

## シンポジウム 5

## いじめ問題を巡って

## いじめられ体験の反応と回復過程

手代木 理 子 (札幌医科大学付属病院 小児科学講座)

## I. はじめに

心身症、不登校の子どもたちの心理療法過程で“いじめられ体験”が語られることは実に多い。そのことが原因で、身体症状が持続し、不登校が長期化する場合もある。いじめの問題はさまざまな視点で論じることが可能であるが、今回筆者は、子どもたちがいじめられ体験にどう反応し乗り越えていくのかという、心理社会的な成長過程という視点で考察を行った。また、彼らの成長過程を踏まえつつ、いじめを受けた子どもたちの社会的な立ち直りを支える周囲の大人の役割について考えてみたい。

## II. 心的外傷としてのいじめ

本城<sup>3)</sup>は登校拒否(不登校)の発現の契機として、いじめられ体験がどの程度関与しているのかについての文献研究を行い、1980年代から増加していることを報告している。また榎戸<sup>1)</sup>はPTSDとの関連を指摘し、いじめ関連症状として、摂食障害、うつ病性障害、適応障害、身体表現性障害、社会障害、パニック障害、全般性不安障害など多岐にわたると報告している。筆者も、いじめられ体験をもつ不登校経験者に際立って対人関係上の困難さがみられることを痛感している。それらは、人付き合いにおける極端な不安や不適応感である。彼らは強い対人不信や自尊感情、自己効力感の低下など、自己や他者について、全般的な否定感情に支配されているように思われる。そして、それらは長期にわたって彼らを苦しめ、社会参加を阻害している。明らかに、いじめ体験の後遺症であ

り、PTSDとして理解することが適切と考えられる。心的外傷とその治療過程についての詳細を明らかにしたHerman<sup>2)</sup>は心的外傷について「もっとも突出した特性は、恐怖と孤立無援とを起こさせるその力である」と述べている。われわれ大人はいじめられ体験を軽く扱うことなく、その後の人生において長期にわたり苦痛をもたらす心的外傷であるという理解のもとで、子どもたちと関わっていかなければならない。

## III. 成長過程としての、いじめられ体験後の初期反応と回復過程

筆者は以前、過去にいじめられ体験をもつ元クライアント(治療が終結している)のインタビュー調査<sup>4)</sup>を行った。その結果、彼らが学校でいじめを受けた場合の初期反応と、その後の社会参加の過程で、どのようにいじめられ体験を意味付け、それを修正しつつ対人関係に対処していったかという経過を明らかにすることができた。その内容は個々の成長過程でありながら、共通の過程として理解することが可能であった。Herman<sup>2)</sup>の著書を引用しながら、いじめられ体験の回復過程について以下に提示する。

## 1. いじめられ体験後の初期反応

いじめを受けた彼らは、まず<自己防衛手段>を発動する。それらは、腹痛、頭痛、吐き気、身体のこわばり、眩暈、過呼吸など多彩な<身体化>と不安、恐怖感などの<精神症状>である。彼らが限界に達すると、彼らはやっとな<不登校>という避難状態に入るのである。そして

多くの場合は<不登校>に入って初めて、いじめについて周囲に告白するのである。彼らの心の傷をさらに深めていく周囲の反応は「もっと強くなりなさい」、「いじめられたあなたにも問題がある」といった叱咤激励であり、「あなたの誤解、考えすぎ」、「もう解決したのだから、いつまでもこだわるのは止めなさい」といった一方的な理解の押し付けである。これら周囲からの反応が、彼らのその後の自己評価や他者認知の修正に関わっていくことになる。

彼らが、本当の意味で心の安全感を確保し納得することなしに、いじめの加害者がいる場に再登校した場合、または同じような集団場面に身を置いた場合、「いつも緊張している」、「座ったまま、手も足も動かさなくなる」、「ちょっとしたことで、いじめられた時のことを思い出してしまう」などの状態に陥る。Herman<sup>2)</sup>はPTSDの三大症状として、持続的な警戒態勢状態である<過覚醒>、フラッシュバックなどの<侵入>、不動状態などの<狭窄>をあげており、彼らの反応はどれもその症状に当てはまるものである。

こうして、PTSDの症状が続くと、再び<不登校>の状態に陥り、同年齢集団や学校場面で回避する状態が長期化していくのである。

## 2. いじめられ体験からの回復過程

次に、心的外傷としてのいじめられ体験から回復していく成長の過程について述べる。

避難状態としての<不登校>状態にある間に、周囲の理解のもとに十分な心の休息を得て、安全感を獲得し、活動意欲が回復していくと、彼らには<体験の捉え直し欲求>が出てくるようである。それは<新たな環境での自分試し>を通して行われる。ある元クライアントは「別な学校に転校して、自分が周囲の人に受け入れられるかどうかを見ようと思った。受け入れられたら、いじめられたのは相手が悪かったと思えるし、そこでも受け入れられなかったら、私に原因があるのだとわかる」と述べ、また別の元クライアントは「友達関係で自信をなくしたのだから、カウンセリングとかじゃなくて友達関係で自信を回復させていかなければ自分は治らないと思っていた」と述べている。これらは、

