

子どものレジリエンスをどう捉えるか

宇都宮市立陽東小学校 高木浩明

レジリエンスの7+3の構成要素

レジリエンスがどんな要素から成り立つのかは、様々な考え方が示されている。例えば東京学芸大学の藤野博は『発達障害の子の立ち直り力 レジリエンスを育てる本』の中で、レジリエンスがある人の心理的な特徴として、新奇性追求、肯定的な未来志向、感情調整の3要素をあげている。それ以外にも自尊心、楽観的思考、感情のコントロール、違いを認めること、肯定的な人間観、必要な情報収集などがレジリエンスには必要といった報告がある。

ジョージ・ワシントン大学の精神医学教授スティーヴン・ウォーリンと妻で発達心理学者であるシルビア・ウォーリンは、二人の著書『サバイバーと心の回復力——逆境を乗り越えるための7つのレジリアンス』の中で、7つのレジリエンスの構成要素をあげている。二人は臨床面接の場で、問題の多い家族の中で育った人々が語る物語に見られるレジリエンスを分類し、さらにそれぞれの要素が発達段階に応じて展開していくものとして捉えている。私たちは複数の要素が、相互に関連しながら展開していくというこのウォーリン夫妻の考え方を参考に、さらに3つの項目を加えて、10の構成要素からレジリエンスを捉えられないか検討している。

10の構成要素は、洞察、独立性、関係性、イニシアティヴ、ユーモア、創造性、モラルと新たに加えたアサーション、楽観的人生観・人間観、共同体感覚で構成される。これらが幼児期から学童期、思春期・青年期と子どもの成長と共に、本人の中で展開されていくわけだが、ただしそれらは均等に変わっていく訳ではない。多くの場合一つもしくはいくつかの項目が、それが本人の強みの特徴を示すものとして現れてくる。つまり、レジリエンスを発揮するためには10の要素全てが必要なわけではなく、むしろ一つの項目であっても、それを展開することができれば、十分に本人はやっていくことができると考えられる。

ところで、ウォーリン夫妻の著書では、暴力や虐待、親の精神疾患等により、容易に愛情や承認、安全が手に入らない家庭という問題に対して、子どもたちがどう生き抜いていくかが課題であった。そのため、どもる子どもたちのレジリエンスを考えた時、状況や子どもたちが求めるものの違いによって、項目によってはそのまま当てはまり難いものがあった。そこで各項目の考え方はそのままに、実際の子どもの様子により合う内容に変更して、レジリエンスを捉えることにした。そのため、各項目の内容はまだまだ試案段階であり、私たち自身の学びを深めることや、今後のどもる子どもたちとの実践、さらにはどもる大人と担当者が一緒にそれぞれの項目について検討する機会を設けるなどにより、少しずつ確定したもの、多くの人で共有できるものにしていきたい。

また二人の著書では、それぞれの項目の3段階を幼い子ども時代、思春期や青年期、成人してからとしているが、私たちはこれを幼児期、学童期、思春期・青年期の3段階に置き換えて考えている。これは、例えば構成要素のひとつ洞察について、どもる子どもの様子からその進展を考えた時、幼児期に自分の話し方がまわりと違うと感じ、気づく様子が容易に見られる。また、学童期にはどもりについて知る、どもる人の存在や生き方を知る課題や、どもりの問題を外在化してとらえる課題に取り組む実践が行われている。そこで、「幼い子ども時代」を幼児期、学童期を2つに分けて、子どもの様子やレジリエンスの進展状況を捉えた方が、より具体的、実践的になると考えたからである。

ただし、幼児期、学童期というのは、その子の強みとして他の項目に先んじて、それぞれの時期に見られると捉えた方が妥当だと思われる。繰り返しになるが、全ての項目がそろわなければレジリエンスを発揮できないわけではない。その子の強いところが一つでも二つでもあればよいのであって、

幼児期に、学童期にはこれができないとダメとチェックリスト的に見ることは避けたい。

洞察 自分の問題について気づき、理解する

ことばの教室で保護者から、「まだ本人は気づいていないと思う」とたびたび言われるが、実際に子どもに聞くと、幼稚園の年中の時に、あるいは年長の時に自分自身の言いにくさに気づいたり、友だちと自分の話し方が違うと感じていた。「**気づく**」ことは自然に起きるが、それをどう位置づけるか、認めるかが、まわりの大人の理解力、洞察として問われている。これまで幼児吃音臨床では、意識させなければ自然に治るから、そっとしておく。感じたり、意識することはよくないとされたが、意識すること、感じることは、次のステップである吃音を知ることへの第一歩であり、子どもにそれはすばらしいことだと伝えたい。

