

過去のいじめられ経験からの回復過程について

— 自己否定感のあるクライアントの事例を通して —

The Recovery Process of a Victim in the Past

— A Case Suffering from Self-negative Feeling —

岩崎 久志*、海蔵寺 陽子†

Hisashi Iwasaki, Yoko Kaizoji

いじめが対人関係の深刻な問題として取り上げられるようになって久しい。いじめ問題はいじめが解決・解消すれば終わりではなく、その後、成人した後までも持続的な影響を及ぼすことが過去の研究から示唆されており、その影響から回復するための支援が求められている。本研究では、小・中学校でいじめを受けてきた20代男性が職場で不適応状態におちいった事例を通して、いじめられ経験からの回復過程とその支援について検討した。

キーワード：いじめられ経験、回復過程、自己否定感、職場不適応

I. はじめに

小・中学校におけるいじめが対人関係の深刻な問題として取り上げられるようになって久しい。いじめの影響について佐々木¹⁾は、いじめのよく生じる時期は人生の中で、子どもたちが自分の適格感や社会的役割と可能性を意識し始めようとする時期であるため、いじめほど人生で深い挫折を体験させるものではなく、生涯にわたって深い心の傷を残すものであろうと述べている。いじめの長期的な影響を調べた研究では、坂西²⁾が2521名の大学生を調査し、被害者が事件から1-10年経過していても身体的、活動的、社会的、心理的に悪影響を受けていること、その影響は受けた苦痛が強ければ強いほど大きいことなどを示した。このことから、いじめ問題はいじめが解決・解消すればそれで終わりというのではなく、初期の学校生活において経験されたいじめが、その後、成人した後までも持続的な影響を及ぼすことが示唆される。

文部科学省³⁾の調査によると、2005年の全国の中学校におけるいじめの発生件数は12,794件であった。いじめを受けてから長時間を経たのちでも身体的・精神的影響を受けるならば、近年問題となっている職場での不適応や退職者数の増加に、過去のいじめられ経験が間接的に影響し

*流通科学大学サービス産業学部、〒651-2188 神戸市西区学園西町3-1

†森ノ宮医療大学、〒559-8611 大阪市住之江区南港北1-26-16

ている可能性が考えられる。

本研究では、小・中学校でいじめを受けてきた男性が職場で不適応状態におちいった事例を紹介し、いじめられ経験の影響と思われる対人不信感や自己否定感を、彼が克服する過程を中心に検討する。

II. 事例

筆者の一人が企業内カウンセラーとして実際に担当した事例を通じて、いじめられ経験の影響からの回復過程について検討する。本事例は、小・中学校でのいじめられ経験をもつ23歳の男性社員が心理的不調から休職に至った事例であり、その回復過程を時間の経過に沿って報告する。なおここで報告する事例はプライバシー保護の観点から記録内容に装飾を加え、実際の状況とは多少異なるように配慮している。

1. 事例の概要

クライアント：A氏、23歳男性。入社2年目の会社員。

主訴：頭が真っ白になり仕事が手につかない。

来談の経緯：自主的に来談。

服薬：自主的に心療内科を受診し、睡眠導入剤、安定剤を服薬。

家族構成と生活史：両親と兄の4人家族。大学進学に伴い自宅を離れて一人暮らし。小学校入学時よりチック症状が出現し、小・中学校を通して症状をからかわれるいじめが繰り返された。小学校で友達はおらず、中学になると数人とだけ話をするようになったものの他の生徒との自発的な関わりは全くなかった。

2. 事例の経過

a. 第1期（不適応と環境調整の時期）

A氏が初めてカウンセリングルームを訪れたのは入社2年目の春であった。半年ほど前から仕事に対する不安感が強くなり、最近では頭が真っ白になって仕事が全く手につかない状態が続いているという。不安が頭を離れないA氏は思いをブログに書き連ね、それを読んだ友人から“きちんと手当をしたほうがいい”と勧められて来室を決意したようだ。

主訴は、前述のとおり仕事が手につかないことだった。初回面接でA氏は、怒ったり泣いたりしながら、一方的に自分の気持ちや状況を訴え続けた。「人に仕事を頼まれると、どうしたらいいのかかわからずパニック状態になる。自分はダメなんだと思う気持ちが日に日に強まって、押しつぶされそうになる。会社に来るのが怖い」と話し、「小学校でも、中学でもみんなからからかわれ、嫌われていた。他人はみんな敵だから、信用することはできない」と他者への不信感を語った。

