

~~~~~

## 思春期の心の理解 —父母への助言—

石川 丹

~~~~~

### I. 思春期とは

春を思う時期と書く思春期という言葉の“春”とは“性”を意味します。従って、思春期という言葉は、子どもが生殖能力を獲得して一人前の大人に成熟する過程、という意味です。

思春期は児童期と成人期の間で青年期とも言いますが、成人つまり大人になる準備期、親から独立し自立する準備の時期なのであります。

子どもが大人に成るということの中身は性的成熟のみではありません。心の発達においても重要な時期なのであります。「自分とは何ぞや」と思いを巡らすこと、自分自身を見つけることに時間を費やすこと、つまり、心も大人に成ることを目指して思い悩むということも、大人に成るということの中身であります。

だから、思春期はソクラテスが言ったところの“汝自身を知れ”の実践過程であるのです。

でも、「自分とは何ぞや」と思っている自分に気づいてない子もいます。実はそれが問題なのです。

### II. 思春期の心の理解

#### 1) 自分探し

ソクラテスが言った“汝自身を知れ”の汝は自分のことですから、“汝自身を知れ”は“自分探し”を意味します。ですから、思春期とは、自分つまり自己のアイデンティティー、即ち、自我同一性を探して思い悩む時期、とすることができます。

自我同一性というのは、自分は自分であるという確信、自分と他人との違いの気づき、です。

自分のアイデンティティーを見つける作業、「自分とは何ぞや」という疑問に答えを見つけようとする作業、つまり自分探しは、自分の特徴や得手不得手を見つけ出すことであります。

なぜ自分の特徴や得手不得手を見つけなければならないかというと、一個の大人として親から独立して社会で自立して生活して行くためには、自分を操縦して行かねばならないからです。自分を外側から見て、自分がどういう人間であるのかが分かっているなければ、自分を思い通りに操縦することはできません。

“人生は波乗り”という言葉があります。社会の荒波を乗り越え、押してダメなら引いて

みろと言われるようなテクニックを使って生きて行くには、自分の得手不得手をしっかり捉えていないと難しいことになります。

ニートと言われる人たちは、大学卒業後もなお自分を見つけられずにいて、ために自分がなすべき仕事として確信を持たず、有意義な仕事に就けないで苦しんでいる人々ということになります。

自分を見つけられないと高校、専門学校、大学、職業を選ぶことが難しいことにもなりましょう。

## 2) 自分語り

自分を探し、自分を見つけようとする時、大事なことは自分の思いを言葉に上手く乗せられるようになるということです。自問自答することによって自分を見つけることができるようになる訳ですが、自分の思いを上手く言語化できなければ自問自答は成り立ちません。自問自答は普通は内言語で頭の中であれこれ言いながらします。因みに、人が会話する時の言葉を外言語と言います。声に出して外に向かって言語を発するからです。

人は自分の思いを言語化することによって自分が分かって来るのです。

## 3) 表象の言語化

我々人間は脳の前頭葉前部で思います。この思いはまだ言語化されていけませんので思考とは言えません。だから、言語化以前の思いを表象と言います。この言葉になっていない思いである表象を脳の前頭葉外側部分で言語化します。言語化することによって初めて、自分の思いを自分で説明できることになります。つまり、思考になります。因みに、言語化する部分の脳、即ち、前頭葉外側部分を言語運動中枢と言います。

表象を言語化して声に出して外に出すということがしゃべることです。つまり言葉を発するということになります。これが外言語です。

声に出さないで頭の中でしゃべること、自問自答することが内言語です。

## 4) 「別に」「微妙」

大人が中学生に語り掛けると、彼らの答えは5～6年前は「別に」が多かったのですが、2～3年前は「微妙」が多くなっている、という記事が北海道新聞に載っていました。

「別に」も「微妙」も、中学生は自分の表象を上手く言語化できないために、そう言わざるを得ないことを表しています。

思春期に入り始めた中学生は、自分探しを始め、自分がまだ充分に見つかっていないから、自分を思い通りに表現することができず、つまり自分の表象を言葉に乗せられず、苦しんでいるために「別に」「微妙」で事態を乗り切ろうとしているということなのであります。決して何も表象していない訳ではありません。

## 5) 5W1Hから二択三択へ

ですから、中学生と大人が大事なことを話し合おうとする時、大人は5 W 1 H (what, why, where, when, how) で質問するのではなく、二択とか三択の形にして語り掛けるほうが有意義になります。

