

女子高校生 A さんの思春期危機とその乗り越え

—手紙カウンセリングを通して—

大 嶋 美登子

The Adolescent Crisis of a High School Girl
—on her letters to her counselor—

Mitoko OSHIMA

I. はじめに

初回面接時、高校1年生の女性Aさんは、いわゆる「不登校気味」であった。彼女と筆者との直接面接によるカウンセリングは半年あまりで一応終了した。その後は折に触れて、手紙による接触が続いた。

不登校に関しては、カウンセリング開始以後、学校に登校しにくい状況は改善し、周囲も「元気になった」と評価していた。しかし、カウンセリング終了後も、彼女にとっては登校を含め、何かやはり苦しい状態が続いていたようである。Aさんは2年に進学後、再び不登校となり、留年、転校を経験し卒業、そして大学へと進学していった。

彼女は、面接当初より、手紙で自分を表現する人であった。最初の出会い以来、3年半の彼女からの手紙をまとめて振り返ってみると、思春期の心のありようと揺れが、そのただ中にある人の言葉で表わされていた。

本稿では、Aさんの面接終了以後に焦点を当て、彼女自身の言葉を紹介し、それをとおして、思春期の危機とその乗り越え（自我の成長）のプロセスを検討したい。そしてさらに、直接面接によるカウンセリングではなく、手紙という媒体を用いたカウンセリングの特徴と可能性について若干の考察を加えたい。

II. 事例の概要

(1) 事例

事例：Aさん（女性 高校1年生）

家族：父、母、3人兄弟

両親ともAさんの現状を正面から受けとめ、親として何とか力になりたいという姿勢であった。

主訴：学校に行くのがきつい。体調が悪い。

(2) 面接までの経過

本人の話によると、Aさんは小学校時代は活発だったが、中学に入ってから悩みやすくなった。両親は、本人の「悩みやすい状態」を、「甘えている。自分で切り切らねば社会でやっていけない。」と考え、心配しつつ叱咤激励してきた。

中3時、進路についてAさんと両親と意見がくい違う。Aさんは将来したい仕事に直結する高校を希望したが、両親や教師は、中学生の今から進路を狭めることは得策でないと考え、取り敢えず普通科に入学し、その後で本人の将来の夢を実現していくことを勧めた。Aさんも、両親と教師からそう言われると反論もできず、そうかもしれないと思い、周囲の勧めに従った。

Aさんは入学した高校で頑張るつもりであったが、入学当初より学校にどうもなじめない感

じを覚えた。間もなく、Aさんは体調の不調を訴えるようになり、発熱や倦怠感のため登校が困難になってきた。そうした状況でカウンセリングが開始された。

(3) 直接面接の状況

直接面接によるカウンセリングは、Aさん自身の希望ではなく、周囲の大人たちの考えで連れてこられた、という形で始まった。しかし、Aさん自身も何か助けを求めているところがあつた。

面接場面では、弱々しい声で言葉少なではあるが、少しずつ自分の中にある訳の分からない辛さや苦しさが語られていった。

語られたテーマは学校や家族のこと、自分自身のことなどであつた。具体的には、自分でもよくわからないけれど何故か学校に行きたくなくなったこと、学校に馴染めなくて孤立感のようなものを感じていること、学校に行かねばと思うとなぜか涙が出て苦しくなること、自分はダメ人間であり自分自身にまったく自信がないこと、などであつた。

Ⅲ. Aさんの手紙から

カウンセリングを行う以前に比べると少しは元気になり、取り敢えず登校もできるようになったということで、面接によるカウンセリングは、一応終結となった。しかし、彼女の内面の揺れは続いていた。その様子は、面接終結後に交わされた手紙に非常によく表現されている。以下、7通の手紙の中で述べられたAさん自身の言葉を紹介し、思春期の心の揺れ動きをみていきたい。

(1) 手紙-①より (X年10月)

