

スクールカウンセラーだより

令和7年7月1日 第2号



船橋市スクールカウンセラー（以下、SC）の渡邊直司（公認心理師）です。基本的に、毎週木曜日に勤務しております。本校には、千葉県から高田 SC も年間 17 回派遣されていますので、次ページのスケジュールを参考に、ご予約ください。お待ちしております。

コ ラ ム

『予言』に震える子どもたち



ノストラダム

○ 小学生に「予言」が突き刺さる心理とは

“2025 年 7 月に日本で大災害が起きる” ……といったうわさが、日本だけでなく、香港や台湾で広まっているようです。きっかけは、ある漫画家が 1999 年に出版した漫画でした。その内容は、漫画家自身が見た夢を描写するものでありましたが、その表紙に、“大災害は 2011 年 3 月”と書き込んであり、それがちょうど東日本大震災の時期と一致したのです。そして、その漫画の完全版が 2021 年に刊行され、そこに、“本当の大災難は 2025 年 7 月に”と予言されたのでした。

すでに『ノストラダムスの大予言』時代を生き抜いてきた私は、「それならダイエットは 8 月からにしよう」と決めたくらいで、まだそれほど影響を受けてはいません。しかし、「前思春期」という思春期の前段階、つまり、性的な成長など思春期の特徴がまだ顕著にはみられない小 3・小 4 以降のこの時期に、ふしぎなもの（＝「異界」・「異世界」）に取り憑かれたようにハマってしまう子どもたちがかなりいるのです。

○ 体に先んじて脳が変わる 「感覚型」から「思考型」へ

たとえば、保護者のみなさんも UFO や幽霊、古代文明、都市伝説、UMA（未確認生物）、超能力など、そうしたものに一度は傾倒したことがあるのではないのでしょうか。このような体験は、「異界体験」と呼ばれており、だいたい「前思春期」のあたりから、のめり込み始めます。子どもが気味の悪いものに没頭する姿は、親にとってはたいへん心配に映るかもしれませんが、このような現象は、脳が「感覚型」から「思考型」へと変化する過程であられやすいものです。

脳が「思考型」になるにつれて、今まで何も疑わず、当たり前に入っていたことを、頭の中で問いかけ始めるようになります。たとえば、「自分とは何なのだろうか」「自分はほんとうに自分なのだろうか」「人は死んだらどうなるのだろうか」といったように、自分自身や現実世界に違和感をもつようになるのです。そのようにして、考えれば考えるほど不確かになっていく混乱の時期に、揺れ動く心の受け皿になってくれるものが、「異界」なのです。思春期心理臨床の大家である岩宮恵子氏（2009）は、「異界体験」について次のように述べています。

超越の世界（異界）に縛られていると、日常生活を滞りなく送るのはとても難しくなる。しかし、超越に対しての想像力をもてるようになると、日常への着地点を見出していく方向性が俯瞰しやすくなる。現実という地面だけに縛られていると未来を見通すことができにくい。超越という視点をもつことで、現実への着地点が返って見通せるようになる……という臨床の実感がある。



心の中にある不可解さ、不気味さ、恐怖、不安……そのような気分や感情は、「異界体験」と見事にリンクしています。子どもは、心の中に漂う得体の知れないものを、「異界」という受け皿に映し出します。そして、「異界」の魅力に引き込まれながら、心の中で抱えているだけではわけがわから

なかったものについて、ちょうどいい言葉や説明を見つけ出していきます。脳のしくみがガラリと変わり始める“地殻変動”のこの時期に、「異界」という器（うつわ）に出会うことは必然的であり、適応的なことでもあるのです。岩宮氏が述べたように、現実の中だけに縛られていると、かえって現実を理解することがむずかしくなり、超越した「異界」があるからこそ、現実というものを俯瞰して思考することができるだけでなく、想像力を鍛え、養うこともできるのです。そして、時が過ぎれば、たいていの子どもたちは、「異界」からフェードアウトしていきます。

○ 過小評価は禁物 大人ができること

さて、予言の話に戻りますが、終末論のような予言もやはり非科学的・非現実的なもので、そこに没入するならば、それは「異界体験」であるといえます。予言などで不安や恐怖をあおられてしまうと、たとえば、ちょっと風が強く吹いて帽子が飛ばされただけでも、「これは大災害の予兆ではないか……」などと関連づけ、ひそかにおびえている子どもがいてもおかしくないのです。大人としては、そのような子どもを軽くあしらうことはもちろん NG ですし、とにかく安心感をあたえたくて「だいじょうぶだよ」と声をかけてあげても、確実な根拠があるわけではないので、子どもには届きにくいかもしれません。私は、子どもの不安の中に入って一緒に冒険するようなイメージで話を傾けます。そして、行き場のなかった不安を“わかってもらえたぞ”という安心感を子どもにもたらすことが大切なのではないかと考えています。

最後に、お断りしておきますが、「異界体験」とはあくまで能動的な体験であり、アニメやゲームを気晴らしやひまつぶしで受動的に享受している状態とはまったくちがいますので、そこは誤解のないようにご注意ください。



心理学で謎解き！？（第4回）

「カウンセリングって、効果があるのですか？」



さて、みなさんはカウンセリングについてどのようなイメージをおもちでしょうか？ インターネットで調べてみると、【スクールカウンセラー 意味ない】というキーワードでけっこう検索されているようで、残念でなりません。しかし、カウンセリングは、打撲の腫れが引くように効果が目に見えるわけではないですが、その有効性は、データの的には実証されています。たとえば、カウンセリング「あり」群と「なし」群との比較（Lambert ら、2004）や、すべての内科的・外科的処置を平均したものとの比較（Caspi, 2004）などで、明らかに効果があることがわかっています。

個人的な経験からも、カウンセリングを「受ける前」よりも「受けた後」のほうが、クライアントさんの状況が好転するという実感はあります。しかし、いくら効果があるといっても、カウンセリングというと、長期間にわたって何度も通わなければならないというイメージがあり、なかなかその一歩が踏み出せない方もいるでしょう。そこで、興味深い研究をいくつかご紹介いたします。

Howard らの研究（1986）によると、カウンセリングを受けることが決まってから始めるまでの間に 7 人に 1 人は改善をみせ、また、3 人に 1 人は 2 回目で改善するといえます。カウンセリングを受けてみようと思前向きに行動するだけで、効果が得られるというのは、心を治療対象とする臨床心理学ならではの結果なのではないでしょうか。

どこの学校でも、SC は 1 人ないし 2 人程度で、性別や年齢・経験などで選べるほどにはおりません。しかし、Beutler らの報告（2004）によると、性別や年齢によってカウンセリングの結果に有意差はないと示されています。経験については、専門的なトレーニングを受けているほど問題をより改善し（Hillsenroth, 2006）、改善までの時間を短縮させることができる（Cooper, 2008）そうです。

☆船橋市 SC（渡邊）の勤務予定日（木曜日）

7月 ⇒ 3日、10日、17日

9月 ⇒ 4日、11日、18日、**19日（金）**、25日

■勤務時間：（渡邊）9：45 ～ 16：30 （高田）9：30 ～ 16：30

※相談をご希望の方は、事前に担任に伝えるか、または、学校にお電話にてお問い合わせください。

※この時間以外を希望する場合は、遠慮なくお申し出ください。できるだけ調整いたします。

■場 所：相談室。2 階の職員室の向かいの放送室の入口からお入りください。右手にございます。

☆千葉県 SC（高田）の勤務予定日（水曜日）

7月 ⇒ 2日

9月 ⇒ 3日、24日

