

心の支え
イメージマップ
ガイドブック



メンタルサポートイメージマップ

MSIM
ミッシン

はじめに

私たち大人が思っているよりも若者にとって「死」はずっと身近なものです。「いつから考えていた？」とたずねると、「ずっと前から」「小学生のころから」と答える人も珍しくありません。「消えたい」「なかったことにしたい」と言う人もいます。

人知れず「死」について考え、行動に移そうとする子どもたちをなんとか救おうと、若者の自殺対策は国レベルで動いています。SNSを使った相談体制の告知、地域におけるゲートキーパーの育成などです。それらマクロ社会の動きと呼応するように、日々のミクロ社会では先生方や支援者がともに心を痛めながら子どもたちと向き合っています。

「死」をテーマにした対話はだれにとっても怖れを伴い、ともすると対話が最後の引き金を引くのではないかという不安をかきたてるため、教育現場でも一部の専門家に任されている場合が多いのではないのでしょうか。

このたび紹介する「心の支えイメージマップ」、通称「MSIM：ミッション」はMental Support Image Mapの略で、失われた・隠れた（Missing）支えのイメージを紡いでいく装置（ミシン）という2つの意味を含んでいます。

ミッションは、○△□のようなありきたりな記号や図形を使って表現する描画方法です。紙の上に自分を表す記号をまず置いて、まわりのあらゆる人やものがどのように自分を形作り支えているかを可視化する試みです。一見心理アセスメントの描画法のようではありますが、絵の要素から心理状態を分析していくような専門的な評価ツールではありません。ミッションは、子どもたちが絵の上手下手を気にすることなく描き、信頼する大人に見せることができ、それを媒介として心を開いて対話するために開発しました。

自ら死を選んでいった子どもたちが物理的に孤独であったことは多くありません。手を伸ばせば力になってくれる存在が身近にあったにもかかわらず、それを頼らずに逝ってしまいました。心の支えは心身が弱ると見えなくなる性質があります。だからこそ、日常的に自覚できるようにしておく必要があります。「死」の選択が頻繁に頭に浮かぶ必要がないように、心の支えがいつも心の中にあるように、信頼する支援者との対話を通して温かな絆が感じられるようにと願って本書をお届けします。

ぜひミッションを学校教育や幅広い生活支援の場でご活用いただき、「死」を扱わない自殺予防対策として取り組んでいただきたいと思います。

Contents

はじめに……………2

心の支えイメージマップ「ミッション」とは……………4

ミッションの実施方法 Q & A……………6
ミッションを活用した対話方法……………8
ミッションを活用した対話事例1……………10
ミッションを活用した対話事例2……………12
ミッションを活用した対話事例3……………14

心の支えの理解……………15

心の支えの理解 1 / 家族……………16
心の支えの理解 2 / 友だち……………20
心の支えの理解 3 / 恋人／パートナー……………21
心の支えの理解 4 / 支援者……………22
心の支えの理解 5 / 趣味……………24
心の支えの理解 6 / SNS……………25
心の支えの理解 7 / 手放せないもの……………26
心の支えの理解 8 / 自分……………27
心の支えの理解 9 / その他のひと・もの……………28
心の支えの理解 10 / 宗教・神……………29
心の支えの理解 番外編 / 死生観……………30

MSIM as an ART……………32

切り取ってコピー 実寸 心の支えイメージマップ……………34

描画用紙……………35
自由スケッチ版 ミッション ……………36
簡易版 ミッション ……………37
ミッションかき方見本……………38

おわりに……………39

心の支えイメージマップ 「ミッション」とは

心の支えイメージマップは、英訳ではMental Support Image Map（略称MSIM）となり、通称「ミッション」と呼びます。ミッションは、自分と自分のまわりの人々、ものとの関係を表すマップです。

単純な図形や記号を心の支えの対象にわりふって、紙上の“自分”のまわりに思うままに描き足していく試みで、その人の心象風景の一端が描き出されます。

自由スケッチ版と簡易版の活用方法

自由スケッチ版は、自分やまわりの人々・ものに対し、子どもたちが自由なイメージでもっともぴたりくる図形や記号をわりあてます。子どもたちの自由意思が制限なく反映されますので、たとえば「なぜ家族をこの記号にしたの？」という形選択に対する質問ひとつひとつにも意味が出てきます。子どもたちの心象風景に最も近いものが紙上に現れるといえます。

簡易版は、主要な登場アイテム（家族・友だち・支援者・恋人など）にあらかじめ決まった図形や記号を指定してあります。これまでの研究で約400名の10代20代の若者に自由スケッチ版を試してもらい、その集計結果から多く選択された記号を使用しています。クラスで一斉に実施し、先生方が相対的にこどもたちの状況を把握するときなどには簡易版が役立ちます。なお、自由スケッチ版の後に簡易版を描いてもらう試みの中では、ミッションの内容に大きな変化がないことは確認されています。

希死念慮のある子どもたちには必ず支援者との対話を

ミッションは作成するプロセスだけでも支え対象の自覚化が起きることがわかっていますが、心配のある子どもに関しては、ミッションを媒介に繰り返し対話していくことが望まれます。そのために、このミッションをめぐる話してもいいと思う人を子どもにあらかじめたずねているわけです。対話者が子どもの心の中に強い関心を示し、それに応えて子どもたちが自らの心の中を探索していく試みは、強い孤独感を和らげることに繋がると考えられます。

1 自由スケッチ版

自由スケッチ版 ミッション

自分と、自分のまわりの人々・ものとの関係をあらわすマップを作ってみよう。
マップにはごく簡単な記号を使います。
マップをつくる時の記号の使い方は自由です。
大きさや数も制限がありません。記号と記号を線で結んだり、ある記号とほかの記号を重ねたり、中に入れたり、記号で記号を隠したり、濃く書いたり薄く書いたりしてもかまいません。
まずは、それぞれの人やものを、感覚的に一番ぴったりする記号であらわしてみよう。
自分で記号が思い浮かぶ人は自由に、想像しにくい人は下記の□の中の記号を参考にしてみてください。

○ △ □ ⊙ ◇ ☆ ♥ × ☁ ✨

自分・・・ []
家族・・・ []
友達・・・ []
恋人・・・ []
支援者（先生・カウンセラー・医者など）・・・ []
音楽や本・ネット・ゲーム・スポーツなどの趣味・・・ []
神・宗教・・・ []
その他の人・もの・・・ []

あなたがこのミッションの内容について対話してもいいと思う人はだれですか。
[]

2 簡易版

簡易版 ミッション

自分と、自分のまわりの人々・ものとの関係をあらわすマップを作ってみよう。
マップには簡単な記号を使います。
マップをつくる時の記号は、下を見てください。
あなたが下の記号を使ってかくときに、大きさや数には制限がありません。
記号と記号を線で結んだり、ある記号とほかの記号を重ねたり、中に入れたり、記号で記号を隠したり、濃く書いたり薄く書いたりしてもかまいません。
線をかくように自由に、自分とまわりにいる人・ものとの関係を記号であらわしてみよう。

自分・・・ [○]
家族・・・ [⊙]
友達・・・ [□]
恋人・・・ [♥]
支援者（先生・カウンセラー・医者など）・・・ [☁]
音楽や本・ネット・ゲーム・スポーツなどの趣味・・・ [☆]
神・宗教・・・ [✨]
その他の人・もの・・・ [△]

あなたがこのミッションの内容について対話してもいいと思う人はだれですか。
[]

3 描画用紙

MSIM：ミッション

上

下

※このページは紙を横向きにして書いてください。

4 ミッションのかき方見本

ミッションのかき方 例

線で結んだり、点線をつけたり

位置はどこでも

大きさも自由！

数も自由！

色を塗るのもOK！

重ねても中に入れても

書き加えたい記号があればどうぞ！

- 1 自由スケッチ版ミッションのガイド用紙。子どもたちが自由に支えアイテムに図形や記号をわりあてるスタイル。③の枠のみの描画用紙とともに配布する。回収するときはすべての用紙に氏名や番号の書き忘れがないように確認し、2枚ともセットにして集める。
- 2 簡易版ミッションのガイド用紙。図形・記号があらかじめわりあてられているが、これにこだわらず自由にかき足してもよい。
- 3 原則、紙は横向きに使用し、描画スペースが枠内であり、上下の指定があることを伝える。
- 4 ミッションのかき方見本。子どもたちの自由な発想を妨げないように、配布せず説明にのみ使用してもよい。

ミッションの実施方法 Q&A

ミッションの使い方に決まりはありません。なぜなら対話を媒介するツールだからです。対話をしようとする人であれば、思うまま使い勝手よく活用していただければよいのです。ここでは、初めてお使いになる方の参考になるQ&Aを集めました。これまでの30年間、さまざまなところ、さまざまな用途で使ってきたノウハウの一端をお示しします。不明な点は裏表紙のQRコードを読み取ってお問い合わせください。

Q どういう時に使うのがよいですか？

筆者は小中学校、大学、大人向けの講演会など集団で一斉に描いてもらうほか、個人カウンセリングの場でも使ってきました。特にことばが出にくい子どもたちには有効でした。学校であれば、朝の授業開始前の時間や総合の時間などのほか、図工・美術の時間でもお使いいただければと思っています。

Q どれくらいの時間がかかりますか？

描画は通常、鉛筆やペンで描きますので、教示も含めて10分もあれば十分です。美術などの作品として仕上げるのであれば、もちろん彩色にそれなりの時間がかかります。ミッションを使って対話をする時は通常20分以上確保してじっくりと向き合いたいところです。

Q どんなふう導入するのですか？

筆者の導入の仕方を一例としてお示しします。
「私たちはいつも、自分がだれかに、なにかに支えられて生きているとは自覚していません。だから、ひどく落ち込んでいるときやショックなことが起きたときに自分ひとりだけで思い悩み苦しむわけです。たとえ助けてくれる人がそばにいたとしても支えになってくれるという確証もなく、かえって迷惑をかけたり悪い方向にいったりするのではないかと怖れてしまいます。常日頃からどんな人、どんなものが自分をどんなふう支えているのかをわかっておくことは、自分に危機が訪れたときに孤独に苦しまないですむことなのです。
ミッションは、簡単な図形や記号を使って自分の心の支えを紙の上に映す作業です。絵のうまいへたはまったく気になりません。自分の心の中をながめ、素直にまわりの人やものと自分がどのような関係にあるのかをかいてみてください。」