A 氏の話から、自分の意見や判断を求められることへの不安感と他者に対する不信感の強さがうかがわれた。筆者は、A 氏が安心して気持ちを話せる場所を確保することと、A 氏が自分の置かれている状況を客観的にとらえられるようになることを目標として、面接を継続することにした。

来室時、A 氏はすでに心療内科の初診予約をとっており、さらに産業医との面談も希望していた。筆者は A 氏の承諾を得て、産業医と連携をとり情報を共有することにした。筆者らがカウンセラーとして関わっている企業では、カウンセリングルームは社員が安心して相談できる場であるよう配慮されており、カウンセリングルームと職場や人事担当者との接触は最小限にとどめるよう申し合わせている。そのため筆者は産業医と情報を共有し、環境調整など職場への働きかけについては産業医に任せることにした。

その後、産業医から職場への働き掛けで、A 氏の上司は仕事量の軽減とともに業務内容を見直した。その結果、当面 A 氏は上司の指示により入力作業や資料の整理などを行うこととなった。

業務内容の変化で A 氏の心理的負担はかなり軽減したらしく、「安定して過ごせている。積極的に行動してみようかと思うときもある」と話した。しかし一方で「人に頼まなければならない仕事はいや。他人は敵だから」とも繰り返した。面接に関しては「こんなに自分のことを話したのは初めて。自分のことを話すのは難しくもあるが、話せる場所があることはいいことだと思う」とのことだった。業務の調整を行ってから数週間、A 氏は落ち着いて過ごしていたが徐々に苛立ちを訴えることが増えていった。電車で高校生が大きな声で話していることや道路にゴミが落ちていることなどに腹が立って仕方がないと体を震わせた。また、「今、死んでもいいと思っているのに将来の希望なんて考えられない。欲しい物もないし、自分にとって働かなければならない理由はない」と、仕事や人生に対する悲観的な見方を繰り返し言葉にするようになった。また「自分はダメな人間だから、食事なんてとらなくていい。理想の自分から遠ざかっているから、食事をぬいて自分を罰している」と自虐的な行動をほのめかすこともあった。

A 氏は、定期的に産業医との面談も続けていたが、面談で「休職しようかと考えている」と言ったところ、産業医に「休職になるかどうかは、あなたが判断することではない」と言われ、ひどく落ち込んだという。筆者との面接で A 氏はその時のことを「お医者さんなのだから、自分のしんどさを理解してそれを軽くしてくれるのが仕事だと思う」と目を潤ませた。A 氏によるとその面談で「このまま死んだらいいんですね。そうしたら休職なんかする必要ないから」と言った自分の言葉が頭から離れず、自分がうそつきではないことを証明するためにも死ななければいけないと思い、死ぬ方法をあれこれ考えたという。産業医とのいきさつを客観的にとらえるよう促すと、A 氏は「自分の気持ちを汲んでもらえなかったことにいら立ったと思う。(産業医に)自分が望むことを言ってもらいたくて、死ぬとってしまった。自分の言葉に責任も持ちたくないから、自分の気持ちを誰かに言わせて自分の望むようにお膳立てしてほしい、と思っているところ

が自分にはある」と話し、少し落ち着きをとりもどした。しかしそれ以後、A氏はその産業医との面談を拒否している。

落ち込んだ気持ちを誰かに聞いてもらったのかを尋ねると、実家に電話をして母親に一方的に話した、とのことだった。A氏によると「父親は怖い人。母親は怖くはないけれど、自分とは全然違う。両親とは表面的な会話しかしない」そうだが、A氏は落ち込むと母親に電話をして気持ちを聞いてもらっていた。

本面接実施の時期とほぼ同じ頃、A氏の業務におけるプロジェクトが終了し、新たなプロジェクトチームに加わるようになった。

b. 第2期（見捨てられ不安の時期）

新しいプロジェクトチームでは、A氏は30代のB氏と一緒に仕事をするようになった。上司からはB氏の手伝いをするところから始めて、徐々に自分で仕事ができるようになってほしいと言われているとのことだった。親切で頼りがいがありそうな人というのが、B氏に対するA氏の印象だった。

