

日時：平成14年10月4日（金） 10時～12時

主催：上井草保健センター

講演者：渋谷英雄（しぶたに ひでお）氏

- ・東京メンタルヘルスアカデミー 臨床心理士
- ・東京都教育相談所アドバイザースタッフ 学校心理士
- ・企業相談所 / 定時制高校 / 総合病院などのカウンセラー

自己紹介

18歳で一度就職し、南の島で生活した後、大学進学。

考察のスタンスは「生まれ！考えろ！動け！」、気に入っている言葉は「生き抜く」。

最近では自らの身体感覚に残る母への体感を自己分析し、臨床心理の大切さを改めて感じている。

近著

『孤立する妻たち カウンセリングの現場から』宝島新書、2000・3

「インターネットによるひきこもりからの脱出」『現代のエスプリ』至文堂、2001・2

「綴られる家族受難 心理臨床の現場から」『教育』国土社、2001・7

『言葉を聞く人、心を聴く人 コミュニケーションとメンタルヘルス』中災防、2001・10

『メールカウンセリング 現代のエスプリ418』至文堂、2002・5

テーマ：ヘルシーセミナー 思春期の子を持つ母親のための健康講座
～心に気づくと、もっと毎日が楽しくなる～

「知ろう！学ぼう！いまどきの思春期」

初めまして、渋谷英雄（しぶたに ひでお）と申します。

私は東京メンタルヘルスアカデミーという所から来ておりまして、普段は50～60分位で個人面接という形でカウンセリングを行っています。1日に大体多い時は10家族くらいお会いします。そのうち半分位はひきこもりとか不登校の方です。ほかには働かれています方とか、お母さま、子供の相談と言うよりもご自身の相談などで来られる方がいらっしゃいます。それ以外では、企業の働く人の相談を受けています。

その他に、思春期と一番関わりのあることとしては某高校の定時制でスクールカウンセラーもやらせて頂いております。

そういう現場にいる者として、皆さんと一緒に地域の若者や皆さん自身の健康について考えていきたいと思っています。宜しくお願いします。

例えばどこかのお店で皆さんが売られていると仮定して、同じ年代の同じ境遇の方が千円だとします。皆さんご自身は値札を付けるとしたらいくらくらいだと思えますか？

- ・「いくらでしょうか？　じゃあ650円かな」
- ・「私、300円ぐらいだと思います。」
- ・「ええーと、100円くらいじゃないでしょうか。」

これを私たちは「自己価値感」と言っています。普通は「価値観」と使いますが、一体自分はいくら位かと「感じる」のか？　という意味から私達は感じるほうの「感」を使っています。

「自己価値感」をグラフにして見ると、日本の若者の場合は低いのです。アメリカ人とか中国人は「私2000円くらいよ。」と答える人がたくさんいらっしゃいます。日本人は650円とか、ちょっと低めの額を答えられる方が多いようです。ちなみに僕は700円くらいです。

あるひきこもりの若者、高校中退しちゃって、ひきこもっている若者、のお宅に訪問することがあるのですが、そこでも同じことを聞いてみると、その若者は考えながら6本、5本と指で教えてくれたのですが、最初「ああ6と5だから650円なんだ。なかなか自己価値感が高いな。」と思って聞くと、その若者は「いや65円です。」と答えたのです。それくらい自己価値感が極端に下がってしまっている若者もいます。

学校に行っていない、世間から色々見られるので自己価値感が低くなっているのかなと感じました。普段面接室で行っているカウンセリングの仕事は、まず自己価値感を上げてもらうことです。一体自分自身はいくら位なのかという気持ち上げていくことに取り組んでいます。では、カウンセリングを通して自己価値感を上げるにはどうしたらいいかというと、ひたすら「聴くこと」にあります。相手のお話をしっかり聴いて受け止めたり、一緒に感じたりすることです。これが自己価値感を元に戻すために大切です。

あとは最近の若者の特徴と感じていますのは、もう一つ「人格の安定度調査」があります。これは、かの悪名高い町沢静夫先生が研究していらっしゃるもので、私はファンで、よく先生の講演とか講座とか聴きに行くのですが、ここで分かったこと「私は時々心がばらばらになる様に感じる。」の回答率が非常に高いことです。これが私たちの年代とは全然違うところです。皆さんは、心がばらばらなる様に感じたりすることがありますか？　若者はそういうことを思ったり感じたりしているのです。自分の心が何処にあるのか分からない。心が何処にあるのか考えて悩むようなイメージです。