「何で?」「どうして?」と問われると、中学生は表象の言語化が未熟ですから、答えに詰まってしまって「別に」とか「微妙」と言って黙り込んでしまうわけです。だから、「～かな、・・・かな?」とか例を上げて、つまり二択三択で問いかけると、それが彼ら自身の表象通りでなかったとしても、彼らの表象に近いヒントになる確率が高くなり、彼らは自分の表象を言語化するきっかけをつかみ易くなって、言語化し易くなるはずなのです。

#### 6) 親が背中を見せる

「子どもは親の背中を見て育つ」という昔からの言葉がありますが、最近の子どもは親の背中を見る機会が少なくなっています。

診察室で子どもに「お父さん何してるの?」と問うと「会社」と教えてくれますが、その後に「会社でどんなことしてるの?」と尋ねると、「知らない」という答えが多く返って来ます。

昔は鍛冶屋の子は鍛冶屋に成り、武士の子は武士に成るという世襲制が普通でした。親を見習えば大人に成っての生活が成り立ちましたから、親の背中を見ることで大人に成れたわけです。

でも、今は、必ずしも親と同じ職業に就くとは限りませんので、必ずしも親の背中を見る必要は無いのですが、人間として大人に成るという視点から考えるとすれば、親の生き様を参考にするかしないかでは、大きな違いが生じることになりましょう。

子どもが人間として大人に成る道筋を模索している時、親は身近に居る最も親密な手本になるはずですが、親は親として子どもに手本を見せるべきです。親が会社でしている内容を子が知る機会が少ない、つまり手本を見せにくい今日の社会構造では、親が見せる工夫を積極的にしないと見せられません。

親が子に背中を見せることの一つには、親子の語りがあります。5W1Hでは答えに窮してしまう思春期の子どもと話し合うには二択三択の方が子どもからすればやり易くなります。自分の表象に近い方を選べば良いからです。親は自分の思春期の頃の経験を具体的に話して聞かせること、「父さんは～だったけど、君は〇〇かな? □□かな?」などと話して聞かせるのが良いと思います。

### III. 心的葛藤が高じると具合の悪い症状が出る場合があります

心的葛藤とは、複雑に絡んだ心の悩みを解きほぐそうとしている心の状態、を言います。思春期はこの心的葛藤が自ずと高まる時期ですので、それに伴って身体の不調が生じ易いこととなります。

#### 1) 心的葛藤亢進による症状

症状は様々で、自分で感じる症状と他人が見て分かる症状があります。

##### a) 精神症状

元気がない、やる気が出ない、いらいらする、何となく変だ、他人が気になる、悪口言われているような気がする。

##### b) 行動症状

朝起きられない、学校に行けない、部活動がおっくう、習い事を続けられない、チック、爪噛み、抜毛、癬、頻尿、おねしょ、過呼吸、拒食、どもり、緘黙、夜泣き、強迫行動。

c) 身体症状

食欲不振、不眠、だるい、力が入らない、頭痛、腹痛、吐き気、嘔吐、めまい、立ちくらみ、動悸、朝起きられない、円形脱毛。

#### IV. 起立性調節障害

##### 1) 症状

思春期というのは身体が子どもから大人に成熟する過程、つまり身体が大きく変化する時期ですので、身体の不調を訴えることがしばしばあります。

頭痛、腹痛、吐き気、めまい、立ちくらみ、動悸、食欲不振、朝起きられない、風呂でのぼせ易い、など様々ですが、これは言ってみれば思春期の更年期障害のようなもので、自律神経失調症の一種なのであります。

起立性調節障害が疑われる場合は起立テストという検査をします。起立テストと言うのは15分間立っているだけの検査で、立っている前後に血圧と脈拍を測って、起立性調節障害であるかどうかを調べる検査です。

##### 2) 治療

立ちくらみ、朝起きられない、頭痛、腹痛、などの症状がひどい場合は、自律神経調整薬を飲んでもらいます。それで調子がぐっと良くなる子もいます。

しかし、心の悩みが特に高じている子、自分探しにすごく苦しんでいる子の場合は、そうした薬のみでは改善せず、心理療法が必要になります。

#### V. 心身症と神経症

人間は外界つまり環境に適応して生きています。外界からの様々な刺激や情報を受けながらもバランス良く適応できていると健やかに過ごせます。つまり、健康でいられます。しかし、バランスが崩れて外界からの刺激や情報を圧力と感じたり、刺激や情報が重荷になったりすると、つまり外界がストレスになると、人間の生体はストレス状態となり、ストレスを回避ないしは克服しようと反応し、ストレス状態から安定状態への回復を図ります。

