

スクールカウンセラーだより連載⑧

「こころの持ちよう」に関する通念や俗説に時々異議を申し立てたくになります。特に学校という場所では、それが「善意」や「徳目」の装いで推奨され、意図に反して生徒を苦しめます。

以下は沼田西中学校で3年前に発行したたよりです。スペースの効率上、タイトルを省略します。

ポジティブ思考とネガティブ思考

考え方の癖あるいは傾向としてポジティブなのかネガティブなのかが問題になることがあります。

「どうもあなたの考え方はネガティブだね」とか「なるべくポジティブに考えよう」など、「ネガティブ」が良くなって、「ポジティブ」が望ましいというのが一般的なようです。

みなさんの中にも「私はどうしてもネガティブ思考になってしまう」と悩んでいる人がいるかもしれません。

でも、「ネガティブ思考」は人類のこれまでの歩みを考えると「適応的」な考え方です。

たとえば、狩猟生活をしてきた時代、「明日もきっと獲物が獲れるはず」と楽観的に考えていたら、予想が外れて飢えてしまうかもしれません。だから、生き延びるためには「明日獲物が獲れないかもしれない」と考えて、明日の分の食料を蓄えておく、という発想が必要だったのです。こうした「最悪を予想して心配する」という思考回路を持っていたからこそ、食料の計画的備蓄や、後(のち)の時代の農耕文化(作物を生産して確保する)につながり、長期の繁栄を手にしてきたのです。

「最悪の事態を予測して備える」という発想が欠けていたために、「想定外」の災害を被(こうむ)るということは現在でも起きています。「ネガティブ思考」に基づいてこそ、破滅的な失敗を避けられるというのが人類史で得られた教訓です。

「ネガティブに発想する」というのは、ヒトの誕生以来、遺伝子的に組み込まれてきたものであり、決して否定すべきものではありません。極端ではない「心配性」ならば、むしろ推奨(すいしょう)すべきだとも言えます。

短期的には「ネガティブに発想」し、長期的には「ポジティブに発想」するというのが、生き延びていく必要から生まれた知恵だったかもしれません。なぜ、「長期的にはポジティブ」かと言えば、それも「適応的な」考え方だったからです。もし、「長期的にはネガティブ」であつたら、個人の発達も人類の発展や進化も実現しなかったでしょう。「先のことは分からないけど何とかなる」「何とかしよう」と思えたからこそ進化してきたのです。

「ネガティブ思考」が問題になるのは、先の見えない堂々巡りに陥っている時です。「どうせ何をやってもムリ」という発想が、心の中で繰り返され、何事にも積極的になれないとすれば、それは「生活上の支障」につながる可能性があります。これは「非適応的な」思考と言えるかもしれません。

堂々巡りの「ネガティブ思考」に陥っている人は、ほとんどの場合、深い傷つきを経験しています。誰からも認められなかった、褒(ほ)められなかった、評価されなかった；いじめられた、など。

傷つきから立ち直るためには、しばらくの休養と安静が必要です(身体の怪我と同様に)。「ネガティブ思考」はその休養期間の準備に必要なのかもしれません。

でも、休養が長引く中で「ネガティブ思考」にどっぷりとつかっているだけでは、満たされないと感じることでしょう。先が見えてこないからです。「長期的にはポジティブ」という視点がどうしても必要なのです。

また、「長期的にはポジティブ」でいられる人は、今現在のつらさ、苦しさを乗り越えるためのエネルギーを得られます。「希望があるから耐えられる(頑張れる)」のです。

さて、みなさんの「ネガティブ思考」は人類の歴史に裏付けられた「適応的な」ものですか？それとも、「長期的にはポジティブ」という視点を見失った「非適応的な」ものですか？

「隠し事をしない」も徳目の一つですが、ごく幼い段階から私たちは「秘密」を心にかかえるようになります。心の中で重層構造が誕生し、それを調整・統合する諸機能が発達していきます。以下は沼田南中学校で2年前に発行したたよりです。タイトルの部分は省略してあります。

「心に秘密を抱えること」と心の健康

みなさんは心のなかに秘密（隠し事）がありますか？

もちろんありますよね。秘密の一つや二つ、三つや四つ... いや、年を重ねるごとに人には言えないことが増えていくかも知れません。かく言う私にも「秘すること」はあります。

若いみなさんは親にも友だちにも言えない秘密を抱えてしまったことに、後ろめたさや罪悪感を感じるかもしれません。それは「隠し事のないのが正しい生き方だ」と教えられ、信じてきたからだと思います。でも、生きていくと「言うに言えないこと」が溜（た）まりがちです。

お断りしておきますが、私は「隠し事の勧め」をしているわけではありません。隠し事がないに越したことはありませんが、人生の行きがかり上、どうしても隠し事（秘密）を抱えてしまいがちなのが、私たちの人生だと言いたいだけです。

さて、ここからが本題です。

人は秘密を抱えて生きていくものです。問題はその秘密をどのように抱えていくか、ということ。3つの類型があります。*「秘密」とは人に言いづらい「不安、恥、恐怖、怒り」などです。

類型①

他人には言えない秘密を持つことは「人としての正常進化」です。秘密を抱えつつ、日常生活を「普通に」送れる人は精神状態が健康な人です。しかも、必要があればその秘密を開示して、他の人に相談できる人はさらに健全です。健全であり強い人です

類型②

秘密を抱えることで、何らかの身体的、心理的不調をきたす人。たとえば、頭痛、腹痛、不眠などの身体症状や、不安やうつ状態が現れる場合もあります。「神経症」レベルでの不調と言われたりします。「心が風邪をひいた状態」などと言われますが、早期対応が大事です。このタイプの人には悩みや困りごとを誰かに相談できず、一人で抱えてしまいがちです。

類型③

秘密を自分の中だけでとどめておけず、だれかれ構わず「言うべきでないこと」をしゃべったり、自分の秘密が周りの人に筒抜けになっていると思いつんだり、「おまえの秘密は知っているぞ!」と言わんばかりに非難する声（幻聴）が聞こえたり... 不快な体験の連続です。

このタイプの人には、自分と他者の境界（自我境界）がはっきりせず、自分の心を守るための「防衛」機能がとても弱い状態になっています。「病的」レベルと言われたりします。

考えてみれば、類型③の人たちは上手に嘘がつけず、取り繕うこともできない、「無防備で正直な人」だとも言えます。そういう人たちだからこそ「病氣」に苦しむのかもしれませんが。

臨床心理学の勉強の一環として、私は精神科の病院で実習をさせていただきました。患者さんの大部分は類型③の人たちでしたが、投薬（とうやく）等で症状が落ち着いた人たちは、穏やかで礼儀正しい人たちでした。レクリエーションの時間に、私の伴奏にあわせて歌（歌謡曲等）を歌ってもらいましたが、とても一生懸命歌ってくれて、ちょっと感動したのを覚えています。

今日は「心のなかに秘密を抱えること」と「心の健康」について書きました。みなさんも「秘密とのつきあい方」について考えてみてください。「秘密を抱えていても日常生活に支障がない人」は「心が健康」（悩みがないわけではありませんが）なのです。そういう人は、必要ならば秘密を解除して人に相談できるし、グチもこぼせる人です。