子どもたちの心と疲れ

東京都スクールカウンセラー（臨床心理士） **金屋光彦**

日頃、ＳＣとして子どもたちに接する中で、「心の自律性の不足」と「心の疲労の蓄積」が、最近感じることとして前回指摘し、そして、心の自律性についてレポートさせてもらったが、今回は「心の疲労」について考えてみたい。

この頃子どもたちが生き生きしていない風景を垣間見ることが、以前よりも増えてきたように感じる。子どもは時代の子、長引く不況や社会全体に漂う閉塞感が、色濃く影響しているのかもしれない。

私が勤める学校は、東京都23区内にある。都会の学校であるが、都会っ子にしては、心と体はよく育っている。グラウンドが広く、人情がまだ生きている土地柄であることや、職人等の現業の仕事や店舗を営む自営業の保護者の方々が多く、身近で額に汗して働く親の姿を日常的に見たり、それを手伝ったりすることも、身体と心の成長には良い影響を与えているようだ。

それは言い方を変えれば、学業成績よりは生きる力を優先する生き方を示している、ともいってよいであろう。現に成績には敏感な親が多いこの時代に、「友達や周りの人と仲良くやってくれれば、成績はそこそこでいい」という保護者の方が少なくない。

将来、中国はじめASEAN（東南アジア諸国連合）諸国、インドやロシアなどの人たちと当たり前に仕事をし、一緒に暮らす社会が目前に迫っている。小中学校の保護者の方々にも、フィリピンや中国の方が目立って増えてきており、私が関わらせてもらった保護者には、チリやブラジルといった南米の方々もおられた。

国籍も言葉も考え方や生き方も異なるさまざまな人たちとうまくやってく能力は、これからの社会を担う青少年たちには不可欠である。そういうところから成績よりも人間関係の力を重要視するのは、望ましい子育て観である。

それは今回のテーマではないが、そういった深まる国際社会を生き抜くには、心もタフネスであることが望まれる。しかし、日本の子どもたちの心には、疲労の色が年々濃くなっている。

北海道大学の伝田准教授が行った興味深い調査がある。それは小中学校に通う児童生徒を対象に行った抑うつ調査で、抑うつ傾向が認められたのは、小学生の7.8%、中学生では22.8%におよび、全体でも13%の高い割合を示した（2003年実施、有効回答3,331人）。スウェーデンで行われた同様の調査では、抑うつ傾向を示した同国の小中学生の割合は7%（1994年）だった。日本はその約２倍である。また、抑うつ傾向を示した中学生のうち、うつ病の可能性が高い生徒は4.6%と推計された。

抑うつ傾向の広がりで憂慮すべきことは、希死念慮に伴う自殺である。厚生労働省の人口動態調査によると、10代の死因で、毎年不慮の事故に続いて多いのが、自殺である。平成21年度は全体の26.2%に上っている。10代で命を落とした青少年の4人に１人は、自殺が原因なのだ。

中学生頃になると、発達ステージが安定した学童期から、著しい混乱を経験する思春期に移行する。「人間は二度生まれる。一度は存在するため、二度目は生きるためにである」と思春期を評したのは、フランスの啓蒙思想家ルソーである。母子分離の時期でもあり、乳幼児期に積み残し、潜伏していた問題が、自我の目覚めに伴って表面化してくることも多く、またそれと同時に性衝動が強まることも重なって、破綻行動の危険性が一挙に高まっていく。

最近は教師とのコンサルテーションや保護者面接の合間に、極力各教室を見て回るようにしている。それは破綻予防のため、元気がない子はいないか、孤立している子はいないか、休み時間や昼休み、あるいは放課後に観察するのである。この休み回りのＳＣに寄ってくる顔なじみの児童生徒も少なくなく、彼らに会うのを、こちらも内心楽しみにしているところもある。そして、彼らからもらう生きた新鮮な情報も、SCの仕事に大いに役立っている。

イギリスの児童精神科医ウイニコットが「混乱の時代」と呼んだこの思春期を、無事に乗り切ってほしいと、彼らの壊れやすく、疲れ気味の心と向き合いながら日々思うのである。