上手いことストレス状態を脱することが出来れば、健康を維持できるのですが、上手く脱することができずに、いわばもがいた状態になると、身体はガタツキ不調となり、心は悩みが高じた状態になり、つまり心的葛藤亢進状態になり、III.に述べた具合の悪い症状が出て来ます。

具合の悪い症状が身体症状である場合を心身症と称します。

具合の悪い症状が精神症状あるいは行動症状である場合は神経症と称します。

## VI. 心的葛藤と葛藤処理

人間誰でも、やりたい事をしたい、と思っています。でも、現実的にはやりたい事のすべては出来ませんので、何らかの我慢は必ずしなければならないのが人生です。

やりたい気持ちが高まっても出来ない、我慢が増えます。我慢が増えている状態はストレス状態です。我慢している時、人は出来ない事情を頭の中、心の中で自分に説明し、つまり内言語で自分を説得し、できない事を納得させようとします。この説明説得はストレス状態から脱しようとする工夫に相当しますが、うまく説明説得できる場合とできない場合があります。

自分を上手く説得できないということは心の悩みが高じたということを意味します。心の悩みを言い換えると、葛藤、と言います。葛藤が高じた状態はストレス状態です。

高じた葛藤を何とか解きほぐそうとすることを葛藤処理と言います。

内言語でストレス状態を脱することに失敗すると、人は気持ちの変化をもって、葛藤を処理しようとします。これが上述の III.の 1) の a) の精神症状です。

また、人は行動を変えて葛藤処理しようとすることもあります。この場合には b) の行動症状が出ます。

そして、葛藤処理の身体化の結果が c) の身体症状です。

## VII. 心も身体もデリケート

心がデリケートで悩み易く、葛藤が高まり易い子は、肉体もデリケートと言う事が出来ません。いわば、良過ぎて困っちゃう、という状態です。だから、そういう子は基本的には良い子なのです。

悩み深い、あるいは上手く悩めていない思春期の子を抱えているお母さんお父さんには心配がたくさんあるのですが、そういう子は基本的には良い子であると思いきやとすることが大切です。

良い子であるが故に上手く行かないジレンマを解決する方法が以下の心理療法です。やれることは沢山あります。

## VIII. 心理療法

精神症状も行動症状も身体症状も出さないで、心の中あるいは頭の中に限定して心的葛藤処理を出来るようにすることが心理療法であります。つまり、上手に悩めるようになることを目指すのが、心理療法です。

### 1) 親ができる心理療法

#### a) 二択三択、親が背中を見せる

II.で述べた“5W1Hから二択三択へ”も“親が背中を見せる”も心理療法になるのであります。

“親が背中を見せる”の一つは人生の先輩である親が若い頃の話をする事です。子ど

もは「お父さんは～～だったんだ」「お母さんは～～だったんだ」と理解し、それを参考にし  
て“自分探し” “自分語り”を工夫するでしょう。親は、子どもが上手に悩めるように手  
助けする形になりますから、立派な心理療法していることになります。

b) 子の気持ちが分かったら、それを子に知らせる

子どもは誰でも、自分の事を親に分かってもらっていることが分かる、と安心になります。  
親が自分の真意を分かっているのか、分かっていないのか、分からないとどんな子でも不安  
になり、子どもによっては反発してしまったり、投げやりになってしまったりする子もいま  
す

「何で分かってくれないんだよお」という気持ちが、いわゆる問題行動として表出される  
ことがあります。問題行動が生じて、親に「分かてもらえたんだ」と実感すると問題行動  
が消失することがあることはしばしば経験されます。

ですから、親御さんがすべき最も大事なことは、子どもの気持ちが分かたら、あるい  
は推測できたら、親自身が声に出して言うてみることです。親が言って子に伝えなければ、  
子どもは分かてもらっているのか、分かりません。黙っていては通じません。

c) 凶星を言うてしまう

親が言うてみて、それが凶星なら、子どもの安心はものすごく大きくなります。だって、一  
番愛して欲しいと思っている親が分かってくれているんだ、という確信は、子どもからすれ  
ば、安心そのものです。

