい、考えたけど分からないと」、母親「また行けと言われます」、セラピスト「また行ってください」。これは非常に無意味な行動に見えますよね。しかしすごく重要なことが隠されています。「何が重要か？」って思いますよね。何かを買ってくるのが重要じゃなくって、母親が一生懸命考えて彷徨って子どものために努力しているという事実が大切なんです。これを無意味な会話だというふうに思わないことなんです。それが「親力」なんです。甘えさせる力です。これは後程説明します。

母親ノート法のまとめですが、「母親ノート法」は効果的なコミュニケーション獲得技術です。子どもを絶対的に受容するとかいうのは理想的なんです。技術的に上手くやれる部分も存在します。しかしノートの点検者が必要です。一人では出来ません。ものすごく論理的とか頭が疲れるとかとても面倒です。もう一つ大切なことがあります。変わる作業は痛みを伴うということです。技術だけでは無理なんです。自分が変われば子どもは変わる。自分が変わらなければ子どもは変わらない。自分が変わる為には自分がどんなコミュニケーションを子どもとやってるかということに気づくことが重要なので、ぜひ参考にされたいと思います。

ロールレタリング法という方法があるんですが、これの方が母親ノート法より現実的だと私は思っています。ロールレタリングとは、自分自身が自己と他者の双方の

役割を演じて、往復書簡を続ける方法です。まず、自分がお子さんに向けて手紙を書きます。次にお子さんの立場からその手紙に対する返事を書くという方法です。相手の気持ちや立場に気付き、問題解決を促す、ゲシュタルト療法のエンプティ・チェアのテクニックを応用したものなのですが、これは少年院で数多く実施されました。そこでとても効果があったということで、学校とか病院でも実施されるようになってきました。子どもに向けて手紙を書きますけど、実際は自分に出すんですよ。そして子どもの身になって返事を書きましょう。子どもの見方（味方）になる練習になります。

内観療法という心理療法がありますが、研修所に1週間泊り込んで朝の6時から夜の9時まで静かな部屋に屏風を立てて日がな1日与えられたテーマについて考えて、その間誰とも接触しないで面接者（治療者）との面接の時だけ人と話すことができるというかなりハードな治療法です。隔離されるのです。そういう状況の中でひたすら一つのことを考えます。これまで接してきた近親者のうち先ず一人を選んで、普通はお母さんですが、幼少時から現在に至るまで年代を区切って、その時期その人物に対する自分について調べるのです。大体1時間から1.5時間調べます。調べるテーマは「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の3項目についてです。例えばお母さんに自分が幼稚園の時、「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」というこの3項目を考えてもらう。1時間ぐらいずーっと考えて、面接者がやってきたらそれを報告する。じゃあ次は小学校の低学年の時を調べてくださいという形で調べていくということを繰り返します。内観療法も先ほどのロールレタリングと同じで矯正教育界、少年院などから非常に注目された方法です。今でも非行

や触法歴のある患者さんやアルコール依存症や薬物依存症の人の治療に効果的で、よく実施されています。神経症や心身症、鬱病などにも有効で、不登校やいじめ、家庭内暴力、その他自己実現、社員研修などにも応用されている治療法です。

内観療法の治療機序なんですけど、「私自身が私を観る」という方法を実施します。日常的な自分は、他の生き物を殺して喰わないと生きていけない者です。だから、内観を真剣にやれば自分がどれだけ人に迷惑をかけて生きてるかってことを自覚するんですね。一言で言うと、自分がロクデナシであることを自覚する。そういうふうでロクデナシと分かれば、偉そうに自説なんて言えませんよね。内観直後に講演したら今日の講演のトーンなんか全然変わるんだらうと思うんですけど、人の話が素直に聞けるようになる。「自己本位」の心性は、周囲へ要求することのみ急であり、充たされなければ周囲を恨むわけです。しかし人間は成長するために父母をはじめ他者の恩恵が必要です。哺乳生物の特徴で、爬虫類とか魚類みたいに産みっぱなしで大きくなるわけじゃなくって、誰かに育ててもらわないと生きられません。哺乳されないと生きられませんので、絶対に誰かの世話になってるはずなんです。「俺は誰の世話にもなったことねえ」って言われる方もありますが、世話にならなくては生きていくことはできないわけです。ですから、調べれば絶対に世話になったって分かるんです。内観を型どおり行えば、こんなロクデナシの私がこんなに人に世話になってきたんやってことを実感できて、何とかしよう、お返ししないといけないという形で生き方が変わるのです。非常によくできたプログラムです。