その後の面接で「B氏がそばにいたので、気になったことはすぐに相談でき、気分的に楽に仕事ができるようになった」とA氏は笑顔を見せた。気持ちに余裕ができたのか、「新入社員の愚痴をきいてあげている」とうれしそうだった。

しかし、新プロジェクトチームになって一ヶ月ほど経った頃から、体が震える、手に力が入らない、動悸が激しくなる、息苦しいなどの身体症状を訴えるようになった。仕事に対する考え方や進め方について「自分の味方になってくれる人のアドバイスが守れていない」とB氏の期待に応えられないことが負担になっている様子だった。また「B氏に怒られそうで、体調が悪いという以外は話せない」と、B氏から否定的に反応されることを心配して回避的な行動をとっているようだった。

A氏は「これ以上面倒をかけるようなことはできないからB氏に相談はできない」と、再びまったく仕事が手につかない状態となった。A氏が仕事を放置したままにしていることをB氏に厳しい言葉で叱られ、A氏は「自分はお金に執着もないし家庭もない。仕事をするモチベーションはない。自分がいると迷惑をかけるから死んだほうがいい」と答えたという。その言葉をうけてB氏は穏やかな態度になり優しく諭すように話をしてくれ、A氏の気持ちも落ち着いたという。しかし「B氏に見捨てられた。みんな自分を見捨てていく」と思うと、やはり仕事は手につかず、その日A氏は早退している。しかし帰宅後、冷静になって客観的に考えたところB氏は本心をぶつけることでお互いの気持ちの行き違いを解決しようとしたのかもしれないという結論に至り、気が楽になったという。

その後の面接でA氏は「今の職場にいたい、みんなが自分を必要としていないかもしれない。

この職場にいてもいいのか不安」と涙を浮かべた。

その頃から、A氏は自分と親との関係について語るようになった。A氏は小学生のころ、音声チックの症状があり、そのことで同級生からからかわれたり無視されたりしていた。チック症状への親の対応について「子どもの頃、親は自分のことを客観的に知ってくれていたが、自分を受け入れてはくれていない気がした。親や兄と心の結びつきを感じることができず、今もそれは変わらない。親はどう思っていたのか聞いてみたい」と語った。

夏季休暇で帰省した際、A氏は思いきって母親に子ども時代の辛かった気持ちを話したという。母親は「そうだったの？」と驚きながらも優しく話を聞いてくれたので気が楽になった、と休み明けの面接で述べた。

しかし、程なくしてA氏は自殺を図っている。首をつろうとして途中で思い直し、事なきを得たそうだ。父親に結婚を勧められたことをきっかけに、自分はダメな人間だという気持ちが強まり「もう家には帰れない。死ぬしかない」と感じたという。自分の居場所を失った気持ちをA氏は「会社も親も自分を前に進ませようとする。自分は今のここにとどまりたいのに、なぜ自分の好きにできないのか」と語った。

A氏の不調を受けて、上司は環境を変えようとA氏に別のプロジェクトチームへの参加を打診している。A氏はプロジェクトが変わることが決まると筆者に「B氏と離れるのには不安があるが、B氏に自分の状況は理解してもらえないと思う。B氏と自分とは考え方が違う」と話した。その後プロジェクトが変わるまでの約一か月、A氏は落ち着いて過ごせている様子だった。

しかし新プロジェクトに移ると、倦怠感から出勤できない日が続き休職となった。A氏は「嫌な人はいないし人間関係はいいが、一日休んだら二度と会社に行けない気がしていた。休職することになってほっとしている」と話した。

c. 第3期（親との絆を実感する時期）

A氏は会社近くで一人暮らしをしていたが、休職中は実家で過ごすことになった。A氏の実家は会社から電車を乗り継いで2時間ほどの所にある。遠出するのも気分転換になるからとのA氏の希望もあり、面接は休職中も継続することになった。

休職期間に入り、A氏は気持ちにゆとりが持てているようだった。たとえば「親はどうしたら自分が元の元気な状態に戻るのかを考えているし、あれこれ尋ねてくる。放っておいてほしいけどありがたいとも思う」と両親を気遣っている。日々の生活については「明日のことに追われないうちを過ごし、母親と話すことで自分と親との関係について考えるようになった。親との距離が遠いと感じていたが、今は自分を守ってくれる親を感じられるし帰る場所があると思える」と話し、親元を心から安心できる場と感じているようだった。しかしA氏は自分の中には違和感があり、面接では、自分の問題の根源は親との関係にあるのではないかと語るようになった。