Q 描いた後はどうすればいいのですか？

通常はミッションの用紙を2枚（P5の①か②と③）とも回収します。名前が2枚ともに書いてあることを事前に確認してください。ただし、何も描けなかった、あるいは提出したくないという人もいるかもしれません。それについては「何もかいていなくてもかまわない」、「できれば提出してほしいがどうしてもいやな場合は一枚目に名前だけ書いて提出してほしい」などと伝えます。

回収した後は、子どもたちが何を描いたかを忘れない期間内に対話します。ミッションが描けない、あるいは極端にアイテムが少ないなど、気になる子どもたちを優先的に面談することもできるのではないのでしょうか。

また、1ヶ月ごと、3ヶ月ごと、半年ごと、1年ごとなど必要に応じて適当なスパンで実施し、自分の心の支えを常に可視化しておくことが重要です。さらに以前と比較しながら対話することも、子どもたちの心の安定を強化することにつながると感じています。

Q 回収したミッションの使い方や保管の仕方は？

ミッションは対話の際に本人が伝えてきたことを絵の中に書き込んでいきます。直接書き込むことに抵抗がある場合はコピーを取っておきます。もちろん、個人情報ですので保管は鍵がかかるロッカーなどで厳重に管理する必要があります。

繰り返し描いたミッションは卒業時などにまとめて本人に返すことをお勧めします。心の支えの変遷を可視化し、信頼できる他者が関心をもってそれを聴いてくれたという記憶は、後の人生においても何かしらの力になってくれると考えます。

Q これだけは守ったほうがよいというルールはありますか？

ルールはほとんどありませんが、強いて言えば強制しないこととなるべく友だち同士で見せ合いをしないことでしょうか。一部の子どもたちにとっては、自分の心の中をのぞくことすら怖くてできない場合や、本音を友だちや家族には知られたくない場合もあります。まずはそのことを大人に話せるようになるのが第一の目的となるでしょうから、ミッションが描けないいうことをあっさり承認し、無理強いせず対話につなげることが重要です。

また、思春期の子どもたちの友だち関係は両価的です。強く求め合いながら牽制し合うこともあり、容易に見せ合うことができる環境では本音を描き出すことは難しいでしょう。もちろん、それを見越してアイスブレイキングとして見せ合いっこすることもできます。

ミッションを活用した対話方法

ミッションを媒介にした対話に特別なルールはありませんが、聞き漏らしがないようにするために、簡単なインタビューガイドを作成しました。「あなたにとって心の支えはなんですか？」という質問には答えられなくても、「この記号がこのように大きくかかっているのはなぜですか？」などのように具体的な絵の説明であれば答えるのがずいぶん楽になるものです。ミッションが心のひだに触れる対話の媒介の役目を果たすのはそのためです。

1 記号の大きさ

多くの場合は自分にとって大切な支えだと自覚されていればいるほど大きく描かれています、小さいからといって重要でないとは限りません。なぜ小さく描いたのか、そこに本人なりの思いが込められていることが往々にしてあります。

2 位置関係

自分を紙の真ん中に描く人もいれば、端の方に寄せて描く人もいます。その意味をたずねると答えが返ってくることが多くあります。また、自分よりも上に描くものは引っ張り上げるようなイメージ、下に描くものは土台としてのイメージを持っている可能性があります、必ずそうとも言い切れません。どこに何を描いたか、そしてそれにはどんな意味があるのかに関心をもつ必要があります。

3 記号の数

家族はすべてひとくくりで1個の記号で描く人もいれば4人家族を4つの記号で描く人もいます。アイテムの数が少ないからといって、その人の支えが少ないとはまったく限りませんし、その逆もしかりです。

支え対象それぞれの記号の数についてもたずね、気づいたことがあればさらに質問してみることをお勧めします。

「自分のまわりに無数の記号がちりばめられていてにぎやかな印象ですね」とたずねたところ、「結局は空の星みたいに無数にあるけどわたしには無関係なんですよ」と答えた人もいました。

4 記号どうしの距離

家族や恋人の記号の中に自分を表す記号をすっぽりと入れ込むような表現もよく見受けられます。あるいは自分の記号の中にほかの記号を重ねる場合も多用されます。これらには本人の明確な意図があります。

反対に宗教・神、恋人などは、今現在関心がない場合には自分から最も遠い位置に描かれます。中でも“友だち”は微妙な距離感が表されることがよくあります。普段は言いにくい両価的な存在について言葉に表し、信頼する大人に共感してもらう体験は、それだけで安心感をもたらすことがよく経験されます。

5 付属の線

記号どうしを実線や二重線、点線でつなげる表現の意味は必ずたずねる必要があります。線の太さはつながりの深さを、囲むような線は所属の意識を表すことがよくあります。また、線でつないでいない記号との違いもたずねると、支えの質の違いが説明されることがあります。

6 描かれていないもの

不思議なことではありますが、往々にして欠くことのできない大切な支えを描き忘れていることがあります。対話の中では登場してくるアイテムがミッションの中にある時は、指摘してください。まさに今対話している支援者が描かれていないこともあります。心の奥底にあって人前にさらしたくない存在なのかもしれません。

「Xの裏アカに全部ぶちまけています。私の命なんです」「あれっ、ミッションにXはかいた？」「あっ、そういえばかいてないですねー。支えだと思っていなかったから…」などと気づくことがあるのです。

7 記号の形の意味

簡易版を活用した場合には不問ですが、自由スケッチ版を活用した場合には気になる記号についてたずねます。「どうして神様をXにしたのですか」「今のところ自分とは関係がないから」。

「どうして自分をXにしたのですか」「この世にいてもいい存在なので・・・」などのようにXという記号一つでも意味合いは人それぞれです。

8 全体の印象

ミッション全体から受ける印象についても伝えてみると本人の自覚が促されることがあります。「全体的に筆圧が濃くて力強い感じだね」「そうですね。家族や友だちに囲まれて私が存在していることがはっきりとわかる感じです」。

「全体的にあっさりとした書きぶりだね」「私は自分で自分を支えてきたというか…。だれにも助けてほしいと言わないできたんです」などのようにことばにすることにこそ意味があります。

ミッションを活用した対話事例 1

家族の支えは見えなくなりやすい

家族の支えは身近すぎて過小評価されることが多く、

見えなくなっていることすらあります。

ミッションに取り組むことによってそれに気づくことは頻繁に起きています。

【ミッション 自由スケッチ版】

自分と、自分の周りの人々・ものの関係性あわせマップを作ってみましょう。
マップにはごく簡単な記号を使います。
マップを作成する際の記号の使い方は自由です。大きさや数も制限がありません。記号と記号を線で結んだり、ある記号とほかの記号を重ねたり、中に入れたり、記号で記号を隠したり、書く書き方を変えたりしてもかまいません。
まずは、それぞれの人やものを、最初に描いた記号であらわしてみよう。自分で記号を使い分ける人は自由に、想像しにくい人は下記の□の中の記号を参考してみてください。
オリジナルの記号をつくる場合は、だれでも使えるごく簡単な記号にしてください。

○ □ △ ◎ ☆ ✨ ◇ ☆ ☁️ ❤️

自分・・・〔 ○ 〕
家族・・・〔 ◎ 〕
友達・・・〔 ☆ 〕
恋人・・・〔 ❤️ 〕

その他の人々（親戚や近所の人、支援者など）・・・〔 △ 〕
音楽や本・ネット・ゲーム・スポーツなどの趣味・・・〔 ☆ 〕
宗教・神・・・〔 ✨ 〕
その他のもの・・・〔 ☁️ お菓子 〕

あなたがこのミッションの内容について対話してもいいと思う人はだれですか。
〔 担任の先生、保健室の先生 〕

右：Aさんの自由スケッチ版のガイド用紙。その他のものに記号が描かれている場合は具体的に何を示しているのかをたずねる。

上：Aさんの描画用紙。枠内の左上に寄っており余白が目立つ。しかしペンで濃く描かれており力強さを感じる。対話者は担任の先生で、赤字で用紙に直接聞き取った内容を書き込んでいる。

担任の先生：自由に言いやすいところから説明してくれますか？

Aさん：はい。この○が自分で、●がランニングですかね。今一番自分を支えているかも（笑）。いやなことがあっても走れば無心になれる…。

担任の先生：ひとときわ大きいのはなんですか？

Aさん：☆は“推し”。高校行くのは正直かったるいんだけど、登下校中に推しの曲聴くといつのまにか学校に着いているから助かってる。常に聞いているから落ち着くんですよ。もうひとつは母がいつも作ってくれるお菓子（笑）。わたしを包み込んでくれる柔らかいもののイメージだから雲の形にしました。とにかくおいしいものを食べればその瞬間はすべて忘れてる。これがなくなったら死んじゃうかも。

担任の先生：家族は◎だけど、推しとお菓子のほうが大きいですね。

Aさん：毎日お世話になってます。本当は推しやお菓子とおんなじくらい大きくてもいいのになんで？もっと大きく描けばよかった…

担任の先生：でも自分に近いところに描いてありますね。

Aさん：わたしのまわりに常にそばにいてくれますからね。近すぎて当たり前だと思っているのかもしれない…。これ描いてみて家族の大切をあらためて感じました。

担任の先生：友だちは花の形だけどほかと違って線でつながっていないですね。

Aさん：昔の友だちとはもう連絡とっていないし、高校の友だちとは仲がいいけど学校以外では連絡取り合わないし。疲れるから友人自体少ない（笑）。私にとってははなやかでまぶしすぎるんですよ。

