

## 〈生きること、生きのびること 17〉

この2月にNHK Eテレ放送中の「100分 de 名著」で、心理学者のアドラーが取り上げられました。私は会員の親御さんから伺って、途中から見始めたのですが、第3回での「ひきこもり」に対する言及には、閉口しました。「広場恐怖症」を「家にひきこもって外に出られない神経症の一種です」と説明した後、「そんな人の多くは、幼い頃に甘やかされて育った経験を持っています」と断定的に解説していました。どうしても、ひきこもりは「甘え」とセットで語られ、断罪されてしまう感じがします。しかし、私は親御さんもその時々状況の中で、できる子育てをしてきたし、それを「甘やかした」と断罪されたところで、出口はないと思います。

しかし、第4回の「共同体感覚」の話は、私はひきこもっている方にも力になると感じました。番組では「共同体感覚」を持つためには、1. 自己受容 2. 他者貢献 3. 他者信頼 が大切である、とのお話でした。

1. の「自己受容」では、解説の岸見一郎先生が『私』というのは、これから先もずっと『私』なんです。だからどんなにクセがあっても、この『私』を受け容れていくしかない。まず、とりあえずこの『私』から始めよう、というのが自己受容です」と話されました。ひきこもらざるを得なくなった、という事実。誰が悪いわけでもなく、今、ひきこもっているこの『私』を受け容れることで、立ち上がるための地盤が固まるのだというイメージを私は受けました。

2. 他者貢献について先生は、「（人は）どんな時にこの自分のことが好きであるとか、自分に価値があると思えるか」といって、自分が役立たずではなく、何らかの形で貢献していると感じられる時だ」と話されました。よく、ひきこもっている方に家の手伝いをお願いして、それをやってくれたら「ありがとう」と伝えるのも、この他者貢献の感覚を持ってほしいからですね。この小さくとも確かな貢献の感覚の積み重ねが大事だと思います。

3. 他者信頼について先生は「他者に貢献しようと思えば、他者を仲間だと信頼できないとダメだ」という話です。他者を仲間でない、と思っている限り貢献する気にはならないです」と話されました。これは、親子関係ですら、ご本人からみれば「仲間でない」と思えば、貢献する気にならない。また、外に出て人間関係を持ち、就学や就労をするにしても、「仲間でない」と思えば、貢献しようとは思えない、という話になります。では、どうすれば、「仲間だ」と思えるようになるのか。それは、他者からの関わりとしての「勇気くじき」と「勇気づけ」がポイントになるのだと、岸見先生はおっしゃるのです。

先生は「勇気をくじかれると人は、自分が立ち向かわないといけない課題（例えばひきこもりから人・社会とつながっていくこと、経済的基盤を確保すること等ですね）を、達成しようとは思わないです」と話されまし

た。

「勇気くじき」は、「ダメなことばかりを指摘する」「理想の子どもをイメージし、現実の相手をそこからの引き算でしか見ない。全部減点（方式）で『ダメじゃないか』とダメだしする」といったことを指します。

そして「勇気づけ」のポイントは「ありがとう」であると、先生は話します。進行役の伊集院光さんとの話の中で、親子であっても【親が評価する側、子どもが評価される側】という関係ではなく、「対等な関係」で「ありがとう」と、伝えることが大切で、それが他者信頼のベースになるのだというお話でした。

あらためて、アドラーの考えを聞きながら、「大切なことではあるけれど、実践するのは難しい。しかし、実践する価値はある、お互いが自分の人生を大切に生きていくために」と思いました。

#### ◇参考文献

岸見一郎・古賀史健著 『嫌われる勇気—自己啓発の源流「アドラー」の教え』ダイヤモンド社刊

岸見一郎・古賀史健著 『幸せになる勇気—自己啓発の源流「アドラー」の教え II』ダイヤモンド社刊