自分の問題の根源と向き合い親との関係を改善するため、A氏は、自分にとって親がどんな存在であるかを両親に話すことから始めている。自分を守り、安心感を与えてくれる親の存在をここにきて初めて実感したことを伝えると、「両親も親として、一人の人間としての戸惑いや不安を話してくれた」という。A氏は父親から、幼くして父を亡くしたため父親というものを知らないまま親になり、自分が父親としての役目を果たしているのか不安に感じていることを聞かされた。そのことで“怖い人”という父親に対する認識は変わり、父親への理解が深まっていった。母親とも毎晩“深い話”を続け、A氏と両親との関係は変化していった。そして、心の結びつきを感じられなかった親との関係について、A氏は「誰かが悪いとか何かが悪いということではなく、偶然の重なり合いでそういう状況になった」という答えを見出し「やっと親子になった感じ」と微笑んだ。

d. 第4期（自己受容の時期）

親との関係が改善してもA氏はまだ問題は解決していないと感じていた。そして自分の中の違和感を消すことができないのは、子ども時代のいじめられ経験が自分の問題の根源だからではないかと考えるに至った。「症状を改善し、自分の違和感を取り去るには、今まで考えずに済ませてきたことを考えなければならない」と語り、それ以降の面接では過去のいじめられ経験について繰り返し話した。

A氏は小学生になったころから、音声チックの症状があり、それを同級生に繰り返しからかわれたという。直接暴力を振るわれたり、暴言を浴びせられるようなことはなかったが、A氏が教室に入ると急に全員が沈黙したり、発言するとクスクス笑われたりすることが繰り返されたという。親はチック症状のことを知ってはいたが、そのことに関してA氏への何らかの言葉がけはなく、教師が同級生を注意することもなかったという。A氏はチック症状をもつ自分をひどく嫌悪する一方で「先生も級友も物と同じ。自分には何も関係ない。話し声はただの雑音だ」と繰り返し自分に言い聞かせて、学校での時間をやり過ごしていた。小学生の頃は友人と呼べる人は一人もおらず、中学でも誰からも声をかけられることはなく、A氏へのからかいは続いた。中学に進学した時A氏は自分よりも弱いと思う相手を選んで声をかけるようにしたという。高校生になると環境の変化に伴ってからかいは無くなり、チック症状そのものも軽減したらしい。

A氏は当時を振り返り「思い出すとあのころと同じ気持ちになるので、とてもつらい」と涙を流した。面接では繰り返し当時の辛かった気持ちを涙ながらに一方的に話すことが多かった。「その頃の自分に声をかけるとしたら何と言ってあげたいですか」と筆者が尋ねると、「当時はどうして自分だけこんな症状があるのかと、自分のことが大嫌いだった。今はお前が悪いわけじゃないよ、と言ってあげたい」と答えた。その面接を機にA氏は自分自身に対する洞察を深め、自身に対する肯定感と過去から変わらずに存在する自分自身という存在の一貫性に気づき始めた。その

気づきを A 氏は「今の自分には存在するだけの価値があると感じる。あのころの自分がいなければ、今の自分はないのだから、かつての自分に『ありがとう』と言いたい」と表現した。さらに「子どもの頃、嫌な思いをしてきたおかげでずっと他人は敵と思っていたし、だから人に変だと思われることはしないようにしようといつも思っていた。それが自分の行動や言動を制限して、自分をすごく苦しくさせた。でも逆に、あの頃があったおかげで、一人でいろいろなことを考えられるようになったし、じっくり考えたり慎重に行動したりできるようにもなった」といじめられ経験の影響について否定的な面ばかりでなく、肯定的な面も言葉にした。

その後 A 氏は自らの意思で職場に復帰した。復職にあたっては、A 氏の職務について、上司や産業医も交えて話し合いがもたれ、A 氏の状態をみながら仕事の量、質ともに柔軟に変化させていくこととなった。さらに、そのような話し合いを定期的にもち、A 氏のサポートを行うことも決まった。

