

自尊心の回復

— 学生に響いたメッセージ —

Restoration of Self-esteem

— The Messages that Resonated with Students —

石 田 信 夫

ISHIDA Nobuo

〈要約〉共通教育科目「人間と生命」の1回分「否定の文化と肯定の文化」を8年担当している。学生の自尊心が低い傾向がみられることから、学生には①その根は過去の否定された経験にある②誰かに肯定して（聴いて）もらうことで自尊心は取り戻せる③「聴いてもらう・あげる」という肯定の好循環を実現させたい—と伝えてきた。それがどれくらい伝わっているかという視点から、これまでのレポート類をあらためて読み返してみた。自分を見つめ直す内容は濃く、「周囲の否定の視線を内面化していた」など講義で気づきを得たり、「私は私」など講義の肯定的なメッセージに勇気づけられたりした学生も少なくないことが分かった。講義は、自尊心を立て直そうとする学生の背を押している、との実感を得ている。

はじめに

記者時代、長く親子や夫婦をテーマに取材をした。母から虐待を受けた人の話に驚いたことがある。「人前で自信がない。私はここにいていいのだろうかと思え入りたくなることがある」。虐待という人格否定を受けると自尊心はここまで損なわれるのか、と深い痛みを覚えた。

一方で、虐待の闇に沈んでいた人たちが、誰かに話を聞いてもらうチャンスを得て、徐々に自分を取り戻したケースにも触れた。肯定されたら自尊心はよみがえる、と知る。

取材の中で、二つのことについて深く考えるようになった。1つは、虐待に代表されるような日本社会の否定の空気である。もう1つは肯定の大切さであり、具体的には「聴く」ことの持つ力である。

否定の風土では人は育ちにくい。肯定の風土に変えていきたいと思う。それには「聴く」ことの力を知るところから始まるのではないか。聴くことは、相手の気持ちを受け止め、肯定する行為だ。「聴いてもらう・聴いてあげる」の好循環が起きれば、これまでうつむいていた人がまっすぐ前を向いていける日本に変わっていくだろう…

考えが煮詰まり始めたころ、大学に移ることになった。

ここで気になることを聞いた。「学生にどうも自己評価が低い傾向がある」。キャリアセンターの話である。自己評価の低さは、自信のなさ。学生もさまざまな「否定の空気」に当たってきたのだろう、と思いをめぐらせた。

共通教育科目「人間と生命」の1回分を担当することになって、タイトルはすぐ決まった。「否定の文化と肯定の文化」。自信を取り戻し、自尊心を回復してほしい—との思いでレジメを組み立

てた。さまざまな否定の例を挙げたうえで、聴くことに焦点を当て「肯定」の力を理解してもらうのが狙いだ。

本稿では、8年分の講義アンケートや提出課題の中から最近のものを読み直し、新たに自尊心に関するアンケートもして、学生へのメッセージがどう受け止められたかを探った。学生の内面を教職員の方々にも共有してもらいたいため、多くの肉声もすくい上げている。

I 講義の流れ

右がレジメの小見出しである。この流れに沿って、講義は以下のように進めていった。

1 体を背骨が支えているように、心を支えているのは自尊心（自己肯定感）である。それは心の基盤といえる。

2 その基盤を否定されて心が折れる人たちがいる。親からの虐待であったり、仲間・級友からのいじめであったり、夫婦間のDVであったり。もっと大きな目で見れば「職を失う・職に就けない」という形で、社会から存在を否定されることもある。それは自殺や犯罪にもつながる。

3 日本には否定の空気が流れている。旧軍隊の新兵いじめや姑による嫁いびりに象徴される上から下への「弱い者いじめ」の負の歴史がある。また同質社会ならではの横からの強い同調圧力もある。「出る杭は打たれる」「空気を読め」という言葉は、はみ出しを否定する社会の掟として読める。

ある種の完璧主義も、否定の空気を助長している。例えば職人や修業に付きまとう求道のイメージ。まず「ダメ」と否定され、「甘やかすと大成できない」となかなか肯定されない。それと裏表一体となった減点主義。高いゴール設定をして、そこに至るまで否定され続ける。

