

こころシンポ

～10代を越える頃、青年はなぜ悩むのか！大人ができる支援とは～

—2010年度 美作大学地域生活科学研究所シンポジウム—

実施の報告

THE REPORT OF SYMPOSIUM ON MENTAL ASPECT PART II AT RESEARCH INSTITUTE OF MIMASAKA UNIVERSITY

和田百合子*¹

Yuriko WADA

1、本論の趣旨

平成 22 年 8 月 21 日に美作大学地域生活科学研究所主催、シリーズ支援を考える：こころシンポ～10代を越える頃、青年はなぜ悩むのか！大人ができる支援とは～(通称こころシンポパートII)を教職員の協力を得て、実施することができた。基調講演は、峰松修氏(九州産業大学教授・九州大学名誉教授)、演題は「青年は何故悩むのか！大学生の心の悩みと大人としてできる支援とは」をお願いした。本学教員の有志で、こころシンポ実行委員会を作りシンポジストとして発言した。市民、本学学生、本学教職員の約 70 名の参加があった。本論は、基調講演の主旨を記録し、心理支援の立場で報告するものである。

2、シンポジウム趣旨

シンポジウム開催にあたり、パンフレットに以下のシンポジウム趣旨を掲載した。

「美作大学地域生活科学研究所では、所員の専門分野

に応じた研究とその研究を基盤にした地域貢献を重要な 2 本柱にしています。本シンポジウムは、この地域貢献の一助となればとの願いから企画されました。美作大学ではかねてから在学学生、保護者を対象に学生相談室を中心に教職員が連携しながらこころの悩みに向き合ってきました。本シンポジウムはこれまで我々が行ってきた支援実績を踏まえ、支援する側(大人)の従来おこなってきた支援法と現在の若者の意識とのギャップを洗い出すことを目的としています。一般市民、中学校・高等学校を中心とした教職員、本学学生・保護者・本学教職員を対象に開催されるものです。基調講演の後のシンポジウムでは、会場の皆様と有意義な意見交換ができるように願っています。『青年』、『こころの悩み』、『大人ができる支援』をキーワードに、猛暑のなかのひとときを、ともに充実した時間をすごしていただければ、まことに幸甚に思います。企画：こころシンポ実行委員会
和田百合子・桑守正範・薬師寺明子(美作大学・美作大学短期大学部)」

3、シンポジウムを通じた心理支援に関する学び

私は、カウンセリングの授業の中で、「準拠枠（じゅんきょわく）」という言葉を学生に教える。それは、人が誰でも知らず知らずのうちに持っている、価値観や考え方をさしている。こころの悩みに関する相談においても相談する側も相談をお受けする側も持っており、知らず知らずに自分の準拠枠に基づいて、相手にも話しかけている。だからこそ、学生達に、教師や保育士になって子どもや保護者のご相談をお受けする時には、自分の中の準拠枠にも注意しなければいけないよと教える。学生達には、昔、ベテランの相談員から聞いた話を紹介する。中学生と名乗る女子からの匿名の相談をその先生が受けた。妊娠しているかもしれないという心配だった。相談員はじっくり話を聞いた後で、勇気をだしてお母さんに言ってごらんと電話を終えた。昔のことで相談所が行政の教育機関に属していたこともあり、その子を救う為にと内々に調査が行われた。結果、該当ではないかと思われた子どもが見つかったが、その子どもは祖父との二人暮らしであった。相談員は、自分が知らずのうちに、このような時は母親に話すのがよい、母親はいるに違いないと想定していたことに愕然とし、また、本人を却って孤独な気持ちにさせたのではないかと辛い思いをされたとのことである。こんな話をするときには、専門のカウンセラーである自分は違うと無知にも想定しているが、峰松氏の講演から、カウンセラーだからこそ、見えていない、「準拠枠」があるなど考えさせられた。カウンセラーにとって相談活動の経験や専門、技術は、活動の基盤であるが、一方それらがクライアントのありのままの気持ちを感じとりにくくする危険もある。以下に峰松氏が述べた、(2)「悩み」と「悩み方」の箇所を一部分抜粋する。

「

- ・ 相手のためになることを真剣に考えなさい。またそのことを相手に伝えなさい。「善魔」になりなさい。
- ・ “正しいこと”が分かっていると思っ、それを諄々と説きなさい（世間の常識を教えなさい）
- ・ 誰でもがその人にいいようなことをいってあげなさい

- ・ 自分がどうしたいかを明確にするように迫りなさい

- ・ 規則正しい生活をするように、教えなさい」

峰松氏は逆説的にこのようなかかわり方は一見正しいようだが青年には不適切なかかわりであると指摘されているように思う。確かに唯一の正解というものがない、こころの悩みの真っ只中にある学生に、カウンセラーや教師が自分の準拠枠を吟味せずに紋きり型の価値観や考え方を押し付ける方法は、あまり効果がないであろう。

