

教育社会推薦書

2023年

6月3日

発行者 矢木信男

書名 「どうしても頑張れない人たち（2）」
宮口幸治著 新潮新書

発行日 2021/4/20

- 1 推薦理由—どうしても頑張れない人たちが変わるために大事なことは、彼らを支援、応援する人たちである。つまり、伴走者である。では、伴走者たちはどのようにすれば、彼らを頑張れるようにできるのか、その支える力、方法を心理学者が教えてくれる。それは即、活用できる。
- 2 キーセンテンス
 - (1) 「努力すれば報われる」「やればできるのだから頑張れなさい」という言葉は、子どもにやる気を出させるのか？ 大人の浅はかな言葉ではないのか？ 厳しい。なぜなら、ほとんどの大人は、子どもの頃から毎日コツコツ勉強した経験が少ない。そのほかにも、そもそも“やれない子”“頑張れない子”がいるということである。
 - (2) なぜ、頑張れないのか？ 医療少年院は、そのような少年だけで、彼らは認知機能の弱さもあり、何度も挫折を味わい、すでにやる気を失っていて、もう頑張れないのである。もう一つの理由は、非行少年たちの家庭環境は恵まれていない。 やってみたい、頑張りたい、という気持ちは自己実現の欲求でもある。心理学者のアブラハム・マズローの提唱した5段階説（第一段階＝生理的欲求、第二段階＝安全の欲求、第三段階＝社会的欲求/所属と愛の欲求、第四段階＝承認の欲求、第五段階＝自己実現）にあり、頑張りたいと言った自己実現には、その4つの欲求が満たされていなければならない。だが、非行少年たちの家庭環境は恵まれていない。いろいろな背景をもった人たちに対して、「努力すれば報われる」といった言葉かけをすることは、どれだけ彼らを傷つけてきたことだろうか。
 - (3) 本当に支援が必要な人たちとは、どんな人たちだろうか？ 私たちがあまり支援したくない人たちだ。 支援しがたい人たちを支援していくために、最も大切なことは、支援者自身が頑張ろうという気持ちが持てないことだ。 一番の保護者支援は、保護者自身に、もう一度“この子のために頑張ってみよう”と思ってもらうことである。
 - (4) 「頑張れない子たち」とは？ 認知機能の弱さをもった人たちだ。 彼らは、見る、聞く、想像するといった力が弱いため、いくら頑張っても入ってくる情報に歪みが生じて、結果が不適切な方向に向かってしまう。失敗を繰り返し、次第に「やっても無駄！」と感じるようになり、頑張れなくなるのである。
 - (5) この見通しの弱さは犯罪につながることもある。具体的には？ 例えば、お金がないけれど、急にお金が必要になったと仮定する。目の前に大金を持った人が現われた。その時、お金を奪えば、お金は手に入るが、その後、警察に逮捕されるかもしれない、そのことを見通すことができれば、そんなことはできない。それがわからない。
 - (6) 少年院での先輩保護者と今の保護者との意見交換で、話をよくよく聞いてみると、共通した話があった。それは何か？ 「お母さんはいつも僕の話聞いてくれない。友達は聞いてくれる

のに、ってよく言っていました。」と複数の保護者が語っていた。それを聞いて他の保護者たちも「うちもそう言っていた」と語られた。保護者たちにも子どもたちの話を聞けない、さまざまな事情があったと思うが、子どもにとっては、聞いてもらっていなかった体験が残っていたのである。

