

「スクールカウンセラーだより」

第1回 私のの中の私たち

小林 一郎

スクールカウンセラーとしての6年目

今年度の勤務校は中学校4校、小学校1校、それに大学のサポートルームで心理カウンセラーとして勤務しています。

勤務日数は中学校が年30日が1校、年15日が3校、小学校は年12日です。勤務日数の差は学校規模の違いによるものと思われます。大学は年間40日ほどの勤務です。

勤務先の小中学校は沼田市と東吾妻町にあります。生徒・児童数が徐々に減少している地域です。以前勤務した小規模な学校では、保育園（子ども園）、小学校、中学校とずっと同じ顔触れで、しかも学年1クラスですから、クラス替えはありません。クラスサイズは10人前後です。こういう環境の中で、ひとたび子どもたちの関係に問題が生じると「逃げ場」がありません。保護者同士も狭い地域の中で、関係がこじれるのを恐れて遠慮したり・・・。山間地の小規模校が抱える「息苦しさ」という問題。考えさせられました。

学校不適應として不登校

さて、児童・生徒の登校しぶり・不登校は学校にとって非常に大きな問題です。小学校の1年生からすでに登校しぶり・不登校は見られます。中学年以降でいじめが顕在化し始め、中学校ではより深刻な例も見られるようになります。

中学校での3年間は最終的に高校受験に収れんしていく期間であり、勉強だけでなく部活動での活動実績もその中に組みこまれていきます。毎日課される宿題や「自主勉強」などの課題も多く、塾通いは「普通のこと」とされています。子どもたちは多忙です。

多忙で競争的な学校生活が続く中、そのストレスを発散するためなのか、休み時間の「大騒ぎ（喧噪）」や「いじめ行為（ネット上で行われるものも

含む）」が教師や保護者の目を盗んで行われます。聴覚過敏やコミュニケーション上の不器用さを持つ子どもたちには、この環境が耐えがたいと感じられるでしょう。学校は結構つらい場所でもあります。

以前と比べて子どもたちの逸脱的な行動（非行）は減少したかに見えます。しかし、学校や家庭の中で子どもたちが受けるストレスは低減してはおらず、それが学校不適應、自傷行為、ネットゲームへの依存といった形で表れていると思われる。

「スクールカウンセラーだより」の発行

6年間欠かさず続けてきたのは「スクールカウンセラーだより」の発行です。当初は書き続けられるか不安でしたが、今では「たより」を作るのが習慣であり楽しみでもあります。また、スクールカウンセラーの「実践」として位置づけています。

教職員や保護者、時には生徒から好意的な反応をもらおうと励みになります。

「たより」の発行は心理的支援の中では一次支援（予防）にあたります。カウンセリング（面談）は主に二次支援（早期発見）および三次支援（心理的苦境の改善）として行われますが、「たより」が全体に広く投げかける情報提供やメッセージは予防効果を意図したものです。

「たよりの作成者」の目で物事を観察し、「参照枠」として自分自身の内面に目を向けます。それは自分を発見し、開拓する営みであったと思います。貴重な体験でした。

このたび「たより」を誌上で紹介する機会をいただき、何回かに分けて掲載していきます。みなさんからどのような感想をいただけるか、楽しみでもあり不安でもあります。

スクールカウンセラーだより

沼田市立沼田西中学校 2022年9月20日(月)



「私の中の私たち」

学生時代に読んだ本のタイトルです。著者は心理学者のいぬいたかしさん。何度か読み返し、以来、私が心理学に興味を持ち続けるきっかけになった本です。私にとっては新発見となるいくつかのことが書かれていましたが、今回は本の表題である「私の中の私たち」にヒントを得て、私の考えも加えて書きたいと思います。

私の心の中には、何人もの「私たち」が住んでいる。つまり、私の心は「私たち」の集合体である。

私が何かしらの行動を決断する時、「私たち」は意見を述べたり、賛成したり反対したり、アドバイスしたりします。私が何かのことで迷ったり、悩んだりするとき、心の中では「私たち」が、侃々諤々(かんかんがくがく)の議論をしているかもしれません。

私の心にも、あなたの心にも「私たち」は住んでいます。「私たち」は誰かと言うと、親や家族、親戚、先生や友だち、小説やドラマの登場人物、神様、仏様、などなどです。これらの人たちは、もともと「他者」「他人」だった人たちです。

人は生きていく中で、さまざまな「他者」を心の中に取り込んでいきます。それは、心の中の相談相手だったり、先生だったりします。あるいは単に「大切な人」かもしれません。

心が複雑になり、さまざまな人の声を聞けるようになるのは、他者(他人)だった人たちを「私たち」として心の中に取り込んでいくからです。

しかし、どんなに多くの「私たち」が住んでいようと、自分がどう行動するかを最終的に決めるのは「私自身」です。この「私自身」という感覚を「自我」と呼びます。

「自我」は「自分はどのように生きるか」「自分らしさとは何か」「やりたいこと(やりたくないこと)は何なのか」などを考え、自分の行動に責任を負う心の司令塔です。

また、「自我」は「自分は過去、現在、未来において、一貫した同じ存在である」という感覚でもあります。「自我」は他者が侵入できないよう防衛されています。「皮膚」は外界と私たちの「肉体」を隔て守っていますが、「自我」は私たちの「心」を外界と隔て守っています。

だから、何らかの理由で「自我が脆弱化(せいじゃくか)」すると、私たちの心は境界線を見失い、外界に溶け出していきます。心の中の「他者」が暴走し、思考を妨害したり、思わぬ行動をとってしまうこともあり、「人格の一貫性」が著しく損(そこ)なわれます。こうなると「病気」であると判断される場合があります。

私たちが「自我」を持つ「私」であることと、内部に「私たち」という心の構造を持つことは矛盾しません。むしろ人格形成にとって不可欠の要素です。「自我」が司令塔となり、さまざまな「私たち」の声を聞きつつ、「私らしい行動」を決定していくのです。

心の中に「私たち」を住ませ、同時に「自我」がリーダーシップを発揮することで、私たちは「臨機応変で、しかも一貫性のある自分」を演じていくことになります。

ところで、「私たち」の中の親しい人が亡くなったとき、私たちは喪失感を味わいます。それは「私」の一部が失われた感覚です。

私たちには「いのち」が一つずつ与えられています。生物学的にはそうですが、精神的・心理的には少し異なります。親しい人が亡くなったとき、「私」の「いのち」も一部分が失われるのです。大切な人を亡くす悲しみとはそういう喪失の「いたみ」です。