

教員(1)学校生活で身近におこる依存症を考える ～生きづらさへの理解のネットワークを広げる～

①はじめに

学校生活で身近に起こる依存症を考える～生きづらさへの理解のネットワークを広げる～についてお話をさせていただきたいと思います。この動画では、まず依存症という病気、そもそもどんな病気かというところ、簡単に解説させていただきたいと思います。どんな病気かどんな症状かというところ、後は、関連してどのような問題が起こるのか、その背景にはどんなことがあるのか、何よりも、なぜ依存症になってしまうのかというところ、

そのような中で、いま学校でできること、学校としてできる予防的な対応や、あるいは、この依存症が、実はすごく身近にあって、そういった形で苦労や困難を抱えている生徒がいた場合に、どう対応したらいいかというところまで、具体的にお話をさせていただけたらいいかなと思います。苦労や困難を抱えている生徒がいた時に、具体的な対応、そしてどんなところを目標に関わりを持っていけばいいかというところも、お話しさせていただけたらいいかなと思っております。この動画を見ていただくと基本的な依存症についての関わり方が、ご理解いただけるようになっていきますので、ぜひ一つご参考にしていただけたらと思います。

②学校で可能な依存症の対応

いきなり結論からお話をさせて下さい。学校でできる依存症の対応とは何かというところですね。まず一つ目は予防、二つ目は保護者との協力、三つ目は専門家との連携を図っていくという点です。

一つ目は、予防で、依存症の予防啓発となると、例えば薬物であれば、ダメ絶対や、お酒の問題であれば飲み過ぎてしまうということが起こるので、最近ではゲームネット依存症に関しては、使い過ぎてしまうと依存症になりますよというような知識的な予防啓発というのが中心だったと思うのですが、そうではなくて、何を予防していくかというところ、彼らが依存症にならないために人とのコミュニケーションスキルを作って依存状態にならないように、人とのコミュニケーションであったり、人間関係スキルを学んだり、そこで繋がりを作っていけるような配慮だったり、あとは、彼らが学内で居場所を感じられるような工夫を考えていくという予防的な配

慮だったりします。

二つ目は保護者との協力です。これはごく当たり前の事ですが依存症という病気は、不思議と保護者との対立関係になりやすい。保護者のせいにしたり、場合によっては学校が責められたり、そういった気持ちや感情が巻き込まれてしまう。そのような症状が出てくるといふ所が特徴的であったりします。そうなるとう保護者と協力体制どころか、対立してしまうことによつて、問題が解決しないどころかどんどん悪循環に回ってしまうケースが本当によくおこります。そのようなことを理解しつつ、保護者と意識的に協力体制を築いていく姿勢が大切になっていきます。

専門家との連携で陥りがちなのが、担任の先生が責められたり、担任の先生が一人で抱えられたりとか、そのようなことも、感情に巻き込まれて起こります。だからこそ先生が一人で抱え込まずに他の教職員であったり、スクールカウンセラーであったり、外部機関とのつながりを作っていくことによつて、抱え込みが起きずに、特に感情の巻き込まれが起きずに対応ができるようになっていきます。そして色々な方と手をつないでいくことによつて依存症のご本人の理解が深まっていき、その理解のネットワークを広げていく、その中で学校の役割をしっかりと担っていくことが求められていきます。

依存状態に陥らないような人間関係の啓発を実施することで、他人が抱えるのではなく、職員、保護者、専門家との連携を意識的に行い、最終的な目標としては、本人理解のネットワークを広げ、そこから求められる学校の役割を限界も定めて、担っていくところが学校のできる依存症への対応というところですね。詳しくお話しさせていただきますと思います。

③依存症とはどのような病か

まずは、依存症について、これがどんな病気なのかを簡単にお話させていただきますと思います。

大きく三つに分けられまして、物質依存、行為依存、人間関係依存、の三つに分けられます。これが右下の、丸に分けられます。物質依存というのは、アルコールとか薬物そういった物質に依存するというパターンです。人間関係依存、これは、人に依存するというところなんです。行為依存は、ギャンブル、買い物、今回話題に上がっておりますインターネットゲームなど、そのような行為に依存することで分けられています。特に、中学生高校生の中で多いのはゲームネット依存、自傷行為、摂食障害も、

依存症に含まれます。このような形でゲームネット依存症以外にも、様々な依存対象がありまして、そこに依存してしまうのが、この病気の特徴であります。

なので、うつ病、不眠、精神的な問題や発達障害が併発することが多く、依存症という病気は、単体ということは少ないかもしれません。うつ、不眠の背景にも依存症が隠れていたり、発達障害と依存症の問題というのもすごく多いです。学校の中では発達障害という話題はけっこう聞くように思うのですが、実は身近なところにも、依存的な行為で苦勞されていたり、困難を感じているような生徒は、もしかしたらいるかもしれません。