どもりカルタの中に「怖かった どもりの勉強するまでは」があるが、子どもたちにとって、自分の話し方はどもりであると「**知る**」ことは、得体の知れないのではない。自分だけでないし、自分が悪いわけではない。吃音は原因も治療法も分からないが、同時に大人になるまでに治さなければならぬものではない。どもりながら生活している大人が沢山いることなどの学びである。ただ、一人では向き合えない。大人や仲間の支えがないと、自分の弱さには容易に向き合えないこともある。

さらに吃音の問題の本質がどこにあるのか、あるいは吃音とともに豊かに生きるにはどうすればよいか考えることは、吃音の「**理解する**」段階に入っていることを示している。未来に対しての洞察ができれば、課題を見つけ対処することも可能になる。不安があるから対処を考えられるわけで、このあたりが自分は強いからどもっても大丈夫ではなく、心配はあっても、不安があっても何とかできそうだという、しなやかに生きるというレジリエンスな様子を示している。

独立性 吃音と吃音の問題をわけ、吃音に支配されない、自分が人生の主人公になる

問題のある家族の場合、その家族との物理的、心理的な距離の取り方となるが、ここでは自分がどもりの問題や悩みからいかに距離をおくかを考える。幼児であればしゃべる場面を避ける、話さなくなる。あるいは、アニメのキャラクターや芸能人の言い方をまねるなど、よく分からないけれど、自分を守るためには偶然的に行った状態が「**迷い出る**」になる。

普段は音読はしない、手を挙げないけれど、大切なことはどもっても話す決めてしている。大勢の前では話さないけれど、グループの中ではおしゃべりができる。あるいは授業中は先生がいるから安心なので、ぼくは発表するといった子どもたちがいる。彼らのこれは自分にとっていいことだ、プラスだと感じながらやる様子からは、問題への対処の仕方について、自分なりに工夫する「**遊離する**」段階に立っていることが分かる。

さらにこれが次の「**折り合いをつける**」段階では、吃音のしんどさから離れるためには、問題の本質は氷山の上ではないことが分かっている、治すということから離れて別のことをしよう。よく生きるためには、吃音以外の問題に対して自分なりの努力をしようとする。どもりを治すことはあきらめるけれど、自分の人生はあきらめないと、吃音の問題からほどよい距離がとれるようになる。

関係性 親密で満足できる人間関係、結びつきを大切にする

最初の段階では、自分を分かってくれる人、どもる自分をそのまま自然に受け入れてくれる人に「**結びつく**」ことを求める。親がどもりを治そうと言いつつ直させたり、あるいはゆっくり言うようアドバイスすると、子どもはどもってはいけなさと、話せなくなったりする。そうしたしんどさの中から、この結びつきというエネルギーが生まれることもある。

そこからどもりの仲間であったり、どもりを認めてくれる人、自分の思いを受け止めてくれる人を「**募集する**」ようになり、自分の意思が働き、自分にとって必要な人間関係を求めるようになる。子どもたちはキャンプやグループ学習に参加する中で、人とのつながりを意識する。

さらには例えば自分の吃音の問題を語ることによって、それぞれの人のもつ問題、課題は違っても

「いかに生きるか」という点では同じテーマをもっているとして、語り合い、共に考える人を探し、より深い「人間関係を作る」ことへと展開していく。

イニシアティブ 問題に立ち向かい、自分を主張し、自分の生きやすい環境に変えていく

どもらないようにするのではなく、また、どもらから話すのを止めたり、人との付き合いを止めるのではなくて、どもっても出て行って、おしゃべり好きな子どもままでいる。それが、最終的には、自分の人生は自分が主人公だ。どもりがあるといって、自分の人生をあきらめない。どもりながら目的を達成していくことにつながっていく。それはまた、吃音の問題に対して、自分に何かができる。コツコツ取り組めば、どうにか解決できる部分はあると本人が思えることでもある。

その最初の段階は「探索する」で、好奇心の赴くまま、まだ本来の目的はよくつかめていないけれど、どもりながら話す場面に参加する。それが次の「取り組む」段階になると、目的意識をもった行動、例えばクラスや委員会で自分の役割を果たしたり、手を挙げて発表するといった行動になる。この時どもらの子のまわりにいる人が同行者として、一緒に考えたり、アイディアを出したり、取り組んだことを報告してもらって「すごい」と驚いたりすることが、次の行動のモチベーションにつながっていく。その積み重ねの中で、どもりながらでも話していく。どもりながらでも、こんな仕事に就けるという「生み出す」段階へ発展する。

ユーモア 自分の欠点や弱点を人ごとのように笑い飛ばし、自分の嫌な気分を解放する

創造性 悩みの中から自分を解放させていくプロセスが、新しいものを想像する

この項目に関しては、吃音に関してというのではなく、ユーモアや創造性のもつ普遍的な効力と捉えられる。またこれらの観点でレジリエンスを発揮した著名人はたくさんおり、どもりカルタやどもり川柳、あるいはユーモアスピーチ、どもり文学賞などの取り組みにも繋がっている。