たとえば、質問ですが、「お母さんの心は今ここにありますか？」「そういえば、天気が良いし、洗濯物を干しておけば良かった。」とか「うちの子供どうしてるかな？」とか、これを「心ここにあらず」と言いますが、心が何処にあるのか？　若者達は「良く分からない」と言います。それと、今の社会を象徴しているなと思ったのですが、アメリカの人たちはお金とか名誉とかが欲しい上昇志向です。日本人から観るとアメリカ人って上昇志向がないのかな？　と思われがちですが、かなりの上昇志向で常にナンバーワンを目指す人たちです。先程の自己価値感の話からもなんとなく分かります、「自分が1番だ」と思われている人が多いのです。日本の高校生は「楽しんで生きること」でした。

この前、あるひきこもりの若者を抱えたお父様がおっしゃったのですが「私は、かれこれ35年ぐらい一生懸命身を粉にして家の為に働いてきた。夜も寝ない日がいっぱいありました。お金も入れて浮気もせず働いてきた。ここまで一生懸命やっているのに、何故子供はひきこもっちゃうのですか？ 訳が分からないですよ。」

これはどういうことかという、この仕事をしていて一番感じることなのですが、お父さんが、既に子供にキャリアとか人生とか生き方等について上手に伝えることが出来なくなったのです。若者達がお父さんに何か言われても、「お父さんの生き方について、理屈では分かるけど自分の生き方はそうではない」という思いがどこかにあるのです。例えば仕事が出来なければ、全てダメなのでひきこもるしかない。それを聞いて最近ギャップを感じます。昔はよく親父の背中を見て育ったと言いましたが、親父の仕事中心の背中を見ても今の子供達は分かりません。「どうも違うなあ」と、ひしひしと感ずるのですが、そのギャップにお父さんが気づくには、ちょっと時間がかかります。

以前「孤立する妻たち」という本を書きましたが「お受験事件」と言われたことについて書いたのですが、ちょうど11月21日のことだったと思うのですが、女の子が殺されてしまった事件です。私の、あの時のテーマは、実は「孤立した妻たち」ではないのです。なかなか気づかないでしょうが「捨てられる夫達」という裏の題材がありました。

ひきこもりの約9割は男の子です。あまり女の子のひきこもりは聞かないですね。男性の一つの特徴だと思っています。ちょっと面白いのですが「フランス人が何を考えているか？」フランスを始めヨーロッパの人達は恋愛に生きています。家庭を大事にするお国柄でもあると聞きましたが、多分あの人たちは、私達のような感覚、要するに仕事一辺倒でやってきたけれど、「どうも違うな」と生き方を見直した時代を1度抜けてしまったのです。多分約100年位前に終わっているのだと思います。皆さんヨーロッパに行くとするきな恋が出来るかもしれません。

皆さん方は、自分の健康とか家族の健康とか何処で推し量っていますか？ どちらかと言うと体の健康よりも心の健康・メンタル的な部分を伺いたいのですが、どうでしょう。どこらへんで「私の家族の心の健康はまあまあ良い」とか「結構まずいなあ」とか見えていますか。ご自身のことでも結構です。

- ・「日常の会話の端々や食欲があるかないか等に気を付けています。」
- ・「体の面では...で心の面では家族同士の会話とか、例えば心の面では子供だったら学校の会話とか...」

私など、面接室で50分くらいしか会っていませんが、皆さんは24時間ご家族と一緒に。お子さんから話をうかがうことは大変だと思います。

- ・「あんまり色々しゃべらないのですが、基本的には顔が暗いか明るいかで判断しています。」

そう言えば台湾の人は、心って何処にありますか？と質問すると「顔にあります。」と答える人が多いです。皆さんは何処にあると思いますか？ あまり、そ

うということ考えたことはないと思うのですが、中国の人たちに聞くと血に心があるっていう人たちもいます。最近、脳に心があるっていうのは分かっているのです。例えば強いトラウマを抱えると目と耳の間にある海馬が萎縮してしまっただけで育たないのだそうです。科学的に心の不健康が分かるということが少しずつ判明してきている。普段、心ってなかなか何処にあるのか分からないですね。観たり触ったりが出来ないですから、はるかに体の方が分かりやすいです。今日はそういったことを中心に話していきたいと思います。