自分の体験を苦痛という主観的な体験から、客観的な理解に捉え直そうとする試みである。いじめられ体験から長期の引きこもりや対人恐怖症状が形成された場合は、いじめられ体験自体が全く否認されるか、主観的な被害体験のみに縛られている状態にある場合が多く、回復過程にはこの<客観的な捉え直しの試み>が不可欠と思われる。

<新たな環境での自分試し>を始めたとしても、心的外傷の根は深く、再び同年齢集団に身を置くと、多くの場合は<またいじめられるかも不安>を抱えて苦しむことになる。そのような中で彼らは<いじめの標的にされないための処世術>を独自に編みだす。たとえばそれは「思ったことを口に出さず、キモがられないように小奇麗にし、目立たず普通を保つこと」や「自分を出さずに大人しくし、調子に乗ったりしないようにすること」なのである。これらは、非常に自己抑制的で強い対人緊張と不自由さを感じるものであるが、ここで重要なのは、彼らが自ら身を守る方法として主体的に編みだした対処法であるという点である。このような窮屈な対処法を駆使して、ストレスで身体症状をだしながらも、新たな友人関係の中で少しずつ安心感を得ていくのである。さらに<対人過敏状態>にある彼らは、その過敏さを観察力に変えていく。自分の振る舞いが相手にどのように映るのかを予測し、周囲がどのように反応しているかを察知することで、自分が置かれている状況を読んでいる自分自身を確認するのである。彼らは「人からどう思われているか気になっていたのが、見方が逆になって、この人は何を考えているのだろうと、考えられるようになった」、「この人たちはどういう人なのかということが、わかるようになった」、「いじめをするような目立つ人たちというのは、幼稚なんだということがわかった」と述べている。このように自分を守る手段を得て、新たな友達関係を築いていけると、そのことが<成功体験>となって、<自己肯定感の回復>が徐々に進んでいくのである。彼らは「いじめによって自分は考え方が大人だと言われるようになり、人を客観的にみるようになったと思う」、「もし自分だったらと相手の気持ちを考えられるようになった」と自

己の肯定的な変化を挙げている。また、前述した自己抑制的な対処が徐々に必要なくなり、友だちからありのままの自分を受け入れられているという感覚をもつことが、本当の意味の心の回復につながっていくのである。このように、自己の内面の変化と肯定的な対人関係の再体験をもとに、いじめられ体験で被った否定的な自己評価と他者認知を修正させ、心的外傷からの回復を得ていくのである。Herman<sup>2)</sup>は心的外傷からの回復過程において「外傷体験の中で形成された面の中にも積極的な（プラスの）面を見つけられるようになる。自らの無力性を一層透徹して認識するようになり、そうなれば適応に対する自分の潜在能力を前よりも高く評価するようになる」と述べている。

#### IV. いじめを受けた子どもたちの社会的な立ち直りを支える大人の役割とは

このように、いじめによる心的外傷からの回復には、多くの場合、想像以上の時間と当事者の苦痛の中での努力が必要である。そのような苦しみの中にいる彼らの援助について、二つの点を強調しておきたい。

まずは大人の見守りとして、安全感が保障されることと、自己肯定感が低下することを最小限にとどめ、補強していくことである。先に述べた自己評価と他者認知ができるだけ歪むことなく、修正していけることが、その後の回復に多大な影響を与えると筆者は考えている。いじめによる外傷体験というものは、いじめそのものの体験より、その後、いじめを被った自分自身が、周囲からどう理解され、どのように守られたかという体験によって、心的外傷は軽症化し得るのではないかと思う。二つ目は回復には長い時間が必要であることを十分に理解しておくことである。表面的な症状が消失しても、心の傷は十分癒えていない場合が多いため、ほど

ほどの安心感が実感でき、本人の内面で<体験の捉え直し欲求>が生じてくるの見守りつつ待つことが求められる。そして、自分を試すための新たな環境を時には段階的に、本人が納得できる形で提示していくなど、細やかで長期的な援助が不可欠と考えられる。

#### V. おわりに

臨床心理士である筆者が、いじめを受けた子どもたちの心理面接で大切にしていることは、いじめを受けた子どもたちが、この不幸な体験を彼らの心の成長にとって意味のあるものに、彼ら自身が書き換えていく過程に寄り添うことである。その過程は、時に長い時間を要し、目に見えない、すぐには表現されることのない経過に付き合うことになることもある。彼らに対する周囲の対応は、時に性急な解決を求め、過去のこととして片付けようとしたり、または被害者としての意味付けのみをひたすら強化してしまうことがある。筆者自身が目指すのは、安心できる他者となることであり、侵入的でない他者となることであり、彼らの自己肯定感を育むために存在する他者となって、彼らが必要とする間、傍らに在ることである。

#### 文 献

- 1) 榎戸美佐子. いじめとPTSD. 臨床精神医学. 29 (1) : 29-34.
- 2) Herman JL. 中井久夫訳. 心的外傷と回復. みすず書房 1996 : 46-68.
- 3) 本城秀次, 他. 登校拒否像の時代的変遷について. 児童青年精神医学とその近接領域 1987;28 (3) : 183-191.
- 4) 手代木理子. 不登校再考—不登校体験を持つ元クライアントからのインタビュー調査に基づいて—. 北海道大学大学院教育学研究科修士論文 2001 : 74-78.