

## 「若者の生きづらさと自己肯定感」

2012 1月15日

立命館大学 高垣忠一郎

### 1 ゼミの学生のことばから

@ゼミ生B子さん

就職活動をとおして、はじめて真剣に自分の人生を向き合った。それまでの選択はつぎと選択を迫られて、失敗しないように世間的なストーリーに乗った、無難な選択だった。そのストーリーで成功すること、合格することがいつの間にか、目的になっていた。就職活動は、自分の生き方を見つけ出ししていくことなのに、「それなりの会社に内定をもらうこと」が目的になっていた。

なぜ、そうなったか？親＝世間のまなざし、評価にとらわれていた。就活に失敗して、自分の生き方まで、世間に合わせようとしていたことに気づいた。（世間のルールに合わせることは必要だろうが）。自分の心の声を押し殺して生きている。ほんとうに自分の心が喜ぶ生き方、「ほんとうにやりたいこと」を置き去りにして生きてきた。失敗は自分としっかり向き合い、自分の生き方を考えるよい機会になった。

自分の心の声に耳を傾け、ほんとうにやりたいことを活かして生きていくためには・・・

それなりの大学・企業に合格し、内定をもらうことが受験や就活の目的になってしまっていた。どんな勉強をしたいのか？どんな生き方がしたいのか？そういうことを考えずに、選択を迫られ、無難な選択をしてきた。就活に失敗して、自分の生き方まで世間に合わせようとしていたことに気づいた。

つまり、親＝世間に合わせる「いい子」の選択で、ほんとうに自分でやりたいことを選択してきたわけではなかった。

「世間」に合わせた選択で失敗し、挫折した場合、どうなるか？それを自分の生き方を考えるよい機会にできればよい。自分の心に耳を傾け、自分が何をしたいのかを考え、それを生かして生きていくことを選択できればよい。もちろん現実の制約があるから、それと折り合いを付けながらである。

そういうことを相談しながら、問いを共有しながら、一緒に考える関係を誰かと持つことができれば、失敗を生かしていくことができる。だが、それができないと、挫折した自分に自信を失い、「ダメな奴」という自己否定のサイクルに陥り、引きこもっていくことになるだろう。

@ゼミ生Cくん

一方的に答をあたえるのではなく、「一緒に考える」こと。一つの問題、問いを共有して一緒に考える。マイケル・サンデルの授業の感動はそういうことを若者たちが求めていることを示唆している。「対話型の授業」で一緒に考えてゆく。一緒に答を求めてゆく。そういう作法。

それは世間の空気を読みながら、それに合わせて意見を言う。期待される意見をいうの

とは全く違う。

今の親＝世間は、子どもの向き合うときも、マニュアル＝正解を頼りに子どもと向き合っているのではないか。そうではなく、同じ問いを共有し、同じ目線で考えてゆく、そこに共感が生まれる。

子どもに向き合うのに、万人に通用する出来合の答、知識や技術などないし、そういうものはいらぬはずだ。答は一緒に見つけ出していくしかない。

今の若者が本気で人生に向き合い、ぶつかっていけないのは、大人が本気でないからだ。目先のことに振り回され、不安になるような親の姿は、子どもからみて「すごい奴」にほど遠い。

2 若者たちのとらわれているもの

@親への気遣い過剰→親の期待に応じて、親を喜ばせ、安心させてやりたい。（親を失望させること、迷惑をかけることをとても恐れる）そして、その親の期待は、世間の価値観をそのまま体現していることが多い。現在の世間の価値観は偏差値で測られる。その価値観でせめて「ふつう」であってほしい、「人並み」であって欲しい、「世間並み」であって欲しい。「ふつう」「人並み」「世間並み」であれば、親は安心する。親を安心させるために、自分のほんとうにやりたいことを押し殺して生きる。そうしているうちに、自分の本心（ほんとうにやりたいこと）を見失う。

それで走っていているうちは、まだ覆われた矛盾は露呈しない。だが、期待された物語がどこかで挫折する。そうしたときに、矛盾が露呈する。それを修復して、新たな物語をつくって歩み始めることができればいい。だが、それができないと、ひきこもりになる。その価値観一本で走ってきた自分を肯定できない。「ダメな自分」になり、そんな自分を人目にさらすことが怖くなる。

@子どもが自分の傷つきやつらさをありのままにさらけ出して、親に見せることができない。

@人生を生きることは、「優等生」「よい子」としての頑張りをいつまでも続けなければならぬこと。大人になることは終わらぬ頑張りを強いらぬこと。まさに降りることのできぬ「高速道路」を走らされる。今日の競争社会の暴力性。（「勝ち組」にならなければ、見捨てられるぞ！という脅しが支配する社会）