- (7) **褒めることで逆に、子どものやる気や保護者の気持ちを奪ってしまうケースとは？** 自分が嫌いな人から、あなたがたまたまゴミを拾っているところを見られ、「君は素晴らしい」と言われ、褒められたら、嫌味にしか聞こえないだろう。だが、同じ事を、自分が尊敬する人に言われたら、どうか？「君は素晴らしい！」と言われたら、ほんとに心に響くだろう。褒め言葉が相手の心に響くかどうかは、誰からどういうときに言われるかにかかっている。相手の状況も知らずに、褒めることは逆効果になることもある。
- (8) **まずは、子どもに好かれたいいけない。なぜか？** 好かれるというのは決して甘やかすとか、機嫌を取るということではない。子どもに笑顔で挨拶する、名前を覚えている、最後まで話を聞く、子どものやったことをちゃんと覚えている、そんな人と人の基本的な関係なのである。
- (9) **不登校や引きこもりになっていたり、うつ病になったりしている子が、好きなアーティストのコンサートなら、どんなに遠くても行ける子が、一定の割合でいた。**大阪から東京まで新幹線に乗って一人で出かける。それだけのエネルギーとモチベーションは一体どこから来ているのか？我々支援者が知らない“この子のためなら頑張れる”“これがあるから頑張れる”といったものを、誰しものが持っているのだろう。そこにスイッチが入れば、時には信じられないような頑張りを発揮する人たちもいる。
- (10) **支援者の役割とは？** 支援者の役割は、このポイントをいかに見つけ、いかにスイッチを入れてもらうか。これこそ、失われたやる気を復活させる鍵なのではないか。いろんな願望のために、頑張ると言った動機づけがあって、はじめて人は頑張れる。やりたくないことを頑張りたいとは誰も思わない。だからこそ、ここに頑張れない人たちから力を引き出すヒントがないか、考えてみる価値はありそうだ。
- (11) **本人が頑張れるようになるためには、どうしたらいいか？** 心理学者のウイリアム・ミラーの「動機づけ面接法」(星和書店)によれば、準備(優先順位の設定やプロセスの見通しなどの準備)、意思(変わりたいという気持ち)、能力(変われるという自信)が要る。特に変わりたいという「意思」のところが重要である。そこで若者の臨床経験から分類した“見通し”“目的”“使命感”である。
- (12) **第一段階として重要なのは「〇〇をやってみよう」という気持ちが続くかどうかで、“見通し”が極めて重要になる。なぜか？** 一体いつまでこの状態が続くのか、という見通しがないと、人は頑張れない。それがなくとも生きることも困難になることもある。また、どれだけやれば、努力が報われるのか、といった見通しも同じである。認知機能が弱ければ、見通す力も弱いので、支援者がイラストで図示してあげたり、すべきプロセスをいつも壁に貼っておくなどの工夫も要る。
- (13) **見通しが出来ても、次に必要になるのが目的である。とにかく具体的なものを考えさせて**