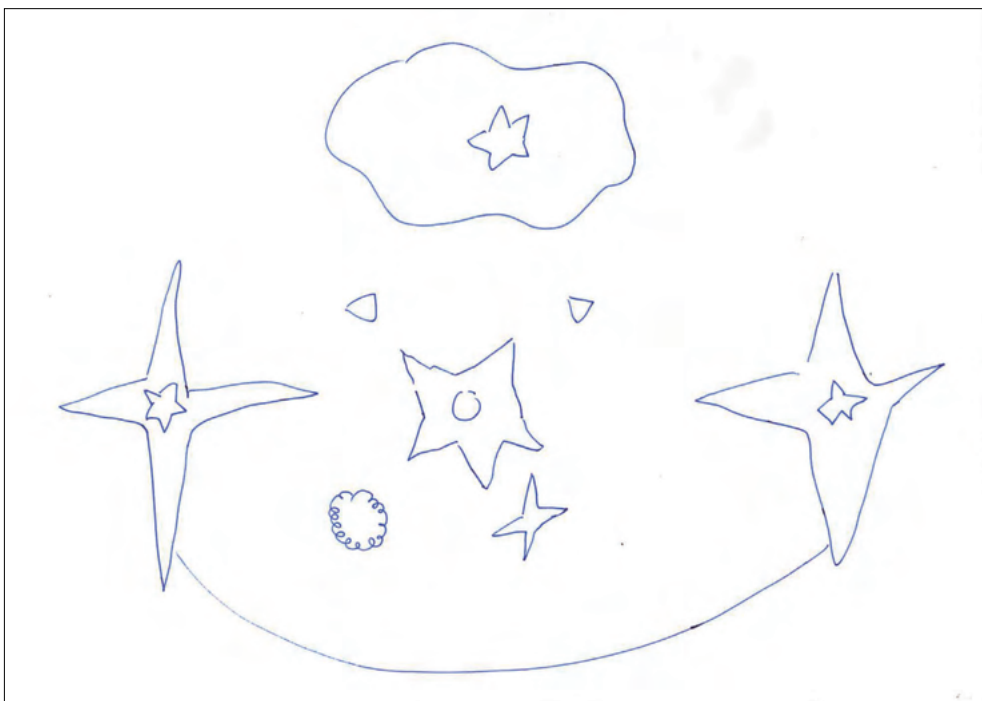
担任の先生：全体的に枠に対して絵がこじんまりとしているような…。

Aさん：自分に自信ないからかな？今は母親が作ってくれるお菓子と推しが自分を引っ張り上げてくれている感じです。わたしってそうだったんですねー。初めて知りました。でもまあそんなに人間関係複雑にしたいくないんですよ。私は私の世界で小さく生きていきたいのかもしれないです。

ミッションを活用した対話事例 2

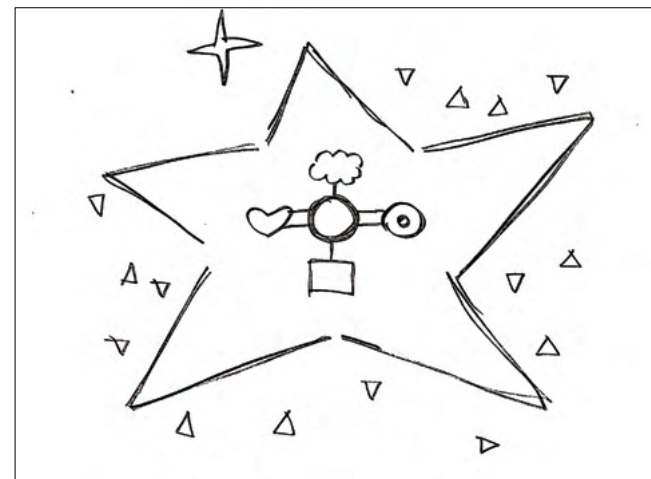
簡易版ミッションの一斉実施から見える 「趣味」による支えの大きさ

支えアイテムにあらかじめ決まった記号がわりあてられている簡易版ミッションを活用すると、その時々世相や社会背景、子どもたちに共通する傾向などが見えてくることがあります。ここでは、同時期に実施した小学生～大学生のミッションに見える傾向の一例を挙げています。熱中しているもの（☆）は人それぞれで、表現方法も個性的です。自分をすっぽりと覆っていたり、重なっていたり、自分の中に入れ込んだりなどさまざまです。



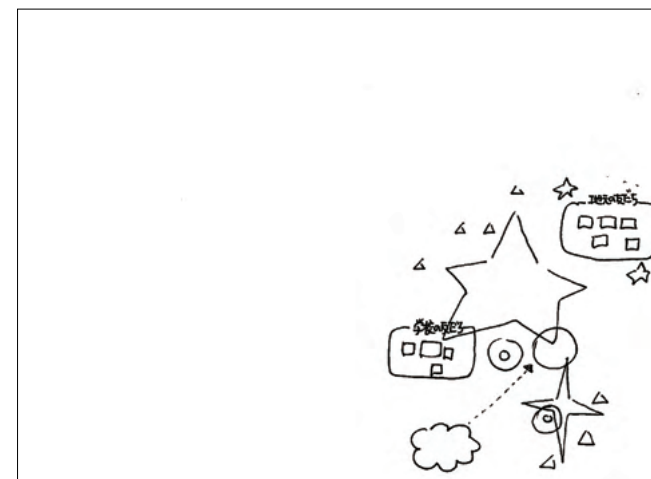
中学3年生男子のミッション。「趣味(eスポーツ)が自分をつくってる。」「両脇の大きいやつは神とか宗教とかじゃないけど、趣味から生まれた思想みたいなもの。」「上のもやもやしたものも趣味で知り合った人たちを含めて自分らしさのかたまりみたいなもの。」「空きスペースはこれから成長していくための空間。」

対話したのは担任の先生。終わった後、「先生はいつも上手に話を引き出すけど、そこまでぼくのことを理解しているとは思わなかった」と感想を述べた。先生は、「ゲームは単なる遊びではなくて、彼なりの考え方や处世術のようなものを反映している気がした。趣味のゲームが自分らしさや自己効力感を形作り、これからの未来に明るい光を照らしているのかもしれない。絵がシンメトリーでバランスが良いのも彼のいいところ」と語った。



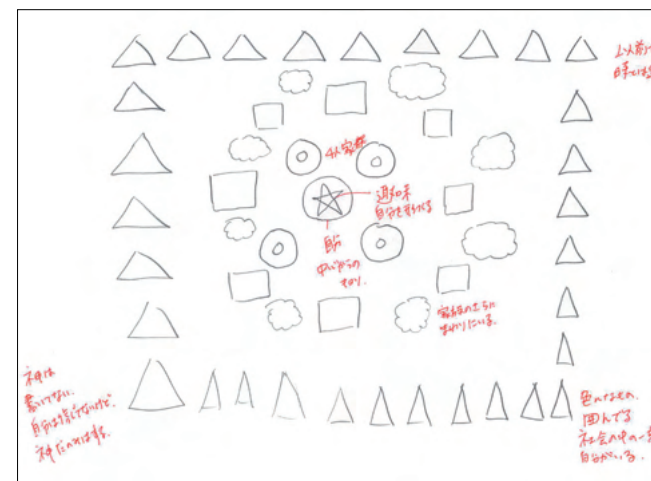
高校3年生男子のミッション。「大きな星は原チャリ。いやなことがあると原チャリでぶっ飛ばしに行ってすっきりする。」「恋人と家族はまあ同じくらいに大事な存在。でもトラブルの種でもある。」「友だちとはうまく付き合っているほうだと思う。でも中学の時にはいやな思いもしたから…。その時は担任の先生が助けてくれた。」「今原チャリがなくなったらやばいと思う。おれ、こわれるかも。」

対話したのはスクールカウンセラー。週に一回相談室を訪れるというのがそのスクールカウンセラーは描かれていない。このように対話の相手が描かれないことは珍しくない。



私立小学校6年生女子。「推しの存在は大きいです。今は推しがいるから生きていられる…」「親が宗教に入っていて私も信者ではあるんですが今は興味がないかも。」「人への関心が薄いというか…。具合が悪くなると特に家から出られない…」「病院とか相談室とかも支えになってます。」

対話したのは担任の先生。友だちがいないわけではないが常に一緒にいるわけでもない。聡明だが表情に乏しく、抑うつ傾向がある。推しの存在の大きさが際立っているが、現実的な支え感覚の薄さが気になっており、継続してミッションを描いていくこととした。



大学3年生男子。「趣味は読書。自分を形作っているもの。」「4人家族。離れてはいるけど一番の支え。家族の支えのさらにまわりに友だちや先生やバイトの人たちがいる。」「そのまた外にいろいろな人やものが囲んでいて自分は社会の一部にいたんだと実感している。」「2年前にもやったけどだぶんだいぶ違うものになってるんじゃないかな。」

対話したのは、ゼミ活動と一緒にしている外部教員。自分を紙面の中心に描き、内在化している支え（☆）と外在化された多数の支え対象が描かれている。安定感があるがやや圧迫感、閉塞感が感じられるミッションだ。

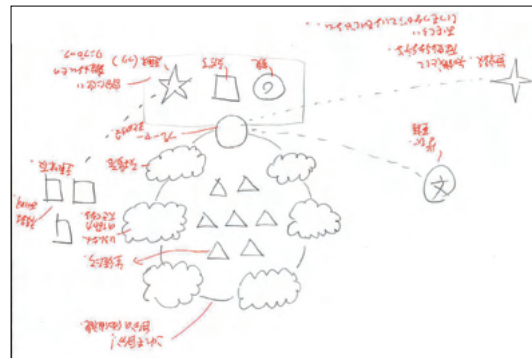
ミッションを活用した対話事例 3

支援者どうしでは実施を

今までも新任教員研修や相談員のワークショップなどで数多く実施してきましたが、自分の心の様相が見えにくいのは大人も子どもも同様です。ミッションを描き、言葉にすることで新しい発見ができたと感想を述べる人も多くいました。

2, 3人のグループをつくり、お互いにインタビューし合い、ミッションについて語り合うことで、ミッションの面白さとともに奥深い“自分”を知ってほしいと思います。

ミッション実施者：フリースクールの経営者・教員 Aさん
対話者：著者
使用したミッション：簡易版
時間：描画8分+対話5分
※向き合ってインタビューしているため、書き込みが逆になっている



著者：「この○が先生ですね。」

Aさん：「そうですね。この下の大きい○も自分です。自分の価値観というか…。小さな○はまとめ役、プレーヤーですね。」

著者：「この価値観の大きな○は☁で囲まれていますね。」

Aさん：「いろんな人たち、支援者の協力があって成り立っているんで。真ん中は生徒たち。すべて私の価値観、私そのものを作っているといいますか…」

著者：「○の上にあるのは？」

Aさん：「親と友だちと趣味の釣りですね。自分に近いもので決して離れないものとしてワンプロクにしました。」

著者：「まわりにある□は？」

Aさん：「複数ある趣味と趣味友。これは学び。今は英語を一生懸命やってるんで。この端のは神で、ばく無宗教なんですけど知識として、歴史的な科学としておもしろいと思うこともあるんで…」

