

# くらし・家庭

## 思春期の生きづらさ

### 「依存」の問題から考える

①

埼玉ダルク理事長・自由の森学園教諭 西田 隆男さんの話

た。

「回復」に必要な「しなやかな心」

必要なのは、強いストレスによる影響から立ち直る能力、しなやかな心です。なかでも大切なのが、自分を大切にすることが、「自尊感情」です。

では、自尊感情を育てるにはどうしたらいいのでしょうか。回復者の経験をみると、まず必要なのが「代理体験」、つまり自分と似たような状態だった人が、ちゃんと社会的生活を送っていることを見聞きすることです。

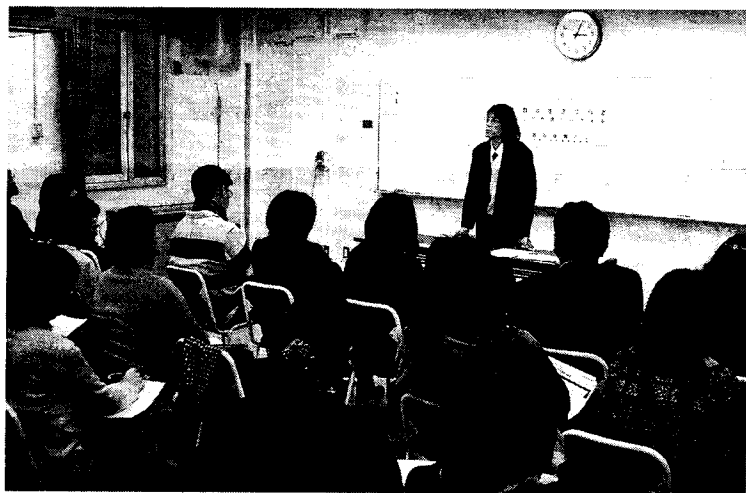
依存症にとって重要なのは「回復」(リカバリ)です。ある回復者は「問題が起きた時、何かに依存せず、どうしたらいいかわかるようになること」と言っています。

す。そして自分の行動を抑制できるようになり、問題が起きた時の自分に気付くことができるようになるのです。

これらは、学校教育でこそできることではない

でしょうか。思春期の対応でその後の人生はかなり変わってしまいます。傷をつけるのも人

回復させるのも人間一人です生きていか



親や塾講師などを対象にした市民講座で語る西田さん＝東京・品川区

れるほど強くはありません。自分に正直になれば人に助けを求められる。それができないから何かに依存してしまうのです。人を傷つけるのは人ですが、人を回復させるのもまた人なのです。

こんな例があります。

中学校の時に地元の暴走族だったA子。直接の原因は母子密着の家族関係でした。母親は本人のことを思って世話していましたが、本人にとっては心理的「虐待」でした。高校生になって暴走行為はなくなったもののアルコール、過食嘔吐、リストカット、タトゥー：と2年間、次々と依存。自分ではどうにもならなくなっていたことを知った時、回復が始まりました。

彼女は、転校した学校

を含めさまざまな分野で生きる人たちと出会い、その中で支えられて人と人との信頼を取り戻し、ありのままの自分を受容していったのです。

親は自立を妨げないよう接して

では、親には何ができるのでしょうか。児童期と違い、思春期は子どもを手放す段階です。子ども自身が自立する力をもっているわけで、そのために反抗するんですね。

だから親は、それまでの対応を変えた方がいい。「こうあらねばならぬ」という姿で接するのではなく、子どものありのままの姿を見て、必要以上に手を出して自立を妨げないように。そして、何かあったら助けを求められるような家族関係をつくっておくことが、何よりも大切でしょう。

自分を大切にする「自尊感情」を育てて