いく。例えば？ 有名大学に入りたいから、法律を勉強したいから、就職に有利だから、など何でもいい。 目的があれば、とりあえずは、勉強に頑張れる。

- (14) **最後が使命感である。どんなことを考えるか？** いくらある仕事のために頑張るといっても、①それが自分の人生にとってどんな意味があるのか、②自分はそれをいったい何のためにやっているのか、③社会にとってどんな意義があるのか、である。
- (15) **支援者の3つの立場とは？** “頑張ればなんとかなる”と、様々な方法で働きかける、②“もう頑張れないだろう”と受け止め、無理をさせないようにする、③頑張れない行動の背景を考え、付き合っていく、である。今、振り返ってみれば、著者の態度はまさに①と②そのものだったと思う。本人を見ることなしに、頑張れ何とかないと働きかけるのは、①のやり方そのもの。それがうまく行かないと、無気力感からどんなにやっても無理だと決めつけ、②のやり方に移っていった。著者自身も③のような支援ができる自信がなかなか持てない。しかし、それ以外に頑張れない人を支援する方法がないのも確かだと思う。
- (16) **③の考え方を踏まえ、どうすれば支援者が効果的に気持ちよく支援できるか、そのポイントを上げたい。では、③の方法で相手のやる気をどうやって引き出すか？** 支援者が提供できるのは3つある。一つは、「安心の土台」、二つ目は「伴走者の存在」、三つ目は「チャレンジできる環境」である。では、①の「安心の土台」とは、家族のありがた味、苦しみを知ったとき、自分を見捨てない家族の存在を知ったとき、である。②の「伴走者」の存在とは、信用できる人に出会えたとき、大切な役割を任されたとき、③の「チャレンジできる環境」とは、自分の姿に気づいたとき、人と話す自信がついたとき、勉強がわかったとき、将来の目標が決まったとき、である。少年にとって重要な大人（＝家族や教官）とのかかわりの中で安心感（＝安心の土台）とよりそってくれる大人（＝伴走者）の存在を持つことで、彼らは初めて新しい自分になりたい、新しいことにチャレンジしたい（＝チャレンジできる環境）と望むようになり、変わっていった。
- (17) **伴走者ができることは？** 励まして頑張らせるのではなく、相手が大丈夫なのを見守ってあげることなのである。「いつも見ていますよ！」「いつでも手伝うよ！」といった気持ちが相手に伝われば、頑張れない人たちのやる気もスイッチが入る。
- (18) **本当の意味での支援とは？** その少年が期待通りに更生しようが、一方で、期待に反して犯罪を繰り返そうが、関係なく、ずっと支援をし続けることなのである。
- (19) **“誠意をもって支援をしたのだから、期待に応えるべきだ”という考えは、間違っている、とまでは言わないが、でもちがう。なぜか？** 一方で期待に応えられずに、支援を打ち切られた頑張れない人たちに、絶望的な心情をもたらすことにも、思いを致してほしいと思う。
- (20) **伴走者は、本人に様々な承認を与えていくことが大事だ。よく、達成感をもてれば自信ややる気につながると言われる。これは別名、何と呼ばれるか？** 心理学者アルバート・バンデューラの唱えた自己効力感（セルフ・エフィカシー）の考えに近い。自己評価が上がり、自分に自信がつくことは、やる気を出すうえではとても大切だ。自信がないと、どうせまたうまくいかない、やってもムダ、といったネガティブな思考に結びつくからだ。

- (21) **では、どうやって自己評価を向上させ、自信をつけさせるか？** それは、他者から評価されるのが絶対に必要であることだ。達成感も自信も、成し遂げたことへの周囲からの承認があってはじめて成り立つものである。成し遂げたこと自体からではない。成し遂げたことに対して周囲が言葉をかけてくれる、評価してくれることがないと、達成感や自信は出てこない。もし無人島で、たった一人で生活しているとしたら、どうやって自己評価を向上させ、自信をつけていくのだろうか。
- (22) **では、どうすればいい評価が得られるか？** 子どもならテストでいい点をとるとか、部活動で活躍するなどがあるが、頑張れない人たちは、通常の生活ではなかなかうまくいかない。そこで他者から好感をもらえるようにする。それには、基本的なことをしっかりと続けることだ。相手としっかり向き合う。相手のために何かをする。挨拶をする。話しかける。親切にする。そういったことを続ければ、相手も自分に好感をもってくれる。親切に接してくれる人に、人は親切に接するものだ。人に親身に接することが最も手っ取り早く、効果のある方法の一つだと考える。そうすると頑張れない人たちも、認められる体験が増え、次第にやる気につながっていく。
- (23) **まず、対人マナーを高めることが大切である。具体的に言えば？** 誰もが認知機能を強化できるとは限らないから、その場合は対人マナーを高めればよい。対人マナーとは、挨拶、謝罪やお礼の仕方、うまい断り方、適切な相手との距離、視線の向き、声の大きさで、これらは練習ですぐに出来るようになる。まず、ここから勧めたい。ロールプレイなどをしながら、練習をする。
- (24) **伴走者で大切なことは、近づきすぎず、離れすぎずといった距離感である。具体的には？**少年たちに近づきすぎてしまうと、彼らは重荷に感じて離れてしまう。かといって、放っておきすぎると、“見捨てられ感”をもってしまいかねないので、案配が難しいところだ。ざっくり言えば、余計なことは言わず、見守ってあげるだけ。もし助けを求めてきたら応じる、くらいがちょうどいいかもしれない。
- (25) **ちょっとした配慮で相手のやる気を出させる工夫とは？** ある NPO では、親子が来たとき、特に気を配っていることは、一緒に食べるオヤツだそう。この NPO では、毎回ではないが、大切な節目には親や子どもの好みをリサーチしておき、いつもより、“ちょっといいお菓子”をその親子のために準備しておくという。そして、親は自分の好きなお菓子を子どもとスタッフと一緒に食べることを楽しみにしている。実はこれが親の心に響くのである。
- (26) **なぜ、親の心に響くのか？** これまで責められることが多く、他人から、そんなもてなしを受けたことのない人は、“こんな自分でも好きなものを覚えてくれていた”と、後でそのお菓子のことを語ることもあるという。こうした“大切な一人として尊重された”体験を積み重ねることで、NPO スタッフに対して心を開くようになり、最後は、“今度は自分が子どもを大切にしよう”という気持ちになる。美味しいお菓子一つがやる気にもつながるのである。
- (27) **子どもを支援する上で、一番の効果的な支援は何か？** その子の保護者に“この子のために頑張ろう”と思ってもらうことである。子どもが勉強を頑張るためには、3つがそろわな