A 氏は休職前とは違うプロジェクトに加わり、新しい人間関係を築いていった。時には以前のように他者に不安感や不信感を抱くことがあるようだったが、「他人が自分に対してそれほど悪意を持っているわけではない、と自分なりに分析できるようになった。他人に対する恐怖感が下がり、みんなと仕事していけるようになった」と述べた。

さらに A 氏は、「今回休職したことで、仕方ないという意味が分かるようになった。起きたことは仕方ないし、人のことは仕方ない。他人が自分のことを、自分が望むように認識してくれなくてもそれは悪意ではないし、仕方ない」と語った。

復職から一年後、A 氏とのカウンセリングは終了した。

III. 考察

1. いじめられ経験の影響

A 氏の事例について、過去のいじめられ経験が必ずしも A 氏の不適応状態の原因であると言明することはできない。しかしながら、小・中学校でのいじめられ経験と A 氏の職場での態度や行動との関連を切り離して考えることは難しい。ここでは、いじめられ経験によって生じたであろう A 氏の他者に対する不信感や警戒心および自身に対する否定感などについて考察する。

A 氏は小学 1 年時より、からかいや無視などのいじめを受けている。いじめの原因となったチック症状は、身体の不随意的運動であり意識的にコントロールできるものではない。「どうして自分だけこんな症状があるのか。自分が嫌でたまらなかった」という A 氏の言葉からも自分自身をコントロールできない無力感と自己否定感がうかがえる。川上⁴⁾はいじめ被害と PTSD の関連を調査し、「非予測性」「非コントロール性」が被害者の主観的苦痛を左右する要因の一つとなりうる可能性を指摘している。つまり予測できない相手から、自分ではコントロールできないいじめを受けることが被害者の主観的苦痛を高めうるとしている。A 氏はまさにその状態であったことに加

え、非コントロール性のチック症状を抱えており、主観的苦痛の高さは想像に難くない。また自身の努力によって改善できない症状をからかわれることは、小学生の A 氏にとって受け入れがたく理解できないことであつたと思われる。「他人は敵だから信用できない」という他者に対する不信感や警戒心が生まれたとしても不思議はない。

他者に不信感を抱き、警戒する A 氏に対し、大人たちはどのような対応をしたのだろうか。A 氏は両親について「自分のことを客観的に知ってくれていたが、自分を受け入れてはくれない気がした」と感じており、いじめについては親にも教師にも話したことがないという。「心配をかけたくない」という理由から話さなかつたそうだが、一方では「親はどう思っていたのか聞いてみたい。僕が死んでも別に誰も困らない」と、いじめに気づいてくれなかつた親への怒りがうかがえる。親からも教師からも心理的サポートを受けられず、孤立無援の A 氏にとって学校も家も本当に安心できる場所ではなかつたのだろう。A 氏にとっては他者を敵として警戒することこそが自らを守る唯一の方法だったのかもしれない。

森本⁵⁾は大学生に対し過去のいじめ経験の心理的な影響について調査を行い、いじめを受けた体験があつても、自分の力で対処することによって、自信や自己効力感につながるなどプラスの面もあると述べている。A 氏の場合は、他者との関わりを断つことでいじめに対処しようとしている。「先生も同級生も物と同じ。自分には何の関係もない。話し声はただの雑音」という言葉からもわかるとおり、自分で対処というよりは回避的な行動をとっており、被害感の拡大、対人過敏傾向と不安傾向がさらに強くなつたと思われる。また、いじめられ経験には自己に対する否定的な影響もある。横山⁶⁾は、大学生を対象にした過去のいじめ体験の影響に関する調査で、いじめをうけた体験が“自己に対する非難”という自動思考に影響を与えることを示している。「自分はダメな人間だから罰を与えている」という A 氏の言葉からは、根拠もなく自己を非難する思考がうかがえる。

2. 回復過程

A 氏の回復過程は他者とのつながりを取り戻す過程ともいえる。まず第 1 および 2 期では人間関係の不安定さが目立ち、いじめられ経験の影響がうかがえる。次いで第 3 期は本事例の転機であり、親との絆の実感が他者とのつながりにおける基礎を固めたといえよう。親との絆に支えられ、第 4 期で自己受容を遂げると、他者への不信感や自身の被害感など否定的な認知が改善し、職場で安定した人間関係を築くに至る。