4 否定された人を救うのは肯定である。なかでも「聴く」ことは、自分の時間をその人のためだけに使って、結果的にその人をそのまま受け止めることになる。静かな肯定ともいえる。だからこそこの社会に「聴いてもらう・聴いてあげる」の好循環を生みたい。「自分が肯定される→人を肯定したくなる」とサイクルが回り始めると、それまでの「自分が否定される→人を否定したくなる」という悪循環を一掃するだろう。

5 ただ社会はすぐには変わらない。自尊心が弱いと思っている人には、差し当たって自分でできる2つのことを伝えたい。1つは心の切り替えである。「人はどう言おうが、私は私」と開き直すこと。そして物事を負の側面から見ず、正の側面からみるポジティブ思考である。

もう1つは行動。まず半歩踏み出すこと。勇気を出して知らない世界（サークルでも、バイトでも、ボランティアでも）に入ってみる。白紙からの人間関係の中で、必ず自分を理解（肯定）してくれる人が見つかるはずだ。

「人間と生命」レジメ（1コマ分）

- 1 自己肯定感とは心の背骨
- 2 否定の諸相
 - 親から
 - 仲間から
 - 夫（妻）から
 - 社会から
- 3 日本に漂う「否定」の空気
- 4 肯定・承認の社会に
- 5 否定攻撃を防ぐには

II 学生が直視した「否定」

1 家や学校での否定

講義を通じて、まず学生に自分の自尊心のありようを見つめてもらいたかった。強いのか、弱いのか、適度か。弱いとすれば、誰から何をどういうふうにならされたのか。過去をたぐって、大きな原因が自分の外にあることが分かれば、自身をいわずに責めなくてよくなる。気持ちも変わ

るだろう。

講義後のレポートでは、「肯定」「否定」をキーワードに、多くの学生に自身の振り返りをしてもらった。否定された経験では、家で受けた親からの虐待と、学校で受けたいじめ（教師からの否定も含む）が圧倒的だった。まず親からの否定からみていく。

「小さいころから何をするのも時間がかかり、給食や家の食事で責め立てられるが嫌でたまりませんでした。中高になると、学業でも否定されました。『何でできないんだ』『できない自分を恥ずかしいと思え』と大声で突きつけられると『自分って何なんだろう』と自分の内面に対してネガティブになりました」（1年女子・栄＝当時）

「母親とけんかした時『お前に買ったものも今まで作った夕飯も、全部無駄』とか『死ぬ』とか言われました。無駄という言葉を聞くだけで、自分なんかいない存在なんだと思って過剰反応するようになりました。味方はいません。自己評価なんて上げられません」（1年女子・心）

「母は、父と仲が悪く、都合の悪いことは人のせいにして罵倒してくる。母が精神疾患と分かってからは『寂しいから当たってくるのだ』と解釈して自己暗示をかけているが、母の口から出た否定の数々は消えることなくトラウマになって、心身ともに崩れた」（1年女子・総）

「母からは『あんなに育ててあげたのに思い通りの子に育たなかった。妹が断然いい』と言われた。担任の先生から『話を聞けない子』と言われると、親から『誰の子なんだ』と言われた。散々言いたい放題言われた過去があったので、自分にすごく否定の気持ちをもっていたのを思い出した」（2年女子・子）

「母は3人目に生まれた弟に甘くて、自分は存在自体が否定されているような気がしていました。中学になると、もう親に期待せず好きなように生きようと思い、気が楽になりました。家にも帰らなくなり非行を繰り返していました」（2年女子・心）

子どもたちの世界は、家と学校の2つである。家だけでなく学校での否定もやりきれない。

「（いじめによって）中学生以降、会話することが怖くなったり、自身の発言や行動に自信がなくなったりと、どんどん暗い性格になっていった。自分の殻に閉じこもることで身を守った。これは、小学校まで不自由を感じることもない環境で育ち、比較的明るい性格だった私の自尊心が否定されることで起こったと分かった」（4年男子・言）

「（おとなしい性格のため中学でいじめに遭ったことから）自分を否定的にとらえ、ネガティブに考えてしまいます。今でも、ここにいっているのか、場違いなことを言っていないかという不安が残り、否定された過去があると、成長しても影響が残ることに気づきました」（1年女子・総）

