

「高校二年生で入った女子四人グループが合わなくて、疲れるし緊張します。実は中二の時、仲が良かった友達とグループ作ったのに、数か月後にハブられたんです。それがトラウマなのかも。今、LINEが怖くて開けないんです。どうしたらいいでしょうか？」

いや、よくご相談に来てくれました。女子グループ問題って、浅い



とかくだらないとか、なんとなく悩みの中でも軽視されてますよね。でも専門用語でいうと対人システムのコミュニケーション連鎖と言って、臨床心理士でもこれにハマるとストレスで赤ちゃん返りするくらいダメージがあるの。グループが合わないって本当に辛かったね。中二の時の体験も、今辛いと思いついて出しちゃいましたね。

でも先生ね、あなたの話を聞いてて本当にびっくりしたことがあるんです。まずは、ここにきてくれたこと。困った時に誰かに相談しようと思えたこと。中二の時のことがトラウマになってるかも、と客観的に自己分析できているところ。

現状における例外／解決の探索と問題の外在化

話に出ていない高校一年の時はどうでしたか？ 普通でした、ですか（笑）。グループでまあまあ楽しく過ごせたということのかな。中一と

中三の時も大丈夫なのね。つまり、三年おきの大殺界ですな。細木数子って懐かしいねえ。え、知らない？
ゴホゴホ……

ここ一番大事なところ。今、やりとりしてインスタが主だと思うけど、それはどうですか？ 普通にやれてます、ってそれはすごい！ じゃあ、LINEグループのやりとりだけが怖いんですね。ちょっと四人グループの関係図をこのボードに書いて教えてください。でもどうしてインスタでのやりとりは大丈夫なのかしら。それってすごく大事だから教えてくれない？

システム内相互作用における悪循環と相互作用観察

LINEグループで、一番苦手なやりとりはどんな状況でしょうか。Aちゃんが盛った自撮りを流してくるとき、どう返信するか何時間も考えてしまう。その間にやりとりに入れない冷たい空気感になっていつて怖

い。中二のトラウマで、Aちゃんと他の子で、私のリアクション変って裏で言ってるんじゃないかって、なるほど。で、他の子はどうリアクションしていますか？ うん、どうぞ、LINE見ていいよ。うわ、この自撮りは確かにリアクション難易度高いなあ。他の子は無難なスタンプ、もしくは可愛い♡のフリック連打。あれ、Cちゃんもたまにリアクションしてない時ありますね。

今まで話してて気がついたこと、

- ①他の子のリアクションを意識したことなかった。
- ②Bちゃんも時間あけて返信してるかも。
- ③Aちゃんからみたら私は既読スルーしてるのかも。うんうん。客観的にグループを観察できてきましたよ。
- ④Bちゃんみたいに、適当なスタンプを送ればいい気がしてきましたか。先生もそれいいと思うな。中二の時みたくなるって思い込んだかも、って、そんな風に振り返りができるって素晴らしいなあ。