何故、思春期は問題になるのか？

小学校とか小さい時は、あまり問題にならないです。小学校から暴れているとか「くそばばあー」とか言っている人もいないと思うのですが、何故思春期に問題が起きるのか？ お父さんやお母さん、学校の先生から「お前は一体何をしたいのだ？」って聞かれて、若者は悩んじゃってなかなか答えられないということがあります。でも、赤ちゃんはすぐに答えられます。産まれたばかりの赤ちゃんは好き勝手していますよね？ おっぱいが欲しかったら「おっぱい」って言うし、泣きたい時は泣くし、おしっこをしたくなったら、その辺でしちゃうし我侭放題です。赤ちゃんは自分の欲求のままに生きているのです。私達は本来こういった私的な自分を持っているのです。大人になるに従って、成長するに従って、例えばとなりの人のケーキがここに置いてあったとしても、人のケーキだから食べちゃダメですよ？ 世の中のルールがあります。お姉ちゃんの食べているお菓子を勝手に食べてはいけません。こういう世の中のしつけ・ルールは、ずっと私達の中に植え付けられていきます。例えば子供が「お母さん100点取ったよ。」お母さんに見せに行くと、お母さんは嬉しそうに喜びます。「お母さんを喜ばせるためにも勉強しないといけないのだな。」と子供が思うこともひとつの公的自己ですね。私的自己和公的自分のバランスが崩れてしまうのが思春期なのです。どんどん親の期待とか私達（世間）の期待に応えよう、世の中のルールを一所懸命守ろう、がんばろうとします。そうしていくうちに、公的自己があまりにも広がりすぎてしまいます。これが一つの危ない症状・時期だなと思っています。あまり小学校で自分を意識する人はいません。幼稚園児で、例えば「僕って一体何者？」とか小学校1、2年生で「僕って一体誰？」とか聞く人いません。思春期になると、そういうことを聞いたり思ったりする時期になって来ます。初めて自分を意識します。要するに「もう一人の自分」が出来て、外側から自分自身を観る眼というのが出来てくるのです。

非行少年やひきこもる子達の不登校もそうですが、共通する点はここです。公的自分を広げ過ぎちゃった結果、自分を外側から観たときに自分が見えません。非行少年とかひきこもる子達の話の聞いてみると、殆どが小さい頃真面目だったとか、がんばり屋さんだったとか、ちゃんとしていたということをよく聞くのです。これは子供が悪いのではなくて親が公的な対応ばかり気にした結果なのです。思春期になって自分って何だろうって考えたときに、私的自己が見えないから自分が分からないのです。

もう「むちゃくちゃしちゃうか」と思うか、逆にひきこもっちゃうのです。エネルギーがある人は家出や非行に走ってしまいます。内側にエネルギーを向けると、ひきこもりになってしまいます。自己のエネルギーが、外に出るか内にこもるかの違いです。思春期の子供達は私的自己を一所懸命見ようとして公的自己を切り開こうとします。これが一つの反抗期だったりします。これを上手く切り開ければ良いのですが、子供の心も痛い、家族の心も痛いので大変です。私的自己をうまく発見出来れば、「自分と言うのはこういう人間だったのだなあ」と分かります。カウンセリングで行うのは、公的自己を少し柔らかくしていくことなのです。

電車の中に若い子がいます。その子たちの話をよくよく聞いていると堅いのです。世の中のしくみとかルールとか、ガチガチ頑固すぎる人、公的自己です。けれど、自分はむちゃくちゃやっています。頑固すぎて、世の中こうなければダメだ、という想いが強すぎて、それが出来ない自分がいたとしたら「もうやめちゃう。どうせ出来ないのだったら、私はゼロでいいや」というところに至ってしまうのです。よく我侘だから、したい放題・自分放題と言われるのですが、それはちょっと逆みたいです。いい子の病かもしれません。お母さん達が「心の私的自己」を子供達に聞いてあげることが出来ると良いです、是非、お勧めです。