著者の感想：ミッションが温かいふわふわの上着をまとった人型のように見える。頭脳の中に親や友だちや趣味が内在化され、本体には子どもたちが内在化されている。まわりを暖かな支援者が囲み、ゆっくりと進んでいるようなイメージ。「学び」の姿勢はAさんを間接的に支えるものとして意識されている。非常に温かく安定感のあるミッション。

心の支えの理解

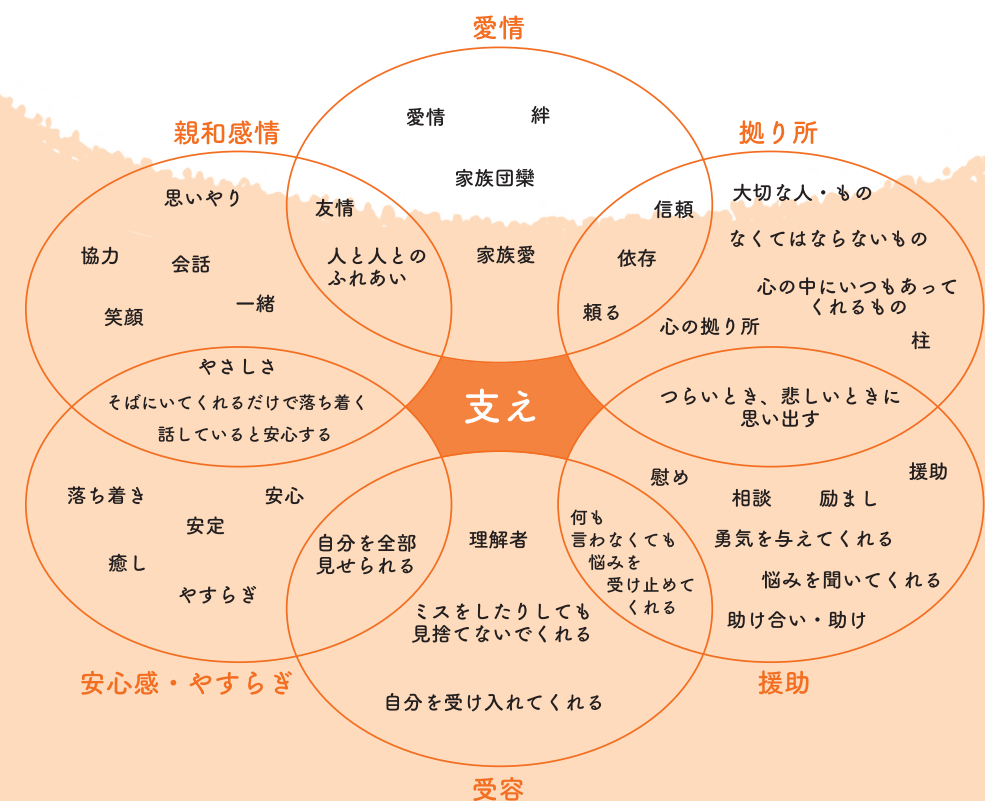
心の支えは一見確固たる支柱のように感じるものですが、実はさまざまなイメージを喚起させています。

さらに、ミッションをもとに対話をしているとすぐに気づくのですが、イメージがポジティブなものとは限らず、ネガティブなものを同時に含み、不安定で両価的であったりもします。

それが心の中で支えとして認識されなくなったり意図的に消し去られたりする理由かもしれません。

その支えイメージの揺れ動きも含めて語り、受容される体験を重ねることで、子どもたちは幻滅と再生を繰り返し、より内在化された確固とした支えイメージを得ていくのではないのでしょうか。

ここからは、ミッションのさまざまな表現を通して、支え対象がもつ両価的な性質をご紹介します。



心の支えの理解 1

家族

家族の支えは常に心の中に… 繰り返される対象喪失を乗り越える核として

「心の支え」で連想するイメージは、「愛着」、「拠り所」、「援助」、「受容」、「安心感」、「親和感情」などさまざまですが、家族の支えはこれらを網羅しているといっても過言ではありません。

しかし、あまりに近い存在だからでしょうか、支えとしての存在が感じられなくなることも多いのが特徴です。

親の一言が子どもの気持ちをえぐり、許せないと思わせたり、将来に対する冷静な助言が自由を妨げる圧力だと受け取られたりします。

自我が大きく成長してくる思春期は、自分の弱さをだれにも悟られたくない期間ともいえます。特に親にだけは知られたいと訴える子どもも多いのが実態です。

意図的に家族の支えを遠ざけているようにさえ感じる人もいますが、自ら描いたミッションを見ながら対話することは、生々しい感情から少し距離をとり、まるで他人事のように話せることでもあり、逆に素直に家族の存在の大きさを示すことができる機会にもなります。

「最近親と話してない。けど、こんなに自分が頼りにしているとは思わなかった…」そんなふうに話す人もいました。

幾度となく繰り返される対象喪失（友だちとの別れや受験の失敗など）による悲哀や絶望感を乗り越えるためには、心の中にある家族の支えが、日常的なすれ違いに惑わされず、常に安定的に自覚されていることが大変重要だといえるでしょう。

次のページに代表的な家族の支え機能を表しています。たとえ教育者や相談者としての支えが自覚されない時期でも、別の機能が認識されていれば、家族の支えが完全に隠れて見えなくなることはないでしょう。

分化した機能をイメージできるように対話しましょう

居場所としての支え

帰る場所がある、というのは最も原初的な支えのイメージです。社会的活動に出られずひきこもっているような状態であっても、自分が生きていく場所があることは、木の根っこが張っている状態にも例えられ、そこから芽が出る可能性が大いにあります。家族とは一時的に対話がない時期も、自分の部屋は快適で自由であり、その場を作り上げているのは他ならない家族であることを認識できるよう導きたいものです。

教育者としての支え

人生の先輩として、保護者として見せる言動はときに疎まれたり避けられたりするものですが、成長するにつれ自分の核となっていることが自覚されることがあります。「大学は出ておけよと言われてしかたなく進学したけど、今は感謝してる。自分の好きにしていたら今頃は…」などと振り返ることもあります。

一方で、従順すぎる子どもの語りには親の支配力の強さと未熟な依存性が見えることもあります。

おかねの支え

物理的で確実な支えとして自覚されやすいものです。感情的なもつれが支えイメージを隠してしまう時でも、経済的な支えによって庇護されつながっているイメージが保たれることが多いといえます。教育も趣味もつきあいもすべて家族の金銭的援助の上に成り立っています。おかねの支えは、独りで生きていくのは不可能であることを明確に教えてくれます。年齢が上がるにつれ、徐々に減じられますが逆に感謝の気持ちが高まるようです。

相談者としての支え

親には何でも話す、誰よりも自分をわかってくれる存在だと言い切る子どもたちは幸せです。しかし、教員やＳＣが親と情報共有しようとする「親には言わないで」と言う子どもたちが親を頼りたくないと思っているかというところではありません。いったんそのハードルを越えてわだかまりが解けた後は、一番の相談者となることも頻繁に起きます。この時、教員やカウンセラーなど支援者の仲介の力が大きく必要となります。

きょうだいという不思議な存在

血のつながった年齢の近い存在として、きょう代いは幼いころから遊び、けんかをし、話し相手になってきました。家庭の事情を共有し、過酷な環境をともに乗り越えた無二の存在であることもあるでしょう。

生まれた順番によって自然と家庭内の役割が決まり、それが性格を形成し、ときにきょうだい間に複雑な関係性が作り出されます。比較される、ということがきょうだい仲に落とす影も大きく、親や支援者は気を付けたいところです。また、きょうだいに障害がある場合、支える立場の子どものストレスは大きく、十分に理解し支える必要があります。

ペットは大事な家族

ペットロスは今や世界的な社会問題です。ペットを失った深い悲しみやショックから立ち直ることができず精神的な不調をきたすことも珍しくありません。まさに家族の一員なのです。物言わぬ動物たちは、特にことばを発することが苦手な子どもたちにとって最も安心できる存在であり、無条件にそばにいてくれる存在です。それだけに喪失時のケアは難しく、ペットの存在の大きさを見誤ると子どもたちの傷口に塩を塗ることにもなりかねません。大きな支えには違いありませんが、命は短くもろさをはらんでいることを認識し、寄り添いたいものです。

心の支えの理解 1 家族

家族が支えにならないと語る子どもたちへ…

子どもたちにとって非常に過酷な環境ではありますが、親やきょうだいがあることが心の支えとして認識されないことがあります。

あきらかな身体的虐待があった場合はもちろんですが、絶え間のない夫婦げんかや家族不和にさらされたり、そばにいてほしい時に家族が離れていたりすることによっても家族の絆が感じられなくなることがあります。正確には、頼ってもいいものかわからないということなのかもしれません。

ミッションの中では、家族にわりあてられた記号が思いのほか小さく描かれていたり、自分からは遠くに描かれていることがあり、必ず話題にしなければいけません。

虐待が疑われる子どもたちとの対話

家族記号に自分記号がすっぽりと包まれているような描き方はよくみかけます。「家族の一員だから」「包み込まれているイメージだから」などのようなポジティブな意味合いが多い中で、「身動きができない」「ここにしか居場所がない」などネガティブな表現がなされることがあります。中には虐待が疑われる場合もあるため、聞き役は、記号の関係性は聞いてみるまでわからないことを肝に銘じて、ひとつひとつの記号の意味を丁寧に聞き取る必要があります。

大きな“家族記号”の中に小さな黒い“自分記号”がすっぽりと包まれて消え入りそうなミッションがありました。その意味を聞いてもあまり語りたがらず、「よくかくことができたね」と伝えたとわずかに首を縦に振るしぐさが見られました。子どもたちが記号どうしの関係を語りたがらない場合は注意が必要です。その場は無理に聞き出すことはせず、しかるべき関係者で情報共有し、注意深く見守りいつでも対応できる体制がとられるべきでしょう。

予防的には定期的にミッションを描いてもらい、安心できる大人と少しずつ対話が進むよう導き、「何かあれば相談を」というメッセージが伝わるとよいと思います。虐待が疑われる子どもたちが完全に親を見限って敵対視することはほとんどありません。対話者もそのことを忘れず、親を責めずに子どもの両面的な気持ちに触れたいものです。