「電話をしようと思いましたが、電話は苦手なので手紙にしました。」

「カウンセリングで少し気がはれた気がしました。」

でも、やっぱりまだ前向きに考えていけません。今日は日曜日ですが、明日は学校だと思

と死にたい気持ちです。学校に行けば友だちがいて楽しいし、授業だってあてられなかったらぼうっとしてすごせる時間になります。だから特別、何がづらい、ということはないんです。勉強は確かにいやだけど勉強したい気持ちもあるし……それでも毎日学校に行くことを考えると心が重くなります。次の日学校に行かなければならない自分を思うと涙がでます。」

「毎日どうしてこんなに苦しまなければいけないのかわかりません。どうして毎日泣くほどづらい思いをしなければいけないのかわかりません。」

学校にいきたくなくてたまらなくても次の日起きたら行かなければならないんです。」

「学校に行った方が働くよりとても楽だと思います。でもどうしたらいいのかわかりません。」

「何にもする気がおこらないし、少しもがんばる気持ちがわいてきません。どうでもいいなんて思っていないのに、どうでもいいやという気持ちでいっぱいになります。」

「学校で友達としゃべりながら笑っていても心が重たいです。」

会ってもあまり話すことがないかもしれないけど先生に会いたいです。」

(2) 手紙-②より (X1年5月)

「私は苦しいです。」

もうこれ以上耐えられないです。」

「死ぬ思いで学校に通っていたけどもうだめです。」

死にたいです。でも私は死ねないんです。勇気がないから。」

もう学校には行きません。」

行く気もしません。」

学校をやめて働いて、明るく生きるのと、毎日死にたくてもとにかく高卒がいいのか、私にはわかりません。」

先生、どうしたらいいですか?」

(3) 手紙-③より (X1年5月)

「先生、私は夜ねる時、気をゆるめると声が

聴こえるようになりました。でも何かはつきりした内容じゃなくて、人の笑い声がたくさん聴こえます。あと、中間テストのことや学校のことを何かいってるのが聴こえたりします。特に笑い声は母の声みたいです。大きい声で笑われるんです。もうやめてほしいです。気が狂うかもしれません。」

「昨日、学校に行きたくなくて手首を切ろうとしました。カッターとかなないので台所の果物ナイフをもちました。手首の上をかすったけれど切れませんでした。切るには強くおして引かないといけないけど出来ませんでした。勇気がないんです。」

でもやらないと、血を出さないと誰も私を理解してくれない。自殺すると地獄に行くから自殺はしたくないです。でも私の苦しい気持ちを理解してもらうにはどうしても何かをやらなければいけないんです。」

「私はいつも学校へ行く時は、トラックにはねられたいと思いながら行っています。骨折したりして入院したい、学校へ行きたくないからです。でも、そううまくはねられません。学校を休んで家にいても親は私が学校へ行っている時とコロッと態度が違って冷たいのでゆっくり休めません。」

先生、私はノイローゼじゃないかと思います。といってもノイローゼがどんなものかわからなけど……とにかくそういうものにして入院させて下さい。鉄格子じゃない、普通の安心できるところに。甘えた考えだろうけど、もう疲れしました。自分が正常なようで正常でない気がします。」

(4) 手紙-④より (X3年3月)

「こんにちは。お久しぶりです。」

「転校し、どうにか1年間通ったところです。3学期になってからきつくなりあと2日で終業式というのに気分は重くなるばかりです。とてもイライラするけど発散する場ありません。今までムリしてにこにこしてきたからか一気に自分の奥底の気持ちが出て来たような感じです。ものすごく強い脱力感に見舞われることが多

く、最近はまだ無気力になりつつあります。このままじゃいけないと思ってもしようも出来ないのです。親の言葉とかにすぐ反応して『どうせ私は……』と思ったり、頭にきて大きな声を出したりしてしまいます。泣いて大声を出したり、見境がありません。でもそんな自分をもう一人の自分が客観的に見つめているので、どうしてこうなってしまったらう……と考えるのですが、はつきりいって自分の感情さえコントロールできていないようなのです。そういう自分は幼稚なんだと思います。もっと大人にならなければ……と思います。」

「2年を終了できたら大嶋先生に報告の手紙を書こうと思ってたのに、こんな情けない手紙を書いています。今とても苦しくてたまらないのです。でも1年の時学校に行けなくて味わった苦しさとは少しちがうと思います。」