ところが、カウンセラーや教師が価値観を持たずにこころの悩みの真っ只中にある学生に対応すると、それも、当人を不安にする。ただただあなたの好きなように生きればよいと言われて却って嫌だったと訴える学生もけっこういる。

本学は面倒見がよい大学という点を大切にしているためか、相談室には、大学入学前に長期の不登校の体験を持っていた学生が多く尋ねてくる。「小学校5年以來普通の教室にはほとんど行けませんでした、大学で教室に入りました」「大学4年で、初めて学校というものを楽しみました」「学校というものは自分は嫌いだということがわかりました。しかし、卒業して、親戚をみ返してやると初めて意欲がわきました」など其々が、学校というものへの自分の思いを語る。辛いこともあったであろう長い長い不登校の日々を、大学生になって、やっと振り返り、カウンセリングを活用しながら、一人一人が自分と大学を含め学校と言うものとの付き合い方を編み出し、整理していく。彼らにそんなすごい心理作業ができるのは、実は幼い時から、また学校に通学しなかった時期も通じて、作りあげられた粘り強さや適切に人を信じる力や、学力や、礼儀といった幅広い意味での教育の成果が底支えとなっているからである。

要は大学生のこころの悩みを支援する側は、自分の側の価値観や考え方に気づき柔軟であることと同時に、悩んでいる当人がその時やその先を生きるためにはどんな教育が必要なのか自分の役割の限界と相談しながら考えていることが大事なのではないかと思う。

シンポジウムでは、筆者は峰松氏から、「相談室を

出る相談もあってよいのではないかとコメントをいただいた。なるほどと思う。経験や専門性を豊かにすることができたとしたらその分だけ、もっと柔軟に、もっと明るく相談活動ができればよいと学べた。

本シンポジウムは、大学と研究所の暖かい協力により、教職員研修にも位置づけられた。巻末に峰松氏のご著書を参考にあげさせて頂いた。

なお、ご講演主旨を掲載させていただき許可を得ていることを申し添える。

3、基調講演主旨

「青年はなぜ悩むのか！ 大人ができる支援とは」

九州産業大学 峰松 修

(1) 悩みの諸相 (ある大学での大規模調査で分かった現代の青年の“悩み”)

「人とかかわるのが面倒くさいと思うことがある：“はい” 41.9%」 / 「人の関係で傷つくことがひどく怖い：“はい” 45.4%」 / 「人と話をするととても疲れる：“はい” 16.4%」 / 「自分がどんな印象を与えるか、とても気になる：“はい” 65.7%」 / 「大勢の集団の中に一人でいると、緊張して落ち着けない：“はい” 25.4%」 / 「集団の中で自分が浮いているような気がする：“はい” 29.3%」 / 「人前で話をするのはひどく苦手だ：“はい” 46.5%」 / 「何をやるにも自信がない：“はい” 17.8%」 / 「ちょっとしたことでクヨクヨする：“はい” 33.9%」 / 「先のことを考えると不安になる：“はい” 61.1%」 / 「自分は人の役に立つことができる：“いいえ” 26.7%」 / 「自分にはとりえがない：“はい” 19.7%」 / 「自分が必要とされている存在である：“いいえ” 30.2%」 / 「いつも疲れている：“はい” 29.0%」 / 「日中、眠くてしかなかった：“はい” 38.0%」 / 「体の調子はよい：“いいえ” 19.4%」 / 「朝起きるのがとてもつらい：“はい” 50.4%」

まとめると

- ・ 自律神経失調症様の”症状”(軽うつ様の”症状・日内リズムの変調)と対人緊張(過緊張)、過敏さ(評価回避・忌避・人見知り)

- ・ “発達障害”風の若者(・些細なことでも柔軟に交渉できない / ・率直にものを言いすぎる / ・自分だけが長々と話し続ける / ・断りなしに話題を変える / ・相手を不愉快にさせる言葉遣いをする / ・視線、表情、対人距離などの問題がある / ・相手の言葉の意味を推論できない / ・冗談や比喻・反語の理解が困難である)
- ・ 大学生のコミュニケーションスタイルの傾向は、他者に敏感で、傷つきを恐れ、深いつきあいを避け、同調的である傾向があった。
- ・ コミュニケーションの高さと QOSL(学生生活の質)の高さとの間に強い関連性が見いだされた。対人コミュニケーションへの介入(心理教育など)が不可欠であろう。
- ・ 「受け身」の学生に「受け身」の QOSL 支援だけでは進展しない。一方、押しの強い支援は逆効果である。学生の潜在的ニーズを積極的に感知し、働きかけはマイルドな方法で行っていく必要があるだろう。
- ・ 「人間関係免疫力低下？」→ 対人関係スキル・コミュニケーションスキルなどを系統的組織的に学ぶことは困難で、個別的体得に委ねられていることが、悩み方を下手なままにしてしまうのか？ ある程度は「心理教育」「人間関係スキルトレーニング教育」で補えるにしても。

(2) 「悩み」と「悩み方」(「問題モード」と「解決モード」)・・・悩み下手にさせる方法(?)