強い母性と強い束縛の二面性がもたらすもの

家族記号が大きく自分記号にのしかかっているようなミッションを描く人もいます。過干渉気味で、言うことを聞かないならば自由を奪ってしまうほどの強い縛りを感じている場合です。この場合、おかねの支えや教育者としての支えを十分認識していながら、“心の”支えとしては否定的です。

スイスの心理学者のユングは誰の心の奥底にも「人を愛しながら束縛する」心性^{※注1}が眠っていると言いました。このような二面性が子どもの語りから見え隠れするとき、私たち支援者はどう対応したらいいのでしょうか。

まずは自分の中にもこうした二面性があることに気づき、子どもたちには私たち大人とは異なる意思や考え方があることを保護者と腹を割って話す必要があるかもしれません。理解し合うには、保護者も教員もカウンセラーも同じ岸側にいる者として語り合うことが大切です。

理想が高く不全感を訴える子どもとの対話

「友だちの家は誕生日会にみんなを呼ぶのにうちは…」「ぼくが風邪で寝ているのに兄ちゃんのサッカーの試合に行く親って…」など、家族とのネガティブなエピソードが語られることはよくあります。家族記号は他の記号に比べてぞんざいな描き方がしてあり、なんらかの意図を感じるわけですが、ネガティブなエピソードのみをふくませるよりも、平等に「してもらったこと」や「一緒に体験したこと」なども聞いてみることをお勧めします。

「不満はいっぱいあるけど、まあ愛情がないわけじゃないからふつうにいい家族なんじゃないの」そんなニュアンスのことばが子どもたちの口から出てくると、家族のイメージは少し変わってくるのではないのでしょうか。

イギリスの小児科医のウィニコットは、完璧ではなく、まあまあ子どもたちのニーズを満たし愛情をかけている状態^{※注2}が続くことが子育てには大事だと言いました。

子どもたちはこの“まあまあの家族”にいい意味であきらめとともに気づき、感謝する気持ちが芽生えるよう導きたいものです。

※注1 グレートマザー元型

スイスの分析心理学者、C.G. ユング（1875-1961）は、個人の中には自分のみのプライベートな無意識と世界人類に共通する無意識があった。後者は夢や妄想の中にも現れるだれもが持っている心の動きで、元型として分類し、その一つが「グレートマザー元型」である。グレートマザー元型は、愛情深く優しく包み込む母親像だけではなく、支配しのみ込んでしまう暗い母親像を内包している。子どもたちに人気の漫画「ONE PIECE」の登場人物である女海賊、“ビッグマム”はまさにグレートマザーを具現化した存在であるといえる。もちろん母親だけにあてはまるのではなく、愛しながら束縛する心性は人類すべての無意識に存在しているといわれている。

※注2 ほどよい母親

イギリスの小児科医、D.W. ウィニコット（1986-1971）は、「Good enough mother」を次のような意味合いで概念化した。子育てをする母親は完璧である必要はなく、適度にずぼらで失敗もし、赤ちゃんの要求に応えられない時もあるけれど概ね基本的なニーズを満たしている状態がよいと述べている。この不完全さを子どもが知り、世界は自分の欲求をすべて満たしてくれるような万能なものではないけれど、いつも自分の味方だというような安心感を得ていくという。

心の支えの理解 2 友だち

学校生活を不安定に支え続ける友だち

「不安定に支え続ける」とは妙な表現かもしれませんが、子どもたちにとって、集団生活の中での友だちの存在は時に非常に両価的です。なくてはならないものなのに信用しきれなかったり、ものすごく仲が良かったと思ったら急に疎遠になったりと関係性が安定しません。

それでも安定的な対人関係が築けるようになるための紆余曲折のプロセスとして、この不安定な支えあいには重要な役割があります。お互いに自分とは何者なのかを知っていく過程で、違いや不一致を不快ととったり攻撃ととったりする場合も起きてきます。

ミッションは、友だちどうしで気軽に見せ合う遊びの感覚で描くのもいいのですが、その場合は誰にでも見せられるように調整されたものと見積もるべきです。

できれば信頼できる大人と本音で話し合うためのツールとして活用してほしいと考えています。友だちの支えの不安定さについて正直に語ることができ、それでも大切な存在であることを承認してもらう場があることは、学校生活の充足度にも影響してくるだろうと推察します。

奇数を嫌う子どもたち

学校生活を楽しくする大きな要素はやはり友だち関係です。特に部活動に熱心に取り組んだり、週末に趣味（推し活やゲームなど）に興じたりなどして、気持ちが共鳴し多幸福感に包まれる体験はまさに青春を彩ります。

一方で、新学期の始めに風邪をひいて学校を数日休んだためにどこのグループにも所属することができず、1年間親しい友だちができなかったという人がいました。また、奇数は2人組になったときに1人だけあぶれる可能性があるため、“一人”にならないよう気を遣うのだとか。所属意識や仲間関係に取り残されないように気が休まらない努力をし続けたとき、疲れ果てて学校自体に足が遠のく場合があります。

二者関係から三者関係へと移行するのは、特に対人関係に苦手さをもつ子どもたちにとっては恐怖すら感じる難しい挑戦です。居場所のわからなさややりとりの複雑さに強いストレスを感じるからです。ミッションを媒介にした語りにそのような心性が現れたとき、支援者は対人恐怖や集団生活に対する不安をよく聴き取り、仲介役としての支えを提供する役目を負います。恐怖や不安を払拭したりはできません。ただ、そばにいて、震えながらも挑戦を続けられたり、逃げることであったりするものです。

心の支えの理解 3 恋人／パートナー

失えば死さえ近づける強力な支え

中学生以上になると、友だちとは異なる親密な関係性を求める人が増えてきます。恋人による支えは、なにごとにも前向きになれるなど自尊心を高め合ったり、友だちとは異なり意見を率直にぶつけてくれる相手として互いを認め合ったりする役割があることがわかっています。

また、性別不和について思い悩む子どもたちが恐る恐る話題にすることがあります。「普段一緒にいる友だちだが、実は恋しい人でもある」などの苦しい胸の内をミッションを説明する中で語ることができるのです。支援者が温かな関心をもって傾聴すれば、子どもたちの荷下ろしを手伝うことになるでしょう。

反対にまったく恋人には関心がない人もいて、ミッションの中でもあえて枠の端に小さく描いて自分には関係がないものとして表現することも多く見受けられます。

死んで楽になりたいと思うほどに苦しい失恋の痛手

一方的な失恋は、ときに死を考えるほどの苦しさをもたらします。何度話し合っても、やらない思いをネットに書き連ねても、自分の身体を傷つけても止まらない痛み。恋人による支えは急速で強力なゆえに、失えば心の傷口がぱっくりと開き、長い時間癒えることがありません。

20代のアーティスト、Vaundyは、花占いという歌の中で、「僕たちの1000年の恋は相槌で折れる花のようだ」と歌いました。世界中の人が、きっと恋花のはかなさを嘆き、繰り返し立ち直ってはまた、追い求めているのでしょう。彼氏・彼女の支えはそれほどはかなさをはらんだものといえます。

ミッションは、普段支援者に語られることが少ないこうした恋人との関係についても、紙面上を眺めながらやや感情からは距離を置いて話することができるため、別れの痛手を和らげることとときに可能になります。死を遠ざける機会といってもおおげさではありません。

心の支えの理解 4 支援者

依存と距離感の保ち方が難しい支援者の支え

例えば家族が支えになれない時や集団生活に不適応が見られる時、教員や養護教諭、カウンセラーなどの支援者は、その仲介役となり、子どもたちの苦痛を和らげる役割を取ります。子どもたちにとって親しみがあ、話しやすい支援者ほど、急速に依存対象になり得、一時の安息の場を提供することにもなるでしょう。

支援者は「依存」の仕方を教える

「依存」は一般的にあまりいい意味で使われることが少ないように感じます。しかし、人は相互依存の上にしか生きていけません。あるいは、子ども時代には全面的に甘え、親的存在を信頼し、家庭を安全基地^{※注1}にできる体験があつてこそ、その後の対人関係を安心して築けるともいえます。

しかし、そういった安全基地を持たない子どもたちは、世界が自分の味方だとは思えず、常に身構え、警戒しています。心が弱って自己防衛できなくなったときは、目の前の善良な支援者に全面的に寄りかかりたいと思うのは当然のことといえましょう。

弱り切った子どもが重く寄りかかったとき、支援者がとっさに身を引き適度な距離感を保とうとすることも、また、必然なのかもしれません。いつまでも対象者のそばにいられる存在でもなく、他の子どもたちとの関わりもあり、自らの精神状態の安定も考えるからでしょう。

適度な依存を経験してこなかった子どもは、それを練習していく過程が必要です。時には親代わりのように要求してくることもあれば、恋人のように接近してくることもあります。対応がなかなか困難ではありますが、急に態度を硬化させたり強い制止のことばを与えたりすることは思いのほか影響が大きい場合があります。支援者どうしでチームを組んで「どうしたら適度な依存を学んでくれるか」という観点で話し合うことをお勧めします。

依存を教える支援者は、“ほどよい母親”像^{※注2}ともよく似ています。

赤ちゃんの欲求の多くに応えながら、応えられないこともかなりあつて、万能な存在ではないと徐々に理解させていく営みのようにも思えるからです。

支援者には、わりあてられた雲形記号のイメージのように、強い力で押されてもやさしく包み込み、ゆっくりと元の位置に戻すような包容力と送り出す力が求められるのかもしれません。

支援者の支えはミッション上に現れないことがある

依存することは、必ずしも子どもたちにとってもいいイメージを持たれているとは限りません。「こんなことを相談していいのかわからないんですが…」、「私のことで先生に迷惑をかけてしまいすみません」のように語る子どもたちがある一定数いることからわかります。

確信あるエビデンスではありませんが、内省的で繊細な子どもで、支援者への依存心が強ければ強いほど、支援者記号はミッション上に表すことが困難になると推察しています。

対話の相手をしている時に、自らがミッションに描かれていないことは、支援者として不本意ではありますが、子どもたちが支えだと思っていないわけではありません。現に目の前にはっきりと見えている支え対象ですので、追及せず安心してやり過ごすことをお勧めします。他の対象が見えなくなっているのとは異なる現象と考えています。

支えになる支援者像とは

学校での対人関係は楽しさや安心感をもたらすものばかりではありません。不安感が押し寄せたり、疎外感につぶされそうになったりするとき、頼るのは学校の中にいる多様な大人たちです。

