

子どもと家族と学校と

⑧

『 学生さん、初めてこころの病を学ぶ！ 』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

◇

『耳にしなかったら、知らないですんだ』のに、知ってしまったからこそ、かえって意識してしまう。

と、思うこともあれば、

『聞いて、知っていたからこそ、良かった、役に立った、助かった』

と、思うこともある。

とくに、こころの病と呼ばれている状態は、ひとびとの関心は高いものの、正確に理解されているわけじゃないと感じる。どのような領域でも同じことはあるだろう。

今回は、初めて対人支援や心理カウンセリングを学んだときの学生さんの様子から。

◇

カウンセリングの授業

ある大学で、心理カウンセリング関係の講義を担当している。

共通教育科目のなかに位置づけられて、受講したい科目を選べるシステムになっている。以前の言い方では教養科目のひとつ。つまり、専門科目ではないので、理系の人も文系の人も、受けてみたいと

思った人が、受けている。

受講のきっかけをたずねると、将来の仕事に役立てたいとか、あるいは友人から相談されたときに活かしたいなど、明確な目的を持って受講する人がいる。とても熱心に受講していて喜ばしい。

なかには、評価項目に試験がレポートと書かれていたと率直な意見もある。てっとりばやく単位取得をめざす気持ちもわからなくはない。

それぞれ学生さんは、カウンセリングということばにひきつけられて受講しているようだ。

講義は、大学一年生から四年生までを対象に、生活や仕事に活かすことができるよう、わかりやすく、かつ身近なテーマをとりあげている。

◇

わたし、病気かも

「いま、話しかけてもいいですか？」

講義が終わって、あと片付けをしていると、ひとりの学生さんが控えめにやってきた。

大学生の女子はひとりで教員のところに来ることは少なく、教室に学生さんの姿がすくなくなってから、神妙な表情で話し始めた。

その時間の講義は、いわゆるこころの病と呼ばれる症状をいくつか解説した内容だった。いまの自分とそっくりの症状があり、確かめたかったようだ。

「わたしって、さっき習った強迫性障害でしょうか。はじめて聞いた病名だけど、ぴったりなので」

とても切ない表情をしている。

つり革が触れない、洋式トイレの便座に腰かけられない、新聞をさわると汚れる気がして苦痛だという。

強迫性障害とは、それを気にするのはおかしいと理屈ではわかっているけど、自分の意思でなかなかとめられない行動のことで、長い時間の手洗いや戸締りの確認を繰り返す。潔癖症や確認癖ということばの方がわかりやすいかもしれない。

彼女の場合は、新聞をさわったあとに何度も手を洗うので、新聞を読まなくなっているという。

「洗うときは、どのくらい洗うの？」

「洗うのは1回だけど、5分くらいか、もう少し、、、」

「5分、、、気になるんだね。一番長くてどれくらい洗うの？」

「15分以上洗うことはないと思う、多分」

「そう。恐らく、あなたの場合は、強迫性障害ではなく、非常に清潔好きの範囲だと思うよ。生活に支障が出てなければの話だけれど、最近、講義は休まずに来られるの？」

「はい。休まず学校に来ています」

「他には？」

「他は特に困っていることは今のところないと思うけど、、、」

不安そうな表情は残るものの、あらためて説明をきいて少しは納得したようだ。

その後も休まずに受講している。

手洗いが長時間続くために登校できず、生活に支障がでる場合は、治療を受ける必要はあるけれど、多くの場合は問題ないと考えられる。



登校できていれば大丈夫

短時間の会話で学生さんを理解することに限界があるが、こころの病の症状の説明をすると、必ず「私は〇〇ではないでしょうか」と個人的な確認の質問がある。不安で仕方がないようだ。症状名をさらに調べて、そのことをレポートにしてくる学生もいる。ちょっとした告白のようにになっている。

少なくない数の学生が、自分はその症状がぴったりなので、そうじゃないのかと思うために、講義中にいろいろな補足説明をする。

まず、順調に毎日登校できている状態だと問題はない。だから、こうやって授業を受けることができるみなさんのいまの状態だと大丈夫。けれども、気になる症状があつたら、大学内の心理相談室に行ってみること。また、友人の様子をみて気になる症状などがあつたら、いっしょにいてみるのも良いと、提案する。

