



## 不登校からの「脱出」



城内カウンセリング研究会代表

蔭山 昌弘

かげやま まさひろ 38年間公立高校教師として勤め、現在は静岡雙葉高校講師。カウンセラーとして45年、子どもや保護者や社会人のカウンセリングを行っている。モットーは「治そうとするな、わかるうとせよ」。

「わが子が不登校なのでカウンセリングに行こうと誘うのですがウンと言ってくれません。家から出ずにいる子どもに、直接言葉かけをしてもらう方法はありませんか」

カウンセリングにいらっしやる親御さんからこのように言われることがよくあります。そこで、手紙という形にしたら、子どもに直接声を届けることができるのではないかと考えました。

不登校の状態から抜け出したい、しかしカウンセラーに会うのはイヤだ…。この連載では、そう思っている人たちに、カウンセラーとして今まで実際に行ってきた面接方法を手紙の形にしてお届けしたいと思います。考え方やかわりの参考にしたいだったり、コピーして不登校の子に届けていただけたらと考えています。

不登校からの「脱出」のために、君に最も手に入れてほしい力は「自主性」と「自己肯定感」です。

「自己肯定感」なんて、言葉が難しい」「実際にそれを

手に入れるのも難しそう…」と感じたかもしれないが、大丈夫です。ていねいに書いていきますので、一緒にゆっくり進んでいきましょう。

まず「自己肯定感」から話を始めます。「自己肯定感」とは、自分は大切な存在だと自分を肯定できる感情のことです。自分はダメなやつだと否定しないということです。

不登校の人たちと面接すると、「学校に行けていない自分分はダメな人間です」という言葉をよく聞きます。そこで、私はこう言います。「この世にダメなところのない人は一人もいない。すべての人がダメなところを持って生きていく。だから、自分にダメなところがあってもいい。まず、ダメなところのある自分をありのままに認めようよ」と。

「自己肯定感」を手に入れるためには、まず「ありのままの自分を認める」ことから始めます。「ありのままの自分を認める」と、なぜ「自己肯定感」が手に入り、やがて「苦しみ」から脱出できるのでしょうか。



ふしぎなエピソードを一つ書いてみます。生きることをやめようとしていた三〇代の女性とのカウンセリングです。夜見た夢を書きとめてもらって分析するカウンセリングを毎週一回行いました。この女性は気味悪い夢ばかり見ていました。一か月半ほどたつたとき、ナマジラス(生のシラス。イワシなどの稚魚の総称。塩ゆでにして干したものは「しらす干し」「ちりめんじゃこ」)になつてベルトコンベアで運ばれ、ボテボテツと落ちていくときに、お母さんらしき人の手ですくわれるという夢を見たそうです。

この女性はきちんと仕事をやりこなさなくてはいけないと考えていたのですが、大きな問題にぶつかり、そうできずに苦しんだのです。ところがこの夢で「今のありのままの自分は、シラス程度の小さな人間でしかない。それでもいいと、自分の心の中の母親が言っている」と考えました。

夢はその人の心の奥の無意識の声だと考えて「治療」に使います。このときの彼女は「物事に立派に対応できる人間でなければダメだ」と考えているのですが、彼女の無意識は、夢を通して「たとえ立派でなくてもありのままの自分でいいんだよ」と言い始めたということなのです。

この夢をきっかけにして、彼女の見る夢の内容がどんどん変化していき、それにもなつて心と体にパワーが生まれ、やがて引きこもり状態から脱出して入社試験を受け、会社員として働きに出るようになりました。

ふしぎなことですが、夢分析によるカウンセリングを行



っていると、こういうことがよく起こります。意識では「自分はダメだ」「学校に行くことが怖い」などと思ったりしますが、心の奥の無意識の言う「ありのままの自分を認めよう」との声に応えることで、家から出られるようになりつたりします。そういう力を実はみんな持っているのです。病気になったとき、体を治そうとする力が働きます。これを「自然治癒力」と言います。同じように心が苦しむときも治そうとする力が働きます。これを私は「人間力」と呼んでいます。「人間力」はすべての人に潜んでいます。その力を発揮させるためには、まず「ありのままの自分を認める」ことです。そこから生まれる「自己肯定感」がきつと君を動かしてくれるでしょう。



「自分はダメだ」と思うことから抜け出すために、「すべての人がダメなところを持つているのだから、自分にダメなところがあつてもいいんだ」と考えて、「ありのままの自分を認める」ことからスタートです。

どうしても「自分はダメだ」と思ってしまうときは、「自分にはダメなところがある」と言葉を置きかえてみましょう。「ダメなところがある」という言い方は、「ダメではないところもある」を裏で表現しています。そう繰り返すことで少しずつ「ダメでない自分」が意識されていきます。これが「自己肯定感」につながっていくのです。

「ダメなところがあつてもいい」

この言葉でまず自分を見つめなおしてみませんか。