

Title	青年期の劣等感と孤独感 : 若者が教会の前で立ち止まるとき、通り過ぎるとき
Author(s)	藤掛, 明
Citation	キリスト教と諸学 : 論集, Volume20, 2005.3 : 28-41
URL	http://serve.seigakuin-univ.ac.jp/reps/modules/xoonips/detail.php?item_id=3222
Rights	

SERVE

聖学院学術情報発信システム : SERVE

SEigakuin Repository for academic archiVE

青年期の劣等感と孤独感

——若者が教会の前で立ち止まるとき、通り過ぎるとき——

藤掛 明

1 二つの反応

私は心理カウンセリングの経験から、若者には二種類の悩み方、困り方があると考えようになった。それは大きな障害に遭遇したときに「へたり込み」の反応を見せる場合と、「背伸び」の反応を見せる場合の二つである。類型論なので単純ではあるが、この二つの反応型を十分に理解して青年期の問題に対処しないと混乱が起きる。というのも、この二つの反応型は、当事者の動き方も、こちらからの援助のあり方もまったく異なるからである。

「へたり込み」型は、困難な事態に遭遇するとそれに圧倒されてしまい、動けなくなる。周囲に甘え、援助を求めらるばかりで、状況を変えようとする気概がなかなかわいてこない。一方、「背伸び」型は、困難な度合いが大きければ大きいほど向きになり、こんなことで挫折するほど自分は弱くないのだと強がる。強行突破しようとして、動きすぎてしまう。そして周囲の忠告や指導には耳を傾けない。

このように両型は非常に対照的であるのだが、通常の場合は、同一人物にあって、どちらの反応もケースバイ

ケースで使われているし、そのような柔軟性が発揮されることが適応的な姿であるといえる。時に締め切り仕事があつて、歯を食いしばつて徹夜をしたり、時に無理をせず休息を多くとったり、他の人に援助を求めたりといった具合である。ところが、人は余裕のない状況に追い込まれていくと、どちらかの反応ばかりを多く選択するようになる。いつもへたり込みばかりいたり、いつも強行突破しようとしたりするのである。一度大きくどちらかの反応に振れると、加速度的にその方向に偏りやすく、ついには絶えず一方の反応だけを選んでしまうことにもなりかねない。極端な例を探すと、「へたり込み」型が高じた姿として、引きこもりや精神的な病といったものがあると考えられるし、「背伸び」型が高じると、非行や問題行動、嗜癖といったものがあると考えられる。

どちらの反応型でも、その度合いが高まると自分の真の弱さを見ることから逃げていく姿として理解できる。しかし、その逃げ方も対照的である。「へたり込み」型は、自分の弱さをよく口に、「助けてください」というが、それは本当の深いところにある弱さではなく、小さな弱さであり、表層的な弱さである。そういう扱いやすい弱さを見ることで、核心部分の弱さを見ずに済むようにしている。「背伸び」型のほうは、自分の弱さ自体をまったく認めない。むしろ実情以上に景気の良い話や、有能な自分を周囲に誇示する。自分は人に助けを借りるほど弱い存在ではないと考えているので、周囲には「ほつておいてくれ」と叫ぶことになる。

このように二つの反応型は全くといってよいほど違うのであるが、従来からの援助技術や方法は、多くの場合、「へたり込み」型を対象とする臨床で開発され、体系化されてきたものが多いように思われる。援助にあたって、よく相手を受容し、見守り、励ましながら、その人に自律の芽生えが生まれるのを待つことがある。それは「へたり込み」型の人には適切であるが、逆に「背伸び型」の人に対しては不適切であるばかりでなく、破壊的なことがある。

たとえば、中学生の娘が家出し、不良成人と同棲生活を始めたとする。そこで、同棲生活を親が口出しせずに見守り、仕送りなどをし、本人の自覚を待ち続けたとしたらそれは破壊的である。そのような場合には、両親で同棲場所に乗り込み、強制的に娘を引き戻すべきであるし、必要によっては警察に通報すべきである。「背伸び」型の問題を起こしている人に対しては、妥協できない枠組みを厳に示し、対決することがどうしても必要になるのである。