クライアントさんの気持ちを体験できるかもしれないから、それも勉強になるよと、つけたして話す。



カウンセリングを受けたいのか、それとも学びたいのか？

「カウンセリングって特別なひとのものだとおもっていたけれど、大学内の相談室を利用してもいいのですね」

素直な感想も出ている。

カウンセリングと精神科受診と同じ意味に取っている学生もいなくはないが、いずれにしても、思い込みもあるようだ。

カウンセリングに関心のある学生さんの特徴は、カウンセリングとはなにかを追求してしっかりと対人支援のために学びたいと思っている人と、自分自身がカウンセリングを受けてみたい気持ちがきっかけで、自分の深層心理に関心をもっているひとがいる。

学生さんそれぞれは、どちらもあわせもっているようだ。

そのため、カウンセリングが必要な人の症状名をきくと、敏感に反応している。

心のケアとか、ストレスとか、こころ関係の言葉が世の中には飛び交っていて、こころの病気への妙な関心熱は続いている。



ママはヒステリー

日常生活のなかに専門用語が浸透していて、本来の意味とは異なる形で使われているものもあるように思う。

ヒステリーもその典型的な例だ。

一般には、女性が感情的になって喜怒哀楽をおもてに出す(=ヒスを起こす)ということになっている。

「ヒステリーは、うちのママみたいに、キーキーわめく人のことだとおもっていました。本来は、体にマヒがおこることでそんな意味なんて知りませんでした。し

かも男女関係ないのですね」

受講後、まとめを書いて提出するふりかえりシートには、授業の感想が記されている。

正しく伝えることそして、理解することの大切さを改めて痛感する。



おじいちゃんに優しくします

また、症状の説明を聞いて、気づくこともあるようだ。

「うちのおじいちゃんは、いつも体調が悪いと言っています。あっちが痛い、体がしんどい、癌じゃないかとか病気の話ばかりです。親戚のおじさんも勝手に病気をつくったらあかんって言われています。いっしょに住んでいる家族は、おじいちゃんその愚痴みたいなものを聞くのがいやなので、かかわらないようにしています。ぐずぐず言って私はわがままだとおもっていたけれど、今日の講義を聞いて、もしかしたら、心気症かもしれない。と思うようになりました。さびしいとおもっているかもしれないので、もうすこし優しくすることにします」

この学生さんのおじいさんが本当に心気症であるかどうかは確かめられないけれど、受講して、発見があることは大切で、身近にいるひとの理解につながれば、それは、喜ばしいことだ。



不安神経症って心配ばかりしている人？

私が学生のころのことを正直に話すと大学の講義内容にあまり関心はもてなか

った。よくわからない内容を取りあげているような気がして、授業よりも社会福祉関係の施設でのアルバイトを優先することが多かったし、それがとても充実していた。

バイト学生だった頃、唯一心理学の講義が最も楽しかった。授業で心因性の症状を学び、わくわくしたのを覚えている。こういう内容を学びたかったのだと発見した気もした。

人が心理的に影響をうけることで、さまざまな症状があることに驚いた。

具体的に症状の描写を説明してもらったことは、今でも記憶に残っている。

そのエピソードは、不安のために、電車で長時間乗ってられない男の人のことで、ひと駅ごとに電車を降りないと、目的地にたどり着けないという話だった。こんなことが人にはあるんだと知り、不安神経症という症状を初めて耳にした。

文学の世界だけでない、臨床での話に引き寄せられ、人のこころの不思議に触れた気がする。



うしトラ？

カウンセリングに来られている、ある年配のクライアントさんが、面接のときに、「う～し～と～ら～」を繰り返してお話されるので、何を伝えようとしているのかわからなかった。

聴いていると、どうも、トラウマのことだと理解できた。

近年のこころのケア関連ではやり言葉があるとしたら、それはトラウマかもしれない。

なんでもかんでもトラウマだという。

友だちと待ち合わせをしたのに、土壇場でキャンセルになったので、それがトラウマになってしまっているとか、そんな感じで使われている。

いやな思いをした、悲しい体験、こころの傷などと同じ意味でつかっているようだ。

新しい言葉を耳にすると、何かの機会に使いたいと思うのが常だが、もともとの意味とはことなる。

躍起になって訂正する気はないが、もしも、対人支援をする立場になったときに、より正確に知っておくことが必要だと、そんなふうに前置きをして、トラウマのことを学生さんに説明する。

日常生活と、対人支援の現場での出来事の重要性も伝えたいとおもっているが、時間をかけて理解をすすめてもらいたいと考えている。

ふーんそうなんだと、新しい知識を吸収して、満足の表情を見せる学生。少し離れたところで、それほど、関心のない表情をしている学生さんもいる。

こころの話はうさんくさいというような感じの学生さんほど、心の健康度がたかかったりする。

健康的で対人支援のベースをしっかりとっている学生になれば良いなど期待をしている。