

カウンセリング Q & A

ここに秘めている怒りの反応

栃木県連合教育会相談員

Q
 中学三年の息子（A君）を持つ母親です。三年生になって五月の連休前頃から学校を休み始めております。何があったのか息子に聞いてもあまり話してくれません。ただ、クラスで友達と何か揉めたらしく、その時だいぶひどく言われたらしいのです。そのことが原因になっているのだと思います。

学校に行くように勧めても、頭痛がするとか、おなかが痛いとか言って登校しようとしません。無理に学校に連れて行ったこともあ

りましたが、しばらくすると早退して帰ってきてしまいます。まもなくして、学校に行かなくなりました。担任の先生に話をお聞きしたのですが、「クラスの生徒と揉めたらしく、仲裁に入って話し合わせたのですが」と言われました。一学期も終わり夏休みに入りましたが、何か言えば落ち込みますし、かと思えば、急に怒り出します。これから高校進学を前にしてどのように対応していけばよいでしょうか。

A
へ心や体で起きていたことへ

嫌な経験をしたA君の頭の中では、どのようなことが思い描かれているのでしょうか。A君は「まったく同じことが起こるのではないか」

「友達は自分のことをどう見てくれるだろう」などということが常に
気になり、不安が募っていたと思
われます。このようなことは起こ
らないと頭で分かっている、時
間が経てば経つほど忘れようとし
ても忘れられなくなり、一層不安
が増してきたのでしょうか。そのよ
うな時は夜も眠れなくなり、食が
細くなってしまう可能性もありま
す。何をしようとしても、A君の
脳裏に浮かぶ嫌な出来事は、悔し
さや辛さ、悲しさや寂しさ、恥ず
かしさや惨めさなど様々な感情が
渦巻いていました。耐え難く辛い
感情は、時としてそれを感じない
ように防御しようとして無気力に
なることがあります。また、お母
様の呼びかけに切れてしまうこと
もあるかもしれません。身体症状
にも現れ、頭やおなか痛くなる

でしょう。そうになると、他人の視線におびえたり、学校に居づらくなつて遅刻早退だけでなく欠席を重ねてしまうことも十分考えられるのではないのでしょうか。

〈箱庭から見た怒りの感情〉

△君はお母様に連れられて相談部に訪ねて来られました。はじめは初対面ということもあり、あまり口を開きませんでした。ふと箱庭（※１）が目にとまり、興味を示したらしく少し考えてから砂を触り始めました。両手で砂を触り凹凸をつけながらも、中央に砂を盛り上げていきました。棚からミニチュアの車を数台選び、砂の上のどこどこに車を横転させました。その後、箱の中央にウルトラマンと怪獣の人形を向き合わせ競わせるように置きました。

「置いてみてどんな感じかな」と訪ねると、A君は一気に次のようなことを語り始めました。「ウルトラマンは学校の先生で、怪獣は僕に嫌なことをしてきた子です。」

この場面は先生が嫌なことをしてきた子を制して止めているところですよ。」「でも、同時にこの怪獣は僕で、怒りの感情を抑えられなくなっている僕の気持ちを怪獣に例えてもいます。嫌なことをした子に怒りに任せて同じようなことをしようとしている僕を、ウルトラマンが止めています。車に乗っていた人たちは、みんな車から逃げた枠の外からその光景を見ています」と話してくれました。

〈A君の怒りの反応〉

A君は気になったミニチュアを選び、置いているうちに意識の退行が進み、無意識の感情が心に浮かび上がって一つの作品を作り上げました。「同じことを言ってやりたい」という怒りの感情と、「相手の子と同じことをすれば自分もまた同じになってしまう。それは嫌だ」という感情が心の中で激しく渦巻いていました。自分にとって一番気になることは何か、最悪なことは何かということをよく理

解し、一生懸命自制して苦しんでいた様子が伺えます。不登校の要因となるストレスには、「身体症状」「不安症状」「無気力反応」、そして「怒りの反応」があります。特にこの中で見落とされやすいものに「怒りの反応」があります。A君は箱庭の中で心に秘めた怒りを表出させ自らを抑制することで、こだわりを解消したようです。その後の面接の中ではA君からは怒りの反応は見られませんでした。

〈内に秘めた怒りの思いを聴く〉

A君にとって受け入れられないことを言われた時の気持ちは、計り知れないものがあつたと思います。「あの時にこう言えば良かった」、「他の友達はどう思っているだろう」など悔しきや不安な気持ちを抱いたと同時に、相手に対して「許せない」「謝ってほしい」という怒りの感情をこころに持ち続けていたでしょう。

お母様に見れば「友達と揉めたこと」や「頭やおなか痛い

こと」、「学校に行けないこと」、「沈んだり怒ったりしたこと」、「高校進学を前にして」と表面に見えて起きたA君の抱えている問題を解消してあげたいという気持ちでおられたと思います。そして、問題が複雑化することで、もう打つ手が無いと困り果てていたのかもしれない。

お母様の思いはA君と少しずつずれが生じていたように思われます。内面に秘めている怒りの感情は、時として見逃されてしまうことがあります。不安や身体症状とともに、こころに秘めている怒りの反応に、耳を傾け、その思いを聴いて認めてあげること、問題解決の糸口へつなげていけることがあります。

※1 箱庭療法。砂が入った箱の中にミニチュアを自由に置くことで、無意識の感情や思いを表現する心理療法です。



こちらの家庭教育通信を
お読みいただいたご感想を
お聞かせください!



真岡市では家庭教育について情報を
発信しています!
ご覧いただき、ぜひご活用ください。

感想フォームは
ログイン不要で
送信できます!

まってる
ぴょん♪