孤独感や不安感を抱く子どもに対し見えないふりをすれば、やがて支援者は「助けてくれない人」「相談できない人」として認識されるようになります。

反対に、声をかけたり居場所を提供したりしてくれる人はだれでも支えになり得ます。教室を飛び出しては給食室の裏手のドア前に座り込む児童がいました。給食づくりが一段落すると休憩しにドアを開ける調理師さんを待っていたのです。「今度はどうした？」と笑いながら横に座ってくれる人でした。

教員全員が匙を投げるほど多動だった生徒は、校長室でマンツーマン授業に臨んでいました。部屋全体に流れる厳格さと包容力の空気感は、その生徒の落ち着きのなさを見事に鎮静化させていました。

“支援者”にあてがわれた雲形は、触れれば霧のように素通りしてしまう存在にもなり得ます。子どもたち固有のつらさに関心をもち、見て見ぬふりをしないことでこそ形を成しているともいえます。

※注1 安全基地

安全基地（secure base）は、イギリスの精神科医、ジョン・ボウルビーによって提唱されたアタッチメント理論の中の重要な概念だ。自分にとって安全や安心感を得られる活動拠点のことで、養育者の役割としてその重要性が強調されている。

ハリー・ハーロウ博士のアカゲザルの実験は半世紀以上前のことだが、愛着と安全基地の重要性を世に知らしめた有名な知見だ。哺乳瓶を有する針金の代理母と針金に肌触りのよい毛布を巻き付けただけの代理母では、子ザルが長期間とどまったのは後者だった。子ザルは食料がなくては生きていけないわけだが、安全基地としての存在がなくてはさらに生存が危ぶまれることを証明したともいえる。

※注2 ほどよい母親

P19の注釈を参照されたい。

さらに北山は、この概念を提唱したウィニコットの考え方について次のように述べている。ウィニコットは、子の成長に従い自然に育児に段階的に失敗する母親の「徐々に脱錯覚すること」「少しずつ現実を差し出すこと」は、母親の重要な仕事のひとつに数えている。

北山修 2001年 幻滅論 みすず書房

安全基地を持たなかった子どもたちを支援するためには、支援者に疑似安全基地を作り出すどっしりとした安定感と、気負わずに、外傷にならない幻滅体験をさせる、不完全さの開示力を併せ持つ必要があるのだろう。

心の支えの理解 5 趣味

見えやすい大きな支えとしての趣味

自由スケッチ版でミッシンを描いた 320 名のうち、趣味（好きなもの）を☆マークにした人は 100 名、約 3 割が同じマークをイメージしたことになります。☆の形は、夢や希望、成功や達成感のようなポジティブな感情を表すようですが、文字通り空の星ととれば“手に届かないもの”という意味合いも含まれるでしょう。

趣味（熱中しているもの）と一口で言っても、子どもたちはいろいろなものをこのアイテムの中に入れて想像しています。スポーツや習い事などのほか、音楽やオンラインゲーム、SNS を思い描く人が多いのは昨今の特徴です。もう一つ、“推し”あるいは“推し活”と答える人、特に女性が多いことも特筆すべきことです。

ミッシンの☆形の表現方法は実に多彩（P.12-13 参照）で、目を引くような目立つ描き方がされることがよく見受けられます。自分を成り立たせているもの、自分の一番身近にあるものと表現する人もいます。☆形は現実であれ夢であれ幻想であれ、なりたい自分に限りなく近づける手段の象徴なのかもしれません。

喪失したときの大きなショックには配慮を

非常に意識しやすい支えであるからこそ、それを失った時の強いショックには注意が必要です。ゲームを取り上げるといった家庭内によく起きる制限も、よかれと思って行うことですが、子どもたちにとってはそばにいつもあるものが奪われたと捉えられ、思わぬ衝動的な行為が見られることがあります。

推していたアイドルの自死が自分の存在価値が失われたことと同義と実感し、後を追おうとする現象も“ウェルテル効果”といい、世界じゅうで研究がされています。

☆形の支えは、刺激としても強いため、他の対人的支えが見えなくなるほど大きくなってしまうと、喪失のショックから死を近づけてしまうリスクがあります。

その意味でも、ミッシンで実態のある多様な支え対象を常に自覚できるようにしておくことには重要な意味があると考えられます。

心の支えの理解 6 SNS

SNSは孤独を癒す秘密の支え

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の歴史はまだ 30 年足らずですが、今や子どもたちにとっても重要な支え対象として挙げられます。X（旧ツイッター）、インスタグラム、TikTok、LINE などが該当しますが次から次へと新しいプラットフォームが誕生しています。

現実の対人関係はうまく機能していなくても、オンラインの中でのバーチャルな関係性は匿名性が高いこともあり、非常に親密になれたり、互いに本音を出せたりすることが知られています。ひきこもりの青年がオンライン上の大きなグループのリーダーを張っている、などということも珍しくありません。万が一関係性がこじれても、アカウントを消去するなどして簡単にリセットできることも安心な特徴です。

自由な自己表現を可能にする「裏アカ」

SNS が欠かせない存在になる一方で、子どもたちには常に不特定多数に私的な自分がさらされ監視されているようなストレスがかかっています。

現実の世界では実現できない自己主張や自己顕示をかなえる SNS の良さを保ちながら、さらに炎上や誹謗中傷を避けられる手段として「裏アカ」（通常のアカウントとは別の非公式なアカウントで、限定的で安全なコミュニティが作れる）があります。

裏アカの中では、社会では決して出さないありのままの姿でいられ、場合によっては理想の自分を創造することもできます。自分を承認してくれる人だけを招き入れ、傷つくこともありません。つまり、自分を自分で支えるともいえる「自己肯定感」を醸成する場として活用されているといえます。

ミッシンを媒介とした対話を重ねてくる中で、裏アカの存在の大きさを幾度となく感じてきたと同時に、こうした語りをする人は、どこか現実社会に生きづらさを感じ、その息苦しさを解くように SNS の中に吸い込まれているような気がします。裏アカが本当の自分で、現実社会では偽りの自分を創らざるを得ない苦しさ、語らずともそっと寄り添いたいものです。

心の支えの理解 7 手放せないもの

幼少期から必ずそばにいてくれた“移行対象”

“移行対象”（transitional object）^{※注1}という言葉は、イギリスの小児科医、ウィニコットが提唱した概念です。日本でも有名な漫画「ピーナッツ」に出てくるライナスという名の少年が肌身離さず毛布を持ち歩いている絵は見たことがありますよね。小さい頃から特別な愛着を寄せ、肌に触れていることで安心感をもたらす無生物を移行対象と呼びます。

筆者の大学生 125 名を対象にした調査でも、約 11% がなんらかの移行対象を持っていたと回答し、今でも特定の毛布やぬいぐるみを手放せないでいると語ってくれる人も多くいました。それよりも下の年代ではさらに持っている人は多いことでしょう。

幼少期には母子分離の不安を和らげ、情緒的な安定をもたらす媒介としての役割を果たしてきた移行対象は、成長した後もしさまざまなストレスを軽減し、安心して眠りにつくために欠かせないものとして主を支え続けています。

自然と役目を終えるのを待つ

お気に入りの毛布やぬいぐるみなどは幼少期に大人が与えたものですが、小学校も高学年くらいになってくると、ぼろぼろになっても手放さない我が子を心配して「そろそろ…」と切り出す保護者が多いようです。ですが、あまり心配せず、移行対象が自然とその役目を終えるまでそっとしておいても問題が起こることはありません。

「修学旅行にまで持って行かないと落ち着かなかったうさぎのぬいぐるみですが、ある日、急になくても大丈夫になったことを思い出した…」 「寝る前に触らないと眠れなかったパジャマがあって、中学が終わるまで持っていたけどいつの間にか使わないで寝れるようになった…。忘れていたけど思い出して懐かしい気持ちになった」などと語られるように、案外あっさりとお別れできるもののようです。

移行対象を記号で表すと…

移行対象がミッシンに描かれることは多くはありません。表現されたとしたら、☆形か△形、まれに自分の一部としての○形です。非常にプライベートな支え対象は往々にして最初から表現されることは少ないのですが、何度か描き続けるうちに緊張がほどけ立ち現れることがあります。ナイーブで退行的な一面が語られるとき、穏やかに承認し、心の中に安寧をもたらす存在が長く住み続けていることを「幸せなことだ」とお伝えいただけたらと思います。

心の支えの理解 8 自分

自分をもう一人の自分で支える

自分を自分で支えている感覚は健康な子どもたちが共通して自覚しているものです。自己肯定感や自尊心、自己効力感などと言い換えてもよいでしょう。ミッシンの中では紙の中心に自分を表す記号を大きく描くことで健全な自己顕示が表されることもしばしばです。

一方で、必死に不安や孤独と対抗している子どもたちには、心の中にもう一人の自分（ときに 3 人、4 人の人もいます）を育て、そのもう一人の自分と対話することによって考えや行動を決めるような心の動きが見られることがあります。

想像上の仲間（イマジナリーフレンド）^{※注2}は、小さな子どもたちが独り言のように誰かを相手に空想遊びをする場合にも言いますが、児童期から青年期にかけての“自分”の重要な話し相手・相談相手でもあります。「アンネの日記」のアンネ・フランクが空想の中の友だちキティ宛てに手紙を書いていたことは有名です。

自分を分裂させて葛藤に耐える

真ん中の自分の記号から左右に太い線が延び、その先に自分記号が両端に描かれているミッシンがありました。3 体に強い結びつきがあるように見えるのと同時に、まるで腕を左右からひっぱられて本体が引き裂かれてしまうような印象を受けます。

「“休んでいる暇はない。怠け者！”と叫んでいる自分と“疲れているんでは。今日くらい休もうよ”とささやく自分がいて、真ん中の自分は困っている。この二人の自分は仲が悪くて決して譲ろうとしないから私は気が変になりそう…」と語る人がいました。でもある日には「厳しいほうの自分に初めて”だまれ”と叫んでみた。”休んでいいよ”っていう自分にも”けじめはつけようよ”と言ってみたら案外従ってくれたみたい」と…。言葉少なく、友だちの後ろに目立たずついて行くような女子生徒でしたが、社会的な対人関係に先駆けて、何度も何度も心の中で想像上の仲間と話し合ったりけんかしたりを繰り返していたわけです。

※注1 移行対象と中間領域

ウィニコットは論文「移行対象と移行現象」（1951）の中で、心の中の現実と外的な現実の間にある錯覚（illusion）領域を「中間領域」と呼んだ。外的現実では為し得られないような創造や願望もこの領域でつくられるが、かといって現実とかけ離れた妄想の領域ではない。子どもの遊び、大人にとっては芸術や宗教などもこの領域に入る場合が多い。移行対象も中間領域の存在だ。健康な子どもたちは自由に中間領域に退行しては空想や嗜癖にふけり、誰にも阻害されない世界を楽しみまた現実へと戻ってくる。

※注2 想像上の仲間

山口（2007）は、高校生、大学生を対象者とした「想像上の仲間」の出現率の調査をいくつか紹介しているが、多くは 20%～30% ほどだ。発現開始時は 10 歳以下であることが多いのだが、そのまま持ち続けている人も多いことを明らかにしている。「想像上の仲間」も移行対象同様に中間領域に属する存在と捉えられる。青年期に引き続き持ち続ける者は、もう一人の自分を相手に矛盾や葛藤を知的な営みにつなげ、不安定さに耐えながら世界を生きっていると述べられている。山口智 2007 青年期における「想像上の仲間」に関する一考察 京都大学大学院教育学研究科紀要, 第 53 号, 111-123.