「1週間も泊り込みできないよ」と言われる方が多いので、家庭の中で気楽にでき

る内観が記録内観です。この内観3項目を子どもの年齢ごとに、1歳時、2歳時とか、年小さん、年中さんとかに区切って、1つの年代を15分か30分間ノートに記録して次の年代に移る。1日に3つか4つぐらいのペースで思い出せなくても焦らずにやっていけばいいのです。ただ、これをやっても、すぐに効果が出るってなかなかないですね。なぜかという、内観は現実から隔離されるから集中して考えることができるという側面もあります。日常の情報がたくさんある中で内観をやるのってちょっと難しいところがあるんで、集中内観を泊り込みで1週間経験されると違うだろうと思います。

簡易内観法としては「ぐるぐるアート」があります。詳細はホームページ<http://harmony.huu.cc/arigatou>にあります。「おとうさんありがとう。おかあさんありがとう。おねえちゃんありがとう。おにいちゃんありがとう」など、感謝する人をグルグル書いていって、色を変えていったり絵にしていったりする、一種のアートセラピーなんです。(図3)

図3. 簡易「内観」としての「ぐるぐるアート」
[http://harmony.huu.cc/arigatou/](http://harmony.huu.cc/arigatou)

- ・ 宗教くさい(マンダラ効果)
- ・ 当たり前すぎる(お題目)

ぐるぐるアート



しかし

- ・ 手垢にまみれた「ありがとう」が本来の意味を取り戻し「シンボル」として機能する
- ・ 「知」ではなく「情」で理解する
- ・ あなたは本当に「ありがとう」と言えますか？

<http://harmony.huu.cc/arigatou>

ちょっとマンダラみたいで宗教くさかったり、「ありがとう」ということだけで何か効果あるんだと言われそうですが、手垢にまみれた「ありがとう」という言葉が、これをやっていると本来の意味を取り戻し「シンボル」として機能するんです。頭で理解するのではなくてまず情で理解するこ

と。あなたは、本当に「ありがとう」と言えますか。これをずーっとやっているうちに、真剣に心をこめて書いてるうちに「ありがとう」という言葉が本当に単なる挨拶ではなく意味を伴った言葉に変わってくるのです。

ホ・オポノポノについても紹介しておきます。宗教みたいで鬱陶しいと思う方もいると思いますが、私はサイコセラピーだろうと宗教だろうと役にたてば何でもいいと思っています。これは、ネイティブハワイアンの問題解決法なんです。中核概念は世の中で起こることは全て自分に責任があるという、かなりシビアな厳しいものの考え方なんです。実際やる方法は簡単で、自分自身の潜在意識に「ごめんなさい」「許してください」「ありがとう」「愛しています」と伝えることで、潜在意識下の記憶が消去され本当の自分になっていくらしいのです。この効果を発揮するシステムは、さっきのぐるぐるアートや内観療法と同じなんです。自己否定と肯定を繰り返して人間存在についての理解を深めるということなんです。

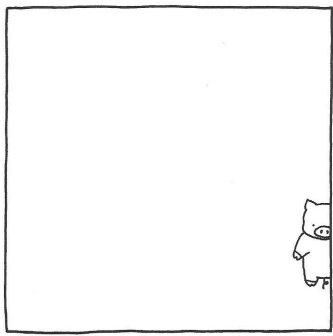
今日から始められる子どもへの関わり方のコツです。口先だけだと関係悪化のリスクがあります。毒に薬にもなるものなんです。使い方によっては薬って毒にもなるんですよ。だから副作用のない薬っていうのは無いと思います。効果があるものは副作用が必ずあります。使い方を間違えば危険なのです。1つは子どもの「良かった探し」です。1日3回、何か「具体的に良い点」を見つけて褒めましょう。褒めることが何故必要かっていうと、先ほど「何か探して放浪しましょう」というアドバイスがあったように、子どもに関心を持っていることを示す方法なのです。それと会話が無い場合は、雑談から始めるとよいと思います。気の効いたことをやらなければいけないと

