

## 田邊友也氏講演をふりかえって ～支援のあり方を問い直す学び～

「ひきこもり」や「不登校」は、怠けや甘えではありません。講演で精神看護専門看護師の田邊友也氏は、その背景にある「心の傷」と「人との関係の断絶」に注目し、支援や関わりのあり方を問いかけました。

本人にとって安心できる居場所がない—そのような状況で人は、身を守るために部屋に閉じこもるといふ「最後の避難場所」を選ぶことがあります。学校でのいじめや家庭での否定的な関わりが重なり、「外も内も怖い」状態になると、人は逃げ道を失います。そして、心と体にさまざまな不調があらわれ、時に自傷や希死念慮にまで至ることもあります。

支援者や家族は「よかれと思って」声をかけます。「将来どうするの?」「そんなのじゃダメだよ」—しかしこうした言葉は、本人にとっては自分を否定され、追い詰められる体験となり、かえって信頼関係を遠ざけてしまうこともあります。

田邊氏は、心理学の「恐怖条件づけ」の仕組みにも触れました。たとえば、犬に音と電気ショックを何度も組み合わせると、やがて音だけで体が反応するようになります。これは人間でも同じで、学校での叱責やいじめの体験が「学校＝恐怖」と結びつき、先生が変わっても学校に近づくだけで動悸や吐き気が起こることがあります。それは、本人の「意思」ではなく、「身体の反応」であり、単なる行き渋りではないのです。

こうした背景をふまえると、私たち支援者や家族にできることは、「安心できる関係性」を丁寧につくることです。否定せず、評価せず、「今のままでいいよ」「一緒に考えていこう」と伝える関わりが、回復のきっかけになります。選択肢を奪わず、本人のペースを尊重し、安心できる逃げ道を用意する。田邊氏はそれを「逃げ道のある支援」と呼びます。

また、虐待的な養育や教育の場面での強い叱責が長く続くと、本来は発達障害でない人でも、「注意力が散漫」「感情のコントロールが難しい」といった“発達障害のような症状”を示すことがあります。これらも心の防衛反応であり、本人が「どうにか生きのびてきた証」とであると、田邊氏は述べます。

実際の支援現場では、時間をかけた対話のなかで、本人が「もう一度つながってみよう」と思えるようになる例が数多くあります。たとえば、家族が関わり方を変えることで、本人の方から支援者に「会いたい」と言い出すようになったこともあります。それは信頼という土台ができた証です。

精神科の薬についても、必要に応じて活用しながら、まずは環境と関係性を整えることが先だといいます。薬だけに頼るのではなく、人との関わりの中にこそ回復の鍵があるのです。

ひきこもりや不登校を「問題」と捉えるのではなく、「その人なりの適応」「生きるための選択」として理解すること。私たち支援者や家族自身もまた、学び、変化していく存在であること。田邊氏の言葉は、関わるすべての人に深い問いを投げかけていました。

追伸

懇親会で、大阪に視察研修に行く話があり、事例検討会を大阪見物に合わせてやるといいね、と田邊さんから提案頂いたという報告がありました。