今日の講演では、青年期にある若者の、この「背伸び」型の病理をとりあげ、その臨床的な姿を考察し、その上でその指導や手当の原則を述べ、またキリスト教信仰にかかる側面についても話を広げてみたいと考えている。

2 青年期と危機

もともとこの二つの反応というのは、何も若者に限つたものではなく、人間すべてに共通する事柄である。しかし、青年期においては、自ら抱えている劣等感や孤独感が刺激されやすく、この反応の表現が強調されるため、特別に考察する必要がある。そもそも青年期とは、親から自立をはかり、自分が人生を生きていくための価値観を獲得し、進路・職業選択を行う時期である。だから、自分なりに見通しをもつて何とかやっていけそうであるという感覚をうまく持てないと、青年期の危機となり、「へたり込む」か「背伸びをする」かの両極化に向かいやすいのである。

(一) 青年期の劣等感

青年期にある若者の親子問題、異性問題を、心理相談場面で面接者として扱うときに思われることは、それは愛情の問題ではなく、パワーの問題、すなわち無力感や劣等感の処理の問題であるということである。彼らは劣等感や無力感（親の期待にこたえられないふがいなさや、異性に低く評価される惨めさなど様々ではあるが）を払拭しようとして躍起となり、過剰な行動化に及び、逸脱してしまうのである。

① ある予備校生の話

私はかつて法務省の心理技官として少年鑑別所に勤務していたことがある。そこで面接を担当した予備校生の事例を紹介して、こうした劣等感とその処理の問題をお伝えしたい。

彼は、夜中、車を盗んで無免許運転を行い、窃盗及び道路交通法違反を犯して警察に捕まった。当時、彼は大学進学に向けて熱心に受験勉強していた。面接室で、彼は熱弁をふるって将来の進路（医師になること）について私に話してくれた。二回目の面接の時であったが、彼にあらかじめ渡しておいた自記式の冊子を彼から回収してみても愕然としてしまった。その冊子には簡単な掛け算・割り算、これまた簡単な漢字書取りのミニテストの頁を設けていたのであるが、これがあまりにできていなかったからである。彼の学力は実は小学生程度だったのであった。その後実施した知能検査では、どうにか知的障害ではないものの、境界域の結果が出てきた。

しかし、彼は自信たっぷりな強気の発言を続けた。彼は「なせばなる」といった感覚が強かった。私には、どう考えてみても中学校途中からは、すでに学業でも学校生活でも深刻な息切れ状態が始まっているように感じられ、強気の彼とは裏腹に、話を聞いている私にはなにやら痛々しいものが伝わってきた。結局彼は行き詰まったあげくに自暴自棄に遊び回り、最後はバイクや車で暴走し、警察に捕まることを繰り返していた。

幸か不幸か彼の家庭は裕福であった。何かあるたびに大学進学という目標は変えずに、親が目先の代替案を出してくれた。家庭教師をつける。転校をさせる。専門学校に進学させる。……彼自身もそうした両親の提案にしがみつ きながら、有名医学部への進学を果たすと豪語し続けてきた。彼は私に、事件のことは自分の気の緩みや悪友の誘いでたまたま遊んでしまったからで、つい羽目を外してバイクや車の運転をしてしまったのだと説明してくれた。一度、私はご両親にもお会いした。ご両親は、予備校生の息子の気の緩みを嘆き、今度こそ再出発をしてほしいと願っていた。その話の内容は、筋も通っており、激励と配慮に満ちた対応を子どもに示しているようであった。

② 背伸びをする裏側には絶望感がある

この予備校生との面接を続けるなかで、私には割り切れぬ思いが残った。始めは、彼の進路設計の景気の良い話に接して、「常識不足」「単純」と感じていた。また彼のいったん自暴自棄になった際のめちやくちな行動には、「規範意識が崩れている」「いい加減な生き方」といった感想を抱いていた。しかし、そうした見方は彼を表側から眺めていただけであった。彼の内側を少しでものぞけば、必死になって彼は絶望感と戦っていたのである。そして彼にとってそうした絶望的な状況にある自分を認めてしまうことはあまりに怖ろしいことであった。