「担任の先生に質問すると『なぜ理解できないんだ』と言われ、みんなの前で辱められたような気がした。理解できない自分が悪かったと感じすぐ謝ったが、消え入りたように感じ、トイレに駆け込んで泣いたことを鮮明に覚えている。完全に自尊心が低くなりその人と話もしたくなくなったので、レジメの『行動力を失い無力感に襲われる』とはこれか、と納得した」（2年女子・心）

2 否定の視線の内面化

家で、学校で否定されても、まだ心の中で「なにくそ、そこまで言われる筋合いはない」と抵抗する力が残っていれば救いがある。しかし長い間否定の視線を浴び続けると、その視線が心の中に浸透し、内面化される。ついには自分で自分を否定することになる。

「(中学でははじめは週1回休むぐらいだったが)サボりが続くと父にも叱られるようになります。その辺から自分はダメな人間なんだ、おかしい人間なんだと思うように。自分の心の中でも『普通は学校に行くのに、自分行っていないから普通でない』と考えるようになります。この時点で私は、親と自分自身から否定されていたということになるでしょう。こうして自尊心が低くなっていきました」(2年男子・心)

「声をかけても輪の中に入れてくれず、仲間外れにされた。嫌われているという感覚が強く残り、それ以後『自分は嫌われて当然』という前提を持ったため、集団にいても居心地が悪いと感じ、少しのことで否定的に考え、自己否定をするようになった。ほめられてもお世辞ではと疑って素直に喜ばず、徐々に人と接するのが嫌になった」(3年女子・言)

「幼いころから、身体的な面でバカにされ、いじめられてきた。親からは理由もなくひどく罵倒されたりしていた。両者とも自分の人柄を否定するものであり、精神的に追い詰められた。自己肯定感がかなり低くなり、自分の存在などどうでもいい、今すぐに死んでもいいと思う日が多くなる。自己否定の結果、自傷行為に走ってしまった」(2年男子・心)

「私は自分自身から否定されていた」「自己否定」という言葉が痛々しい。ただそうした体験を相対化し、気づきを文章にすることで痛手から立ち直ろうとしている学生もいる。

「講義を聴いて頭が痛くなり、同時に強い共感を持った。父からは『お前はゼニにならんのか』などと言われ、家族(父と義母)からも、いまだに肯定される言葉を掛けられた記憶がない。友人から『何でそんなにネガティブなの』と言われて悩んだことがあったが、ネガティブな私が形成されたのは育った環境のせいかと、(この講義で)自身の中に落とし込めることができた」(3年女子・マ)

「小さいころから親に否定ばかりされていたので、それもある意味虐待だったのかと思うと、自分が悪いのではないのだとわかり、心が軽くなりました。今でも、昔言われたことを思い出して悩むことがあるけど、気にしないようにしようと思っています」(3年女子・マ)

「小学校では、泣き虫と言われ『すぐ泣く子とは遊ばない』と拒絶されることがあった。中学ではバカ・アホといった言葉の暴力だけでなく、廊下を歩いているだけでも邪魔だと肉体的暴力による否定が増えていった。自分は、頭も身体能力も性格も悪いダメな奴だと考えることが多かったが、今回の話を聞いて、このころの私は、学校という狭い社会の中でいじめられキャラという枠に押し込められたのだらうと気づいた」(2年男子・マ)

忘れていたい経験を、あえて思い出す。辛いことではあるが、自尊心が低下したのは、不当な目に遭わされたせいだと腹に落ちれば、自分を立て直す準備ができる。レポートから、講義をきっかけに「そうだったのか」と気づく学生の姿が見えてきたのはうれしい。

さて個別の声から少し離れて、全体的な傾向についてもみておきたい。遠隔講義の終了後にあらためて、自尊心についての自己診断アンケート(回答70人)を試みた。

まず自尊心の強さ・弱さを聞くと、「強い」群16.1%、「弱い」群47.2%、「適度」36.8%という割合になった(問1)。3分の1超が「適度」と答えているが、「弱い」と答えている学生は半数近い。

よく引用される「高校生の生活と意識に関する調査」(国立青少年教育振興機構、2015年)では「自分はダメな人間と思うことがある」群が72.5%、「思わない」群

問1 あなたの自尊心はどの程度だと思いますか(%)