家族の健康知ること・気づくことと二つ書きましたけれども、健康を知ること、例えば顔色を見るとか色々なことから、子供の健康っていうのは分かると思いますが、健康に自分自身気づいていくということは少し内容が違います。知るの相手の顔色を見るとか色々な態度を見ることから、なんとなく分かるのですが、一体心が健康なのか分からない時に、それに気づいていくということは、少しプロセス、流れが違います。

何故ここで母親のための健康講座なのか？

例えば、アルコール依存症の方の家族とか、他にも大変な方の家族にお会いしていると半分くらいは元の家庭環境がものすごく悪い傾向があるのです。お父さん、お母さんが健康で家族が健康であれば子供は健康になるのではないのでしょうか？ それでお母さんのための健康講座となりました。

マリリンモンローの人生についてお話をしますと、彼女は、お父さんは誰なのか分からないという星の下に産まれました。お母さんも病気で子供を育てていける状況では無かったものですから、生後12日目で彼女（本名：ノーマ・ジーン・モーテンセン）は施設に預けられます。16歳まで施設を転々として10ヶ所くらい移動しています。この子は本当にかわいい子だったのです。施設に預けられるとすごくかわいがられる、愛されたし面倒も見てもらえました。ただ、愛されたのですが家庭の事情とか法律の問題とか、別の要因でどうしても離れなければならなくなったことが10数回あったらしいのです。16歳で彼女は近所の若者と結婚するのですが、その後、彼女は2回再婚します。一人は野球選手、彼女はもうお金持ちで絶好調の時です。その後、もうひとり有名な映画の演出家と結婚するのですが、その時にクラーク・ゲブルと恋に落ちたと...

有名な話、噂もあります。恋多き人だったのですが、彼女には必ず人生のパターンがあったのです。無意識のうちに、「私は愛されるけど、やがて捨てられなければならない。」という人生のシナリオを作ってしまった。多分、16歳までの間に愛されたけれど別れなければならないという経験を何度もしてしまったので、知らぬ間に恋は終わらなければならないというストーリーを自分の中に持った人だったのです。ですから彼女は幸せの絶好調でトップクラスの人になって行くのですが、撮影時間に遅刻したり、撮影時間の前にお酒を飲み始めちゃったり、自分の立場を自ら崩すようなことを何回も繰り返すのです。恋愛についても同じで、恋の絶好調の時、他の誰が見ても「むちゃくちゃ愛し合っているな」と思うような時に、例えば他の男性に電話をかけてみるとか、それがわざと見つかるような感じで、自分でエンディングを作っていたと言われていました。これは多分不幸のシナリオだったのだと思うのですが、自分自身でこういう人生観・人生のシナリオを作ってしまったのだなと気づくことが心の健康を保つことだと思えます。

ある16歳の男の子がいます。その時、私は高校のスクールカウンセラーをしていたのですが、彼は非行少年でラーメン屋に泥棒に入ったり、自動販売機を勝手にこじ開けたりするようなことをしていて、色々なノウハウ等について私もかなり詳しくなりました。地元でも有名な不良少年です。高校を辞めるか辞めないかで悩んでいたのですが、殆んど授業には出ずカウンセラーの所に来ていました。彼は人生のストーリーに気づいて、それからずいぶん良くなっています。彼のストーリーはというと「私は不幸だ。」というものでした。勿論、彼はすぐに答えを出せた訳ではなくて、面接やカウンセリングを重ねて行くうちに分かって来たのです。彼はがんばるのですが「俺ってダメな人間。このまま行くと刑務所とか少年院に入るしかないのだ。」という風に最初言っていて「それじゃまずいねえ。どうしようか？」などと言いながら面接をしていくうちに、彼は、どこか無理をしてダメな方ダメな方を選んでいる自分がいる様な気がすると気づきます。例えばこのグループに入れば上手くいくのに、非行少年のグループにわざと入ってしまう。更に、お母さんに対して俺はこんなにダメなのだアピールして困らせる自分に気づきます。彼は、必ず失敗するのです。がんばって色々な資格、ガスの溶接の試験等を取得するために講習を受けます。普通は三日通えば取れるのですが、一日目、二日目まではがんばって出席します。出席しても、教室を抜け出して遊んだりしながらうまくやっていたが、三日目には必ず休んでしまうのです。「ああ、やっぱり休んじゃったね。」「損したね。」「もったいなかったね。」と終わってしまいます。進級する時に彼は試験受けないので、補習や追試を受けます。それも1時間目、2時間目と出て3時間目は必ず「ばっくれて」しまいます。そんなことを何回も繰り返して、どうしても3回目になるとダメなのです。恋愛の話になると、彼はだいたい三日です。一日目、二日目はいいのだけれど、三日目にはダメになっています。長く付き合った時はどれくらいだったかと聞きますと3ヶ月でした。どうして最後はいつもダメになってしまうのか話していました。彼