思って焦らなくっても、雑談ができる関係っていうのはすごく重要なんです。次に断定的な言い方は止めましょう。大体は反発を招くだけです。「○○してはダメだ」というのを、さっきの母親ノート法のところにもありましたように「○○したいの?」っていうのに変えるわけです。直接的言いは受け入れがたい、否認を強めるだけです。女の子に「彼氏と別れたいの?」って聞いたって、関係が良かったら答えてくれるかもしれませんが、こういう小賢しいテクニックとして「彼と別れたいと思ってないよね」という付加疑問文とか半疑問形で聞くと、結構「実は」という風に答え易いのです。半疑問形って若者がよく使うんですけど、彼らのやり方で聞いていけば結構答えてくれるものです。次に、怒らずに叱る。感情的にならないのも重要です。問題行動が起こったときに「子どもに怒っていいんですか」と聞かれるんだけど、毅然と叱るのが良いでしょう。感情的にならないで、「駄目なものは駄目」と言うべきです。「考動」という言葉があります。これはECC高等学校という滋賀県の高島にある単位制の学校の先生が言った台詞なんですけど、「ひきこもり・不登校になる子って考えすぎて動けない子どもがとて多い。そういう子に対して考えるだけじゃなく、ちょっと考動したら何かが見えてくるよ」とアドバイスしています。一緒に考動することが大切なんです。そうすれば少し色んなことが見えてきます。彼らはものすごく考えていますから。

「自己変革編」のまとめですが、自分の未熟さや身勝手さ、ロクデナシを自覚すると子どもに対して優しくなれますし、子どもの味方になれます。相手の立場でものを観るということが重要になります。私たちは自分の考えにとらわれてます。自分の考えは正しいと大体は思っています。それを、

子どもの考えと自分の考えを対等にもっていく、それって相当な努力がいりますよ。私もそうですけど自分が正しいという考えから離れられません。

ここからは「演習編」です。今まで講義をしてきたんですが、ここから演習、練習が必要になってきます。あとは家庭で実践してもらいだけです。演習編は「コブタの気持ちもわかってよ」という絵本を使ってやります。(図4～図23)

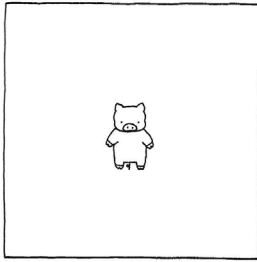


パパは、我が子が虐められる事実には耐えられません！
↓
叱ることで「自分」が安心したいのです
＝親の「見方」です
親のその気持ち理解可能ですよでもね…………

いじめられたことをパパには怒らしたかもっとよく覚えていった。つよく覚えるほどつよかったらボクはいじめられていないよ。

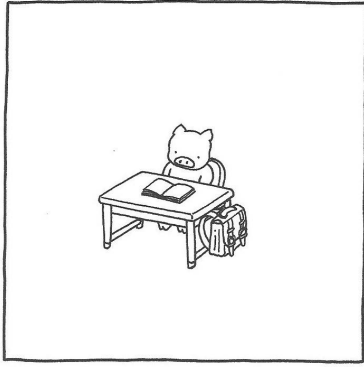
コブタの気持ちもわかってよ 図4.～図24.
著作権: 幻冬舎

(作家の伝える力の凄さ)
・VerbalにVocalを載せることが出来る言語感覚の鋭敏さ
・絵(Visual)が感情理解に及ぼす影響の大きさ
・心理学・心身医学の知識が無くても？適切にこころを捉える人間理解の深さ



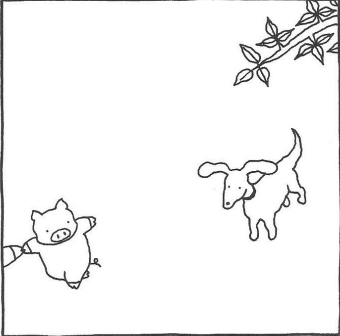
作・小泉吉宏

なども感じてください




コブタちゃんの特徴＝ゆっくりさんです

はやくかんがえるのはとくじやない。



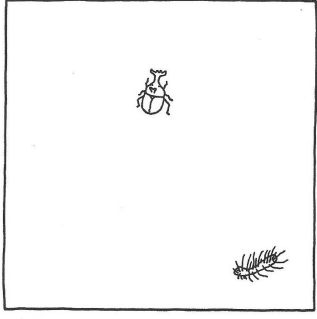
コブタちゃんは少し変わった子(個性的なのです)

