

# カウンセラーだより NO3

2019年9月 西本郷中学校 カウンセラー 村上博

## ■詩のコーナー

わたしと小鳥とすずと

金子 みすゞ

わたしが両手をひろげても、 / お空はちっともとべないが、  
とべる小鳥はわたしのよう、 / 地面をはやくは走れない。

わたしがからだをゆすっても、 / きれいな音はでないけど、  
あの鳴るすずはわたしのよう / たくさんうたは知らないよ。



すずと、小鳥と、それからわたし、  
みんなちがって、みんないい。

## 不幸になる考え方2

### ■「みんな」が怖い

「みんなが攻撃してきそう怖い」、町を歩いていると突然、A君はおびえた表情で言った。人がたくさんいるところに行くともう感じるというのだ。

「僕は、中学の時みんなからいじめられていたんです」とA君。「みんな？全員が君をいじめたの？」と聞くと、「はい。みんなです！」と彼は答えた。A君の中学には生徒が500人位いたという。それが全員彼をいじめていたのか確認すると、彼はちょっと沈黙した後で、「7人でした」と答えた。

### ■なぜ7人は、「みんな」になったのか？

それはまず、「いじめの特徴」からくるものだろう。いじめは、いじめっ子といじめられっ子の二者関係だけでなく、間接的にいじめに加担する「観衆」と、その関係を維持する役割を果たす「傍観者」によって成り立っているといわれる。

「観衆」は、いじめを見て面白がり、はやし立て、いじめっ子に同調・追従していじめを助長する。

「傍観者」は、いじめを見て見ぬふりをする。それは、いじめる側には「暗黙の了解」と理解され、いじめを促進する可能性があるといわれている。

このような関係の中では、いじめられる側からは、「観衆」はもちろん「傍観者」もいじめる側に立っているように見えてしまう。A君を直接いじめていた

のは7人。それだけで7対1という力関係だ。それに「観衆」と「傍観者」を合わせたら、実際に「みんな」と感じてしまうような状態だったのかもしれない。

しかし、「そう感じた」を「客観的事実」ととらえてしまうと、いじめる側はみんなに支持された圧倒的な勢力で、自分は孤立して、みんなからそのような扱われても仕方ない無力な存在と思わされることになりかねない。実際にいじめ被害者には、その後遺症として、自尊心や「私にはできる」という感覚、他者への信頼感などの低下がよく見られる。

これでは、出口が見えてこない。そこで次は、出来事について「どう考えるか？」という視点からもう一度考えてみよう。

### ■一般化のし過ぎ

A君のように、何人かが言ったりやったりしたことを、

「すべての人がそうだ」と思い込んだり、何度か起こっただけなのに、「いつもこうだ」と考え、これからはずっと起こりつづけると思い込む傾向のことを『一般化のし過ぎ』という。

この考えにとらわれると、「ある時」に「ある人」との間で起こったことが、「いつも」「みんな」「全て」と一般化され、「いつも決まってる」「みんなそうだ」「うまくいったためしが無い」などと考えるようになっていく。



↓ ウラにつづく、ウラもみてね。

## ■心のフィルター

このような傾向にさらに拍車をかけるのが、『心のフィルター』という思考パターンだ。それは、物事の悪い面ばかりが目につき、他のものは見えなくなる傾向のことだ。悪いこともあれば良いこともあるのが普通なのだが、うまくいったことは目に入らず、悪いことばかりが見えて落ち込んでしまうのだ。

その後A君は、彼に声をかけてくれた人や、忘れ物をして困っているときに助けてくれた人もクラスにいたことを思い出した。

しかし、そういったことは『心のフィルター』を通すと、「たまたまの偶然」、「本当は別の理由でそうだけ」などと、どんどん「取るに足らないこと」にされ、記憶の片隅に追いやられていった。



一方で、嫌なことや悪いことばかりに目が向き、それを何度も繰り返し思い出すようになっていく。そして彼の中で、いじめてくるのは「みんな」と一般化され、怖れる相手は「特定の7人」ではなく、クラスのみんな、学年のみんな、学校のみんな、町で出会う人みんなというように拡がっていった。

人は、客観的な世界を生きているわけではない。

その人が「現実」ととらえているものが、実際にその人が生きている「現実の世界」なのだ。その時彼は、自分と出会う人みんなが、自分を攻撃してくるような世界を生きていたのだ。



## ■「不幸になる考え方」を疑うことから

そんなA君が、「みんな」の中にはいろんな人がいたことに気づいたのは、大きな変化だった。残念なことに、公然といじめを止めてくれるようなヒーローはいなかったが、決してみんな一緒になって彼を攻撃したり、いじめる側を支持していたわけではなかったのだ。それを思い出したことで、彼の生きている世界は、「みんなが自分を攻撃してくる」世界ではなくなった。

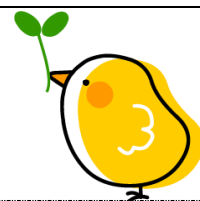
A・エリスは、「絶対」「常に」「いつも」「全て」といった極端な言葉が付く信念＝考え方は、ほとんどが不合理な、人を不幸にする考え方だといった。

もし今の自分が幸せな状態でないとしたら、自分の心の中に不幸になる考え方が渦巻いていないか気づきを向けてみよう。そして、それを疑い、その考え方に合わない例外的な出来事を探してみるのだ。きっとそこに、今自分が閉じ込められている「現実の世界」という檻の外側につながる出口があるはずだ。

勤務日	* 9月 6日(金)全日 * 9月 13日(金)全日 * 9月 20日(金)全日 * 9月 27日(金)全日
	* 10月 4日(金)全日 * 10月 11日(金)全日 * 10月 18日(金)全日 * 10月 25日(金)全日
	* 11月 1日(金)全日 * 11月 8日(金)全日 * 11月 15日(金)全日 * 11月 29日(金)全日
	※全日・・・9時から5時まで。 AM・・・9時から12時まで。 PM・・・13時30分から17時まで。

## にしほんごうちゅうがっこう 西本郷中学校での相談日：

基本的に毎週金曜日です (AM9:00~PM5:00)



## 保護者の皆様へ

- ◎ 「最近なんだか子どもの様子が変だ」「子どもにどのように接していいかわからない」などと言った、子育ての悩み、お子さんのこと、ご家庭のことなど、ぜひお気軽にご相談ください。
- ◎ 相談を希望する場合は、どの先生にでもその旨を伝えていただくか、金曜日であれば、相談室直通電話(892-1996)にお電話ください。  
(留守の場合は、留守電にお名前や連絡先などを録音していただければこちらからかけなおします)。
- ◎ 「学校に相談に行くのは、子どもの目もありちょっと・・・」という場合は、子ども家庭支援相談(894-3790)にお電話いただければ面接の予約ができ、子ども家庭支援相談(栄区役所 2階)で面接を受けることができます。私は、毎週火曜日に区役所にいます。(昨年は水曜日でしたが今年は火曜日に変更します)