のお父さんは、わりと現場の方の仕事をしている人、大工とかで、お給料も結構たくさん貰っているのです。しかし、お酒が好きな人で、しょっちゅうお酒飲んで、暴力はふるわないのですが、家ではくだを巻いている状態だそうです。お父さんの給料は酒代で消えてしまいます。お母さんは、夜の水商売のお仕事をして家の生活費を稼いでいました。両親は家庭内別居状態で離婚の話も出ていました。そのうちに、お母さんは彼氏を連れてきます。お母さんと彼氏と息子で食事に行くなど、ある意味でオープンな人柄だった訳です。そのオープンだったのがこの家を救ったのだと思うのですが、彼も結構お母さんのことを面倒見ている、お母さんのデートの時にちょっと車で迎えに行ったりしていました。彼のお兄さんかというと、仕事はしていたのですが、やはり大変で、借金取りに追われて電話は解約している状態だったそうです。彼は面接室でこんな話をしました。昔、お母さんに言われたらしいです。お母さんに悪気はなかったのですが、小学校3年生ぐらいの時だったそうです。彼は、そのとき珍しく真面目に勉強していたのだそうです。そうしたらお母さんが側に来て「がんばって勉強しているのね。えらいのね。だけどうちの家ってさ、お父さんはグータラだし、お母さんもお父さんとはもう仲良くないし、本当に不幸な家ね。」とお母さんは言ってしまったのです。子供心に「ああ、俺って不幸な家に生まれてきた不幸な人なんだ。」と思ったらしいのです。その時から彼は、自分の人生の設計を必ず不幸な方向に向けてしまっていることに気づきました。「幸福になっちゃいけない。それは自分の人生じゃない、幸福になってしまったら、それは自分の家族じゃない」と思い込んでしまったのです。それぐらい家族からの影響は大きいのです。彼は、これに気づいてから高校も卒業しましたし、資格もたくさん取りました。悪さは相変わらずしていたのですが、最後の結末を不幸にしないように、彼はがんばったのです。これを私は心の健康に気づくことだと考えます。自分の心の不健康な部分、あえて言うとするなら自分の生い立ち、そういうことに気づくことかなと思うのです。お父さんやお母さんが、自分自身が背負っていることが子供には伝達されます。あとは、それを言葉にしてお互いに気付く機会があれば子供は変化していくと思います。

「心の鎖を解く」ということについてお話します。

非理性的な信念とは何だと思えますか？ これは殆どが思い込みです。例えば高校を中退したら不幸になりますか？ 分らないです。でも、実際自分の子供が高校を辞めると言う「この子は不幸になっちゃう、どうしよう大変！」と慌てます。これが子供になかなか伝わりません。家庭内暴力などは、殆どが思い込みのやり取りから始まってしまいます。「子供が悪くなったのはお母さん、私のせい」というのも思い込みです。年間に300件か400件、そういう家族の方とお会いするのですが、「この家族じゃ、この子供こうなっちゃうでしょう」と言うのは一つあるかないかです。確かに癖があったりとか、みんなそれぞれあります。いい家族かどうかなんて分らないですが、普通にのんびりやっている家族でも、変わったお父さんやお母さんいたりします。そんなことを考えていても人間は変わらないのです。ただ、「歯車がちょっとずれてし

まっただけなのだろうな」と思っています。それをどうするかということを考えていくようにしています。

次に、「家族の心象風景を取り戻す会話。」普段私達は子供とどんなふうにお話しているか？ なるべく自分の気持ちを子供に伝えていってもらいたらいいかと思います。

子供のストレスについてお話しします。子供はストレスを抱えています。試験、友達関係等、殆んど人間関係です。試験は抜け出せません。家だとわりと自由にしていますが、子供は約6時間の授業に出たり、試験受けたりして自由がありません。そういう意味では、下手な大人よりよっぽどストレスは大きいのです。自分の性格が形成される途中で、自分のパーソナリティーとして反映される訳です。非行もひきこもりも不登校もストレス反応の一つというのは分かってもらえたと思いますが、面接やカウンセリングでパーソナリティーを変えようと思っても、まずなかなか上手くいきません。パーソナリティーは、そんなに簡単に変わるものではないのです。