そういうこと高速道路を走りつづけてきたことの疲れ、傷つき、走りつづけることへの恐怖が「ひきこもり」をもたらす。適当にドライブインに入って、休憩をとりながら走ることができる人間は、まだ救われる。

@「一本のレール」を頑張って走りつづけないとならぬことも恐ろしい、かといって、その「一本のレール」から脱落することも恐ろしい。そういう絶体絶命のジレンマのなかで、立ち往生する苦境に陥ったのがひきこり。

@親＝世間の期待に応えて、自分の本心を抑圧して走りつづけてくる。本心（ありのままの感情）を見捨てて生きてきて、そのレールを走ることにつまづき、挫折した。ありのままの心で生きていない空虚感とまともに向き合うことになる。では何をしたらいいか？本心に立ち返って、新しい自分の物語を紡ぎ始めることができる人間はよい。

そのためには、自分を語る必要がある。自分の本心とふれあう必要がある。それを手伝ってくれる人が必要になる。彼の本心に耳を傾け、それを共有してくれる人が必要になる。自分のほんとうにやりたかったことは何か？

本当はささやかでも世のため人のためになることがしたかったのだ。たいていはそうだと思う。ところが、自分の生活の安定のために、親を安心させるために、ということで、「いい子」の選択を強いられてきた。

世のため人のためになる意味で働くことと、自分の生活の安定のために働くこととは、まったく働くことの意味や、それへの意欲が違ってくる。ただ自分の生活のためだけに働くのでは頑張りがきかない。自分の頑張りが、世のため人のためになっているという手応えがあつてこそ、頑張りがきく。（むろん、最低限の安定して生活を保障する所得は必要だ）

@自分の本心に立ち返り、新たな自分の生きる目標を立てることができ、あらたな人生の物語を綴るという方向ではなく、親＝世間の期待に応える物語に固執し、世間的な他者に正当化されないと生きていけない習性がぬぐい難く染みこんでいたりして、自分の本心で自分の生き方を正当化されないとするならば、世間的な他者から自己正当化できる評価をもらえる生き方にこだわり、とらわれ、ニッチもサッチも行かないことになる。ひきこもりの長期化。

@どうやって生きていけばいいのか？生きることの意味は何か？そういう根底にある問いを共有して欲しい。ひきこもりというのは何よりも<問い>なんです（上山）

「一体その苦しみは何を訴えているのか？」という問いを立て、それを一緒に考える。同時代を生きる人間同士として、問いを共有して、一緒に考える。そのことこそが、大人に求められている。

\*Cくんのミメーシスの論。

@現代の生きることをめぐる、根底的な問題、問いを一緒に共有して考えてくれるような、そういう言葉、コミュニケーションを求めている。

「どうにもなんだかたってつけたような、規格品のコトバを話しているようにしか聞こえない」（上山）

@現代人は、集団の繋がりのなかで、自己存在を承認されていたという関係から、あるいは縁から、自立し、離れて、自由になった。個としての自己存在をいかにして肯定するかという重い課題を各人が背負っている。

\*はやくお迎えが来て欲しいという養護老人施設の寝たきりのお年寄りのことば  
\*無縁社会の問題

## 2 自己否定の思いにとられる子ども・青年のころ

### (1) 自分の否定し、嫌う子ども・若者たち(例)

・3年間中学でいじめられつづけながら、腹痛に耐えて休まずに通い続けた若者がいます。高校に進学した途端に彼は不登校に陥った若者の例。

・自分から「臭い」を発していると確信して、学校に行けなくなった高校生。「臭い」を周囲にまき散らし、他人に迷惑をかける自分を受け容れられず、学校に行けない。自分が他人に受け容れられるに値しない「迷惑な」存在であるという、自己への深い不信感、「負い目」と、他人への不信感がそこに表明されている。

彼ほど病理が深くなくても、自分は他人に愛され、受け容れられるに値する存在なのか、他人は自分を愛し、受け容れてくれる存在なのかという自己不信や「負い目」と、他者不信の間で苦しんでいる子どもは少なくありません。

・小5の男子：「お母さんは自分のこと好き？」とよく聞く。「僕は自分のこと嫌いなんや」と言う。学校行けないときによくそういうことを言う。

・中1の女子：「自分を出すと嫌われてしまう。これまで自分を出さないように、明るく振る舞ってきた。自分を出すと私は誰にでも嫌われてしまう」と言い、髪の毛を洗わないと、人前に出られない。

・小4の女子：通知票をもらう一ヶ月も前から、「がんばろう」があつたらどうしようと心配する。母親が「大丈夫、あつてもまた頑張つたらいい」と言ってやっても、「私は大丈夫」と思えないと不安がる。彼女は小3のとき「お母さんは誰がいちばん好き？」と盛んに母親に尋ねた。

