



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

がんばれば
なんとかなりそう

「大丈夫とわかっていても、やっぱり不安。緊張する」こういった体験は、私たちが誰でも経験したことのあることです。どのような場面でも、どれくらい不安になるかは、その人の性格や経験値による場所も異なりますが、不安や緊張が高まりすぎて実際の行動に移ることができない、ということとはなかなかないかもしれません。

私が長年関わっていたAさんは、「大丈夫とわかっているけど不安がつきまとい行動できない」という方でした。一人で考えすぎて堂々巡りしてしまい、人からの「気にしすぎ」「大丈夫」は全く意味のない言葉としてとらえられ、そんな自分にイライラが募り、「普通に」できている人を見ると、つい自分と比較してしまっただけ嫌悪になっってしまう、本人もそう認める

ほどの「悪循環」の中で学校生活を送らなければなりません。ことさえもままならない日々が続いていました。当然のことですが、本人は「なんとこの状況を打破したい、自身を克服したい、なんとかしたい」という思いでいるため、葛藤が募って苦しい分、周りは何も悪くないとわかってはいても恨めしく感じてしまい不信感を募らせてしまうようなこともありました。一方の学校や家庭は、Aさんのことを理解しようと努め、「できるところからやってみよう。だけど所在確認（学校に来れそうなのか家にいるのか、など）は連絡を取り合おう」というルールで見守り、こちらの都合を押し付けるのではなく、Aさんが選択できるだけの情報提供をする、というスタンスで関わっていました。

このように、起こってもいないのに考えすぎて不安や心配が大きく膨らみすぎてしまうことを「予期不安」といいます。これが強くなりすぎて日常生活に支障をきたすようになると「全般性不安障害」となります。症状が悪化してしまつた場合は、心療内科や精神科を受診してお薬やアドバイスをもらうことが大切になってきますが、そこまでいかない場合には日常生活の中

でどんなことができるでしょうか。Aさんの場合で言えば「ちよつと難しい。でもがんばればなんとかなるかも」ということを選択して行動してもらおう、という繰り返しでした。Aさんにとって簡単にできることは「バカにされていない」となり、難しいことは「そんなの無理だよ」とチャレンジすることをあきらめてしまつたため、「わかっているから自分で選ぼう」と伝えていくことで、その時々Aさんのコンディションによっては、ちよつとハードルの高いことでも「がんばればなんとかなるかも」と取り組めることがあるのです。こうして「なんとかできた」「意外と簡単だった」という体験を重ねていくことが、Aさんにとっての生きた学習となり、次の「がんばればなんとかなるかも」につながっていくのです。

もしこれが、Aさんの選択ではなく「これくらいできるだろう」という押し付けの繰り返しだったらどうだったでしょうか。Aさんの予期不安からくる苦しみや悪循環を全く理解していない関わりになっていたでしょうし、結果としてAさんも最初から話を聞く耳さえもなくなつてしまつてしまいます。また、関わる側からしてもうまくいかないことを「Aさんの症状が悪くなつているのではないか」というおかしな方向で責任転嫁してしまつた危険さまでできてしまいます（実際に症状が悪化して、できていたことが一時的にできなくなる、ということはありませんが）。そこで大切なのは、本人を交えて話すということの繰り返しです。日常的には家族や担任や関わりのある先生方、時には6者懇談という形で本人を交えて話し合うということもあります。私も面接の中で本人の気持ちや希望、自分の状態をどう理解しているのかなどを聞いて、その時のAさんにとって必要な情報提供や違う側面からのヒントなどを伝えていました。「がんばればなんとかなりそう」は人それぞれです。そうは言っても、やらなくてはいけないことはあります。本人たちもそれは重々承知しています。だからこそ、結果として「できた」につながるようなコミュニケーションを重ねていくことの大切さ、本人たちが選択して取り組めるような見守り・関わりというスタンスが大切ということも知っていただければ幸いです。

7月は、
「青少年の非行・被害防止全国強調月間」および
「有害環境浄化活動強化月間」です

軽井沢町青少年健全育成協議会が中心となり、有害環境浄化・実態把握活動やその他青少年健全育成啓発活動を実施します。

「青少年は地域社会からはぐくむ」という意識を持つことが大切です。住民一人ひとりのご協力をお願いします。

【問い合わせ】
生涯学習課 生涯学習係
☎458695