彼は日頃、自分の能力の限界にはまったく目を向けずに必死に背伸びをしている。しかし、おそらく進学やテスト受験時の際には、本当の自分の学力を思い知ることがあつただろうし、もっと素朴に学校生活のあらゆる場面で失敗やトラブルを通して自分の息切れ状態に直面させられるような辛さがあつたはずである。それをいったん認め てしまえば、絶望が待っている。自分のプライドも、自分の人生イメージも、親の期待に應えることも、全部が壊れてしまう。だから「もしかしたら自分にはそんな力はないかもしれない」という思いがふつと沸き立ちそうになると、「そんなことはあるはずがないのだ」と自分に言い聞かせて、そうした思いに強力な蓋をしているのであ

る。自分の足りなさを具体的に自覚して葛藤することに比べると、こちらのほうが数段しんどい作業となる。まったく問題がないと自分で自分に思い込ませるわけであるから、余裕がなく、強行突破するか玉砕するか二つに一つという世界になってしまふ。そして、時に蓋がずれてしまふと絶望感に襲われる。絶望すれば当然のことながら合理的な判断や見通しがもてなくなる。彼は確かに絶望感と戦っていたように思われた。

③ 悩まない生き方とバラ色の決意

この予備校生を含め、このような「背伸び」型の生き方をしていく多くの若者たちは、何か問題を起こしてから、冷静になると我が身を振り返りながら後悔する。それはけっして嘘や演技ではない。予備校生の彼もまさしくそうであった。

しかし、後悔はしているが、悩んではいけないのである。あの時のあの行動がいけなかったのだと言ったり、そのときの自分がどうかしていたのだと言う。要するに、本来の自分は有能であり、しっかりとしていることを確認した上で、あの時あのような状況にならなかつたら、こんなことをするような自分ではないのだと言いつてしているのである。「背伸び」型の生き方とは、これほど自分の弱さを認められないものなのである。

さて、再出発の決意についても「背伸び」型の若者には特徴がある。何か問題を起こしたり、大きな失敗をした際に今後のことをたずねると、彼らの再出発の決意はおそろしく勇ましいのである。私がかつて少年院に勤務していたときに、「背伸び」型の非行少年たちから「音楽の素養がなにもないのに」ドイツに音楽留学したい」と言ったり「聖書も読んだことがないのに」神学校にいつて牧師になる」と言ったりする勇ましい再出発の決意を幾つも耳にした。

経験的に言うと、その人の再出発の決意が勇ましかければ勇ましいほど、次の失敗や挫折が早くやってくる傾向に

ある。なぜならそこには強力な悪循環が形成されている場合が多いからである。

④ 抜け出せない悪循環がある

つまりこういうことが起きている。

ある人が「背伸び」型の生き方をしている、壁や限界がくる。そこで本人は息切れ状態に陥っているのに本人はそうは思わない。本当はこれを機会に目標を下げたり、人に弱音を吐いて援助を請うたりすることも必要なのだが、本人はそうは思いもしない。ひたすら自分の頑張りが足りないからうまくいかないだけであって、この事態を打開するには、従来以上にもっと頑張り、強行突破しなければいけないと思うのである。そこで、背伸びの姿勢をさらに強いものとする。すると、ますます息切れ状態は深刻になる。すると、強行突破の背伸びもますます深刻になる。そして、それはますます「ますます息切れ状態」になっていって、さらにますます「ますます背伸び」の度合いを高めていく。こうして雪だるま式に息切れ状態は深刻化していく。このように「自分の息切れ状態を認められず、これまで通りに頑張ろうとする努力が、次のより強い息切れ状態を作ってしまう」現象は、まさに悪循環である。