強い	2.9
やや強い	13.2
適度	36.8
やや弱い	35.3
弱い	11.8

が27.4%となっている。

中間項がないので比べにくいですが、単純化して、「自尊心がない」が「ある」の何倍かを計算すれば、アンケートでは2.9倍、高校生調査では2.6倍となる。おおむね同じ傾向が読み取れる。

次に、自尊心が弱いと思う人には、その理由を聞いた(問2)。

両親や友人ら特定の誰かから否定されて自信がもてないのではなく、世間的な見方に照らして、「自分は劣っている」と考えている傾向がある。その一方で、自己評価の物差しとしては、親や友達の見方から強い影響を受けていると答えている(問3)。

ということは「特定の誰かから否定されているわけではない」と思っている、実は親や友達の否定的な見方が「世間で一般的な見方(あるべき像)」の中に潜り込んでいるのではないか。もっと言えば、周囲の見方が「世間で一般的な見方」に「昇格」していると考えられないだろうか。

すると「…のせい」と転嫁できなくなり、自分で自分を追い詰めることになる。自己責任と思わせる見えざる洗脳を受けているようだ。

問2 (弱い・やや弱いと答えた人に) その理由を教えてください(複数・%)

- * 両親など身内に否定された(される)ことが多く自信が持てない 15.6
- * 友達や級友に否定された(される)ことが多く自信が持てない 15.6
- * 特定の誰かから否定はされていないが、「自分は人より劣っている」と思い、自信が持てないから 90.6

問3 あなたの自己評価の物差しは、何に強い影響を受けていますか(複数・%)

- * 両親など身内の見方 38.7
- * 友達や級友の見方 45.2
- * 世間で一般的な見方 50.0
- * 人や世間の見方にはあまり影響を受けていない 17.7

Ⅲ 肯定という救い

1 聴いてもらう

他人からの否定や自己否定で失われた自尊心は回復することができる。

ちなみに「適度」以上の自尊心をもっている人のうち30%は「回復者」である(問4)。そのきっかけは、他人からの肯定だった。「部活でほめられた」「理解し支えてくれる人と出会った」「さまざまな人とかかわった」などがあがっている。

いろんな形の肯定体験があったことを推測させる。アンケートもそれを裏書きするような数字となっている。ただアンケートの短い記述だけでは細かい状況がわからない。レポートからも、どんな言葉かけによって気持ちを切り替えることができたのか探してみる。

問4 自尊心が「強い」「やや強い」「適度」と答えた人、どちらでしょうか(%)

- * もともと自尊心はあった方だ 69.4
- * もとはなかったが、今は自尊心を回復している 30.6

問5 これまで肯定された(ほめられた、聴いてもらえた、わかってもらえた)ことはどの程度ありますか(%)

- * よくある 20.8
- * まあ、ある 64.2
- * あまりない 15.1

「陸上部で練習についていくことができず、嫌みを言われて努力を否定されているようだったが、先輩が『一番頑張っていることを知っているよ』と励ましてくれた。タイムが上がった時は自分のことのように喜んでくれ、私を肯定してくれる人がいるのだと、うれしくて泣きそうになった」(1年女子・総)

「豪留学で言葉に壁にぶつかり、来るべきではなかったと落ち込んだが、友達に『気にするこ

とはないよ。最もやりがいのある経験になるから一緒に楽しもう』と言われ、大丈夫だと自分を信じられるようになった」（3年女子・言）

「自信がなく、何をやってもだめな人間とっていて、公務員になりたい夢を口にするのも恥ずかしかったが、母に『採用方法や適性が分かったうえでなら（努力すれば）なれるのではないか』と言われ、初めて夢に自信を持てた」（1年女子・総）

「小さいころから母の罵倒を受けていたが、合唱部に入った時に、祖母と妹から『心の底から歌が好きだね』と言われ、本当にうれしかった。生きている心地がした」（1年女子）

ここに挙げたのは、どちらかという「励ます」「ほめる」という積極的な肯定だ。しかしもっと緩やかな肯定もある。「聴く」ことだ。ほめるのでも励ますのでもない。そうだったんだ—とうなずきながら聴く。上から目線のコメントもしない。過度な慰めもアドバイスもしない。もちろん反論もしない。寄り添うように聴く。