心の支えの理解 9 その他のひと・もの

さまざまなものに支えられているという実感

その他の人々・ものは、簡易版では△形で表わされます。その中身をたずねると、親戚、バイト先の先輩、小さいときから出入りしている隣の家の家族、いやなときに必ず行く海岸、愛車など人それぞれです。また、何かははっきりしないけれどたくさんの人やものに囲まれて自分があるというような、多様なつながりの中で生きている実感を表現する子どもたちも多くなります。

多くの△形をまわりにたくさん散りばめることに熱中している人もいれば、ほとんど書き込まず余白を広く残している人もいます。

この違いはなんなのでしょう。

社会的ネットワークに開かれているか否かである可能性はあります。それは善し悪しではありません。複雑なネットワークの中で自らの役割を見つけ生き生きと生きていく人もいれば、自分を見失わないように安定した小さな枠の中で生きようとする人もいます。コミュニケーション力や社交性を磨いていくことが教育の中で求められるのは当然ですが、生きていく上での必須能力ではありません。やがて自分の分に合った自分らしい生き方を見つけていく上でも、どんなミッションも認められるべきですし、関心をもって聴く価値のあるものです。そういう意味で、まわりの大人は「もっと△形が増えていくように」などの教育的思惑をはさまず、あくまで子どもたちが自由に表現するものに付いて行く心持ちがほどよいと考えています。

支えられながら監視されていると感じる心性

SNSの項でも触れましたが、現代の子どもたちは生まれたときから画面ひとつで世界とつながり、時間を気にせずXやLINEで不特定多数と交信しています。今も昔も親や先生に監視されている不満は変わりませんが、その上にネットを通じた注目や追跡が加わり、見てほしいけど息が詰まるといった矛盾したストレスにさらされているといえます。

ミッションの中でも、太い枠の中にびっしりと△形が埋められ、自分が埋もれているような表現をした生徒がいました。常に人に見られている感覚と語りながら、飽くなき承認欲求にしたがってXへの投稿を続けていました。確かに支えの一形態ではありますが、実態の見えない無限の人々に囲まれていることが持続可能な安定した状態なのかはわかりません。今後の動向を注意深く見ていく必要がある現象です。

心の支えの理解 10 宗教・神

人によって存在価値に大きな差がある神・信仰による支え

神や信仰との関係をミッションに明確に表す子どもは多くありません。そもそも日本において宗教を信仰している子どもたちが他国に比べると少ないこともあるでしょう。

数的には少ないですが、家族とともに信仰を持っている子どもたちは自分記号に神・信仰記号を重ねたり、自分記号の上部に大きく描いたりしてその存在の大きさを表します。しかし、どのような影響があるのかということについて詳細に述べた人は私の経験上はいません。神・信仰との関係性を客観的に語るができるようになるには、それなりの精神的な成熟が必要のようです。

一番多いパターンは、「時々神頼みする」「いつもは意識していないけど見守ってくれているといいなと思う」など、時々意識に上ってくる超越した存在としての神の支えイメージです。しかし、本来神は生死に執着するような存在ではありませんから、子どもたちの死にたい気持ちを抑制する支え対象とはいえないのかもしれません。

神・信仰にはまったく関心がない子どもたちは、あえて枠の一番端に記号を描き、無関係を強調している場合も多く見受けられます。人によって関係性がこれほど異なる対象はないといっても過言ではありません。

子どものスピリチュアリティを大切に

日本ではまだ馴染みがありませんが、イギリス、アメリカ、オーストラリアなどの国々では子どもの教育にスピリチュアリティを導入する動きが活発化しています。スピリチュアリティを日本語にすると難しいのですが、わかりやすく言えば、対人を超えて自然や宇宙とつながっている感覚、万物とのつながりの中で自分の存在意義を考えること、宗教・信仰の枠を超えて霊的なものに関わっていくこと、となりましょうか。

ミッションを媒介にした対話は、現実的な支え対象だけがテーマになるのではなく、非常にパーソナルな、感覚的な支えイメージが語られることがあります。それはスピリチュアルな語りと言っても間違いではありません。

「森が好き。すべての自然に包まれて自分は生きてるーって感じがするから」「自分の支えはプールかな。泳いでいるときは泡と遊んでいるような気分で静かで気持ちいい」など、人が自然の一部であるという本質的な存在価値に触れるような語りがされるのもミッションの魅力です。ぜひ、子どもたちと一緒にスピリチュアルな世界を楽しんでいただきたいと思います。

心の支えの理解 番外編

死生観

死を考える心性とは

何年か前の本学学生が卒業研究の一環で、大学生 150 名に「今までに死にたいと思ったことがあるか」と質問しました。その結果を知った時の衝撃は忘れられません。なんと 50% の学生が「はい」と答えたからです。今となってはひとつの事実として受け止めていますが、考えてみると悲しい現実です。

日本の自殺率は 2003 年をピークに減少傾向に転じましたが、若者の自殺率だけは増加傾向にあります。自殺の原因は統計上では学校問題・家庭問題・精神的な健康問題が多いと報告されています。

どうしたら子どもたちの自死を防ぐことができるのか、という命題は難解すぎると思いませんか。それよりは、子どもたちが死を考えなくてもよい場をつくるにはどうしたらよいか、という命題のほうがずっと取り組みやすそうです。

子どもたちの「死にたい」の中身

厚生労働省「若年層の自殺をめぐる状況」に関する報告（2009 年）にて、特定された小中学生の自殺の原因を見ていくと、家族からの叱責、親子関係の不和が多く、次いで学業不振や学友との不和のような学校問題が挙げられます。

きわめて日常的に頻繁に起こり得る出来事です。家庭不和が親の愛情不足から起きているとは一概に言えません。学業不振や学友との不和についても力になってくれる人がまったくいなかったかといえばそうとも限りません。それでも、死ぬしかない考える子どもたちを引き留めることができないのが現実です。

実は子どもの自殺の 6 割は原因不明となっています。だれにも理由を告げず死を選ぶのはなぜなのでしょう。

「死にたいというよりは消えたい」という表現を幾度となく聞いてきました。自分に関わってきた人たちの記憶からなくなりたい、すべてなかったことにしたいということだと教えてくれた人たちもいました。にわかには理解しがたい心性ですが、遺された人たちの哀しみやかける迷惑を思っただけのことなのかもしれません。つまり、完全に孤独のうちに死を想うわけではないということです。さまざまなつながりを感じながら、抱えていられないほどの絶望感や空虚感から解放され楽になりたいとの思いがそれを凌駕していく過程が見え隠れします。

自殺予防としてのミッション

今までご紹介してきたように、ミッションは、心の支え対象を紙の上にあぶり出し、主観的な生々しい感情と少し距離を置きながら、まわりの人やもののすべてと自分の関わりについて語ってもらう媒介ツールです。

自ら発することばを通じて、見えなくなっていた支え対象を掘り起こしたり、あらためて支えられている感覚を強く感じたりして、つながりの中の自分をはっきりと自覚していきます。

その中で、苦しい胸の内や希死念慮が語られることもあります。目の前のミッションを見れば、それと拮抗する関わりの深さや多さについて考えざるを得ません。それは消えたい気持ちは強めることにもなりかねませんが、少なくとも心理的視野狭窄^{※注1}を起こし、「死ぬしかない」という気持ちからは遠ざける可能性があります。死にたいけど生きたいという振り子のように揺れ動く長い時間を独りにさせないことができるわけです。

死にたい気持ちは否定しない

子どもたちに命を捨てないでほしいと願う気持ちはだれしも同じですが、「死ぬな」「そんなことを言わないで」と伝えることは、目の前の子どもの想いを否定することにもなります。

ミッションの中で希死念慮が語られるときも、まずは受け止めて、「どうしてそう考えるのか」とたずねていただきたいと思います。

支え対象が乏しいミッションが提示されたときも、できればその理由を遠慮なく聞き、描かれていない対象があれば、「家族の記号がないようだけど…」などとフラットにたずねてみてください。どんな理由が語られるにせよ、語られないにせよ、まずは受け止め、わからないことは正直にたずねてみることによって、ありのままで居る場がつけられます。場合によっては、生きるための支えになっていないと思われた対象が頼もしい存在として立ち現れることがあるものです^{※注2}。何を語っても語らなくてもよいというメッセージは、否定されることに慣れてしまった子どもたちにとって、ありのままにいられる居場所を提供することでもあります。小さな 1 対 1 の営みが、あと 1 時間だけ、あと 1 日だけ生きてみようという光につながることもあると考えています。

※注1 心理的視野狭窄

通常なら見えるはずの選択肢が見えなくなる状態をさし、自殺に傾く心理に大きく関わっている心性。川原が言うように、「自らの命を絶つことが、果てしなく長いトンネルの中の一点の出口のように見えているとすれば、本人にとっては最大限努力を続けてきたうえでたどり着いた結論であるかもしれない。そのような過程を理解し、ねぎらいの気持ちを持ちつつ、このような真っ暗な視界の中に、少しでも別の光を増やせるようにしたいとイメージしながら関わる」ことを心がけたい。

川原庸子 2019 自殺未遂者へのアプローチ 自殺予防と危機介入, 第 39 巻 (2), 73-80.