また、こうした悪循環は家族関係の中でも同時進行的に起こる。

そもそも「背伸び」の生き方というのはその起源においては親の期待に応え、家族に貢献したいという気持ちから生まれている。そして頑張りの限界に直面したときに目標を下げたり、弱音を吐いたりしないのは、自分が頑張り続けることで、親や家族が喜び、安定するという感覚を持つているからなのである。それも本人さえもほとんど自覚できないような深さで抱えている感覚だから、正体がかめず非常に自分を縛ることになっていく。そして壁にぶち当たり息切れ状態に陥っても、本人ばかりでなく、親のほうでもそれを認めない。わが子の起こしたトラブルや不適応的な生活状況を前にして、わが子の「気の緩み」「努力不足」と見なし、叱咤激励する。叱咤激励を受け

る本人も同じように考えているので、今まで以上に頑張ろうとするし、親も頑張らせようとする。当然、本人の息切れ状態を深刻なものにしていくことになる。そして、それがさらに強い叱咤激励を招くことになっていくので、ここでも強力な悪循環が形成されることになる。

⑤ 指導者も巻き込まれる

私は先の予備校生に、最後の面接でこう助言した。「あまり目標を高く持ちすぎると人は息切れを起こしてしまう。今回の事件も、息切れしすぎてやけになった結果ではないか。人生はマラソンなのだから、短距離ダッシュではいけない。大学以外でも勉強はできるのだから、もつといろいろな可能性を考えていくのがよい」と。

しかし、私のこの助言は彼の心にはまったく入らなかった。彼はいちおう私の話に耳を傾けながら、しばらくしてこう言った。

「はい、とにかく頑張ってみます」と。

素朴な激励でも、またこのときの私の「頑張りがすぎるな」という助言でも、いずれにしろ、「背伸び」型の生き方をしている人には、ますます背伸びをしながら頑張つて達成すべき課題になってしまふ。これは指導者や面接者のジレンマである。結果的には、背伸びの悪循環を維持させている親やほかの指導者と同じ位置にいるはめになるからである。

⑥ 劣等感、無力感を認められるかどうか

十分に心の中に納めきれない劣等感、無力感というのは、誰にも大なり小なりある。そしてある場合にはそれをバネにして努力を重ねていくことができる。だから劣等感、無力感を抱えること、イコール悪いことではないし、イコール問題行動につながるものでもない。問題なのは、劣等感や無力感を人にまったく見せようとせず、自

覚すらないままに、やみくもに背伸びをしていくことであり、その延長に、様々な問題行動が起こっているのである。

私は成熟した生き方というのは、まず自分の劣等感、無力感や、それを処理しようとしてあくせくしている自分の中の「背伸び」の部分を認めて受け入れることから始まると思っている。大きな失敗や挫折の後、本当に生き方を変えて、再出発していく若者たちというのは、まず自分の劣等感や無力感を多少とも認める。良い意味で開き直って「こんなにも駄目な自分だけれども、これでやっていくしかない。駄目な自分なりに頑張ればよい。」と言うことができるようになる。その後の危機にも、無理な背伸びをして強行突破していくような動きが弱まるので、悪循環の連鎖が崩れ、行動が非常に安定していく。逆に自分の劣等感、無力感を認められない若者の場合は、状況が悪化すればするほど、起死回生のホームランをねらって、非常に高い目標を掲げ、動き回ることになる。さらに悪化すれば、現実味のない打開策にしがみつき、ついには百点満点の結果かさもなくばゼロかの極端な玉砕型になり、幻想的、部分的な「成功」や「達成」に視野狭窄的に自分の目を向け、とりあえずの充実感を味わっていくのである。

背伸び型の非行少年を例にとれば、彼らの不良交遊や粗暴な振舞い、暴走族などの野蛮な遊びなど、どれもこれも、背伸びの末、最後の最後に惨めで無力な自分を認めまいとして、必死に自己拡大感を味わおうとしている姿なのである。劣等感、無力感を払拭するには、直接人を支配したり、人を威圧するような行動をとることが、(幻想的であつても)当人には「強い自分」を味わえる格好の体験になる。恐喝や傷害、暴力行為、強盗、殺人など、ぶつそんな非行はみなこうした仕組みを持っているのである。