おそらくそんな風に聴いてもらって気持ちを立て直したと思われる学生の声を紹介したい。

「付属の小学校に無理やり行かされるなど親からの押し付けに逆らえず、自由にしてある妹にも嫉妬する自分に嫌気がさしていた。しかし高校で担任の先生と話す機会があり、先生が涙を流しながら『大変だったね。よく我慢したね』と聴いてくれた。とても心にしみ、少し気分が楽になった。我慢は自分を苦しめる行為と理解した」（3年女子・心）

「アルバイト先の人間関係で悩んだ。すぐに辞めることにも葛藤があり、大学のウエルネスセンターに行った。話し出したとたん、涙があふれた。アドバイスがあったわけでも励まされたわけでもないが、話を聞いてもらえただけで、もやもや残っていたつらい気持ちを出し切った。吐き出すだけでこんなに楽になるのかと思った」（2年女子・心）

「中学でいじめの標的となり、どんどん人間不信になった。少しの笑い声でも怖く、自信が持てなくなった。今でも時々不安定になり、泣きじゃくる。しかし高校でできた友達とは（アニメなどの）趣味が合うため、否定しないことはもちろん、性格も受け入れて相談に乗ってくれる。今は美術科で似た趣味の人がたくさんいて認められたような気になりました」（1年女子・美）

「強く意見が言えない私は、バイト先でスケープゴートにされ、暗い感情に支配されていました。たまたま友人と外に遊びに行くことがあり、職場の話をしました。すると『どこにもいるよね、そういう面倒な人』と答えてくれ、肩の荷が下りたような気がしました。聴いてもらうというただそれだけで、自分の感情ががらりと変わりました」（3年女子・栄）

2 聴いてあげる

逆に、聴いてあげた方の声を紹介する。プラス体験となっていることが分かる。

「友達の相談を受けたとき『えらいよ。よく頑張ったよ』という、その子から『ほかの友達からは批判されてばかりだった。あなたに言われてすごうれしかった』と言われた。これこそ、淀んだ心に隙間をつくって楽にしてあげられることと分かった。人を認めて助けてあげられるような人間に成長したい」（3年女子・心）

「自信がなく長所がないことでも悩んでいた。しかし友達からは聞き上手と言われ、この講義で『聴くことはその人を受け止めてあげること』と考えられるようになったので、非常にうれしかった。人の傷を癒すことはできないと思い込んでいたが、これからは聴くことがその人の自信につながると思って、前向きに人と接したい」（3年女子・心）

「高校の時、友達から相談を受けたことがあり、その時に『本当にありがとう。相談できる友達がいてうれしかった』と言われました。私も誰かの役に立てたとうれしい気持ちになりました。(自分が苦しい時に親やスクールカウンセラーに聴いてもらって楽になったので)『人の話を聞く余裕が生まれる』ということが理解できました」(1年女子・総)

「以前はおとなしくあまり意見を言わなかったため、友達の愚痴の聞き役に回っていた。しかし聴くばかりの自分が嫌になり、少しずつ自分の思いを伝えたり、信頼できる友人には悩みを聞いてもらったりした。すると肩の荷が落ちた感じになった。聴いてもらった次は聴いてあげるという好循環の大切さが分かった」(1年女子・幼)

苦しい時、「聴いてもらう」ことで癒され、自信を取り戻す。それを見て「聴いてあげた」方も、自己効力感を増す。聴くことは、そうした相互作用をもたらしている。

後半の2人のように、個人の中で「聴いてあげたから聴いてもらうことができた」「聴いてもらったから聴いてあげることができる」という連関も生まれている。

3 肯定の好循環

レジメの4で話した「好循環」について補足する。否定されるとストレスがたまり、心の中は泥水で満ちたような状態になる。しかし聴いてくれる人(受け皿)が現れると、泥水はそこに吐き出され、中も幾分澄んでくる。排水された分、空間が生まれ、今度は人の話を聴く=吐き出されるものを引き受けてあげる余裕が生まれてくる。