ママはいつも「はやくあるきなさい」という。ボクは犬のことや花のことやまちのことをもっとゆっくり見ていたのに。



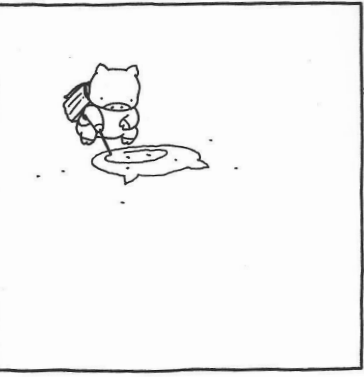
自信を意います＝学校が怖くなります

パパやママやせんせいはわからないことってないんだらうか。




とても平等で、分け隔てをしません(先入観にとられません)＝自閉症の特徴です

ケムシをうちへつれてかえつたらママがとてもおこった。カブトムシをつれてかえつてもおこらないのに。ボクはケムシもカブトムシも好きなのに。



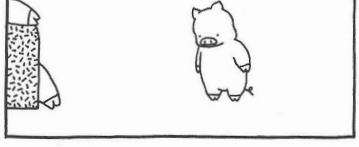
自画像＝ボクは誰なんだろう？



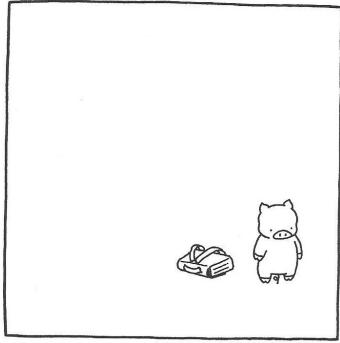
この絵だけ枠がありません
↓
枠は自分と他人の境界線
=枠が無いのは、自分が
無くなりかけています
↓
自分を守るには？
↓
「壁」を作るのです
↓
ひきこもるしかないでしょう！
(妄想も同様です)
↓
それが出来なければ
死を選ぶこともあります

- 甘えさず(親力):子どもの要求する気持ちを分かって、叶えようとする
- 甘やかす(過保護):親の願いを通すために子どもの要求を聞く

分かって欲しい
=甘えたい
(甘えさせて欲しい)
↓
これが「コブタノ気持ち」



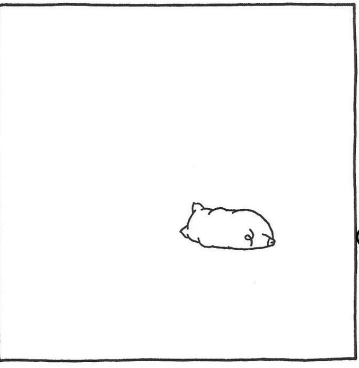
じぶんのきもちをうまくはなせない。



ママにとっては当たり前
↓
コブタちゃんにとっては？
↓
褒めて欲しい！
↓
それを分かるのが
「子どもの見方・味方」です

「きょう、さかあがりができただよ
ママはいそがしくて聞いてくれない。
きょう、さかあがりできたのに。」

「甘えたい気持ち」
↓
叶えられないと？
↓
副交感神経↑
↓
おなかが痛くなる！
(心身症・身体表現性障害
:ズル休みではない
=弱虫でもない)



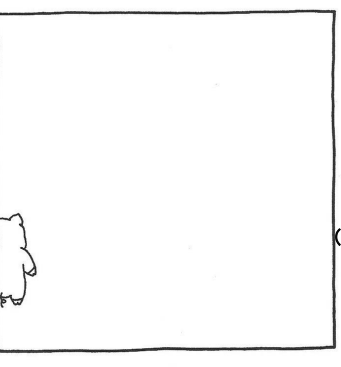
おなかがいたい。



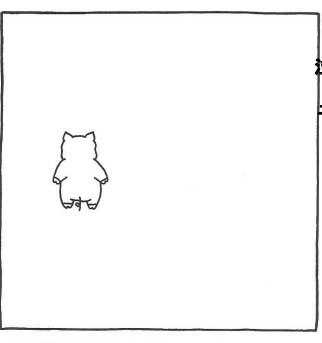
コブタちゃんりの理由が
あるのに聞いてもらえない
↓
ママの意見の押しつけ
=ママの見方です
↓
でも何とか「ちゃんと」
出来てほしい親心ですな