あとは、生徒の保護者が、依存症を抱えていて、間接的に生徒がその影響を受けているということもあります。もう一つ、アディクション問題によるもの、DV、虐待の問題、やめたいけどやめられない、そのような問題だけではなくて、そこから関連してくる問題があります。例えば依存症を親に持つ子供の影響、子供の心への影響であったり、あとは自殺の問題、あと物質使用に絡む事件が起こったりとか、司法が絡んできたり、借金問題、ゲーム課金、虐待、万引き、ただ追い求めてしまうだけではなくて、この関連する問題が出てくるというのが、一つ特徴的です。

そして、もっとも大事なのが、この目に見える依存対象や、関連する問題だけではなくて、その背景には、生きづらさの問題があるという点がとても大切なポイントになってきています。なぜ依存するのか、それが好きだからではなくて、そうせざるを得ない彼らの背景がある、この生きづらさの問題があるということです。まずは、知っておいていただけたらと思います。

では、なぜ依存症になるのか、依存症が形成されていく過程プロセスについてお話をさせていただけたらと思います。特に色々な考え方があるようで、今回は親子関係性に焦点を当てて、その関係性の中で依存症がどのように形成されていくか、そこについてお話をさせていただきたいと思います。まず初めは、幼少期です。ありのままの自分を愛されない、安心感がないという状況、例えばお父さんが虐待をしてきたり、あるいはお母さんから関心が向けられなかったり、そのような状況になっていくと、小さな子供の心としては、どんな心になっていくか。怒らせないように、いつ暴力を振られるか分からない恐怖感にさらされて、お父さんの顔色を見たり、あるいは関心を向けてくれないお母さんの顔色を見たりと、ありのままの自分を出したり、わがままな自分を出したりしたものなら、怒られてしまったり、時には暴力を振るわれてしまったり、当然そうすると自分が出せずに愛されない感覚で緊張感や恐怖の中

で、安心感がない状況が想像できます。

そんな状況でいると、段々と、周囲にアンテナを張り巡らしていくという感覚が育っていきます。周りのニーズを満たすこと周りが喜んでくれることで自分が満たされるという感覚です。初めはお父さんやお母さんに対しても良い子でいた、それが、友達、学校の先生、との関わりの中でもですね、みんなが喜んでくれることを探したり、みんなが喜んでくれることが自分の喜びであったり、極度に学校の中でもいい子になって先生から褒められたり、評価されたりするところで、気持ちや心を満たしていくという感覚です。でもその背景には、極度の見捨てられ不安が心の中に、生きづらさとして生じていて、やはり誰かがいないと、誰かに見ていてもらわないと、誰かが喜んでくれないといってもたっていない感じが心の中にあり、育っていきます。心の中で誰かがいないと、誰かが喜んでくれないと、誰かが自分について見ていてくれないと、立ってられない感覚なんていうところで、本人の中での生きづらさがだんだんと大きくなっていきます。

そうすると、次の段階です。心の中はどんな状況になるのか、誰かが見ていてくれたり、誰かが喜んでくれたりすると気持ちや心の中で良かったなと思ったりするのですが、誰もいなくなったりすると極度の空虚感であったり、自分らしさを出すこと自体も、どこかで自分らしさを出すこと、わがままでいると、そういうことで怒られたり、周りを不快にってしまうかもしれないというところから、強い自己否定感が出てきたり。そうなる自分一人で何もなくなった時には、とても苦しくなっていたりする。だからこそ、自分の外に何かを求めるようになり、それが人であったり、物質であったり、行為であったり、何かを求めることによってようやく、自分自身の生きづらさが少しましになる感じ。その瞬間瞬間が、その苦しみから少し解放される感覚になっていく。こうやって依存症が形成されていく、というふうに考えられています。

まとめていきますと、自分らしさを否定して、自分がわからなくなってしまう、その心の中で、ずっと生きづらさが生じていて、その不全感であったり、自己否定感であったり、とても見捨てられるような不安感であったり、そこを解消したり、少しでも気持ちが和らぐために、外に依存対象を求めてしまうといった感じです。

では次のスライドに行きたいと思います。そういった、気持ちや心が、心の中で常態化してくると、少しのストレスを感じた時にも、自分の心の中で満たされるのではなくて、外に自分自身の気持ちや心を解消してくれるものを求めるようになっていき