ストレスを減らすにはどうしたらいいか？ これは減らせません。ひきこもれば少しは減らせるかもしれませんが、普段「や～めた」と思ってもなかなか上手く、そうはいかないのです。ここで大事になるのはサポート環境です。例えば、子供が1本のロープで綱渡りしています。お母さんはどんなふうにしてサポートしますか？

回答：子供が落ちないようにロープをピンと引っ張ります。横で応援してあげるのです。

サポートには、色々あると思います。こんなことを言った人もいました。「もう1本ロープを張ります。」

皆さん例えば子供のパンツどうしていますか。パンツを子供さんに買って来るとして何枚買って来ますか？ とりあえず古くなったら買って来るのは1枚？

2枚ですか？ 若者達の話聞いてみると、たまにあるのですが、「うちのあちゃんパンツ買って来るんだぜ！何枚も何枚も『いらぬ』って言うのに」、これは思春期の表れなのです。そういうことを言い出したら、もう、パンツがぼろぼろになっても買ってはいけません。これは一つサポートの仕方です。カウンセラーはどういうサポートの仕方をするか？ ロープを引っ張りはしません。横にもう1つ影でロープを張るイメージです。

心理化、これが1番分かりにくいです。例えば不登校は朝、玄関先でトラブルが起こります。「何、やってんのよ！」「いや、学校に行きたくない」「どうして行きたくないの？」怒って聞くけど子供は理由が分かりません。お腹が痛いとか、頭が痛いとかならば分かるのだけれど、とにかく「行きたくないよお」と言います。これは心の問題なので目に見えたり、分かったりはしません。お医者さんに行ったとしても血液診断等で何か反応が出るわけではないですから分かりません。今では、そういうのは病気じゃない、ストレス反応だっということが分かって来たのです。例えば私たちも会社行く前に病院で「医者に行ったら胃に穴があいていると言われました。」ということ「ああ、じゃ休んで

いいよ。」って言われますけれど「どこも悪くありませんでした。」と言うと「それは気持ちの問題だよ、しっかり気を張ってやれば明日から仕事できるよ、お前は！」って言われてしまうのです。状態が見えないから軽くあしらわれてしまいます。それでダウンしてしまうのです。

皆さんに自分のパーソナリティを知って貰いたいなと思うのですが、結果が8点以上の方は自己価値感が高いです。まず、ダウンすることはないです。6点が平均ぐらいだと思ってください。次に、いい子尺度、自己抑制型行動特性をやってみてください。2、3分で出来ると思います。これは普段自分をどれだけ抑えているか？ 我慢しているかということが分かるのです。日本人の平均は12点です。

ちなみに企業のメンタルクリニックに行きますと、働く人たちは公務員の方が多いです。「和」を尊ぶ。「和」を大切にしないとやっていけないのです。逆に外資系の方に行くと、まずいいです。「我が道を行く」人たちがばかりなので...まあ、そうじゃないとやっていけないのかもしれませんが。子供にやらせるとひきこもりの子は殆んど満点です。

では、質疑応答に入る前に簡単にリラクゼーションというか、少し自分を知ってもらいたいのですが、ちょっと立ってもらっていいですか？ 中国で朝から太極拳をする時にやられることなのですが、手をぶらぶらさせます。これを朝15分ぐらいやられるのだそうです。中国の人に聞いてみると、気を下に下ろしているだけだそうです。実際相談に見える方で本当に具合の悪い人たちは、気が上に上がってしまっています。しゃべるのに15分かかってしまう人もいます。皆さん、肩の緊張抜いてください。やりながら意識して、出来れば深呼吸を利用して肩の力を抜いてください。やっているだけでも「かなり疲れる」という人はいませんか？

力を抜くとはすごく難しいことなのです。お風呂に入っているときに完全に力抜くと溺れちゃいますからね。実は、寝ている時も緊張しているのです。電車の中で寝ている人はすごいでしょう？ 力が、むちゃくちゃ入っています。あの状態で普段ベッドに寝ていたら大変です。心身共に疲れてしまいます。力を抜くのも練習です。ここで、休憩をとってから質疑応答に入りたいと思います。