### (2) 生命の働きにダメージを与える自己否定の思いにとられた心

私が30年余りの間、そんな子どもや若者たちと向き合つて悪戦苦闘してきたのが彼らの内側に壁のように立ちふさがるこの「自己否定の心」なのです。

彼らを調子の悪くなった車を修理するかのようには扱う人も少なくありませんが、私の心得る心理臨床の使命は、彼ら自身が自分で自分を元気にしていくのを手伝うことです。そのためには彼ら自身の内にあるはずの生命の働き(自己回復力)に依拠しなければなりません。それが活性化するように援助するのです。それが援助の要諦です。その自己回復力にダメージを与えるもの、それが自己否定の心です。その自己否定の心から彼らが自分自身を解放することを手伝いたいと四苦八苦してきた私の実践のなかで生まれたのが、私のいう「自分が自分であつて大丈夫」と存在レベルで自分を肯定する自己肯定感なのです。

不登校やひきこもりの若者たちは、親や世の中の期待に答えられない自分など「消えてしまいたい」「消えた方がいい」と自己の存在そのものを否定する気持ちにとられます。そんな彼らが心底元気になっていくには「自分のよいところを評価して」得られるような「自己肯定感」では間に合いません。「自分が自分であつて大丈夫」という自己肯定感は「よいところなど見つからずダメなところばかりだけど、そんな自分でもここに生きて存在し

てもいいのだ」という、自己の存在そのものを赦し、承認する自己肯定感です。

### (3) 京都府学連の定期大会議案書から

さて近年、私は若者たち自身から、そういう自己肯定感のことを話してくれと求められることが多くなりました。最近では京都府学連の定期大会で話をする機会がありました。そのときにもらった決議案の「情勢」のなかに、今日の学生の「生きづらさ」として、たとえば「ひどく他人を意識しながら競争してきた」「いつも明るく元気な人間にみえていなければならないと肩肘張っている」「人と比べてしまい、『自分はダメだ』と劣等感を抱え込んで落ちこんだりする」などが紹介されています。

そして、何よりも私が注目した点は「ただ、それらのしんどさや悩みはなかなか声に出して言えません(略)本当の自分を押し殺して、いつも楽しいようにふるまったり、面倒くさがられないように相手に迷惑をかけないように過敏に空気を読みながら過ごしています」と続いていることです。

### (4) しんどさ・辛さを他人の前に出せない子ども・若者たち

- ①親に楽しいことは話しても、辛いことは話さない子ども
- ②マイナスの感情を表現するのが苦手な子ども
- ③恋人に悩みを話せない女子学生
- ④親に迷惑をかけて申し訳ないと自分を責める子ども・若者

### (5) しんどさ・辛さを誰にもいえないのは何故か？

先の自治会連合の学生たちの「しんどさを声に出して言えない」のはなぜでしょうか？彼ら自身の文章には「私たちにとってこれらは、弱音に思われ『もっと努力したら？』と突き返されたり、楽しい場を重くしてまわりに迷惑をかけてしまったり、過度な心配をされて恥ずかしかったりと、相談する前よりもしんどくなってしまった経験があるからです」と述べられています。

とてもよくわかります。そうだろうと頷けます。私のカウンセリング論の授業に参加する400人の学生に「人に悩みを相談するとき不安があるか？」と問うたところ、98%の学生が「ある」と答え、その理由として、「真剣に聞いてくれるか」「ダメな奴だとバカにされるのではないか」「**迷惑**じゃないか」「引かれるのではないか」「他人に話されるのではないか」・・・とさまざまなことがあげられていました。

貧困・格差を生み出す社会構造からくる親の生活の不安定さを背景にして子どもの貧困が盛んに問題にされていますが、そのうえに彼らの精神的・心理的不安に拍車をかけている最たるものが自分の辛さやしんどさを受け止めてくれる人のいない孤立感なのです。

問題はそういう相手がないというだけではありません。彼ら自身のなかに自分を表現することに対する恐れや絶望感があるのです。「ダメな奴」と責め、嫌い、否定する自分を人前に出すことには勇気がいります。さらにいまのとくに子どもや若者たちの人間関係には、明るい＝○、暗い＝×という雰囲気支配が支配しています。だから、辛さやしんどさという暗いものは人前に出せません。常に明るい自分をつくっていなければなりません。

カウンセリングルームでさえ、にこやかに辛いことを話す若者たちは少なくないのです。

### (6) 「自分と共に、他人と共に生きることはできない」子ども・若者たち

とくに私がここで指摘したい問題は、若者たちが自分を嫌い否定する傾向をもつ一方で、周囲の大人や友人に自らの悩みやつらさを表現することに不安や恐れを感じているという二つの「苦しみ」です。