(5) 手紙-⑤より (X3年5月)

「春休みはあまり休んだ気のしないまま終わり、新学期になりました。クラスの友人関係がとてむずかしく、いつも気を配ってなくてはならず、毎日とても疲れしました。それは去年の11月頃からずっと続いていました。そして冬休み、春休みで息抜きをしてきたのですが、4月中旬頃にもうこのままじゃあ疲れきってしまうと思いました。」

「クラスの女子に、なんでもないこと(例えば私がその子の嫌いな子とちょっと仲良くしたなど)で怒って無視を始める人がいるのです。それを去年の夏休み前にやられてからは、とても人間関係がこわくなりました。」

「でもやっと最近『そうなった時にはなった時に悩もう』と思うことが出来、気持ちが軽くなりました。」

「とにかく1年後には大学生活を送れるよう、勉強しようと思います。」

「今はだいぶ明るい気持ちで過ごしています。」

また手紙を書くと思うのでその時は読んで下さい。」

(6) 手紙-⑥より (X3年9月)

「お元気ですか。お久しぶりです。

今日はまた聞いてほしいことがあって、手紙を書いています。たまには『元気です』だけの報告もしたいのですが……。でも、聞くだけ聞いて下さい。」

「クラスの人はみんな人のことに対してうるさいです。人の行動にとやかく口を出すことが多く、聞かされるだけでいやになります。それだけならいいけれど、私もいろいろ言われる側になったりします。本当にちょっとしたことで仲間外れや無視がたびたびあります。」

「クラスのリーダー格の子に合わせるために、私はばかばかしいと思いつつも気を使って楽しい素振りを続けてきました。」

「夏休みになって、やっと元の自分に戻れた気がしました。自分を大切な存在と思うことが出来ました。」

そして又学校が始まり、今までの疲れはもうとれたはずなのに、もう表情がコントロール出来なくなってしまいました。心をそのまま表すようになってしまいました。笑顔も固くなってしまいます。」

「こんなことで悩んでいるなんて暇な人間だと思います。なんて小さな人間なんだとも思います。家にいるとそう思えるのですが、学校へいくとこの現実が重くのしかかってきます。」

「私の母は私を、協調性社交性がかけているから社会で生きていけないと言っています。私のような人間を第三者から見るとやはりそう見えますか？ 私は全くそうは思えません。今は悩んでいるけど大学へ行って本当の自分に戻るんだ！と思っているのですが、甘い考えですか？（確かにあまり社交性はあるほうではないけれど、並の協調性は持っているつもりです。）」

「誰かに思いきり全てを話したいと思うのです。でもいざ一対一になって話すとき、自分をさらけ出すことができるかどうかわかりません。だから手紙を書きました。」

(7) 手紙-⑦より (X4年3月)

「お元気ですか。私は2月19日にやっと高校を卒業することが出来ました。とてもとても

うれしくて、『頑張って良かったなあ』とすごく思いました。卒業したら自由になった気がします。転校してから友人関係で悩まされ続けたので前の学校ならこんな人はいなかった……とよく思っていました。でも卒業後、〇〇高校にもいじめられて欠席の多かった人がいた、ということを知り、どこに行ってもいろいろあるんだ、ということを改めて思いました。

勉強面に関しては、今の学校の方が私には合っていたようです。ただ管理されることにはとても我慢が出来ませんでしたが高校と言うのはいろんなことにしばられる場所だと思って我慢しました。友人関係にしても卒業すればそれっきりで、あっけないような気もしました。苦しかったけど頑張って良かったです。そして頑張れたのは大嶋先生をはじめ、いろんな人に助けられ、支えられたからだと思います。」

「4月からは〇〇大学に入ります。遠いのはじめ少し淋しく思いましたが、今では新しい生活への希望でいっぱいです。」

「3年半前に先生を訪ねて以来、ずっと闇の中でしたがこれからやっと、私の人生の本番を迎えることが出来ます。」

「いろんなことに興味を持って情熱を持って生きていきたいです。では、また……」

IV. 考察

(1) 思春期の心性

(思春期の危機と同一性の獲得)

