

《高橋 聡美》氏

折れる心の守りかた～生きづらさに寄り添うために～

「生きづらさ」とは

皆様の中には何らかの生きづらさや死にたいという揺れ動く気持ちを持っている方がいるかもしれません。そんな自分自身の振り返りや悩む周りの方々の支え方について何らかのヒントになればと思います。

生きづらさには、性格、生育歴、障がいや病気、感情の起伏、思考の持ち方などの個人的要因と、家庭の問題、コミュニティの問題、文化などの社会的要因があります。その中には私が経験した東日本大震災のような突発的な災害、事故、皆様が必ず体験するような死別体験なども含まれます。性的なことでもまだまだ社会の理解が届かず生きづらさを抱えているという方もいらっしゃいます。

私たちは生きていく中で、何かしら失い、何かしら失敗し、出会いと別れを繰り返しながら人生を積み重ねています。

子どもの生きづらさ

ユニセフのデータによると、先進国38か国の中での日本の子どもたちの幸福度の順位のうち、自殺率などが指標となる「精神的幸福度」は下から2番目の37位です。

日本の小・中学生、高校生の自殺者数の推移を見ると、2016年以降、少しずつ増え続けていて、2021年（暫定値）は前の年より若干減っているものの、高止まりとなっています。子どもの自殺の主な原因は「いじめ」だと思われがちですが、警察庁の分析によると、小学生の自殺の原因の1位は家族からのしつけ・叱責、中学生は学業問題、高校生は進路の問題と、全て大人が関わっており、私たち大人はこの現状を謙虚に受け止める必要があります。

一人の自殺の原因は一つだけではなく、自殺に至るまでには、日常目の当たりにするような、一見些細とも思える問題が積み重なってストレスとなり、心の病、自殺につながります。裏を返せば、日常での小さなSOSや、その芽の一つ一つに目を向け、しっかりと話を聞くことが自殺予防の策になるというわけです。私たちは「SOSを出しなさい」、「困ったら相談しよう」と子どもたちに行動変容を求めがちですが、実際には「家族から叱られた」、「成績が落ちた」、「進路をどうしよう」といったSOSを出せず、あるいは出しても聞いてもらえないケースが多く、大人たちの方から子どもたちの一つ一つのSOSに丁寧に歩み寄って聞くことにより、ストレスや心の病が減り、結果、自殺が減ることにつながります。

SOS の出し方・受け止め方

頑張り過ぎてSOSが出せない大人も多くいることから、SOSの出し方を10代のうちからしっかり学んでおけば、社会に出てからも生きやすくなるを考え、私が全国の小・中学校、高校で取り組んでいるのが「SOSの出し方・受け止め方教育」と「自殺防止教育」。ここでは子どもたちに「体の傷は見える。でも心の傷は見えない。だから、言葉にして心の傷を見せてほしい。今より必ず良くなるから。かすり傷と大げがだと、かすり傷のほうが早く治る。心の傷も同じだよ。大人はあなたたちより解決の方法を経験上たくさん知っているから大人の人に伝えてほしい。」と説明しています。

SOSの受け止め方の基本は「受容傾聴」。すなわちジャッジしない、いきなりアドバイスしない、ありのままに受け止める、勝手に想像しないで相手の情景を見るということです。「数学が分からない」と言われたら、いきなり「予習・復習をしっかりとしなさい」と言うのではなく、「分からないんだね」とまずは受け止め、オウム返しをする。これが「受容」です。「いつから分からないの？例えば、どんなのが？」と掘り下げて詳しく聞く。これが「傾聴」です。この「受容傾聴」がSOSを受け止めるために有効です。

「死にたい」という人への接し方

死にたいという人に対しては、「どんなあなたでもオーケーだよ」という姿勢で、ありのままに受け止めるということが大切です。悩みを抱えている人から見て、「安心で安全な相手」「弱さを見せても大丈夫な相手」である存在になること。死にたくなるという気持ちに対しても、同じようなコミュニケーションスキルで、「そういう気持ちになるんだね」と受容し、「どんなときにそう感じるの？」と具体的に尋ね、傾聴すること。そういうコミュニケーションによって相手の情景がよく見えてきて気持ちに寄り添うことにつながります。本当に何かアドバイスをするのなら、最後です。とにかく「受容」し、「傾聴」するということを繰り返すことが大切です。