ます。それが自己治療仮説という考え方ですけれども、どういうことかと問えば、まずストレスを感じる、ストレスを感じると当然感情の揺れが起こります。感情の揺れが起こった時に依存行動による軽減というのが、自分にとって当たり前になっていきます。外に求めていくという感覚です。これを繰り返し常態化してくことによって外に求めるものが、これだと自分自身の気持ちや心を解消してくれるものが見つめられると、繰り返し常態化するようになって、依存行動となり、依存症がだんだんとはっきりと形成されるようになっていきます。特に、思春期の子供たちに多いのはゲームネット依存であったり、または自分のことを傷つけることによる自傷行為、リストカットとかですね、そういったものでもあると思うのですが、色々考え方もあるなかで、自分を傷つけることによって心の中の自己不全感、そこよりもまだマシだっという感覚で自傷行為を繰り返していくという感じだったり、食べる事であったり、食べる事で、食べ吐きを伴ってくるのですけれども、そうすることで心の中の不全感が一瞬でも解消されるような感覚であったり。やはりここで問題なのが、ただ、その依存対象を減らしたり、依存対象をやめるゲームをやめていきましょうとか、ゲームを減らしていましょうということでは、この問題は解決しない、場合によっては、それを取り払ってしまうこと、奪ってしまうことがどれだけ本人にとって、頼り先を失ってしまうことの不安感、恐怖に繋がってしまうかというところが、おわかりいただけたかと思います。

④依存症をどのように理解するか

依存症という問題に私たちはまず見えるところにパッと目が行くのが自然だと思います。ゲームネット依存症であれば過剰なゲームネットの使用であったり、成績はそこから低下してきたり、遅刻や欠席が目立ってきたり。昼夜逆転して睡眠障害が起こっています。続いて大切なものがそこから関連する問題が生じてきます。留年の可能性だったり、場合によっては退学とか転学の可能性だったり、親子関係が悪化してきて、友達を失ってしまったり。あとは家庭内で暴言暴力が目立ってくるようになってくる、このようなことは目に見えるところなので、比較的分かりやすいですが、やはり大切なのが、彼らがどんな生きづらさを感じているのかという視点です。これが、彼の中での空虚感や、自己否定感で、そこから自分がよくわからないというアイデンティティの喪失感。その根があって、その依存対処を必要としていこうといった症状が出てきて、そして関連する問題が起こっているという視点があると、関わり方で

あったり、対応の仕方等というところも、すごく幅広く対応ができるようになっていきますし、後は、ここが見えないと、ゲームする、しないにこだわっていたり、学校に行く、行かないにこだわったり、かえって悪循環に止まってしまって問題が解決しないままです。ずっと不毛にこの時間が過ぎてしまうことも起こります。なので、とても大切なのがこの生きづらさの視点を見るという視点です。

次行きます。では、ここではその依存症を見立てていくアセスメントしていくという事で、今の話をまとめていきたいと思います。まず私たちが依存症に出会った時にどう対応していくかというところ、そこは、この三つの視点です。目に見える症状は何か、そして関連する問題は何か。大切なのは、本人が抱えている生きづらさは何かという視点です。本人を見立てたアセスメントをして、かかわりを考えていく、対策を考えていくというところが大切になっていきます。目に見える症状というのは、成績が低下するとか、ゲームやりすぎているなどです。そこから親子関係が悪化していたり、友達関係が少なくなってきたり、そのような関連問題だけではなくて、本人の中ではどんな生きづらさがあるのだろうか、もしかしたら、保護者に対して、勉強ができなくなって期待に応えられていない不甲斐なさがあったり、親御さんからずっと求められ続けてきた勉強の期待に応えられなくて自分らしさを失っていたり。自分と友達との繋がりがなかなか作れなくて、関わりが持たなくて、そこで自分の中の自己否定感がものすごく強く出てきます。このような姿勢が見えてくると、そもそも目に見える症状や、関連する問題の、なんでそうなるかというところが意味づけられてくるようになると思います。

⑤依存状態から依存分散状態へ

どのように回復していくかというところをお話ししていきたいと思います。まずはこの図を見ていただけたらと思います。依存症という状態がどういう状態なのか、例えば自分がいて、自分自身の心の中の空虚感や不全感を、ゲームネットであったり、人間関係であったり、常態化しているその依存先で、自分で解消するようになっていきます。まさに、それがひとつしかない状態というのが、依存状態を作り出して、そこで固執していて、そこから離れられなくなっていきます。これがまさに病気の状態になっています。ここで依存症の対応をどのように行っていくかというところが、よくやりがちなのが、この依存先をまずとっばらうというところ、目に見える形