たいせつなおもちゃをこぼされてボクはおこった。
「あなたのほうがおにいちゃんだから
がまんしなさい」ってママはボクにおこった。
おこったきもちをボクの名前にとしこめられる。
ボクはきもちをはきだせない。

子どもは
「親に依存しなければ生きていけない」
↓
子どもが小さい程！
↓
子どもなりの適応を考える
(考えていない様に見えても)



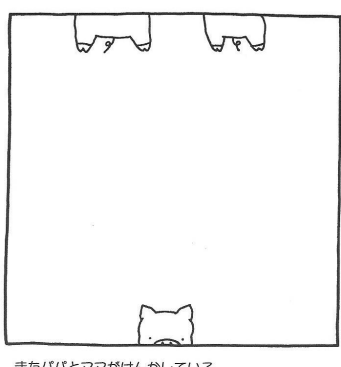
パパにもママにもおこられたら
ボクはどこにいけばいいの？



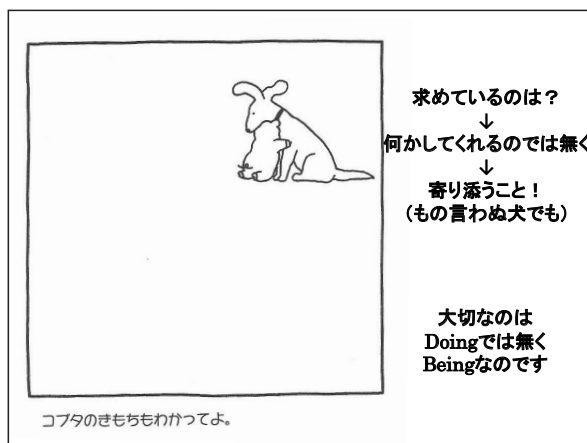
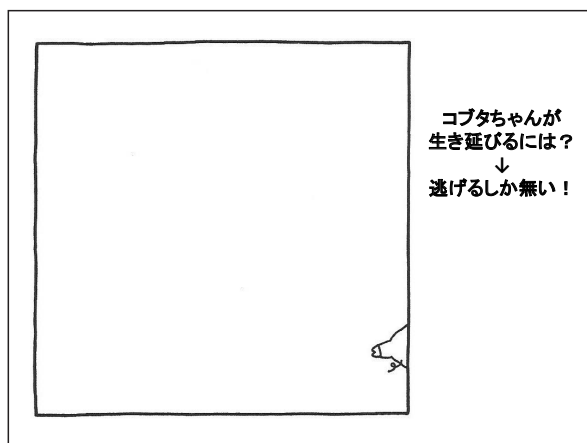
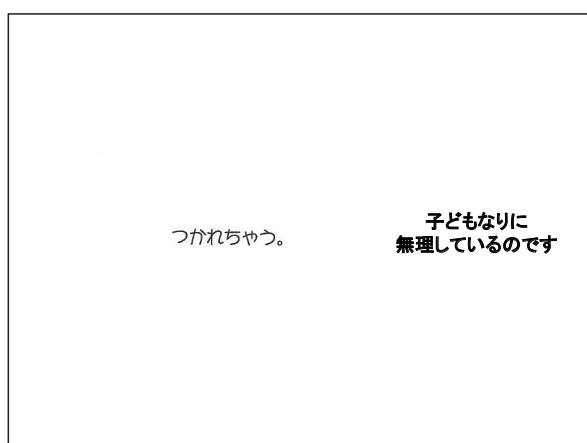
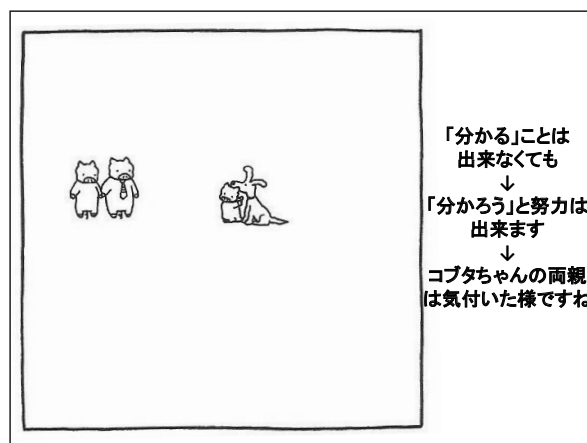
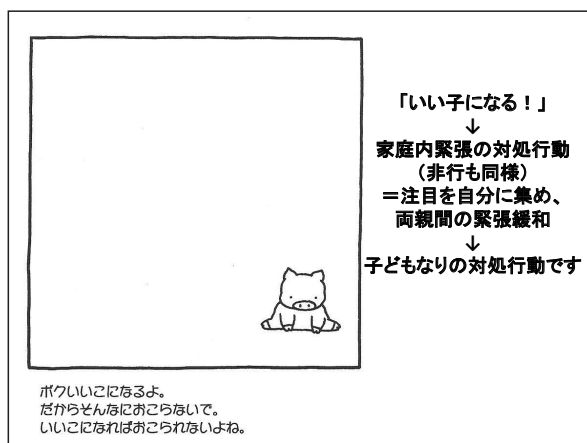
泣くコブタちゃんに耐えられない
↓
子どもの悲しみを抱えられない
↓
子どものSOSは届かない！
↓
一人で耐えるしかなくなります
↓
我が子に強くなってほしい
親心は理解可能ですよ
でもね……………