「自分」という存在は一生つきあい続けなければならないいちばん身近な存在です。その自分をまるごと嫌い、拒否しているのです。自分自身を受け容れられず、自分と共に生きることを拒否しています。彼らは「ダメな自分と共に生きる」ことができないのです。

と同時に 自分を「ダメな奴」と嫌い否定する彼らは、その「ダメな自分」を人前に出すことを恐れます。おまけに自分の「つらさ」や「しんどさ」を人前に出すことは相手に**迷惑**をかけることだと思ひこんでいます。だから迷惑をかけることを恐れて一層自分のことを人に話せなくなっているのです。「迷惑かけるな！」の大合唱がそれに拍車をかけます。

つまり、彼らは自分自身を受け容れ自分と共に生きることからも、他人と共に生きることからも隔てられているのです。彼らに何より必要なのは「他人と共にありながら、安心して自分自身であることができる」ような赦しと共感の人間関係のなかに身を置くことです。それが彼らの「居場所」になります。そういう「居場所」に身を置くことによって、「自分が自分であって大丈夫」という自己肯定感が心に根を生やし、育ち始めるのです。

## 3 自分と共に、他人と共に生きられないのはなにゆえかーなぜ自己否定の思いをもつかー

### (1) 「正露丸のんどき」「バッファリンのみ」「医者行ってこい」

「ポンポン痛い」「頭が痛い」→「そうかよしよし」とポンポンに手をあててさすってやる。頭に手をあててやる。その痛みごと相手を子どもをうけとめてやる。ところが、そうならない。

「正露丸があるやろ、それ飲み」「バッファリン飲んどき」「医者行ってこい」→子どもはどう感じるか？「痛みをくっつけた僕は**迷惑**なんやな」と僕なら感じる。

→「学校行けない」「社会に出て行けない」（やっかいごと）をくっつけた俺・私だったら**迷惑**なんやな。→「迷惑かけるダメな俺なんだ」という自己否定の思い

「ダメなところをくっつけたあんたでも、いいんだよ」「そんなあんたを拒否しないで、そばにいるよ」というメッセージ。それが欲しい。そうすれば、とりあえず、「私が(だめなところをくっつけた)私であって大丈夫だ」と安心できる。その安心感が彼の存在を支える。でも、それがもらえない。

### (2) 「明るく」「元気」な問題のない子どもが大好きな「世間」おとな

< Aさんのことば >

< Bくんとのカウンセリングの中でのやりとりの例 >

### (3) 「世間」内言語

世間では、その中にいる人間を縛る「言い回し」や「きまり文句」をよく使います。たとえば、「お巡りさんにしょっぴかれるよ」「みんなに笑われるよ」「みてご覧、～チャンはあんなにがんばっているよ」などと、自分がどう思うかではなく、他人や集団からどう思われるかを殺し文句に使ったり、他者との比較を行います。あるいは「それでは世間がだまっていない」「私はいいけど、みんなが迷惑するよ」などと自分の責任を回避した「言い回し」を使います。

さらには、「死ぬ気になれば何でもできる」「努力が足らん」「やる気がたりん」「根性がない」などと、独善的・断定的な価値観を押しつける「きまり文句」を言ったり、「そんなことは考えなくてもよい」「言われたとおりにすればいいのだ」と疑問を一方向的に封じ込める言い方をします。

こうした、世間でよく使われる「言い回し」や「きまり文句」が、おとなの口によって、子どもや若者たちの脳裏に刷り込まれ、内なる脅しのように彼らを縛り、その価値観に合わない自分を否定する思いにとらわれる元凶になっていることを見落としてはならないと思います。

- (4) 子どもを脅し、自己否定の思いに追い込む（精神論的）「きまり文句」
- (5) 「きまり文句」の呪縛を破った「ちびまるこちゃん」
- (6) 「きまり文句」を打ち破る声を大きく！仲間を増やせ！
- (7) 知らない間に、自動的に「明るく」演じている。

「悲劇のヒロインぶるな」ということば

\*しんどさを訴えてわかって欲しいが、訴えてもわかってもらえるところか「悲劇のヒロインぶるな」と言われ、余計につらくなる。

\*他にも、人間が人材として扱われ、役にたつ機能（働き）を持っていないと、丸ごと否定されるような。部分によって全否定されるシステム。「よい子じゃないと見捨てるぞ」という脅しの支配する競争システムなど、今日の社会のあり方が、背景にある。