ればならない。その3つとは？ 一つ目は、良質な教材である。二つ目は、良質な教師である。三つ目は、良質な環境である。保護者の役割は、「良質な環境」に当てはまる。 疲れて帰って来た子が、ホッと安心できる環境が必要だ。そっと寄り添ってあげる伴走者としての役割が必要だ。こういった保護者のために、場合によっては誰かが保護者自身の話を“じっと聞いてあげる”ことが必要だ。 “子育ての苦労を労う”などの保護者の頑張りをサポートする支援にも大切になってくる。

- (28) **保護者に前向きになってもらうには何が必要か？** 究極の保護者支援にはなるのは、保護者自身に、子どものために頑張ろうと思ってもらうことである。 そのためにどうするかといえは、少年院では、まず保護者に労いの言葉かけをする。「これまで子育て、ご苦労様でした。大変苦労をされたでしょう。これからは我々に任せてください」と。 少年院に来て、「また教官から責められたり、指導を受けたりするのか」と思っていた保護者たちは、ホロリとするようである。少年たちには、面会に来てくれた保護者に感謝の言葉を述べさせるようにしている。「今日は、面会に来ていただいて、ありがとうございます」と我が子から大きな声で挨拶をされ、保護者は驚く。実は事前に少年たちには感謝の言葉を言えるように何度も練習をさせている。“ここから”ではないかもしれないが、“ささやかながらも希望を感じ、もう一度頑張ってみよう”という気持ちをもってもらえば、十分に成功と言える。
- (29) **よく“大人が変われば子どもが変わる”と言われるが、それは逆だと感じる。なぜか？** 子どもが変わったのを目の当たりにして、“まだまだ変わる可能性があるんだ。もう少し頑張ってみよう”と大人が変わるのである。 つまり、“子どもが変われば大人も変わる”のである。
- (30) **子どもはどんな親を求めているのか？** 生きづらく困っている時に支えてくれる“安心の土台”である。 チャレンジしたいとき、見守ってくれる“伴走者”なのである。 衣食住に加え、この2つがあれば、頑張れない子どもたちもチャレンジできる人間に変わっていくのである。
- (31) **どんな支援者が必要なのか？** 支援の現場で何か企画を立ち上げようとして会議をすると、色々と建設的な意見を言う人などがある。しかし、結局その人がどうであったかは、企画当日になってみるとはっきりする。当日、いかに身体を使って動いてくれるか、それに限る。 企画だけ立てて当日には控室に閉じこもって出てこない人、どこかに消える人もいる。一方、自分が動くだけでなく、他の人たちも巻き込んで皆のやる気が出るような声かけができる人や、裏方で動いてくれる人などの存在が、支援者の皆を元気にしてくれる。
- (32) **支援者に求められるものは何か？** “笑顔”と“ホスピタリティ”である。特に、皆が疲れてしんどい気持ちになっているとき、ポジティブな発言で周りを動かしてくれたり、笑いで楽しい雰囲気を作ってくれたりする人たちには頭が下がる。 このような人たちは、人の信頼を得やすいし、同志も増やせるであろう。支援者も、こういった裏で働いてくれている方々に支えられているのだと実感する。ここでも共通するのは、“笑顔”と“ホスピタリティ”だと切に感じる。