おおきなこえで泣きはじめてとたん
「泣くな」っておおきなこえでおこられた。
かなしいきもちをボクの名前にとしこめられる。
ボクはかなしいみをはきだせない。

親の不仲は
「自分のせい？」
↓
加虐性=被虐性の裏返し
↓
「傷ついている」のに、
「傷つけた」と考えます



またパパとママがけんかしている。
ボクのせいかなあ。
ボクはこわくてだまってる。



この「コブタの気持ちもわかってよ」っていう絵本は知らなくっても、同じ作者の「ブッタとシッタカブッタ」シリーズという漫画の本は知っている人も多いでしょう。1990年代に一世を風靡した小泉吉宏さんの漫画です。「ブッタとシッタカブッタ」シリーズは不登校の子どもらが集まる部屋によく置いてある本で、子どもたちが結構見てるんです。吉村先生の本は、生き辛さを抱える子ども達の心を捉えるようです。「コブタの気持ちもわかってよ」は2012まで幻冬舎から出版されていましたが、現在廃刊になっています。この絵本は、人は如何に他人を「分かったつもり」で無理解であるかを、淡々と描いた切ない絵本なんですが、「生きづらさを抱える子どものこころを感じる為の教科書」だと私は考えています。作品の一部を使用することを、「幻冬社」から許可をいただいておりますので、今日ここで使わせていただいております。絵本の右側に私の解説をいれています。

この絵本を解説していきますので、コブタちゃんの心に思いを馳せてみて下さい。「ママはいつも『はやくあるきなさい』という。ボクは犬のことや花のことやまのこともっとゆっくり見ていたいのに。」コブタちゃんは少し変わった個性的な子なんです。「ケムシをうちへつれてかえったらママがとてもおこった。カブトムシをつれてかえってもおこらないのに。ボクはケ

ムシもカブトムシもすきなのに。」これってとてもコブタちゃんの特徴が出てると思います。平等で分け隔てをしない、先入観にとらわれない。これは自閉症、広汎性発達障害の子の特徴です。分け隔てをしない。公平な良い子なんです。社会の常識とは違う。だから彼らはママに怒られてしまうんです。「いじめられたことをパパにはなしたらもっとつよくなれっていった。つよくなれるほどつよかったらボクはいじめられてないよ。」とコブタちゃんと言います。このときのパパの姿勢って、パパは我が子が虐められる事実には耐えられないだけなんです。叱ることで「自分」が安心したい。親の「見方」ですよ。だから「お前がしっかりしないからだ」って怒るんだけど、それはコブタちゃんにとってはなんのメリットもない。親はそういう風にして叱咤激励するということで辛い気持ちをごまかそうとするんですね。親の気持ちも理解は可能なんだけど、コブタちゃんにとってこの対応はどうかと思います。「はやくかんがえるのはとくいじゃない。」コブタちゃんの特徴はゆっくりさんなんです。「パパやママやせんせいにはわからないことってないんだらうか。」こうして自信を失っていくわけです。すると学校が怖くなっていきます。コブタちゃん、自画像を描くわけですね。自画像=ボクは誰なんだらうという問いです。そしてそれを消すわけですね。自己否定です。他のページを覗いていただければわかるんですが、全部枠がついてますね。この絵だけ枠がありません。枠は自分と他人の境界線を表します。風景構成法だとかバウムテストもそうでしょうし、箱庭の枠だってそうです。ですから枠がないのは自分がなくなりかけている証拠なんです。自分を守るためにはどうしたらいいんだらうっていうことに、この時コブタちゃんは遭遇しているんです。一般的に

