

心の自律性

東京都スクールカウンセラー（臨床心理士） 金屋光彦

2 009年度の全国小中学校での不登校数が、2年連続して減少した（文科省「学校基本調査」）。

前年度よりも4,373人減ったが、それでも年間30日以上欠席した児童生徒は12万2,432人にのぼる。不登校児童数が減った理由を、各都道府県の教育委員会に尋ねたところ、「スクールカウンセラー（以下SC）らの専門家の積極的活用」が、最も多く挙げられていた。

筆者もSCとして小中学校へ勤務して久しいが、最近の児童生徒に接している日々の中で感じるのが、2つある。それは彼らが抱える「心の疲労の蓄積」と「心の自律性の不足」である。

子どもたちの抑うつ傾向が、ここ数年ずいぶん広がり社会問題化している。この心の疲労の問題は重要で、別の機会にじっくり考察し触れていきたいと思っている。今回は「心の自律性」について、考えてみたい。

小中学校時は主に社会化を促進させる時期である。決まりや役割や他者に自らを合わせようとする心の自律性の育成が最も望まれる。遅れずに登校しルールや指示に従う、掃除や給食係等の役割行動を進んで行う、嫌いな級友とも折り合いつけて協力する等、将来の長い職業生活を快適に送ることに繋がっていくこれらの力は、小中学校で十分身につけたいものといえる。

この心の自律性が身についている人は、気分本位でなく目的本位に行動する人である。別の表現で言えば、個人的自分よりも社会的自分を優先するよう、自分で自分に命令できる人である。

社会人は、自ら社会的信用を守るため、どんなに気分が乗らなくても、時間通りに出勤する。職場で朝の挨拶を交わし同僚と話をし、仕事を始めれば気分は次第にハイになって調子が出てくることは、みなさん誰もが経験されているところでしょう。

ところが、小中学校の発達時期に気分本位や個人的自分を優先することを学習してしまう、それがどれほど将来の自分を蝕むことになるのか気づかないケースも少なくない。例えばである。SCとの次週の面談の約束を本人と交わす。しかし当日になって、「今日は寝不足で行く気にな

れないと言っているのですが…」と母親が電話に出てくるのである。

自分で交わした社会的約束を、気分次第で反故にする。それも親を手足にしてそれを行う。「彼は病気で寝ているのですか？」と聞くと「すぐそばにいます」と答えるので、彼に電話口に出てもらい、そこでカウンセリングが始まるのである。こういう事例は、今では珍しくない。

これとは逆に、心の自律性が育つ心の世界と学校生活はこうである。

「昨日学校で先生に厳しく叱られ、友達には嫌なことを言われた。とても辛かったし、悔しかった。心にも生傷を負った。それでも、それらの感情に流されず、今朝は自分で起き、顔を洗い朝食を食べた。そして、“ああ、学校へ行くのが嫌だなあ〜”という気分負けずに、“えいっ”と気合いを入れて時間通りに家を出た。歯をくいしばり、ようやく学校へ着いた。友達と挨拶し言葉を交わした。先生にも声をかけられたら、次第に憂鬱な気分も晴れ、その後は学校生活を楽しむことができた」

人はみな快を求め不快を避ける本性を持つ。楽しいことばかりを求め、不愉快なことを避けてばかりいると、しまいには部屋に閉じこもって、自分の思い通りになるゲームやテレビ視聴ばかりやることになってしまう。そうなれば、人生はいつも苦勞とストレスばかりの世界になり、苦しみと不満ばかりを感じ嘆きながら、本当の楽しみを味わえないまま、依存の強い不幸な毎日を送らざるを得なくなる。

「自分に命令できないものは、いつまでも下僕にとどまる」（ゲーテ）。

自分が自分の主人になり、気分本位でなく目的本位に生きていく。社会的場である学校で望まれる行動を、苦痛なくできる自分を作り、それらをすすんで楽しみ、自らの社会的信用を築き守っていく。そういう人に児童生徒全員がなってほしいと、発達心理の立場から、先生方とともに教育現場で日夜奮闘している。

参考資料：『エンジョイワーカー 「働く」ってなんだろう？—ティーンのための新・職業読本』（社団法人雇用問題研究会刊）