思春期は同一性(アイデンティティ)獲得の時期であるといわれている。子どもから大人へと身体的にも心理的にも大きな変化が訪れる時期である。

その変化のなかで心理的に大きく混乱し、精神病理学的にみて「思春期の危機」といわれるような状態に至ることがある。Aさんはそれを経験したが、その後、より病的な状況に陥ることなく乗り越えていったケースといえる。

思春期においては、身体的には第二性徴を伴う成長期を迎え、長く馴染んできた自分自身の身体そのものが変化していく。また、心理的

にも、自意識が過剰になったり、社会に対して批判的になったり、という形で変化が現れる。それは、変化している自分の身体に対応しながら、自分とは一体何なのかを模索している姿といえよう。

思春期における同一性の獲得ということは、社会のなかの一個の独立した存在としての自分自身を確認し、新たな自己像を構築していくことである。その新たな自己像を獲得するまでのプロセスで展開される心のありよう（思春期の心性）を初期、中期、後期に分け、次のように表現することができる。

①初期「私に何が起きているのか」

身体的変化を含め今までの自分が変化している感じや、自分自身に対する違和感などが生じ初期においては「私に何が起きているのか」という感じを持つ。

②中期「私は一体何者なのか」

今までの自分が変化し、ある部分は崩れていった後、では自分は一体何なのか、自分自身が自分でもよくつかめず、自分さがしに明け暮れる状態が訪れる。自意識過剰、自己卑下、自己過大評価、大人社会や既成の価値観に対する反発というような形で現れることが多いが、時に、自己を見失い「同一性の拡散」といわれる病的状態に陥ることがある。

③後期「これが私である」

中期の不安や動揺を経て、ようやく他者とは違う一個の人間として「これが私である」という実感をつかみ始める。

以下、Aさんの手紙にみられる内面の変化を初期、中期、後期と追いながら、Aさんが体験した思春期の危機と同一性獲得（自己像の再構築）のプロセスを検討していく。

(2) 初期の不安と混乱

面接によるカウンセリングのなかで、Aさんが「中学生の頃から自分が変わってきた」と語ったように、第二次成長期の身体的変化と相前後して、Aさんはそれまでと違う自分という感じを抱くようになっていく。その内面の様子、つまり、自分でも何かよくわからないという様

子が手紙①から窺える。

学校で「何が辛いということはない」のに、なぜか学校に行けない。学校に行かねばと思うと「死にたい気持ちになる」、[「どうでもいいや、と思っていないのに、どうでもいいやという気持ちでいっぱいになる」、と手紙の中に書かれているように、どうして自分はこうなのか、とにかく何かよくわからない、という状況に陥っている。自分はどうなってしまったのか？自分はどうしたのか？という思いが訴えられている。「会ってもあまり話すことがない」とあるように、言葉で表現できるような、はっきりとした悩みにもまだ達していない。これはまさに「私に何が起きているのか」という思春期初期の心性が表現されたものといえる。

この時期には、周囲はAさんが毎日学校に通えるようになり、以前より元気になったと評価しており、本人自身の評価と大きな落差、表面的な部分と内面との大きな落差が認められる。

(3) 同一性拡散の危機

手紙②と手紙③は同じ日に筆者の手元に届いた。②を書いた翌日③を書いたと思われる。この二通の手紙には、思春期の危機がそのただ中にある人間の言葉で、非常によく表現されている。

いつもきちんとした手紙を書くAさんであるが、手紙②は殴り書きのような乱れた字で書かれていた。前述したのは手紙②のほぼ全文である。

Aさんは、内面の大きな混乱に抗しきれず、思い詰めてリストカットを試みた直後に手紙②を書き、その後少し落ち着いて手紙③を書いたと思われる。

「死にたいです」とか「学校に行きたくなくて手首を切ろうとした」、また「毎日、トラックにはねられたいと思いながら登校している」という言葉どおり、自殺願望や自殺企図があり、この時期のAさんはまさに思春期の危機のまただ中であつたといえる。