言えば「壁」を作るしかないんです。だから枠が必要なわけです。統合失調症の人に箱庭をやってもらった時に、興味深いことに、箱庭の枠の内側に彼らは柵を作ったんです。箱庭の枠だけじゃ足りなくて更に柵を作る。自分を守るために壁が必要だということは、ひきこもるしかないんです。要するに自室に逃げ込む。家庭に逃げ込む。妄想だって、妄想という形で心の中でひきこもるんですね。自分を守るために仕方ないのでしょう。それができなければ死を選ぶこともあります。そのぐらいこのシーンはしんどいんですね。「きょう、さかあがりかできたんだよ。ママはいそがしくてきてくれない。きょう、さかあがりかできたのに。」ママにとっては逆上がりは当たり前のことなんでしょう。コブタちゃんは運動が苦手なのかもしれません。発達障害の子って粗大運動の苦手な子がとても多いんです。コブタちゃんにとっては褒めて欲しいのです。それを分かって「子どもの見方・味方」なんです。「たいせつなおもちゃをこわされてボクはおこった。『あなたのほうがおにいちゃんだからがまんなさい』ってママがボクにおこった。おこったきもちをボクのなかにとじこめられる。ボクはきもちをはきだせない。」怒るにはコブタちゃんなりの理由があるわけですね。でもママは、ママの考えでコブタちゃんを怒ってしまう。ママの意見の押し付けです。「お兄ちゃんだから我慢しなさい」ってやる。ママの見方ですよ。でも何とか「ちゃんと」出来て欲しいっていう親心、妹や弟をかわいがって欲しいっていう親心、それは理解できます。「おおきなこえで泣きはじめたとたんに『泣くな』っておおきなこえでおこられた。かなしいきもちをボクのなかにとじこめられる。ボクは悲しみをはきだせない。」泣くコブタちゃんにママは耐えられないわけです。子ど

もの悲しみを抱えられない。子どものSOSはママには届かない。一人で耐えるしかなくなっていくということになります。我が子に強くなってほしいという親心は当然理解できます。援助をやる時に重要なのは、ここで親を責めないことです。ここで親を責めた時点で、援助者はもうアウトです。ですから親の方の気持ちってというのは、親なりに何とかしようと思ってる対応なので、その気持ちを援助者は理解しないといけません。若い援助者は、子どもの経験はありますが親の経験はないわけです。親の経験はなくて子どもの経験があるので、若い人たちは子どもに同一化しやすい。だから子どもの立場で「なんて親は悪いんだ」という風にやります。すると親との関係が破綻していく。親を味方につけないとセラピーなんか出来ませんよね。なぜかという子どもと一番関わっているのは親です。セラピーなんてほんのちょっとの時間しか関わらない。だから親が何とか子どもとの健康な関わりを回復していけば、子どもはハッピーになるというのは明らかです。セラピーの中で何とかしようと思えるよりも、親が家庭の中でどれだけ子どもを育てるかというふうに変えていく必要があるのです。ここで親を責めないっていう姿勢はすごく重要なことです。先ほども出たんですけど、「甘えさせる」と「甘やかす」はどこが違うかっていうことなんです。「甘えさす」は親の力で「甘やかす」は過保護です。「甘えさす」と「甘やかす」は、似てるんですけど違います。私が「子どもの気持ちを大切に」という話をすると「先生、そんな甘やかして子どもがだめになりませんか？」ってお母たちがよく言うんです。子どもの要求する気持ちを分かって、叶えようとするのが「甘えさす」であって、親の願いを通すために子どもの要求を聞くのが「甘やかす」なんです。これは似て非なる