## 4 自己否定の思いから若者の心を解放するカウンセリングの一例

- (1) 自分が嫌いなBくん
- (2) 音楽を通じてB君の心とつながる
- (3) 動き出したB君を支える自己肯定感の芽生え
- (4) 自分の「痛み」「つらさ」に「よしよし」できる力を  
傷ついて『痛み』を抱えたときに、それに耐えられないのはなぜでしょうか？  
赤ん坊が、おしめにウンチやオシッコをしたときに、親は「ウンチなんかしてダメな奴！」

とは言いません。「ウンチしたか。気持ちわるいなあ、よしよし。いまおしめ替えてあげるからね」です。その「よしよし」は「立派なウンチだ」という「評価」の「よしよし」ではありません。「ウンチして気持ち悪いねえ、わかったよ」の「よしよし」だし、「ウンチしてもいいんだよ、大丈夫だよ」という「赦し」の「よしよし」です。

赤ん坊にもし自覚があれば、「ウンチして迷惑千万なボクでも、ここに生きて存在していてもエエんやな」と安心することでしょう。私の「自分が自分であって大丈夫」という自己肯定感の「肯定」はこの赦しの「よし」なのです。その「よしよし」をいっぱいもらって存在レベルの自己肯定感が心に根を生やしていくのです。その「赦し」の「よしよし」をしっかりとっていない子どもたちが増えているように私には思えてなりません。

「お腹痛いよー！」「正露丸があるでしょうが」「頭が痛いよー！」「バツファリンがあるでしょ。それ飲んどきなさい」「お腹も頭も痛いねん」「病気かもしれないなあ、医者行ってこい」・・・こんな風に扱われた子どもは、きっと「痛み」を訴えることは相手にとって迷惑なことなのだ感じることでしょう。私ならそう感じます。若者たちが迷惑をかけるのを恐れて自分の「つらさ」「しんどさ」を他人に語れなくなっている背景には、そんな寂しい人間関係が透けて見えるような気がします。

「お腹痛いよー！」「お腹痛いか、よしよし。痛いの痛いの飛んでいけー」とお腹をさすってもらえた子どもは、その「よしよし」を自分のものにして、つらさに心痛んだときでも自分で自分に「よしよし」できる力を身につけていくでしょう。そういう力を育ててもらっていない子どもや若者が多いのかなと思います。

しかし、大きな若者に対して赤ん坊のように「よしよし」してやるわけにはいきません。でも相似形の向き合い方をすることは可能です。彼らが「つらさ」「しんどさ」を他人に漏らすことは、ウンチやオシッコを漏らすようなものです。その漏らした「つらさ」「しんどさ」を、「つらいんだね、よしよし」としっかりと受けとめ、迷惑がらないで受容し共感することができるなら「こんなダメなわたしでもここに生きて存在していてもいいんだな」と若者たちも自分自身を受け容れ、安心できることでしょう。

」君は最近のブログのなかに、こう書いています。

「カウンセリングを受けて少しずつ自分のことを好きになっていくのが、少しずつわかります。でも、自分を認めたからといって、何もわかってない人にダメな自分のことを話して、結果傷つく。これって自分を好きになることとは少し違うような気がします。逆にこれは自分を嫌いになるステップのよう思います。じゃあ、どうすればいいか。理想を言えば、全ての人が全ての人を認めることができるようになればいい。でも、それは無理です。

(略) 今ボクが大切にしているボクのことを、嫌いな人間なんかには話したくないと思ってしまうんですね。(略) せめて自分だけは、過去の自分も現在の自分も好きでいないといけないと思います。もし将来ボクがなにかできる人間にでもなって、その時の自分に何か言えるなら、『今苦しんでいるボクのことを捨てないでくれ』と言いたいです」

## 5 自己否定の思いから子ども青年の心を解放するために

### (1) 「人に迷惑をかけるな」の大合唱を超えて

「迷惑をかけるな」が彼らの心をきつく縛っているのです。「自立自助、自己責任」の

掛け声のもと、声高に「迷惑をかけるな」がまかり通っているだけではありません。

親が「しつけ」としてよく言うことばは「人に迷惑をかけないように」ということです。その意味や趣旨はわからないわけではありません。でもいまの子どもたちにそれを押しつけるには慎重さが必要でしょう。そして、いまの子どもや青年たちには「人間関係を取り結ぶ力が欠けている」「コミュニケーション能力が貧しい」と子どもや青年の弱点を評論家のように言い募る大人が多いなかでは、とくに指摘しておきたいことがあります。

相手に迷惑をかけることを恐れて自分の辛いことやしんどいことを表現できなくて、どうして深い人間関係をつくっていきけるのでしょうか。深い人間関係をつくろうとしても、「迷惑じゃないか」という恐れが立ちふさがります。そういう状況を大人や社会がつくりだしておいて、そのことを棚上げして「いまの子どもや若者たちの人間関係は浅い、人間関係をつくる力が育ってない」などと、評論するのは筋違いでしょう。