思春期の子の頭の中の悩みは、彼らの言語表現能力を越えて、複雑になっています。だか  
ら、「別に」「微妙」の表現になるのです。自分で上手く言い表せない心の内を、お母さんお父  
さんが代わりに言うてくれちゃったら、こんなすっきりし、うれしくなることは他にありま  
せん。

他人に指摘されたとしても、結果的に自分の心の悩みをその通りだと思えば、自分で気づ  
いたのと同じ価値に成ります。気づけば、目から鱗が落ちるように、すっきり納得できちゃ  
うこともあります。これは上手に悩むことに相当します。

指摘してくれる人が赤の他人で無く、親であったなら喜びはなお更です。口先では嫌がっ  
ている風に反発的に言う子は沢山いますが、内心はうれしく思っているのです。この振る舞  
いと心の中の気持ちが違ったように見える現象は思春期特有なのですが、心の中でうれし  
がっているという解釈が正しいものであることは、ずっと以前から心理学が明らかにして  
来ています。

d) “外在化”を促す

“汝自身を知れ”ということは自分に気づくということですが、自分に気づくには自分  
を外側から見る必要があります。自分の一部を外側に置くことを“外在化”と言います。自  
分を外在化して自分に気づくわけです。

人生の先輩である親が、子が自分に気づき易いように導くことはたいへん大切です。ただ  
し、押し付けは行けません。

人が自分で自分の気持ちに気づかないで居ることはしばしばあることです。そして、他人に指摘されて自分の気持ちに気づくこともしばしばあります。

例えば、自分がイライラしていることに気づかないで他人に何らかの迷惑を掛けていたとしましょう。その時、他人に「イライラしているね」に言われて、自分の気持ちに気づき、引いては自分の迷惑行動に気づいて、それを改めることができるようになる子はたくさん居るのです。

自分への気づきは自分自身ですとは限らないので、親が子どもが自分に気づきやすいように声を掛けて上げることは決して、過保護や甘やかしではありません。

#### e) 怒り衝動遅延法

他人に自分の気持ちを正しく指摘されると、つまり、ズバリ凶星を言われてしまうと、ハッとして一瞬動作が止まることがあります。

子どもがキレて乱暴することは決して珍しいことではありませんが、子どもがキレそうになった時、大人が「君は～したかったのに出来なくてイラついてるんだ！」と凶星を言っ上げてしまうと、一瞬動作が止まって、自分の気持ちに気づいて、乱暴行動に発展しないことがあります。

#### d) やってて無害に

子どもがキレて物を投げようとしたり、投げてしまったら、「止めろ！」と言って制止するのではなく、投げて安全な物を渡してあげちゃった方が怒りが早く治まる場合があります。

ボクシングジムにあるサンドバッグの代わりにビニール製の大きな起き上がりこぼしを置いて、キレそうになった時、キレた時にそれを力いっぱい叩くように勧めたところ、人に被害が生じるような乱暴行為をしなくなった子が居ました。

#### e) OKの声掛け

子どもがいつものように何かをしたら、「OK、出来たね」「OK、良いね」と声を掛けて下さい。「出来たじゃん、OKだね、またやろうね」とまで声掛けできたらもっと良いです。

褒めるほどでもない事を褒める気には誰でもなりません、認める、同意する、受け止めるという気持ちの声掛けであれば、誰でも気楽に出来るものです。OKの声掛けは、褒めるほどでもないけど、認めて上げられる時の声掛けです。「OK」「良いね」「出来たね」と言われて気を悪くする人は居ません。子どもは褒められたと同じくらいに良い気持ちになります。

#### f) 良い事見つけ

以下は筆者の診察室での出来事です。

N君は椅子に座って落ち着き無くモジモジしていました。それを見たお母さんは「じっとしていなさい」と注意してモジモジも止めさそうとしました。筆者は、N君は自分を椅子にキチンと座らせておくためにモジモジしているのだ、モジモジは自分のお尻を椅子の上に置いて置くための努力の結果だ、と解釈していましたので、「座っていられて偉いね」と声を掛けました。するとN君は筆者の方を見てから母親の方を見た後、穏やかな表情になってモ