- ・ 相手のためになることを真剣に考えなさい。またそのことを相手に伝えなさい。“善魔”になりなさい。
- ・ “正しいこと”が分かっていないと思って、それを諄々と説きなさい(世間の常識を教えなさい)
- ・ 誰でもがその人にいいようなことをいってあげなさい
- ・ 自分がどうしたいかを明確にするように迫りなさい
- ・ 規則正しい生活をするように、教えなさい

- ・ 元気を出すように、気にしすぎないように、粘り強くやるように・・・言いなさい
 - ・ “〇〇診断テスト” “△△適性テスト” などの結果から助言しなさい
 - ・ 予約時間などきちんと決めて、それから外れないように場の構成を厳格にしなさい
 - ・ (親に対して) 甘やかして育てたからなど、養育態度に還元する“原因”を指摘しなさい
 - ・ 雑談のない、狙いを絞った効率的面接をしなさい
 - ・ 毎日の生活の仕方などを詳しく聞くようにします
 - ・ なるべく笑いなどが少ない、“真剣な”面談を心がけなさい
 - ・ 解決や進展を急ぎなさい。どうする、どうするという口癖をしなさい。“急がせる” “煽る” “慌てさせる” “脅す” 技法を用いなさい
 - ・ 計画的にことを進めるように助言しなさい
 - ・ 相談に関係のないような本人の趣味・楽しみ事などで盛り上がらないようにしなさい
- ・・・全て正しそうな方法だけど、・・・なんだかうまくいかなくなることもあります

(3) たとえば、「引きこもり」の場合

引きこもりを豊かに出来るように支援すること。“病理保護” 支援から出発する。

まず関係づくり ← 課題解決

- ・ Planned happenstance (計画された偶然) への信頼 人生有為転変しながら予期しないよい結果に近づいていく。
- ・ resilient 七転び八起き、打たれ強さ、可愛い子には旅、他人の釜の飯、適度な失敗・不具合の体験
- ・ セレンディピティ serendipity 目的とは違う形でよきものが見つかる。探し物をしていて、まったく違う重要なものを見つけてしまう。
- ・ 親自身の人生を楽しみなさい (復活しなさい)
- ・ 親自身が社会的にやることをやりなさい
- ・ もし、この子どもの“問題”がなかったら、どの

ように生活しているかを考え、それをやりなさい

- ・ ある程度、子どもの“問題”の解決(解消)を世間に委ねなさい
- ・ 生きていることだけでも大変すばらしいことだと思ってみましょう。
- ・ 問題はゆっくりと解消にむかって変化していくと期待しなさい。あるいは無害な安定にむかうと考えましょう。急には人間変わらない。
- ・ “問題”以外のことでの話題や活動を増やしましょう
- ・ 問題解決に対する子どもの力を信頼しましょう。大抵、意外なところから解決へむかっての一步が始まるものです。計らいの外ということがあります。
- ・ 親が泰然として動じない態度は、子どもにとって救いになります
- ・ 相手からの手助けの要望があったときのみ動きましょう

※(2)に関して、講演後、会場から、「(2)は、支援として勧められない方法ですか」との質問があり、峰松氏から、「そうです」とのお答えがあった。誤解を避けるために記載する。

峰松 修 (みねまつおさむ) 先生 ご略歴

昭和45年 3月 九州大学大学院教育心理学科博士課程修了

昭和46年 4月 九州大学保健管理センター 講師 (学生相談担当)

平成11年 4月 九州大学健康科学センター 教授

平成12年 4月 九州大学健康科学センター長・九州大学評議員 (一平成16年3月)

平成17年 4月 九州産業大学国際文化学部 教授

平成17年 5月 九州大学名誉教授

平成21年 4月 九州産業大学臨床心理センター 所長

平成16年 5月 日本学生相談学会 学会賞受賞

《峰松修先生ご著書》

遊戯療法 (分担執筆: 福村出版)

現代心理学への提言 (分担執筆: 九大出版会)

動作と心 (分担執筆：九大出版会)

ご著書、論文／学会発表 など多数

スチューデントアバシー (分担執筆：同朋舎)

こころの日曜日 1、2、4 (分担執筆：法研)

特集 大学生のこころの風景 (編集：こころの科学)

こころの救急箱 (サイエンス社)

こころにそよ風 (分担執筆：マキノ出版)

*1 美作大学 児童学科 准教授・修士 (教育学) Assoc.Prof., Dept.of Child Studies, Mimasaka Univ., M.(education)