また、手紙③には幻聴の体験の始まりがありありと表現されている。そして、自分でも

「私はノイローゼ?」、「正常なようで正常でない気がする」と言い、「入院したい、ゆっくりやすみたい」と休息の場を求めている。

この幻聴体験の内容は、学校のこと、試験のこと、みんなから嗤われること、そして一番の相談相手である母親までもが自分を嘲笑している、というものである。そもそも、幻聴というものは本人にとっては外から聞こえてくる耐え難いものであるが、実態は、本人の脳の中で起こっていることである。本人自身が、学校のことやテストのことがたまらなく気になり、自分を縛り付けており、「こんな自分では友達からも先生からもバカにされる」と思い怖れているのである。さらにまた、今の自分は、両親や先生の期待にまったく沿えていない存在であり、一番頼りにしている母親からも嘲笑される存在なのかもしれない、という強い怖れに襲われている。それらが幻聴という体験となっているといえる。つまり、「周囲から嘲笑されるのを怖れているのは自分である」と感じるのではなく、自分が感じたり考えたりしたことが、自分に属さない、自分でコントロールできない、自分の外側から来るもの、と体験されているのである。

同一性の拡散、というのはまさに、このような状態で、自分自身が考えているのか、他人が考えているのかさえ、はっきりしなくなり、自分自身がひとまとまりの人格を持った存在であるという実感がもてなくなる状態であるといえる。

この手紙に対しては、直ちに危機介入を行った。

(4) 自己像の再構築の始まり

危機を経験した後、Aさんは自己の再構築を始める。

手紙④においても「とても苦しくてたまらない」という訴えが続いている。しかし、「ムリしてにこにこしてきたからか一気に自分の心の奥底の気持ちが出てきたような感じ」と書いているように、Aさんは、何かその苦しみの原因が自分自身の内にあると感じ始めている。自分自身の内面の問題であり、自分と他者の関係、

自分と外の世界との関係の問題である、と気づき始めている。これは、「私に何が起きているのか」、何が何だかわからないという初期の不安と混乱とは明らかに異なるものである。事実、Aさん自身も「一年生の時に味わった苦しさとは少し違う」と書いている。そしてまた、親に反抗したり感情がコントロールできなくなったり、どうしようもない自分であるが、「そんな自分をもう一人の自分が客観的に見つめている」とも言っている。

一年生の時に味わった苦しさは、「私に何が起きているのか」という初期の問題に対する苦しさであり、手紙④の苦しさは中期の問題「私は一体何者であるのか」という、自分さがしの段階、自己再構築の段階に来ているといえる。

親や周囲の考えをそのまま取り入れがちであったAさんが、親とは違う自分ができはじめ、自分自身のフィルターを通して物事を考え、感じるようになっていく。それが、自分の感情をぶつけたり、親に反抗したり、八つ当たりしたり、という形で現れている。これは思春期において躓きかけた人にしばしばみられる「退行」という現象である。

この手紙からは、自分の思考や感情を自分のものと感じることができるようになり、親にも自分を出して反抗ができるようになったこと、自己客観視ができるようになったことがはっきりと見取れる。

この時期のAさんは、自分の客観的状況を認識した上で、ありがたい自分と現実の自分のギャップを感じ、その統合に悩んでいる。つまり、Aさんの悩みは親や世間の価値観をそのまま取り込んだ超自我をもつ自己から、自分自身で確認し、創り出した超自我を持つ自己を再構築しようとしているなかで起きているものといえる。

(5) 自己再構築に向けて

手紙⑤、手紙⑥は、危機を脱出した後、本格的に思春期の中期の問題に移り、現実的な問題を現実的に悩むようになった姿が描き出さ

れている。

「とても疲れる」とか「人間関係がむずかしい」と、引き続き悩みが書きつづられているが、かつての危うさが影を潜め、全体に、明るさと安定感が感じられるようになっている。対人関係、進路、性格など、具体的問題について年齢相応に悩んでいる。