詳しく見てみると、第 1 期において A 氏は産業医に自分の気持ちを理解してもらえなかつたことに腹立ち、その怒りを「(自分が) 死んだらいい」という言葉で相手に表現している。A 氏には「自分の気持ちを誰かに言わせて、自分の望むようにお膳立てしてほしい」という気持ちがあり、そのことが他者とのコミュニケーションを難しくしている。その結果、A 氏は心理的に孤立し、

被害感と自己否定感を強めている。産業医との関係を修復するすべもなく、死ぬという言葉どおり行動することもできず、結局 A 氏は産業医との関係を断つという方法で、自分のおかれた状況を改善しようとしている。

さらに第 2 期でも人間関係の不安定さが示される。見捨てられ不安の高さは対人関係の不安定さを間接的に意味するが、第 2 期はまさに見捨てられ不安による対人関係の不安定さを示す時期といえよう。この時期 A 氏は B 氏と良好な関係を築けたにもかかわらず、見捨てられることを恐れて、B 氏への職務上の相談を避けている。見捨てられ不安にみられる両価性そのものは青年期の理解できる心理的特性と考えられる⁷⁾が、「見捨てられることへのなりふりかまわぬ努力」は、DSM-IV-TR において境界性パーソナリティ障害 (BPD) の診断基準の一つに設定されている構成概念である。青年期心性としての「見捨てられ不安」が BPD の診断基準である「見捨てられることへのなりふりかまわぬ努力」と連続性を持つならば、「見捨てられ不安」は愛着パターンと中程度または部分的な相関があると考えられる。この立場から齊藤ら⁷⁾は「見捨てられ不安」と愛着パターンとの関連性を検討し、「見捨てられ不安」においては、養育者との間に愛着関係が築かれていないことが推測できると述べている。

A 氏と養育者つまり親との関係を見てみると、A 氏は「親は自分のことを客観的に知ってくれていたが、自分を受け入れてはくれている気がした。親や兄と心の結びつきを感じることができず、それは今も変わらない」と子ども時代を振り返っている。しかしその言葉とは裏腹に、A 氏は落ち込んだ時や嫌な出来事があった時などにはいつも母親に電話をしている。Bowlby⁸⁾は愛着理論において、青年期でも親は安全基地となり、自律を促す働きをしていると述べている⁹⁾。不安や不快を感じた時に母親に電話をする A 氏の行動から、母親が安全基地として機能していたことがうかがえる。A 氏が親との心の結びつきを感じられずにいたのは、いじめを受けていた時、つまり自分にとって親からのサポートが何よりも必要と感じたであろう時に、それを得られなかったことにあるのではないだろうか。すなわち、「必要な時に親から必ず反応がある」という愛着の基礎ともいえる確信が揺らいだ経験と考えられる。

親とのつながりを実感できない A 氏は「自分の問題の根源は親との関係にある」と考え、第 3 期で親と積極的に関わっている。さまざまな交流の中で親との相互理解を深め、やがて心の結びつきを感じられるようになり「やっと親子になった」と言っている。親との結びつきを実感できたことが、A 氏にとっての人とのつながりを取り戻す大きな一歩となったことは言うまでもない。

親との心の結びつきを取り戻した A 氏は、次にいじめられ経験という不快な記憶に向き合っている。Hill & Holmbeck¹⁰⁾ (1986) は青年期の自律性達成は親との親密な絆と正の相関関係があるとしており、青年期においても親への愛着は青年の発達や社会適応に大きな役割を果たしていることが知られている⁹⁾。

古木¹¹⁾は、親だけに限らず他者の受容的態度が、挫折経験を克服する際の支えとなることを示

した。古木¹¹⁾によると挫折経験から自己受容に至るプロセスは、家族や友人といった「他者の受容的態度」や同じ境遇にある「ピアの存在」に支えられ、「自分自身との直面化」の段階、そして「新たな努力による自信の回復」の段階へと移行し、挫折したことによる「自己成長感」を持つようになり、挫折をした自分も自分であると受け止める「挫折をした自分自身の受容」の段階に至る、としている。