いずれの項目も「遊ぶ」ことがそのスタートとなる。子どもたちにとって、思うようにいかない場面や状況に対して、夢中になって遊ぶことは自分を取り戻すことであり、心の安定を図ることでもある。それは自分を楽しむことでもある。自分が何かを考え、作り出すことや、おもしろさを生み出す力をもっていることを確かめる場となる。

どもりカルタを初めて読んだ子どもの中には、なかなかその作品のおもしろさを笑えない、受け止められないことがある。それが、自分のカルタを考える中で、カルタに描かれたおもしろさを「笑う・楽しむ」ことができるようになる。笑ってもいいんだ、おもしろがってもいいんだと発見する過程ともいえる。ここでの笑いは、決して誰かを傷つけるものではなく、自分と問題との距離を置くことであり、問題から自分が解放されることを示している。

創造性に関しては、「構成する」ことが2つめの段階となる。自分のどもりをキャラクターにして考える課題で、子どもたちはそのキャラクターの性格や特徴、弱点を考える。そして、自分の吃音を見つめ直し、新たな意味づけを行う。発表を避けていた子が、実は自分には発表したい気持ちがたくさんあることを知る。4コマ漫画を描きながら、その場の状況が決して自分をダメだとしていない、自分なりに上手にやっていることを、作品作りを通して確かめる。子どもたちにとって、何かを作り出すことは、その中に新たな自分を生み出すことでもある。

モラル 充実したよりよい人生を送りたいとの希望をもつ

人生よりよく生きたい、よい人生を願うことであり、どもりのことで考え始めたことが、人としての在り方を考えることへと展開していく。第一段階は「判断する」で、「どうでもいい、何でもいい」ではなく、自分の中によりよく生きたいという意欲があること、いじめるのはダメとかというように生き方のいい、悪いを考えられることに、気づくことから始まる。

そこから自分の考え、思いを「大事にする」ようになり、思いやりや正義感、誠実さに価値を置く、大切なものだと考えるようになる。また時には、偽善や卑劣さを見た時、「それは違う」と声を上げ、

行動化する場合もある。

「仕える」は、奉仕が日常的な活動となる。自分の人生がスムーズさを考えるのと同じくらいに自分の人生の意味を考える。自分が正しいと考えることをするために、自分の楽しみ、安全さえも進んで犠牲にすることもある。

アサーション あなたも私も大事にするコミュニケーションのあり方

さわやかな自己表現とも言われるアサーションには、人権意識、人権思想が入る。また自分の中に起こる様々な感情をどうコントロールするか、距離をとるかといったことにも関連する。第一段階は「感じる」で、自分は今腹がたっているのだろうか、自分はほんとは悲しいのだろうか。ほんとに怒っているのだろうか、自分の感情を感じる。気づくこと。第二段階は、それを「表現する」ことで、実際に口に出してみる。絵に描いてみる。音楽で表現してみる。いろんなチャンネルを使って、とりあえずその感じたことを表出すること。三段階目の「感情への適切な対処」は、あなたまかせの非主張的でも、私さえよければよいという攻撃的でもない、あなたも私も大切にしたい主体的表現をすることであり、そのために感情をどのように伝えればよいか工夫することでもある。

楽観的人生観・人間観 明るく豊かで、有意義な人生をおくれるんじゃないかと思う

この楽観的人生観・人間観がなくなったら、失敗したら嫌だと思っていたら、やってみようが容易にならない。どもる人で悩んでいる人の多くに、予期不安があり、恐怖があり、失敗を恐れる気持ちがある。それに対抗できるのがこの楽観できることである。第一段階は、小説、物語、あるいは誰かの話から直接、楽観的に生きている人の人生の有り様や、その「生き方を知る」ことから始まる。その中から、生き方のまずは一部から、とにかく「やってみる」、自分もやれると思って模倣することが第二段階となる。そうした経験を重ねる中で、何とかなるか、まあいいかと思える。問題があったとしても、それでも何とかなるかもしれないという「希望をもてる」ことが、第三段階となる。

共同体感覚 自分はひとりじゃない。自分には居場所がある。そして為すべきことがある

ここでは、①あなたはあなたのままでいい②あなたはひとりではない③あなたには力があるという自己肯定、他者信頼、他者貢献の3つの感覚が平行して展開する。どもる子どもによっては、自分ひとりではない。他にもどもる人がいることを知ったことからレジリエンスを得る場合もあるし、何か役割を果たした経験をしたり、誰かにありがとうと思われる経験から、さらに先に進めたりする。どもりを治さなくても、今の自分のままでいいという思いが生きる力の源になる。この3つは段階というよりも、常に相互に関連しながら展開していくものであり、それらが形成されていく中で自分は社会の一員であり、他の人は自分の仲間であると感じられるようになる。