質問

先程のお話の中で、ひきこもりになるのは9割が男の子だとおっしゃいましたけれども、女の子じゃなくて男の子がひきこもりになりやすい傾向にあるのは何故かな？ と不思議に思いました。思春期に起こる子供なりのストレスとお聞きしました。友達のこととか学校生活とか思春期に差し掛かった時に子供の抱えている重圧みたいなので不安定な時、うちは子供が3人、高1、中1、小6、いるのですが、それぞれみんな思春期の不安定な時期を過ごしているのは分かるじゃないですか？ 上の子は1番大変な時期は中2中3くらいで、今高校1年生になってだいぶ落ち着いて、ノーマルに成長出来て良かったなあと

思っているのですが、やたらとわがままばかり出してくるのです。「お母さんがこういうことをやった、だから、こういうことになった。」とか例えば朝ご飯の時とかでも「これ嫌いなのに何故これを出すんだ。」とか、じゃあ好きな物を出してやると「いつも同じだなあ。」とか、何をやってもすぐ反発をして、我侷ばかり言います。子供は不安定で、受験もあって、学校生活でも色々なストレスを抱えて大変なのだろうと思うと、やってはいけないのかもしれませんが、子供が安定するように、どうしてもわがままを許容してしまうところがあったのです。今思うとそんなことをする必要はなかったと感じます。自然体で構えていた方が良かったのかなと今思っているのですが、子供のストレスを親がイライラなっているときは、どういう気持ちで子供に接していったら、サポートしていったらいいのですか？

渋谷さん

一つ、「ひきこもり」は社会的な問題です。若者の生き方が変わって来ているのに社会のしくみが変わっていないということ。女の子は摂食障害になるケースを良く聞きます。大変なのです。弟と一緒にご飯食べに行ったりするのですが、弟もこんな仕事をたまにしていたので話の分かる奴なのですが、奥さんは学校の先生で結構しゃきしゃきしている感じの人です。こんなことがありました。僕が遊びに行くと言った時に弟が気を利かせてね。「焼き肉でも食べに行く？」という話になって、子供に聞いてみたりするのですが、そうすると大体お母さんが、弟の家では現場監督で「じゃあレストランに行きたいからレストランを予約するわよ。」と言いました。そうしたら、子供のお兄ちゃんの方は良かったのですが、弟の方が行きたくなかったらしく、出だしから口論が始まりました。レストランに着いて注文を見ているときに「母ちゃんよー。おれはこんな洋食じゃなくてよ、寿司屋に行きたかったんだ。いつもこんな脂っこい物ばかり食べて！」それを聞きながら、内心「ああ怒っているな、始まったな」と思ったのですが、そうするとお母さんが「何言っているの、今日はお義兄さんが来たから、せっかく私が予約したのじゃないの。」そこでお父さんは、息子に向かって「そうか、お前は寿司が食べたかったのか。」と言いました。そうしましたら「そうだよ、今日は寿司が食べたかったんだよ。だけどみんな急いで支度しちゃうしさ、そのままレストラン行っちゃうし、言えなかったんだよ。」と息子が言うのを「そうかあ。」と聞いているのです。例えば、「また、パンかよお！」と言った時に「今日もパンだから怒っているの？」と言葉で返してあげます。受け止めてあげます。受け止めてあげるには自己一致が必要です。お母さんと息子の中で気持ちが一致してないとダメです。よく、こんな会話がありますよ。子供「何だよ小さい頃からほっといたくせに、今になって『心配、心配』ばかり言いやがって！」親「何を言っているのよ、心配していたわよ、親が心配するのは当たり前でしょう。」受容的というか、自己統一的な気持ちで受け止めてもらえていたら、「お母さんに心配ばかりかけて『どの、この』」と怒るのじゃなしに「ああそうだね」と、ちょっと子供の気持ちを聞いてあげていたら、本人のストレスは下がります。これがサポート的な

ことになります。本当は、本人は学校の試験のことでイライラいらしていて、そのことを愚痴りたいのだけれど、そんなことをお母さんに言っても分からないから、食事のことに置き換えているだけかも知れないのです。