これが「聴いてあげる・聴いてもらう」の好循環のイメージである。

カウンセリングが人を癒すことはよく知られる。「言いつばなし・聴きっぱなし」によるピアカウンセリング・ピアサポートも効果的だ。ただそれは1対1の、あるいは特定集団による場である。閉じて完結している。

それを社会に拡大し、いわばみんなが状況に応じて、カウンセラーでありクライアントであり、ピアカウンセラーになるという関係を作り出すのが「好循環」である。イメージが分かりやすかったのか、学生にはスッと伝わったようだ。もう2人引く。



「部活で仲間外れにされたとき、保健室の先生に一番親身になって聴いてもらえた。それだけで肯定された安心感に包まれた。その後、同じように休みがちだった子とも話すようになったのは、自分の気持ちに余裕が生まれたからだだろう。『聴いてもらうー聴いてあげられる』の好循環は本当にそうだったと思った。無意識にしていた行動がつながっていたことが分かった」(2年女子・マ)

「自尊心を失うと弱い生き物だと痛感しました。他者を否定する人も、自分が弱いゆえに一時的な優越感に浸りたいだけで、辛い経験や弱い心を持つゆえに否定行動を起こしているようにも考えられました。困っている人の話を聴いてあげ、自分が困っているときに聴いてもらう好循環な関係を築いていくことは、私たちに必須のことと理解できます」(2年男子・心)

4 気持ちの切り替え

とはいえ社会の好循環はすぐには実現しない。レジメの5では、とりあえずすぐにでも自分でできることとして、考え方の切り替えを勧めた。「私は私」と「ポジティブ思考」の2つである。

こうした言葉は60代の私にとっては、当たり前のように耳にしてきて、手あかのついたような印象がある。ところが常套句になったがゆえに、その後はあまり口にされなくなったのだろうか。学生には極めて新鮮に響いたようで、それがむしろ驚きだった。

「仲良くもない人に否定されるのは苦痛だったが、気にしていたら自分がダメになると、何とか平常心を保ってきた。講義を聞いて、間違っていなかったと感じた。『人格否定に負けない。私は私』。この言葉に胸を打たれた」（1年女子・総）

「親から自分の趣味を否定され、以来人にも隠すようになった。しかし友達から『私も好きなんだ』と言われ、開き直って趣味をオープンにした。これは『私は私』に当てはまることに気づき、とても理解しやすかった」（2年女子・心）

「姉から服を否定されたのをきっかけに周りに合わせるようになり、我のない性格になった。しかしつまらなさを感じた日から、他人とは違う服を着て、他人の知らないことをしてみようと考えるようになった。今回、『私は私でいい』という言葉を読み、とても感動した。納得する自分をつくることで、悔いのない人生を送れるはずである」（2年男子・マ）

「頑張ったのにダメなところばかり見て自信を失うことが頻繁にあり、物事に悲観的になりすぎていました。しかし『今回はここを頑張って延ばすことができた』と肯定的にとらえるのがいいと思いました。ポジティブ思考になれば、それまで見つけることができなかった出来事や楽しいことプラスになる経験につながると思います」（1年女子・美）

「いじめに耐え遠くに逃げる選択をしたのだが、立ち向かうべきだったかとずっと悩んでいた。しかし『自分は自分』『ポジティブ思考』という言葉聞き、これも立派な選択肢の一つかと思えるようになった」（4年男子）

心の切り替えとともに勧めた「まず半歩」についても、やってみた、やってみたい—との声が多かった。ここでは紙数がないので省略する。

ちなみに、勧めたものの中で「なるほど」と思ったもの、できそうだったと思ったものを尋ねた結果も掲げておく（問6, 7）。

多い時は百数十人の課題レポートを毎年読む。心に響くものが多い。心はこうして成長するのかということを感じづけられた1編を、最後に紹介する。Ⅱの最初に、親から「できない自分を恥ずかしいと思え」と罵倒された学生（1年女子・栄）の気持ちを紹介した。同じ学生のレポートの後半部分である。

問6 自尊心を高める方法で、なるほどと思ったのはどれですか（%）

- * 「私は私」と開き直る 46%
- * 新しいことに半歩踏み出してみる 32%
- * あえてポジティブ思考 22%

問7 その中でできそうなこと、やってみたいと思うことはどれですか（%）

- * あえてポジティブ思考 35.3%
- * 新しいことに半歩踏み出してみる 31.4%
- * 「私は私」と開き直る 27.5%
- * どれも難しい 5.8%