※注2

過去に潜んでいるポジティブな経験の切片を見いだす

村瀬は「子ども時代の体験のうち、ポジティブなものは、それがほんのささやかなものであっても、適切に引き出すと、それが今現在の苦しさを越えるための手がかりとなりうる…。一見ネガティブな経験に覆い尽くされているような過去に潜んでいるポジティブな経験の切片を見いだすこと…、これがポイントだと」述べている。

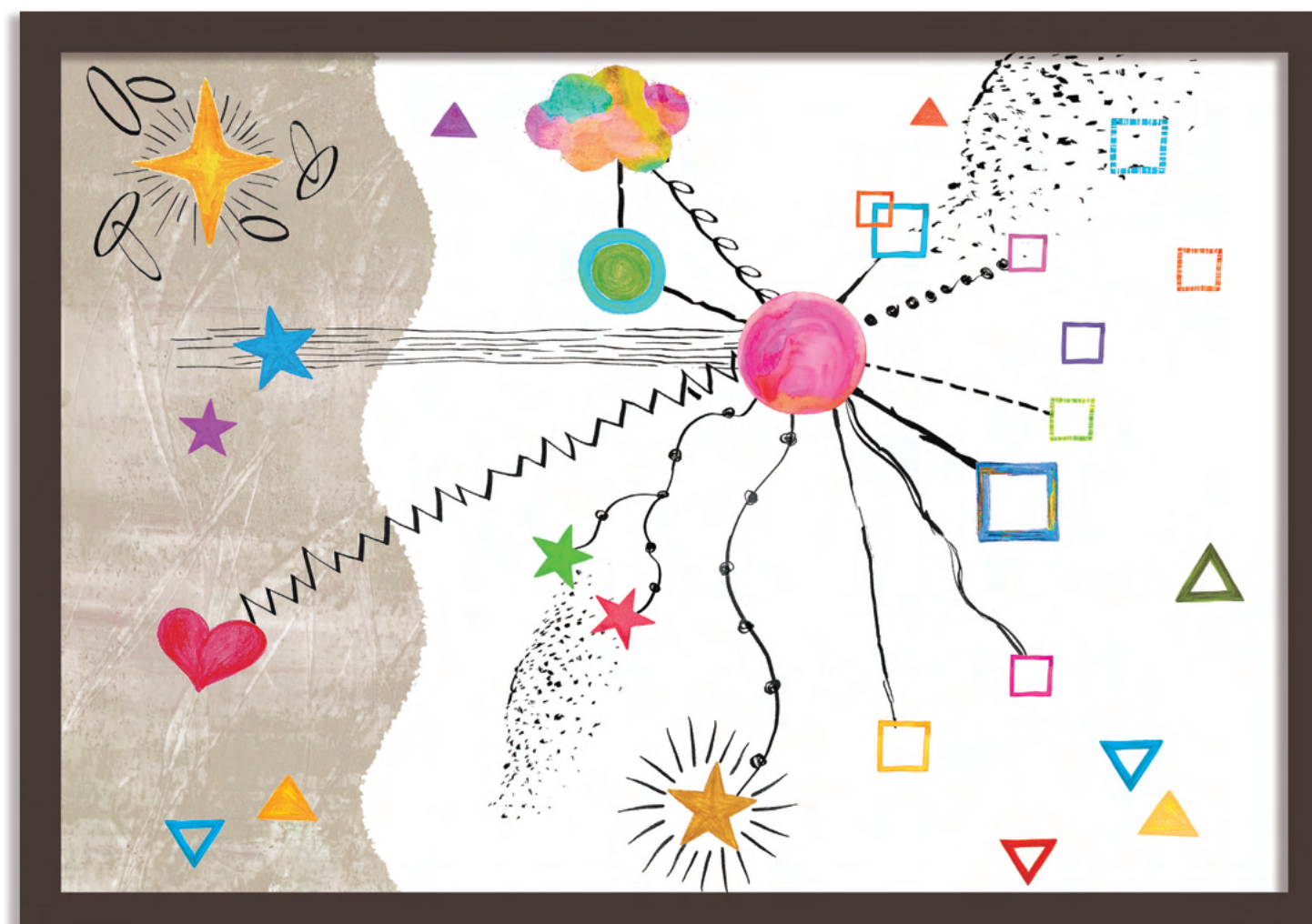
小さな手がかりを継続してつないでいくことで今まで見えていなかった支え対象が立ち現れる体験は筆者も多く経験している。

村瀬嘉代子・青木省三 2014 心理療法の基本 日常臨床のための提言 金剛出版

MSIM as an ART



ミッシンは図工や美術の時間にアートとして描き上げるのも楽しい試みです。
どこか宇宙の広がりを感じさせることも多いのが興味深い傾向です。
ここでは簡易版ミッシンを使った2作品を紹介します。



上：私はたくさんの友だちや趣味とつながっている。たくさん
つらいことがあったけど今は幸せ。時々空想の中で出会う
新しい自分や恋人も楽しさをくれる。神様が見守ってくれ
たおかげです。

クレパス・水彩絵の具・ペン使用。創作時間 90 分

左：家族はよくも悪くも大きな存在。亡くなった祖母は私の心
の中に生きている。小さいころからやっているダンスは私
の一部であり日課。神への祈りをテーマに踊ってからは神
の存在を意識している。現実世界では学校の先生やダンス
のコーチなどさまざまな人が私を見守ってくれている感覚
があり、温かさを感じている。

水彩絵の具使用。創作時間 120 分

切り取ってコピー

実寸

心の支えイメージマップ

ミッション

MSIM

ここからは、実際に切り取ってコピーして活用するための実寸ミッションをお届けします。

右の描画用紙は、自由スケッチ版も簡易版も同じものを使います。

36、37ページには、自由スケッチ版ミッションと簡易版ミッションのガイド用紙を掲載しました。

先生方がクラス単位で活用される場合は、支え対象に記号をあらかじめわりあてた簡易版ミッションが使い勝手がいいように思います。

個別相談の場であれば自由スケッチ版のほうが子どもたちの個性があらわれ、わりあてた記号の意味合いからも話が弾むかもしれません。ただし、抑うつ的であったり、想像力が乏しかったりする場合は簡易版ミッションにしないと、記号をわりあてる段階でフリーズしてしまうことも推察されます。

支援者どうし、あるいは大人が対象のワークショップなどではどちらを使ってもできますが、参加者どうしで対話する場合には簡易版のほうが短時間で描画の意味を理解し合うことができるでしょう。

対象者、対話の性質、実施時間などを考慮して臨機応変に使い分けていただきたいと思います。

38ページには、さまざまな記号の使い方を紹介したかき方例をお示しました。できれば配布せずに、事前に主催者がこれを参照しながら説明したほうが、子どもたちの主体性を損ねないと考えます。

※このページは紙を横向きにして描いてください。



ド

MSIM : ミッション

ド

自由スケッチ版 ミッシン

自分と、自分のまわりの人々・ものとの関係をあらわすマップ
を作ってみましょう。

マップにはごく簡単な記号を使います。

マップをつくるときの記号の使い方は自由です。

大きさや数も制限がありません。記号と記号を線で結んだり、ある記号とほかの記号を重ねたり、中に入れたり、記号で記号を隠したり、濃く書いたり薄く書いたりしてもかまいません。

まずは、それぞれの人やものを、感覚的に一番ぴったりする記号であらわしてみよう。

自分で記号が思い浮かぶ人は自由に、想像しにくい人は下記の

☐ 中の記号を参考にしてみてください。



自分・・・ []

家族 . . . []

友達 . . . []

恋人 . . . []

支援者（先生・カウンセラー・医者など）・・・

音楽や本・ネット・ゲーム・スポーツなどの趣味・・・ []

神・宗教・・・ []

その他の人・もの・・・

あなたがこのミッションの内容について対話してもいいと思う人はだれですか。

{ }

簡易版 ミッション

自分と、自分のまわりの人々・ものとの関係をあらわすマップ
を作ってみましょう。

マップには簡単な記号を使います。

マップをつくるときの記号は、下を見てください。

あなたが下の記号を使ってかくときに、大きさや数には制限がありません。

記号と記号を線で結んだり、ある記号とほかの記号を重ねたり、中に入れたり、記号で記号を隠したり、濃く書いたり薄く書いたりしてもかまいません。

絵をかくように自由に、自分とまわりにいる人・ものの関係を記号であらわしてみましょう。

自分・・・

家族 . . . [⊙]

友達 . . . $\left[\begin{array}{c} \square \end{array} \right]$

恋人 . . . []

支援者（先生・カウンセラー・医者など）・・・ 

音楽や本・ネット・ゲーム・スポーツなどの趣味・・・ 

神・宗教・・・

その他の人・もの・・・ 

あなたがこのミッションの内容について対話してもいいと思う人はだれですか。
【 】

ミッションのかき方 例

線で結んだり、点線をつけたり

位置はどこでも

大きさも自由！

重ねても中に入れても

数も自由！

書き加えたい記号があればどうぞ！

色を塗るのもOK！



おわりに

このガイドブックは、2021年度から2024年度科学研究費補助金(基盤研究C：課題番号：21k 03116)を受け、「心の支えイメージマップの自殺予防に対する有効性と学校教育導入の検討」の一環として上梓するものです。

日々の学校教育に熱心に取り組んでくださっている教職員の皆さま、傷ついた人たちを支援するすべての人々に贈ります。

そして、心の支えイメージマップ、ミッションの開発初期からこれまで多大なるご指導をいただいた故・村瀬嘉代子先生に捧げ、心より御礼申し上げますとともにご冥福をお祈りいたします。

この研究の主旨をご理解いただき、快くミッションの掲載をご許可くださいました小学生から社会人までの皆さまにも重ねて深く感謝申し上げます。

研究代表者 原口 彩子
2025年3月

研究代表者 原口 彩子（新潟医療福祉大学 心理・福祉学部 教授）

研究分担者 杉崎 弘周（新潟医療福祉大学 健康科学部 教授）

研究分担者 佐藤 洋（新潟医療福祉大学 心理・福祉学部 教授）

ガイドブックデザイン・イラスト 藤井由美子



haraguchi-lab-nuww