自傷行為への理解と対応

生きづらさの中で、自傷行為や、依存といった行動に出るケースがあります。「リストカット」もその一つです。実は10人に1人の子どもに自傷経験があります。

では、なぜ子どもたちは自傷行為をするのか。自傷行為をする子どもたちのうち、死にたくてしているのは約2割。約6割は「死にたいから」ではなく、むしろ何とか生きていたいと、気分転換やストレス解消のためにしているといわれています。リストカットをすれば、脳内から麻薬の成分が出て気分転換になり、それに依存するというメカニズムです。ところが、それを見た大人たちは、子どもたちが抱える悩み事よりも先ず傷に目が行き、何か自らの子育ての失敗を指摘されたような感覚に陥りがちです。いきなりやめなさいといっても、ストレス解消のためにやっているものなのですぐに止められるものではありません。依存化してしまった自傷行為というのは、コントロールが難しいですが、自傷行為を見せに来る子どもたちには、見せに来てくれたこと、SOSを出しに来てくれたことに対して肯定的に受け止めることが大切です。

コロナ禍で急増する市販薬依存

ある家庭のお子さんが、「風邪ぎみだ」と言って家で風邪薬を飲む様子が見られ、ある日家族がその子の部屋で大量の風邪薬の空き箱を発見、その子は親が知らないうちにインターネットで購入し、1日10倍量ぐらいを服用していた、そんなケースがこのところ急増しています。

松本俊彦先生らのデータによると、10代の子どもたちの薬物依存のうち、「市販薬」への依存は、2014年はゼロだったのが、2020年になると半数以上と急増しています。子どもたちが市販薬に依存することがメジャーになっているということは、非常に注意深く見ていかなければならないと思います。リストカットは外見上見えてしまい、アルバイトや進学の面接などに影響するのでリストカットから市販薬に変えたという子どもたちもいます。

大量服用すると、市販薬に含まれる成分により、少し気分が高まったりします。元気、やる気がないとき

にエナジードリンクを飲むのと同じ感覚で、風邪薬を飲んで元気を出して学校に行くという感じです。子どもたちは頑張って学校に行くために、風邪薬を飲んで、過剰適応しながら生活しているのです。

リストカットと同様、何とか生きようと、生きづらさの一時しのぎのために市販薬を使っています。もし大量服用した子に接するときは、「どんなときに飲んでいるの」と尋ねながら、「そうか。少しずつ減らせるといいね」と受容傾聴しながら話を進めていくとその子にとって相談しやすい雰囲気になります。

私たちにできること～自身のよりよい生き方とともに～

さて、ここまで子どもたちの生きづらさにスポットを当ててきましたが、大人たちも様々なことで生きづらさを感じています。

地域の中で「あのお家はすごく介護が大変そう」、「初めての子育てで大変そう」など、様々な気づきをきっかけにしっかり話が聞けて、何が起きているかを理解することが大切になってきます。また、生きづらさを抱えている方たちが、地域の身近な人にSOSを出せる力をつけることも必要だと感じます。そうしてお互いが住みやすいまち、生きやすいまちというのを私たち自身がつくり上げていくということが大切になってきます。その要素として、例えば住民間の交流、地域のイベント、文化活動、スポーツ、美しい風景や自然との暮らしなどがあります。これらは、その人自身が自分らしさを発揮できる場となります。こうした場づくり、環境づくりが、住みたいまちや自分の力が発揮できるまちにつながり、それが地域、社会全体での生きづらさに対する対策や自殺予防にもなるのではないのでしょうか。身近な人で、この人はこういうことに困っているんじゃないかと感じたときは、声かけをしてください。そこが第一歩だと思います。そこから誰かの力になれると思っています。

一人一人の力は、クモの糸一本一本で、すごくおぼつかない力です。しかし、その一本一本がつながって、地域の中でセーフティーネットを張るコミュニティというのは、誰かの命や心を支える力があります。それは教育、福祉、行政、町内会、NPOなど、様々な方向からつながっています。そういったネットワークがさらに横につながることで、社会の中で強靱なセーフティーネットというのができていくのだと感じます。

人は人に傷つきます。一方で、人は人に癒やされるということも言えます。

皆様の周囲で生きづらさを抱えている方も、皆様ご自身の中で生きづらさを抱えていると思っている方も、地域の様々なコミュニティの中で、誰かにお話をする中でお互い癒やされながら過ごせると、生きづらさというの少し軽減していくのではないのでしょうか。

今回のお話が皆様のお力になれば幸いです。