また、親との関係においても、大きな成長がみられる。手紙④でみられた退行した形で自己表現するのではなく、冷静に相談でき、さらにその上、手紙⑥でみられるように「私の母はこう言うが、私はそうは思わない」と、親の意見とは異なる自分の意見をしっかりと持つことができるようになっている。

手紙⑦においては、高校卒業と進学喜びと達成感が語られ、今までの振り返りもなされている。「私は一体何者か」からもう一歩進み「これが私である」というものをつかまうとしている時期にあるといえよう。同一性獲得に向けて次のステップに踏み出そうとしている姿が伝わってくる。

思春期後期の課題に踏み出したばかりではあるが、同一性の拡散という最大の危機は、確かな足取りで乗り越えていったと言える。

(6) 手紙カウンセリングについて

この事例は、Aさんが必要と感じたとき、手紙という媒体で、コンタクトを求め、一度の危機介入をのぞいては、筆者がそれに手紙で返事を書く、という形でカウンセリングが展開した。

その手紙のやりとりの中で、思春期にある人間の内面の揺れとその成長がいきいきとした形で具体的にたどれる。特に手紙①から手紙⑤までの展開は、大変ながらも、親と自分を区別し自分を理解して行く過程が確かなものとして感じられる。そして、その後同一性の獲得、新たな自己像の再構築に向けて歩いていった。

クライアントであるAさんにとって、カウンセラーである筆者は、責めない人、受け入れてくれる人、味方になろうとしてくれる人、つきあってくれる人、として存在したようである。そして、Aさんにとって手紙は、自分が必要な

ときに利用することができ、書くことで自分を整理することができる、使いやすい非常に有効なカウンセリングの手段であったと考えられる。

(7) 手紙カウンセリングの特徴

手紙という媒体を通したカウンセリングの特徴を以下に簡単にまとめてみたい。

①カウンセラーとクライアントの関係

手紙という媒体を用いたカウンセリングは、面接にも電話相談にもない特徴をもっている。カウンセラー主導で侵襲的になりがちな面接相談と違い、クライアント主導で展開していく。また、電話相談のようにカウンセラーにとっても一方的に受け身でない関係をつくることができる。

②書くことの効果

クライアントは「書く」ということで、問題の整理や感情の整理ができる。話しながら整理していく面接や電話相談に比べて、カウンセリングの進展に非常に効果的であることが少なくない。

また、カウンセラーも自分のペースでクライアントの状態・問題を考えることができる。カウンセラー自身がこのカウンセリングの中で、自分が何をしているか、このカウンセリングはどのような状況にあるのかを、「書く」という行為によって、確認しやすくなる。

③読み返せる効果

さらに、形として残るので、読み返すことが出来る、という点もクライアントとカウンセラー、両者にとってその意味は大きいといえる。

④手紙カウンセリングが向くタイプ

本稿で紹介したAさんのように、手紙カウンセリングに向くタイプがあると考えられる。

他者の前では自分が揺らぎがちの人にとっては、直接の面接や電話ではなかなか思うことが言えないということがおこりがちである。手紙という媒体を用いれば、本人の負担感が少なく、率直な自分を表現することができる場合も少なくない。

V. おわりに

「不登校気味」という訴えでカウンセリングを開始したAさんの思春期の危機とその乗り越えのプロセスを、Aさんからの手紙をとおして考察した。表面に現れた問題は「不登校」であっても、その背後には、子どもから大人へ、一個の人間として成長していかなばならないという、思春期の課題とその乗り越えの問題が常に存在する。

Aさんの手紙は、その表面的な問題と同時に、背後にある問題を浮き彫りにしてくれるもので

あった。手紙を通して、思春期の危機とはどういうものであるか、また、それは本人にはどのように体験されているか、が明らかになった。Aさんにとっては、カウンセリングが手紙によって行われたからこそ、そうした思いを表現できたと考えられる。

児童期や成人期以後でも手紙カウンセリングはそれなりの意味を持つであろうが、自我が揺れ動く時期である思春期には特に、面接や電話とはまた別の独自の有効性があるといえる。その可能性と有効性について、Eメールによるカウンセリングを含め、今後検討していきたい。