

## 課題「無気力と心のエネルギー不足は違う？」

不登校の児童生徒について考える。

飯村 誠一

<参考体験紹介> \*小学校高学年から高校（途中退学）まで不登校だった20代女性

女性が子供の頃、やる気はあり、決して無気力ではなかった。しかし、何かに向かおうとする心のエネルギーがどんどん減少して、ひきこもりになってしまいました。つらい日々を重ねるなか、少しずつ心のエネルギーを回復して、今に至っています。その体験を文書でお伝えします。

### 心のエネルギーがどんどん減少していく

\*原因はいまだに分かりません。つらいことが重なったことによるものかもしれません。

その頃はひたすら自暴自棄で自分を大切にできませんでした。自分が大切ではないというよりも、大切などという概念がなくなるくらいに、心身が疲弊きって、頭が回らず、物事がうまくいきませんでした。「もうどうでもいい」という言葉ばかりが頭を過ぎていきました。

そうするとさらに自信をなくして、自己否定が始まり、そこから抜け出そうともがいて、さらに疲弊するという悪循環にはまっていました。エネルギーがあるときならできる思考もできませんでした。不安が膨れ上がる状態で、なすすべも無く、常に心が圧迫されている感じでした。

だれと会話していても心が落ち着かず、自分以外の人たち全てが幸せそうに見えて、とにかく羨ましく、そして恨めしい気持ちでいっぱいでした。そんな気持ちを抱く自分もたまらなく嫌で、かといってもがくのももう苦しいので、これ以上心が傷つかないようにするため、人を避けるようになりました。マイ

ナスの感情や感覚、体調の変化にとっても敏感になるので、普通に生活するだけでもどんどん心のエネルギーを消費していきました。

自分に向き合うことがとにかく辛かったです。自分としては、向き合うことこそ解決の一步と思っているので、どんなことでもとにかく自分と向き合おうとするのですが、エネルギーが少ないためにさらに疲労感が増します。今思えば、向き合わなくていいところまで向き合っていたことがかなりありました。それでもやめられなかったのは、このエネルギー不足の状態がとにかく辛いので、一刻も早く良い状態を取り戻したかったからです。それしか状況改善の方法が思いつけなかったため、本当に心のエネルギーが尽きるまで向き合うことをやめることができませんでした。

## 心のエネルギーの回復に向けて

できる限り自分がしたいことをしました。特に自宅で一人の時間を確保できるようになったのは一番大きかったと思います。家族もわたしが物音に敏感なことを理解してくれ、できるだけ静かにしてくれました。

そうして段々心のエネルギーが満ちてくると、細かいことで気持ちがブレることが減ってくるので、物事の本質が見えてきました。それは、今まで抑圧していた感情ですら、抵抗なく理解と納得ができて、すっと胸に落ちてくるような感覚です。また、自分にも幸せになる権利があることを受容でき、好きなことと嫌なことが明確になってくるので、自然と好きな方、心地の良い方を選ぶようになりました。そこから少しずつ心のエネルギーが満ちてきたように思います。

その時に読んでいた本があり、その中に「人生は通算して9勝6敗が理想」という言葉がありました。それから「完璧を望まず、まずは自分を大切にする」ということ意識し

て生活したのも、エネルギー回復には良かったのかもしれませんが。私にとって読書はとても有効でした。

読書により、さらに心に余裕が生まれてきました。困難な状況でも「まあなんとかなるかなあ」と思えるようになりました。細かいことに気づいてもあまり気にせず、深く考えないようにしたため、心のエネルギー消費も少なくなっていました。

ここまでくると、かなり、自分に肯定的になってきます。なにかミスをしたり、誰かにマイナスの感情を抱いたりしても、「これが今の私なのだからしかたがない。そんな私でも今こうして生きていられるんだから」と気楽に考えられるようになりました。そう考えられるようになる前は、「悪い感情を持っていたとしても、とりあえず罪を犯さなければ、人の心を傷つけないか」と思うようにしていました。極端な考え方ですが、無駄に考えすぎてしまう私には、効果があったように思います。自己肯定をするたびに心のエネルギーが増えていくような気がしました。

そして、一番大きかったのは、友人の励ましです。こんな私を「あなたはいい人だから大丈夫。人より優れているところがいくつもあるよ」と、私が無視続けても無視続けても、励まし続けてくれました。あるとき、この人は、うわべだけでなく、本心から私を励ましてくれているんだと気が付いたとき、涙があふれて止まりませんでした。

それから、好意を素直に受け入れられるようになりました。何かをしてもらったとき、「迷惑を掛けてしまって申し訳ない」ではなく、「こんなによくしてくれてありがたいなあ」と思うことにしました。相手によくしてもらったとき、逆に自分が誰かのためになれたときも、心のエネルギーがどんどん増えていくような気がしました。

最後は、感情や感性も豊かになっていくような気がしました。自己を肯定することが前提になるかもしれませんが、いい感情や悪い感情、感覚など、様々なことによく気づくよ

うになりました。特にいい感覚には敏感になりました。今の生活の中からも、かなりのエネルギーを自然と吸収できるようになりました。逆に負の感覚や悪い感情については、気づいてもそれに圧倒されることは少なくなり、比較的冷静に向き合い受容することができるようになったので、消費する心のエネルギーが少なくなりました。

## <関連資料>

### 具体的な回復方法(身近な自然に触れる・感動する)

人工的な環境から離れて、木々や草花、海、川などの自然に触れてみるだけで、自律神経の乱れが調整されて心のエネルギーが得られるといわれています。例えば、木の下ベンチに座るだけでも森林浴効果があるというデータもあります。近くを散歩するだけでもよいのです。また、日光浴をしながら散歩すると、脳内のセロトニンが増えて抗うつ効果が得られるともいわれています。

ポイントは「身近な自然」です。心のエネルギーが減少しているときに、わざわざ遠出をして山や海へ行くことは、体も疲れ、心のエネルギーをも消耗することにもなります。家のそばにも、素晴らしい自然があります。それは、朝焼け、透き通るような青空、夕焼け、月の輝き、瞬く星空、それらすべてが感動に繋がり、その感動が心のエネルギーを充電します。さらに、現代では少々お金はかかりますが、リラックスするためのツールがあります。マッサージやジム、エステなどです。自宅でも心身をリラックスする方法があります。リラックス効果のあるアロマオイルを入れてゆっくり入浴したり、就寝前にヒーリング音楽を聴いたりするなど、自分に合ったリラックス方法を工夫して、ストレスが大きい現代の生活を有意義に悠然と過ごしてほしいと思います。