質問：では、言葉に出してくれない場合はどうしたらいいのでしょうか？

渋谷さん

心の取っ手はなかなか開いてくれません。受け止めてくれると思う人にしかしゃべらないのです。「この人に言うと批判される、逆にやられてしまうなあ」という人にはなかなかしゃべらないものです。では、しゃべらない時は、どうするか？ 例えばしゃべりたくないってことは、何かあるのでしょうかけれど、それは想像でしかないので、これを受け取れるような場面がないという場合は、ダメです。

後は「ダブルバウンド」、心が敏感に分かること。例えば私が父親で、「サヨコ、お前確か昨夜12時に帰ってきたよな？ お父さん怒ってないからちょっとこっちに来なさい！」「昨日何があったかまずしゃべりなさい！ お父さん怒ってないからなっ！」声を荒げて言ったとします。身も蓋もないです。お母さんだと「お母さん怒ってないからっ」って顔真っ赤になっていたりしていたら、怒っていると分かりますよね。

こういう事柄についての原因探しは無理なのです。「親父が悪い、お母さんが悪い」とだれが悪いかが、はっきりすれば私たち、カウンセリングの現場も楽だと思えます。学校の先生から見たら家族が悪い。家族からみたら学校の方が悪い。お父さんがいつも夜遅く帰ってくる。深夜1時とか2時とか...。「何で？」って聞くと「付き合いがあるんだ畜生。」お父さんに相談があるけれど、お父さんいつもいないからお母さんイライラしてしまいます。本当は、何でも飲んでいるかと言うと「家に帰って女房の愚痴を聞きたくないから」と言う人がいます。これはお父さんが悪いのか、お母さんが悪いのかが分かりません。こういった場合、原因は分からないことが多いです。

質問：子供に対しては完璧である必要があるのでしょうか？

渋谷さん

良い意味で、「いい加減」になることも大切だと思います。あまりにもしっかり完璧に健康になるとすると、逆にダメになってしまうこともあります。

質問

先生のお話の中で、思春期の男の子のパンツの話が大変気になって、そういう場合思春期の子供は親にどうして欲しいのでしょうか？

渋谷さん

一緒に買い物に行く機会があるのであれば、子供に買わせるようにします。「お母さんに出来ることない？」と子供に聞いてみます。「ヨシオ、お母さんは、あなたのことが心配で心配で仕方がないのよ。でもそれじゃまずいと思って勉

強もしてきたの、先生にも子供に『なんか手伝えることはない?』と聞いて下さいと言われたから、なんかあったら言って」と言います。そうしたら、多分、本人がして欲しいことを言うと思います。

ちょっと聴くレッスンをしてもらいたいなと思います。聴くのは何かという受動的な支援をするためには聴かなくてはなりません。耳ヘンに十四の心と書いて「聴く」と読むのですが、これは受け止めるとか、共感するとかという意味なのですが、理屈は置いておいてコツを二つ言っておきます。一つは「ガムテープ」、一つは「同じ言葉」。

「ガムテープ」は自分のしゃべりたいことがあるのだけれど、ちょっと待って自分の考えは置いておいて、まず相手の話を聴くということ、ガムテープの母という表現もあります。「同じ言葉」は「おれは寿司が食いたかったんだ。」と言われた時に「ああ、あなたは寿司が食いたかったのね。」のように相手の言葉を、おうむ返しするように心がけてもらいたいと思います。

皆さん3人1組になって今日何があったのかというのを話してみてください。初対面の方ばかりだと思いますので、お友達同士がいたら離れてください。

第1印象で三つ、相手の良い所を挙げてメモしてください。例えば「あなたって目が輝いているのね。」とかでいいです。例えば、AさんがまずBさんについてやる、Aさんが終わったらBさんがやる。という手順です。聴いている時は「ガムテープ」です。「同じ言葉」を練習して下さい。よく私は真面目そうですねって言われるのですが、僕あまり好きじゃないのです。でも言われた時に「何、言っているの、そんな真面目っぽいなんていわないで下さいよ!」とか「真面目じゃないですよ。」とか返さないで、「　　さんは私のこと真面目だと思っているんだ。」というように素直に受け止めます。良いことを言ったからといって相手が必ずしも喜ぶとは限りません。言われたほうも反論はしないで受け止めます。1人三つずつ、あまり長い言葉は要りません。

知ろう!学ぼう!いまどきの思春期