第4期でA氏は親からの受容的態度に支えられていじめられ経験と向き合い、いじめを受けた自身の受容へと至る。「思い出すと今もあのことと同じ気持ちになる」というつらい作業にもかかわらず、いじめられた経験に向き合えたのは、親との心の結びつきという安心感があったからに違いない。いじめられ経験に対するとらえ方の変化は、“かつての自分にかけてあげたい言葉”によく表れている。いじめられ経験に向き合った当初は「お前が悪いわけじゃない」という慰めの言葉だったが、やがて「ありがとう」という感謝の言葉に変化する。「ありがとう」という言葉からは、いじめられた経験が現在の自分の一部をなしていることを認め、自身の肯定的な面ばかりでなく否定的な側面も受け入れたうえで、現在の自分を肯定していることがうかがえる。このように人の発達連続性の中で自己を吟味する視点は、揺るぎのない自分らしさの確立や自己確立には不可欠なものと考えられる¹²⁾。

V. おわりに

A氏がいじめられ経験から回復できたのには、両親の受容的な態度のほか、彼が論理的思考を好むこと、また休職制度を使って実家で過ごせる時間を十分に確保できたことなどの要因があると考えられる。もちろんA氏にとって両親の受容的な態度こそが回復の中核を成すものであることはいうまでもない。しかし親とかかわる十分な時間を確保できなければ、親の受容的な態度を引き出すことはできなかったかもしれない。あるいはA氏がそれを実感するまでには至らなかったかもしれない。

筆者が直接A氏に行った心理的支援としては、共感的理解と客観的認知の促進が挙げられるが、A氏の論理的思考を好むという面が、客観的認知を促そうとする筆者の言葉によく反応したものと思われる。面接場面で、状況や気持ちを客観的に理解できるような問いかけをしたり要約をしたりすることを繰り返すうちに、A氏は一人でも自分の考えを整理し、内省することができるようになっていった。休職して実家に戻った後は、母親と話をする時間が内省の場となり、さらに自身の内面と過去を受け入れられるようになっていった。

A氏の回復を助けたものが他の事例でも有効であるとは必ずしも言い切れないが、いじめられ経験の影響からの回復を目指すとき、親との関係を見直すことはやはり必要と思われる。

親子関係だけでなく、さまざまな場面で人間関係の希薄化が見られる今日、本稿で取り上げたような事例はますます増加する可能性があると考えられる。そこで、このような事例において

どのような支援が有効であるのか、今後とも事例の検討を積み重ね、議論を深めていくことが必要であろう。

引用文献

- 1) 佐々木正美：「「いじめ」に触まれるころ」『児童心理 12 月号臨時増刊』（1985）145-151
- 2) 坂西友秀：「いじめが被害者に及ぼす長期的な影響および被害者の自己認知と他の被害者認知の差」、『社会心理学研究』11（2）,（1995）105-115
- 3) 文部科学省：『生徒指導上の諸問題の現状について（概要）』（<http://www.mext.go.jp/>）（2010）
- 4) 川上真里子：「いじめ被害者における主観的苦痛の度合いと PTSD について」、『明治学院大学文学研究科心理学専攻紀要』5,（2000）27-43
- 5) 森本由紀子：「過去のいじめ体験における対処法と心的影響に関する研究」、『心理臨床学研究』22（4）,（2004）441-446
- 6) 横山楓子・内田一成：「過去のいじめ体験が現在のレジリエンス・自動思考・対処行動に及ぼす影響」、『上越教育大学心理教育相談研究』8,（2009）43-53
- 7) 斉藤富由起・吉森丹衣子・守谷賢二：「青年期における見捨てられ不安と愛着の関連性」、『千里金蘭大学紀要』（2009）35-41
- 8) Bowlby,J.（黒田実郎ほか訳）：『母子関係の理論Ⅱ：分離不安』（岩崎学術出版社,1977）
- 9) 丹羽智美：「青年期における親への愛着と環境移行期における適応過程」、『パーソナリティ研究』13（2）,（2005）156-169
- 10) Hill,J.P.,&Holmbeck,G.N.：“attachment and autonomy during adolescence.”in G.J.Whitehurst（Ed.）（Annals of child development.Vol.3. Greenwich,CT:1988）pp.145-189
- 11) 古木美緒・森田美弥子：「挫折経験から自己受容に至るプロセス—大学生を対象にして—」、『日本教育心理学会総会発表論文集』51,（2009）177
- 12) 青木万理：「自己理解に関する文献研究」『埼玉純真短期大学研究論文集』2,（2009）1-15