を、ゲームを減らすとか、やめるというところ。でもそうすると、やっと見つけた本人の依存先をうばってしまうことになるので、本人も不安定になってしまうことは想像に固くないと思います。

そうではなくて、依存症が回復していくイメージというのは、その依存症の依存状態から、依存を分散させていくというイメージです。一つの依存先ではなくて、たくさんの依存先を作っていくことが、一つの回復のイメージとして捉えて頂けたらと思います。例えば今、目の前で、ゲームネットで、自分自身の気持ちや心を解消していたのがあった。でもそこだけじゃなくて、その周りとのつながりができて、誰かに相談できるようになってきた。友達であったり、場合によってはスクールカウンセラーさんであったり。先生や、保護者との関係性というのが、少し改善してきたと言うと保護者も依存先になっていくこともあります。そして、依存先がたくさん増えていくことによって、気持ちや心の中にある生きづらさが、依存先一つのものだけじゃないところで、解消できるようになってくると、今頼りっぱなしだったその頼る度合いが、少し薄まってくる感覚です。このように、奪うことではなくてたくさんの依存先を探すということです。そのためには人との関わり方であったり、つなぎ先であったり、そのようなところも周りサポートしていきながら、分散していき、依存状態から離れて、適度に周りに移動しながら頼りながら立ってられる自立のイメージが、見えてくるかなという風に思います。依存先を減らすのではなくて、依存先を増やすという考えですね。この時点で、依存先を増やすという考え方で見ていただけると、より、彼に対する対応の仕方とかあり方について、様々な視点でも考えられるのかなという風に思います。

⑥なぜ責めたくなるのか

学校の中で、依存症と出会った時に、保護者ともめてしまうということが起こっていきます。なぜそれが起こるのか、これは別に依存症という形ではなくても、保護者が、学校に対してすごく不信感や、学校に対してクレームというかマイナスな気持ちや感情を向けていくというケースは、先生方も多くを経験されていると思います。そこには依存症という病気からすると、なぜそれが起こるかというところが、説明できるようになっていきます。依存症というのは、先ほど申し上げたように、本人にとっては空虚感や、心の中の問題があって、それを周りに求めてしまうという話でした。でも裏を返していくと、自分自身にはこんな問題があって、自分自身の心の中にはこ

んな傷があつて、抱えられない状態です。それを周りに求めていくことも、当然起こっていきます。そうすると何が起こるか、大抵、この子供からすると、問題なのは母のせいだ、親のせいだ、場合によっては、学校のせいだという形で問題が転嫁されやすくなります。だから、こういうケースになってくると、親が育て方に関して罪悪感を持っていたり、自分の関わりがまずかったと、ご自身を責めているケースが、本当に多いです。あとは場合によって、先生自身も、私の関わり方である子が、自分の学級経営が、ということがこのような問題を引き起こし、問題が転嫁されやすくなっていきます。そこが、保護者からも向けられ、場合によっては、投げかけられた問題に、自分自身も罪悪感を感じていたり、問題が投げかけられると、保護者に対してもマイナスな感情が向いて、結果として感情の悪循環が起こることがあります。

つまり否認をすることによって、問題の転嫁が起こり、本人がそこは抱えるべき問題だけれど、周りが抱え込むことによって、感情の悪循環が起こってきます。気持ちとしては、あいつの甘えだろうとか、そんなのだからしないだけだとか、お母さんの関わりが甘すぎるんですよとか、お母さんがもっとしっかりしないと変わりませんよとか、そんな形で先生方までこのような問題の悪循環の中に巻き込まれているのは結構多いです。

ただ依存症を理解しておくことで、どのような感情の悪循環が起こってくるか見えるようになってきます。そうすると保護者を責めれば責めるほど、自分自身に反転して帰ってくることもよくわかるようになっていきます。場合によっては反転して帰ってきたその問題が、不思議なのですけれども、自分の周りの教職員にも転嫁するようになって、いや、なんで自分がこんなに困ってるのに、周りが助けてくれないんだとか、またあの先生は自分のことを否定してくるとか、と周りの先生方にも問題が転嫁して悪循環が回ってきたりするという事も起こるんですが、そのような時にも、あの否認の気持ちが、この感情の悪循環で、自分自身の中で問題が転嫁されているのだというころに気づくと、そういった周りとの人間関係や、感情の悪循環とも、しっかりと向き合うことができるようになるかなという感じです。そういった場合も、誰も責めないし自分を責めないではなくて、何が起きているのか理解していくという姿勢がとても大切になってきます。