「幼少期から大学まで否定され続けた中で、多くを学びました。他の人の気持ちを考えて声をかけたり行動できるようになりました。自分が言われてショックだったり、励ましてもらってうれしかったりした言葉を探ることが得意になりました。

信頼できる友人に気持ちを打ち明けることで、自分の存在意義をくよくよ考えることが減り、

楽になりました。自分は自分と考えられるようになり自分を主体として家でも過ごせるようになりました。

親兄弟からの威圧は今も変わっていませんが、大学という新しい環境で、親が期待した結果が出せなくても、自分らしい考え方ができるようになりました。いつか父や母の前で『こんな風に生きてきたんだ』と胸を張って言えるように、自分の夢に向かって努力していこうと強く感じた講義でした」

IV 学生へのエール

自尊心がくじけた人は、講義を聞いてもすぐにはその状態から脱せられないだろう。そんな人の背中を少しでも押す意味で、講義の締めには思いを込めて右のような言葉をかけている。

アンケートでは72.5%が「心に響いた」と答えてくれた。

「散々否定されてきたが、なんだかんだここまでたどり着いた自分に気づいたから」

「これまで力があると感じませんでした、

入学したという事実は、自分が過去に積み上げてきたことを生かし、ここまで頑張ってきたのだと気づきました」

「認めてもらえることがあまりなかったため、少しのことで認めてもらえ、心が軽くなったから」

「劣った自分が実際よくここまで生きているな、とふと思うことがあります。ほんの少しだけ生きていくことが許されるだろうかと考え、心に響きました」

一などの声があった。普通に考えれば、講義を聞くのは当たり前。誰もほめてはくれない。しかし「当たりのことをしただけでも、ほめてもらえればうれしい」と書く学生も予想以上に多かった。

この講義をはじめとして前期はほとんどが遠隔だった。慣れない機器を使い、一方的な講義を1人で聞かざるを得なかった学生も少なくない。そういう学生には特に届いたようだ。

ほかにも右のようなキャッチコピー風のスライドも作って、印象に残りやすくする工夫も試みた。

大学は基本的に「知の伝授」と「学びの発見」が呼応する場である。それは学生の側に、しっかりした内面の基盤があって成り立つ。自分をひずみのない目で見つめて得られる健康な自己肯定感、と言い換えてもいい。

ただ、それはあくまで理想像。それが得られずに

どうも自信がないと思っていたあなたでもあなたは、この大学に入り、ちゃんとこの講義を終わりまで聞きました。それだけでもすごいことです。あなたには力があります。その力を閉じ込めていたらもったいない。

あらためて・・・

人格否定に負けない

私は私



イラスト andante

元気になる呪文

まず半歩
自信は後から
ついてくる

苦しんでいる学生も多い。そこにアプローチして、間接的に支えになり、エールを送るのも教員の仕事だと思っている。

私は、共通教育科目で「人間と生命」(1回)のほか、「現代の文化」(15回)も担当している。サブタイトルは「現代〈男と女〉論」で、自らの内面と向き合い自己肯定感を育ててもらうことを裏テーマにしている。具体的には「性差」「攻撃性」「自己開示」「コミュニケーション」「恋愛」などを素材に、男と女の間で起きがちな齟齬や衝突を話し、自分の体験と重ねてのレポートを課している。

いずれのレポートも内容は濃い。「見たくない自分」とも向き合ったり、レポート自体が気持ちの吐き出しの場になったりしていることが伝わる。同時にこちらからの肯定的なメッセージがきちんと届き、まっすぐに受け取られていることも感じられる。

伝えたい学生にはしっかり刺さっている感触がある。

2つの講義は、ほかの大学にはない内容と自負している。比治山大学に入ってあの話聞いてよかった、と学生が後になって振り返ってくれることがあれば、講義の目的は達せられたと思っている。

〈キーワード〉

自尊心、自己肯定感、聴く・聞く、自己否定、否定の内面化

石田 信夫 (現代文化学部マスコミュニケーション学科)

(2020. 10. 30 受理)