

10代のあなたに贈る 「人生ハードモード」な日 の処方箋

おむすび小児科クリニック 発達外来

山根亜希

このページを開いてくれて、ありがとうございます。ここでは、主に10代の皆さんと一緒に、心がツライ「無理ゲー」な日をほどよく生きのびるヒントを考えてみたいと願っています。え？ そんなこと学校で習わなかったんだけど…と当惑された大人の方も大歓迎。老いも若きも少しお時間を頂けたら嬉しいですよ。

早く学校に行きなさいよ！」とのお怒りの声。「もつと勉強して、高い学歴を目指したらどうだ」と分かるように分からない理不尽な提案。「ホントに受験する気あるの？ Nintendo-switch やる暇あったら、勉強の『やる気スイッチ』押してよ！」という謎の要求…。

ここだけの話ですが、ぶっちゃけ、こんな話はないどころか、ウザいと感じて当然です。人間はAIと違って正論で動けないからこそ人

間らしく愛しいのですから。ですの
で、そうした大人からの「庄」にモ
ヤモヤするのも、ある意味で自然な
心の動きだと思います。むしろ、大
人の彼らに、「今日の晩ご飯、10点
中2点で赤点。たまにはウマイもの
作つてよ」、「は？ 受験受験つてな
んなん？ 自分だって、大学出ても
ビル・ゲイツみたいに稼いでないじ
ゃん」、「お母さんの脇腹ヤバくね？
ダイエットの『やる気スイッチ』、
1000円で貸そうか？ あ、コス
パ悪いか。知らんけど」…などと言
い返さないだけ、あなたは十分思い
やりのある素敵な人です。Adoだ
つたら、「うっせーわ！」と絶叫し
ているかもしれませんね。

「からだ」・「気持ち」・「行動」・
「考え」のサインを点検しよう

あなたは生きています。ただで十分、
価値があり、守られ、そして愛され
る存在です。唐突にビックリされた
かもしれないが、とても大事なこ
となので、もう一度言いますね。あ
なたは「生きているだけ」で十分に
価値がある。勉強ができるから、大

人の期待にこたえる「いい子」だか
ら…とかは一切関係ありません。無
条件に、ただ愛される存在です。

けれど、ときにそれに気づけず
「俺なんか…」、「どうせ私は…」と
ダメ出しや自分を責める声がダダ漏
れることはないでしょうか？ そし
て、何がツラくてしんどいのかも分
からず、グルグルと悩みのループに
はまる。さらに、空気を読んで「キ
ャラ」を演じ、我慢を重ねて心のコ
ツプの水が溢れかえる。いつしか生
きることも体が「ハードモードな無
理ゲー」にすら思えて、自分が誰な
のか分からず、無気力な気持ちに襲
われる。考えただけで疲れますよね
…。けれど、それはあなた一人では
ないですよ。実は、今は大人の私に
も同じような暗黒期がありました。

そんな日は、まずは自分が発する
SOSの声に気づくことから始めて
みましょう。このことは心理学的に
は、「自己覚知」というのですが、
ザックリ言うと、自分の心の状態や
サインを観察して理解し、対処する
心のありようのことです。「気づく」
って、実はめちゃくちゃ大事です。

これ、多分、今度の期末試験に出ます。よく覚えていて下さいね。

一般に、人はストレスを抱え込むと、「からだ」や「気持ち」、「行動」、「考え」に色々な変化が訪れます。そして、これらの4つはお互いに強く影響しあうのです。もともと、生きていくうえでストレスは避けては通れないものですが、それがあまりに多く重なると、リラククスできる心のキャパが減っていきます。では次に、一緒に対処方法を探してみよう。

心のサインがあなたに 教えてくれる大事なこと

まず、「無理ゲー」な日の心が少しラクになるトリセツをお伝えします。それは、①「気づく」→②「書き出して整理する」→③「相談して繋がる」の3つです。①はすでにお伝えしたので、②から説明していきますね。まずは紙とペンを準備して下さい。ここでは、実際に「書き出す」プロセスがカギになります。もちろんスマホのメモ機能でもオッケイです。では、最近、あなたがスト

レスを感じた「出来事」を書いてみて下さい。つぎに、その時の正直な「気持ち」、そして、一瞬パッと頭のなかをよぎった「考え」を。最後に、「からだ」の状態と実際にとった「行動」を追加してみてください。

コツとしては、その場面が映像で浮かぶように具体的に書き出します。そして、観察する。こうして文字にすると少し視野が広がり、あなたと悩みとの間にスペースが生まれます。そして、不安や怒り、恐怖、淋しさなどの一見ネガティブな感情はすべて、心が教えてくれる大事なサインであり、あなたの心が骨折することを防ぐ意味があります。つまり、感情のSOSを適切にキャッチできれば、悩みの渦にのまれずに対処法を生み出していけるのです。

ですから、むやみに自分を責めず、「そっかあ…今はしんどいよね…」と大事な友人に声をかけるように、傷ついた心に包帯を巻いて、優しく手当てをしてあげて下さいね。

次に、③「相談して繋がる」のプロセスについてです。ところで、あなたの周囲には「信頼」できそうな

大人はいますか？ これ、意外と難易度高いですよ。実際、他者に援助を求めることはとても勇気がいることです。必死の思いで相談したのに、相手から考えを押しつけられたり、批判や否定で返されたら余計に傷つきますからね。とはいえ、孤独と孤立は混ざるな危険。どうか、お一人を抱え込まないように…。

そのためのキーワードは「安全・安心」と「信頼」です。「無理ゲー」

な日こそ、「この人なら大丈夫かも」と心を開ける他者と繋がること。そして、話をじっくりと聴いてもらい、自分のツラさを労ったり共感してもらおうこと。あなたの悩みを「大切なもの」として尊重してくれる大人にSOSを出し、解決のサポートを求めること。もし、あなたの学校にスクールカウンセラーがいいたら、そうした心の専門家もアイデアをくれるかもしれません。

最後に。懸命に生きていると、心は晴れの日も曇りの日も、ときには、想定外の嵐や大きな雪崩にも見舞われます。『月に叢雲 花に風』という言葉があるのですが、日常という

ものは、そうそうラッキーな快晴ばかりは続かないものです。確かに眩しい日差しの日も魅力的ですが、心にも悲喜こもごもがあるからこそ、より豊かな彩と機微が生まれる。生きるって、やっぱり面白いですね。

だからこそ、「人生ハードモード」な模様の日は、一人で雨に打たれないこと。次の日、ソッコー、風邪ひいちゃいますからね。そして、無理に「頑張るキャラ」はいったん脇に置く。信頼できる大人に傷ついた心をケアしてもらい、バッテリーが100%になるまでエネルギーをチャージすること。あなたがケアされるということは、ケアした大人がケアされることでもあるのです。ケアはめぐるよ、どこまでも。

くり返しになりますが、あなたは生きていくだけで十分に価値があり、守られ、そして愛される存在です。今日も一日、生きのびた自分に沢山の拍手と花束を。あなたの背中を、遠く離れてもそばで見守っている大人の一人より。