(2) 青年期の孤独感

劣等感の問題と並んで孤独感の問題も大きい。しかしこれとて純粹に愛情だけの問題ではない。逸脱行為を行う青年の心理相談では、彼らの行動の動機に、仲間作りを巡る攻防戦の性質が多く含まれている。それは家族や仲間集団からの疎外感の処理の延長で生じている問題であると考えられることが多い。少しでも疎外されると自分の存在が否定されてしまうと感じ、それを払拭するために、「悪」の仲間集団に運命共同体のように従属したり、性を媒介とした奔放な異性交遊を続けたりするのである。そうした自らの感情を認めず、寂しくないと背伸びをする機制や悪循環の形成の在り方は、先の劣等感のやりくりと共通している。

① ある家出少女の話

孤独感を処理しきれずに問題を深刻にしていた事例として、ここでは家出、売春をした十代の女子の話を紹介したい。彼女は、些細なきっかけで家出をし、その間テレクラに電話をかけ、見知らぬ男と日替わりで、夕飯を各自おちやらけた態度で、笑みや冗談がたえなかつた。いささか度が過ぎており、私には不自然なものに感じられた。彼女には斡旋組織があるわけがなく、成り行きで小遣いをもらっていたのであるが、随分と無防備で危ない目にもあっていた。彼女は客たちを「カレシ」とうれしそうに呼び、幸せな新婚イメージを味わうかのようなことを話してくれた。たしかに一夜の関係とはいえ、男たちはちやほやしてくれただろうが、もしそこにかげがえのない受容感や幸福感を感じるのだとしたら、彼女の日常は恐ろしく孤独なものに違いなかつた。

私が彼女に「なんだか話を聞いているとちつとも楽しそうではないよ」と言葉をかけると、彼女は「私、さびしがりやだけど、くよくよするタイプじゃないし……」と言った。

彼女にとって孤独な状況にいる自分を見つめることは死ぬほどつらいはずだ。父親とは幼い頃に離別し、彼女には思い出がない。引き取った母親は彼女が小学生時代にこともあろうに彼女の目の前で自殺をしている。その後は祖母に引き取られ、会話のない暮らしを続けていた。そういうことをふまえても彼女は「くよくよ」せずに、楽しく生きていると主張するのであった。

② おちゃらけの裏にも絶望感がある

考えてみれば彼女は自分の孤独感に鈍感になることでこれまで生き延びてこられた面がたしかにある。しかし、これからはそうでなく、孤独な自分を認めても、すべてが崩れてしまうことはないのだということを感じとしてわからなければいけないのである。そうでなければ、彼女は孤独感を刺激される度に未知の受容者を求めてやみくもに家出をし、テレクラに電話をかけるというパターンを続けてしまうのである。

③ おちゃらけの悪循環

この「おちゃらけ」もまた、若者の背伸びの息切れの一つである。おちゃらけ自体は順応的な性質もあるので、それが適度であれば問題とはならない。しかし、過度におちゃらける場合には、周囲からひんしゆくをかつたり、叱責を招いたりする。おちゃらけは、劣等感、無力感の戦いではなく、孤独感、疎外感と戦っている場合が多い。ただし、おちゃらけがエスカレートしていくと、周囲への挑発となりやすく、結果的には疎外、孤立していくことになる。ちょうど、いきがる若者が叱られるとますますいきがるように、おちゃらける若者が道理を説かれるとますますおちゃらけていくのである。ここでも悪循環が形成される。

3 「背伸び」型とキリスト教信仰

さて、ここまで若者の劣等感、あるいは孤独感が高じてどうしようもなくなつたとき、背伸びをし、そうした感情を払拭しようとして逸脱的な行動に及ぶことがあることを説明してきた。それは極端な例ではあつたが、多少の表現型が異なるだけで、普通に暮らし、表だつて逸脱を見せていない大勢の若者にも見られる連続したものと考えられる。