ジモジしなくなり座り続けることが出来ました。

好ましくない子どもの行動の中にキラリと光る良い事を見つけ、正当に認め評価していることを本人に知らせることが大人の大切な役目であります。

## 2) 子どもが自分でする心理療法

### a) 上手に悩む

心的葛藤が高じるといことは、悩みが複雑にからんでしまっていて、自分で上手く解きほぐせなくて困っている状態ですから、自分では何で悩んでいるのかも分からなくなってしまっている状態と言っても過言ではありません。

ですから、まず自分が悩んでいるということに気づくことが大切です。気づきは他人に指摘されても一向に構わないわけです。

自分の悩みに気づいて悩みを解きほぐそうという過程は、自分を外側から見て自分に言い聞かせるということに相当します。自分を知って、自分を操作することが自分を見つけるということです。つまり、それが上手に悩むことに相当し、具合の悪い症状を消失させることに繋がります。

ですから、お子さんには「悩むな」ではなく、「上手に悩もう」とはっきり言って上げることが大切です。

### b) 良い事作り

“苦あれば楽あり”という諺に則って人生の荒波を乗り切ろうとする根性をお子さんに持って欲しいと思う親の願いは当然です。しかし、その“苦”に耐えられないほど思い悩んでいる子の場合にこの諺は通用しません。

一時代前の結婚披露宴の定番には“男は外に出たら七人の敵が居る”がありました。これは、新郎は職場でつらい仕事をして疲れて帰って来るのだから、新婦は新郎が疲れを癒してまた明日厳しい職場に出かけられるような温かい家庭を作って下さい、という話です。これは、良い事があるからこそつらい事を乗り越えられる、という趣旨です。

思春期の悩みを抱える子にも良い事が必要です。ですから、自分で良い事を作れるように親が導くことが肝要です。良い事作りは決して甘やかしではありません、つらい事を乗り越えられるように導く良い教育です。

### c) 趣味を生かしてストレス解消

趣味とは、誰か強制されるものではなく自分の内から泉のように湧き出て来る好きな事、です。ですから、趣味は最高のストレス解消方法です。

1日の生活の中で、趣味に没頭する時間を保障することが大切です。その場合、可能な時間をお子さんと相談して設定し、“いつもの時間にいつものやつをやるんだ”というふうに思えるように時間割を作り、趣味を定期的にする習慣を付けるのが大事です。

なぜなら、人間誰でも予定通りに事を運べると満足度が上がるからです。満足は最高のストレス解消要因だからです。

### d) “やれる事”から少しずつ、ステップバイステップ



“得手を伸ばせば不得手は付いて来る” “好きこそ物の上手なれ” ですから、やれる事があればそれをしながらやれる事を広げて行く事が大事です。趣味は間違いなく“やれる事”です。

不登校の子なら、学校の中の行けるところから行く、です。

### 3) 不登校の子に“学校に行くエネルギー”を作るための心理療法

学校に行くのが困難な不登校の子の多くは、登校するエネルギーが無いではありません。エネルギーを学校に行かない方向に使っているのです。さぼっている訳ではありません。エネルギーを学校に行かないことに使って忙しいのです。学校にエネルギーを注ぎ込めるように図ることが肝心です。

終業式なら行けそうと思うなら、終業式だけ行って返って来る、つまり終業式だけにエネルギーを注ぐのをOKすれば、学校に行ける子もいます。

得意な数学の授業なら行けそうということであれば、数学の授業だけ参加して、終わったらすぐに返って来ることで良いのです。折角来たんだから次の授業も受けたら、と先生が言ったりするのは禁句です。学校に注ぐエネルギーは数学の授業用しか作っていないのですから、数学が終わったらエネルギーは当然枯渇していて、それ以後は学校に居られるはずは無いのです。無理難題はいけません。

予定の数学の授業に完全参加できたら自信が出来ます。その自信が次のエネルギーを作るわけですが、溜まるまでの準備期間は必要です。その間、大人に必要なのは“待ち”“見守り”です。

毎朝校門まで登校してそこから帰って来る事を1ヵ月繰り返した後、教室登校が可能になった子も居ました。

## IX. 薬物療法

精神安定剤という薬は、悩まないようにする薬、ではありません。上手に悩めるようにする薬です。自分が何者であるのか分からなくて不安に思っている時、自分の特徴、自分の得手不得手に気づき易くする薬です。自分を外側から見易くし、自分の表象の言語化を促し、自分への気づきを促進する薬です。