⑦まとめ

学校でできる依存症の対応を最後にまとめていきたいと思います。冒頭に申し上げ

た通り、予防と保護者との協力と、専門家との連携というお話でした。

予防に関しては、依存症という病気は、背景には生きづらさがあり、その生きづらさに目を向けることによって、ようやく目に見える問題や、関連する問題の解決の糸口が見えてくるという話をしていきました。その生きづらさを、支えていくためには、何をしていくか、生きづらさは自己不全感であったり、自己否定感だったり、そこには自分の居場所のなさというところが、本人の中にあったりします。だからこそ一つのことに依存してしまいがちになるのですが、依存が分散できるように、依存先がたくさんできるように、対人関係のスキルを身につけたり、コミュニケーションの技術を身につけたり、時には練習をしたり、あるいは失敗したとしても、それをこうちゃんと、支えてくれる人があり、場所がある。そのような依存状態に陥らないような繋がりを作っていくところ。学内の中でも役割を与えてあげたり、自分が活躍できる場所であったり、そういった居場所を確保していくことが、心の中の生きづらさの予防につながり、結果として、もし仮に何か不安やストレスが起こったとしても、依存先がたくさんある状態であれば、対処していくし、一つのことに固執しないで、対応できるようになっていく、そのような予防が考えられるかなという風に思います。

二つ目は保護者との協力です。このような問題の中には、感情の転嫁、感情の悪循環が起こって、自分自身に問題が投げ込まれたりします。まず初めは本人が、そもそも自分の中で問題が抱えられない状況なので、本人は問題意識を持たずに、登場出来ない場合が多いので、保護者との関わりを持っておく。そして今申し上げたような対立しがちな感情、対立しがちな問題であることを理解して、悪循環に陥らずに、意識的にこの協力体制を意識しておくということが大切です。本当に、すぐにどちらが悪いみたいな感じの対立関係になりがちだったりします。

専門家との連携です。このような感情の連鎖が起こっていく難しい病気で、感情の悪循環が起こりがちなこの問題だからこそ、担任が一人で抱えるのではなくて、他の教職員にご相談していただいたり、スクールカウンセラーとお話ししてみたり、あとはスクールソーシャルワーカーとの連携であったり、外部専門機関とのつながりを作っておくというところ、一人がこう支えていこうとすると、まさに、その一人に依存するような形になっていきますし、そのような形になった時に、依存される先生も、負担になっていくと同時に、その期待に応えられなかった時は、周りから、反感の気持ちが出てくることがありがちで、先生に攻撃的になってきたりしますので、専門家とつながるといのは、周りと繋がっていくという視点で、そういう視点を持つことによって、気持ちや感情を分散させていくということが、大切になっていきます。そ

れと同時に、分散させていくということで、いろいろな人との関わりを持つことによって、結果として、いろいろな人たちとの関わりの中で、本人の理解を深めていくところでは、間接的に、理解が深まっていく中で、そのネットワークができることが、彼にとっての大きな居場所にもなっていく感覚です。みんなが自分のことをよく分かってきているという感覚です。そうすると彼が、ストレスを感じた時に、外に自分自身の問題や生きづらさをぶつけるのではなくて、そのような安心感の中で生きづらさを語れるようになってきて、その生きづらさに対して、皆で取り組み周りの依存先をうまく活用しながら、その生きづらさに取り組むことができるという状況ができてくるのかなという風に思います。依存状態に陥らないような人間関係、予防啓発を実施すること、担任が抱えるのではなくて、教職員、保護者、専門家との連携を意識しておくことです。こうして本人の理解のネットワークを広げること自体が、彼にとっての居場所を作ることに繋がっていて、結果として彼への依存を予防するどころか、もし仮に依存状態に陥ったとしても、外との繋がりが作りやすい状況ができるようになっていきます。そのような中で、学校の役割を担っていく、学校に求められる役割を明確にしていきます。何とかしてあげたい、自分しかいないみたいな方がいるのですが、いわゆる共依存的になりやすいので、結構のめり込み、反感されるということもあります。その一方でものすごくのめり込んでしまい、自分しかできないじゃないか、自分しかこの人は救えないという気持ちにもさせられてしまうので、だからこそ、のめり込み過ぎないように多くある依存先の一つであるように、学校の役割として、担任の役割として、自分自身しっかりと意識した上で、関わっていくところが、対応の大切なポイントとなっていくのかなという風に思います。

では今回は依存症について簡単に解説をさせていただきました。今度は事例を通して、実践的にどのように問題として上がってくるのか、どのように関わっていくのかというところを、ご紹介させていただきたいと思います。