私が子どもや若者たちに伝えたいメッセージは、「迷惑をかけるな」ではありません。人が生きるには何ほどこかの迷惑を周囲にかけている。迷惑をかけずに生きることなどできない相談だ。それをお互いに赦しあって生きている。だから、「迷惑かけてごめんなさい、赦してくれてありがとう」という気持ちで生きたらいいよと、私は伝えたい。今の社会には脅しの「評価」ばかりがまかり通り、「赦し」が失われている。「赦し」の欠如が「生きづらさ」をつくっている面があることは間違いないと思います。

## (2) 世間的な「言い回し」「きまり文句」をやめる

### (3) 「ふつう」「人並み」という「観念」にとらわれない

ある強迫性障害をもち、ひきこもりがちな青年は、「いい人」「あたりまえのこと」「周囲からみても問題がない」という観念的な基準（「型」）にとらわれている。つまり一般的に言えば「普通」という観念的な基準（型）にはまってる自分を「ダメだ」と思っている。「型」にはまっていると、自分を保てると思っている。「そこにはまっていることが、見栄えがいいというか、それでないと不安」だという。

安心を求め、型にはまることを求める。でも自分が型にはまれていない。そういう自分をダメだと否定する。安心できない。型にはまってるの見栄えがよくない。見栄えがよくない自分はダメだ。安心できないと思こんでいる。かれは、周囲から見て「あたりまえ」「いい」という基準にとらわれている。それが「型」であり、その型にはまっていないと不安なのである。

彼の頭蓋骨のなかの「〇〇したら、死ぬぞ」という強迫観念（脅迫）は、「ふつう」「人並み」でない自分は「ダメな奴」という脅しとまったく同じである。「ふつう」「ひと並み」でない奴は「人間」でないかのように、自分を否定し、卑下する思考（観念）はまさに強迫観念と同じである。

「ふつう」というのは、どこにあるのかわからない。フィクションである。観念にすぎない。どこにも実体として存在しない。にもかかわらず、「かたまり」として想定され、そのかたまりのなかに入っていなければならないと思う。そして入ろう入ろうと強迫的に努力する。「ふつう」を強調する風潮には、その中に入らなければ許さないという雰囲気がある。空気がある。そして、「ふつう」という実在しないかたまりのなかにとけ込もうとする子どもや若者たちが出てきた。

よく考えれば、「人並みの生活」などという暮らしも「ふつうの子ども」などという子どももどこにも見あたらない。人はそれぞれにどこか違う。その違い（交替不能でかけがえがない部分）を認める勇気をもとう。

#### （４）認知の歪みの修正（カウンセリング論の授業から）

##### ①学生の思いこみ例

・いつも誰かに認められなければ自分の価値はないと思ひこんでいる

「私はいつも誰かに認められなければ自分の価値はない、また誰かよりも上位の立場に立っていたいという思いがある。この想いは講義や友人の指摘などから間違った考え方と認識している。しかし、それを変えることができないでいる。私は多くの集団のなかにいると、人の視線がとても気になり、一人の時間になるとすごくホッとする。・・・私は自分自身の中身が常に不安定であるために、人から指摘された自分の特性は全て真に受けて、他人の言葉に一喜一憂してしまう。これはまさに先生の言っていた、『承認中毒』なのだと思う。人から褒められたり認められりすることで私は私を認めることができる。そのため、私は自分というものが他人を通して形成され、自分自身が本当はどのようなものなのかわからない。本当の私は誰にも受け容れてもらえないのではないかという考えがあり、意識して行動するうちに常に誰かから認められるような人間を振る舞っている。そうして嘘の自分を何年も維持していくうちに、本当の自分がわからなくなってしまった。しかし、何よりも私は本当の自分が見えなくなっていることを重大な問題だと思っていない。このことが大きな認知の歪みであると思う。私はいまなお、誰からも好かれて認められる人間を振る舞うことから卒業できない。もしこの自分の殻を脱ぎ捨てたらどうなるのだろうか。何もない空っぽの人間になって他人から笑われるのではないだろうか。そう思うと恐くて、いつまで経っても殻を脱げない。」