ものです。親のためにやるのが「甘やかす」で、「甘えさす」は子どものためにやるわけだから、対象が全く違うわけです。コブタちゃんは自分の気持ちをうまくはきだせないけれど、それは分かってほしい、甘えたい、甘えさせてほしいわけです。これがコブタの気持ちなんだけど、コブタちゃんは気持ちを伝えることが出来ない。副交感神経と交感神経の話をしましたよね。ここでコブタちゃんは、甘えたいのに甘えられない。おなかが痛くなるわけですよ。この作者は心身医学の知識があったんだろうかと思うほど、「甘えたい気持ち」が叶えられないと副交感神経が緊張しておなかが痛くなるというメカニズムを作者は感じているんです。やっぱり、作家の人間理解は深いなって関心するんです。私は知識で知ってるんで分かるんですが、コブタちゃんの腹痛はずる休みでも弱虫でも全然ないってことは皆さんも分かりますよね。甘えたいのに甘えることが叶わなかった為の当然の反応なんです。「パパにもママにもおこられたらボクはどこへいけばいいの？」コブタちゃんは悩みます。子どもは親に依存しなければ生きていけません。子どもが小さいほどそれは大きいのです。ですから子どもなりに適応を考えるわけです。考えていない様に見えても子どもってそれをすごく考えるわけですね。親と上手くやっていくにはどうしたらいいんだろうって。親に見捨てられない為にはどうしたらいいんだろうと考える。「またパパとママがけんかしている。ボクのせいかなあ。ボクはこわくてだまってる。」親の不仲は「自分のせい？」と悩みます。自分のせいと考えるのは被害性の裏返しなんだけど。コブタちゃんて「傷ついています」が彼は、「傷つけた」と考えるわけです。だから「ボクはいい子になるよ。だからそんなにおこらないで。いいこになればおこられないよね。」「い

い子になる！」、これってどういうことか
というと、家庭内緊張の対処行動の一つだ
と考えることが出来ます。非行も同じ。夫
婦仲が悪かったら非行になるのは当然だと
考えられる方が多いかもしれませんが、非
行というのは夫婦間の緊張感を自分が悪い
ことをすることで緩和するのです。スケー
プゴートになることなのです。自分の非行
によって自分に注目を集めようとするこ
とで、両親間の緊張緩和を果たす場合もあ
るということです。だからこれは子どもなり
の対処行動である可能性があるのです。子
どもなりに無理をしている。「つかれちゃ
う」とコブタちゃんはどうするかという
と、コブタちゃんは生き延びるには逃げ出
すしかないでしょう。「コブタのきもちもわ
かってよ。」と言って犬に抱きついてるわけ
なんですけど、求めているのは何かしてく
れるかではなくて、寄り添ってくれること
です。「もの言わぬ犬だからこそ」黙って寄
り添ってくれています。生きるのがしんど
い方が猫とか犬とかを溺愛する場合があ
りますよね。摂食障害の方と接していると
人より犬に興味を持って関わってる人も
いらっしゃるし、不登校になったら犬を飼
ってもらおうというお子さんもたくさんい
らっしゃいます。それは何かというと、犬は
ごちゃごちゃ言わないからなんです。大切
なのはDoing、何かをすることではなく側
に居ること、Beingなんです。また、「分か
る」ことは出来なくても「分かろう」と努
力することは出来ます。先程から言ってる
様に、心理療法とは何かと私は問われたら、
「分からないながらも分かろうと努力する
プロセスこそが心理療法」だと答えます。

まとめに代えて、後は、実践です！話
を聞いただけでは何も変わりませんから。
「人を理解する困難さ、我が子となると特
に！」をこの講演会を通じて理解して
いただけたら幸いです。発達障害があるとなお

さら理解するのは難しいのです。人は「分
かった」つもりで他人を見ていますが、「相
手を完全に分かる」ことは不可能なのです。
人は色眼鏡でしか他人を見られませんし、
人には裏も表も存在します。皆さん方が見
ているその人って、その人の表といえば表
ですよ。人には裏もあるわけですよ。だ
から掴みどころがありません。分かった
と思うのは人間の傲慢であり相手を傷つけ
る行為です。「分からない」けど「分か
ろうと努力する」過程こそが癒しであり大切
なのです。自分の立場からではなく、子
どもの立場を「分かろう」と努力しませんか。

最後に、子どもの「味方」に親がなると
は、子どもの特徴を知ることから始まりま
す。心理学的にも精神医学的にも発達学的
にも、特徴として、積み重ねた知識がある
わけです。だからその特徴を知っていく
ことがすごく重要なのです。子どもの味
方に親がなろうとすることで、不登校やひ
きこもりが改善することは多いんじゃない
かなと私は思っています。ご清聴ありが
とうございました。