背伸びの生き方を選びとる若者は、まず自己洞察が苦手である。自分の弱さをなかなか実感できない。そのため、福音のメッセージを聞くと、自分の可能性や、ある種バラ色の未来の約束に過剰に反応する傾向がある。本来自分の中にある（それもそつと蓋をしている）弱い、寂しい部分を、はれて自分から切り離す魔法を手に入れたかのような開放感に酔い、「背伸び、強行突破」の生き方を強化してしまうことがある。たしかに反応は良いが、自己に直面することをあまりしていないことが多く、入信後、信仰生活の中で背伸びの息切れがほどなく再燃してしまうことになりやすい。そうした際、いかに再度の自己洞察を促し、援助していけるかが大切であるように思う。

また一時期、キリスト教界でよく耳にした「良好なセルフイメージ」という考え方も同じ構造にある。これも本来は、はじめから自分の可能性を考え、有能な自分を発見していくことではない。まず自分の限界や弱さをなめ尽くして、その上で、良い意味で開き直るのである。「こんな自分であるが、それでも与えられ、かかわれるものがあるならさせてもらうのだ」という姿勢である。そうした開き直りがあれば、窮地に立つても、その都度自分の「開き直り」の在り方を吟味しながら前進していける。良好な自己イメージというのも、健全な自己洞察を前提にして

いるのである。

4 「背伸び」型の指導・援助原則

最後に、背伸びの息切れを起こし、逸脱しながらもそれを修正できない若者に、いかに対応したらよいかをお話ししたい。

まず、目の前の若者の、背伸びの裏にある劣等感や孤独感を指導者が感じ取ることができると、おのずと働きかけるポイントが見えてくる。少なくとも対応に余裕ができるし、これまで見落としてきた彼らの大事な姿が見えてくるようになる。また、特別に助言をしなくとも、こちらが理解していることが言外なものも含めて、相手にもそこはかとなく伝わる。するとそうした若者は「嫌な刺激を受けない」感じを抱いたり、察してもらえている安心感や信頼感を持つようになり、少し素直になったり、少し弱音を吐いたりする。そのため、今度は良い意味での循環が始まるのである。このような意味で、「背伸び」型の生き方を指導者が理解しながら若者との関わりを持つということが最大の援助であると言える。

しかし、深刻な問題を抱えている若者の場合、いくつかの指導・援助原則が必要となる。

繰り返しになるが、背伸び型の若者の場合、他者からの指導や援助を受けることには抵抗が強く、指導者としてかわる仕組みを整えることが大切であり、最重要原則となる。そのためには、その人が暴走しすぎないように限界設定をきちん行うこと、あわせて援助や指導を拒絶しないように、そのための強い枠組みを設定することが必要である。また、こうした枠組というのは権威の裏付けなしには成り立たない。聖書という権威、教会やそのグ

ループとしての権威、法律の権威など、権威の種類は様々であるが、そうしたものを絶えず意識し、確認していく姿勢も不可欠である。また、指導対象、指導目標を拡張しすぎないように、具体的な「逸脱行為」や「問題状況」を根拠に、その改善を働きかけることも重要である。

また、背伸び型の若者は、「ほっておいてくれ」といいながら、言外に「助けてくれ」といううらはらな思いが実はある。指導者が援助しようとする、ほっておいてくれと真つ向から抵抗されるし、それではそうすると、助けはくれないのかという苛立ちが引き起こされる。指導者は双方の感情を了解しながら、整理してあげたり、言葉にしないまでもそうした感情を察したり、汲んだりしながらかわることが重要となる。また、複数の指導者がチームとして当たり、多少役割を分担するなどして、多様な働きかけとかわりを持つことも有効である。

ただし、嗜癖や人格障害、犯罪など、一定以上に逸脱の問題が生じたら、第三者に介入してもらったり、できれば背伸び型の心理相談を扱える専門家に指導、援助を委ねることも検討しなければならない。

（本稿は、二〇〇四年六月二十三日「教会と学校の懇談会」での講演内容の要旨である。当日のスライドを使った描画法事例については割愛した。）