・私が自分を好きになれないわけ＝明るくて、元気で、誰にでも優しい「よい子」でいられないから＝そんな自分でないと周りから愛してもらえないと思ひこんでいる

「私は自分を好きになれない。なぜなら少しでも、明るくて、元気で、誰にでも優しい『よい子』の自分であることができなければ、自分を受け容れることができないからだ。きっと周りの人にそういう風に自分を見てもらいたいのだろう。また、私は特別何か魅力的な部分があるわけではないので、そんな自分でいなければ周りに愛してもらえないと思ってしまう。でも、大抵そんな自分であることができないので、どうしても好きになることができない。だから、少しでも他人に冷たい態度をとられると、『嫌われた』と思ってしまう。そして、どうしよう・・・とパニックに陥ってしまう。

もちろん、これも頭ではこんな私でも長所はあるはずだし、ありのままの私でも好きになってくれる人は必ずいる、と考えることはできる。しかし、どうしても『よい子』な自分でいなければ、誰も相手にしてくれないのではないかと、恐く思ってしまう。そして「よい子」な自分で入れるときに、周りにかまってもらえることができると安心する。」

##### ②認知の歪み

人が何事に出会ったとき、それが何であるかを判断したり解釈したりする。この判断や

解釈が否定的にゆがめられてしまうことが少なくない。それを「認知の歪み」と呼び、それが否定的な気持ちをもたらす原因になっていることが意外に多いものである。しかし、多くの人はそのことに気づいていない。「認知の歪み」に背景には、しばしば「不合理な信念」「思い込み」が存在する。自分自身に対して「～すべき」「～しなければならない」という考えをもち、ある種の命令を自分に対してしている。

#### <認知の歪みの10種類(デビッド・バーンズ)>

(1) 物事を白か黒かで考える。少しでもミスがあると、完全な失敗だと思う。(全てか無か思考) オールオアナッシングの考え方のこと。「二分法思考」ともいいます。

(2) たった一つのよくない出来事があると、世の中すべてこれだと考える。(一般化のしすぎ)

(3) たった一つのよくないことにこだわって、そればかりくよくよ考え、現実を見る目が暗くなってしまう。ちょうど、たった一滴のインクがコップ全体の水を黒くしてしまうように。(心のフィルター)

(4) なぜかよい出来事を無視してしまうので、日々の生活がすべてマイナスのものになってしまう。(マイナス化思考)

(5) 根拠もないのに悲観的な結論を出してしまう。(結論の飛躍)

①心の読み過ぎ: ある人があなたに悪く反応したと早合点してしまう。

②先読みの誤り: 事態は確実に悪くなると決めつける。

(6) 自分の失敗を過大に考え、長所を過小評価する。逆に他人の成功を過大に評価し、他人の欠点を見過ごす。(双眼鏡のトリック・拡大解釈と過小評価)

(7) 自分の憂鬱な感情は現実をリアルに反映している、と考える。「こう感じるのだから、これは本当のことだ」(感情的決めつけ)

(8) 何かやろうとするときに「?すべき」「?すべきでない」と考える。あたかもそうしないと罰でも受けるように感じ、罪の意識をもちやすい。(すべき思考)

(9) たとえば、ミスをしたときにどうミスをしたのかを考える代わりに、自分にレッテルを貼ってしまう。「自分は落伍者だ!」。他人が自分の神経を逆なでしたときには、「あのろくでなし!」というふうに関手にレッテルを貼る。(レッテル貼り)

(10) 何かよくないことが起こったときに、自分に責任がないような場合にも、自分のせいにしてしまう。(個人化)

#### ▼他者とのかかわり・自己像についての思い込み(カウンセリング論のレポートから)

・自分は他人に必要とされる人間でなければならない。すべての人に認められるべきだ。絶対に他人に嫌われたくない。他人によく思われなければならない。だれとでもうちとけるべきである。苦手な人をつくってはいけない。自分が重要だと思うすべての人に愛される必要がある。

・一人の人から嫌われるとすべての人に嫌われているように思う。ちょっと冷たくされると嫌われたと感じる。友だちからの音信が途絶えるとその人に嫌われたと思う。

・怒ると嫌われる(ケンカができない)。自分を全部出すと嫌われる。自分がそこにいる

ことでだれかが不快な思いをしている。

・自分の意見を出すとグループの和が乱れる。自分の意見を言うのはいけないこと、わがままなこと。人の意見を受け入れなければならない。

・誰にでもやさしく、あらゆる人の気持ちをすべてわかってあげなければならない。他人が自分のうわさ話をしている。他人は自分にケチをつけている悪口を言っている。時々、笑い声が聞こえたら自分が笑われているように思う。他人と自分とはズレがあり、自分は避けられている。自分は人を愛することも愛されることもない。自分の恋愛は決して成就しない。他人には絶対に迷惑をかけてはならない。自分の悩みは自分で解決すべきであり、他人の助けを求める甘えである。父母に苦労や迷惑をかけている。

自分のような子を持って父母は不幸だ。人に親切にできなかつたとき自分はなんて悪い人間なんだと思う。友だちのいない人は自分の殻に閉じこもっている面白くない人。他人は信用できない。

#### ▼自己像をめぐる思い込み

・自分はダメな顧りない人間だ。つまらない人間だ。必要とされない人間だ。人に与えるものがない。自分は何の意味も持たない存在だ（やりたいこと、やるべきことを見つけれない自分のあらわれ）。・自分は目立たない、存在感がない。・自分は個性を認めてもらえない。自分は他人に評価されない人間である。・自分は結婚と出世は一生できない。自分にはできないことが多い。・自分は人の上に立つ人間ではない。・自分はいちばん不幸な人間だ。・自分は頭が悪い。自分は人の3倍くらい勉強してやっと人並み。・自分は変わった人間だ。自分は他人とは違う（よい意味でも悪い意味でも）。・自分は人よりも“思い込み”が強い。（と思い込んでいる）・自分は人前でうまくしゃべれない。自分は社交的でない。・自分は冷たい自己中心的な人間だ。・自分は世間が理想とする女性像から大幅にズレている。自分は太っている。自分はぶさいくだ。・自分には口臭がある。

#### @思い込みを持つに至った経緯

・両親や先生から教え込まれた。目上の人の言動をまにうけて、それが正しいと思った。  
・他人の目や評価を気にして思い込んだ。  
・転校、いじめられ経験、失恋等によって身についた。  
・自分自身をはげましてやっけていくうちに、思い込んだ。  
・家庭環境、地域社会、教育などによって半ば強制的に刷り込まれた。  
・自分のありのままを自分が認められないから。ありのままの自分を受け容れてもらえないから。  
・親が世間体を気にするため、自分自分も固定観念をもってしまった。

#### (5) 人生に行きづまったときに語る必要がある

なにかに行きづまったときは、自分を語ってください。そこでは、聴き手に対して自分を語ることに伴って自分自身の物語の書き換えが行われることになるのです。物語の書き換えとは、これまで生きてきた物語が挫折するような現実に出くわしたときに、その現実をうまく編みこみ、新たな文脈で意味づけることができるような、新しい自分の物語をつく

っていくことです。そういう物語に書き換えていくことが、行きづまったときの課題になります。その必要のために、誰かに語りたくなるわけです。その要求に応じて、相手の話にも耳を傾けながら、自己物語の書き換えを手伝うことも大事なことです。

・ある登校拒否の高校生のことば

自分の中の見たくないもの、ちょっとカッコ悪いもの、人に言いたくないもの、そういうものを話せたのが大きかった。

<話すことによってどうなった？>

話すことによって、そういう問題がどうでもよくなった。こだわりなくなった。

<じゃあここでやってきたことは、あなたにとってそれなりに意味があった？>

はい。

\*自分の恥ずかしく思って、隠しておきたい部分をはき出せたときに、どうでもよくなる。

多くの人が、人前に見せている部分は「偽りの自分」で人に見せないで隠している部分こそが「ほんとうの自分」だと思いこんでいる。そしてその隠している部分には、人に見せたくない自分の恥ずかしい部分、醜く情けない部分が多くを占めている。だから、そういう恥ずかしく、醜い部分こそが「ほんとうの自分」だと思いこんでいる人が少ない。

ところがその恥ずかしい、隠しておきたい部分を人に話して見せることによって、その重要性が失われるのである。隠さないといけないほどの重要な事柄でなくなるのである。つまり、話すことによって、惨めで恥ずかしい自分へのとらわれから自分を解き「放す」ことができる。とらわれていたものを「離して」見るようになる。

わたしのゼミの卒業生のある女子学生は、卒業研究の論文にこう書いている。「自分の弱くて汚い部分をたくさん書くことができよかったです。勇気の必要なことだったが、書いてしまえば、案外大丈夫な自分、『べつに格好悪くてもいいか』と思える自分がいることに気づいた。『自分が自分であって大丈夫』という自己肯定感をもつということは、こういう感覚なのだろうと思った。これからも、自分の弱くて、汚い感情に『よし、よし』と言えるようになるまで、行ったり戻ったりしながら、少しずつ成長していきたいと思う。

\*自分の弱くて、汚い感情を、ウンチやオシッコだとすれば、それでおしめを汚したりぬらしたりしても、「よし、よし」と赦す。「大丈夫だよ、よし、よし」と。生命というものは、変化し、成長し、再生するものだ。その生命の働きを活性化するのが、自己肯定感。弱くて、汚い感情を「よい」と評価するのではない。「よし、よし」と受けとめ赦すのだ。それが、自己否定の思いにとらわれた心を解き放すためにとても必要なことである。