

学校における思春期の女性についての理解と対応に関する研究

高知県立高知北高等学校 教諭 田中 志保

実践研究として4月から毎週所属高校において相談活動を行ってきた。高校生の抱える悩みはやはり思春期の発達課題と密接に関係している。本研究は、特に思春期の女性に焦点を当て、これまでの、そしてこの1年間の実践と、文献等で研究したことを照らし合わせながら、生徒理解を深め、どうかかわっていけばよいかについて考えをまとめたものである。

キーワード：思春期の女性、共通の課題（友達関係・自立）、理解と対応

1 はじめに

「もし戻れるなら何歳に戻りたい？」と生徒に聞かれて考えた。肉体的に若返ることができるというのは魅力的だが、思春期の頃には戻りたくないと思う。いつも何かに悩んでいた。ぎこちなくて、自然に行動できなかつたという印象がある。その時、心の中で起こっていたことは何だったのか。

思春期は子どもが大人になっていこうとする時期である。肉体的にも精神的にも著しく変化していく時期であるがゆえに、心が不安定になりやすく、これまでの十数年のいろいろなひずみが出てきて、不登校や非行、あるいは精神病の兆しなど、さまざまな問題も起こってくる。しかし、思春期とはこういうものだという知識や、自分もかつて思春期を生きていたという経験だけで、目の前の生徒を理解することはできない。

本研究では思春期の、特に女性の理解に焦点を当てているが、その理由は3つある。一つ目は、4月から所属校で相談活動を行ったが、来室者のほとんどが女生徒であり、必然的に多くの時間、女生徒の抱える悩みについて考えることになったからである。二つ目は、リストカットや摂食障害など、これまでのかかわりの中で、難しさやしんどさを感じるが多かったからである。そして三つ目は、「人は自己理解の深さまでしか相手を理解できない」と言われるように、自分自身の思春期をも振り返り、自分が経験してきた悩みがどこから来たものだったのかを理解することが、生徒をより深く理解することにつながると考えたからである。

「女性の思春期とは、古今東西色調の変わらぬ縦糸と、時代と社会の影響を受けて色調の変わっていく横糸が織りなす一枚の布のようなものであり、両方の糸をしっかりと見つめつづけたい。」(*1)という言葉が心に残った。このようにいろいろな方向から生徒理解を深めていきたい。

2 研究方法

(1) 文献研究

思春期について、特に思春期の女性の臨床事例を中心に研究した。

(2) 実践研究

昨年4月から今年1月まで所属高校において週1回の相談活動を行った（毎週火曜日の午後、カウンセラー室にて）。

- カウンセリングについては、研修会に参加したり、文献を読んで自分なりに勉強しながら、少しでも生徒の話が聞けるように努力した。
- 話したことをなるべく正確に思い出して記録することによって、自分の受け答えや対応を振り返るようにした。
- 対応に悩んだとき、疑問点があるときは、所属校の相談係、医療関係アドバイザー、心の教育センターのカウンセラー、スーパーバイザーの諸先生方に相談し、その都度適切なアドバイスを頂くことができた。

3 結果

【相談者数】(延べ)

月	回数	相談者			計
		生徒	保護者	教員	
4	3	15	0	2	17
5	3	19	1	4	24
6	3	12	1	7	20
7	2	16	0	0	16
8	0	0	0	0	0
9	2	17	0	3	20
10	3	20	0	6	26
11	4	24	0	6	30
12	3	20	0	3	23
1	2	8	0	0	8
計	25	151	2	31	183

実質の相談者数

生徒 … 23人 (内22人が女生徒)

教員 … 6人

保護者… 2人

【相談内容】

ひとりの生徒の話の中に複数の内容が含まれることが多く、その場合は両方に入れてある。

内 容	数
① 雑談	48
② クラスの人間関係について (友だち関係)	27
③ 恋愛、結婚、異性について	22
④ 学校生活について (授業、クラブ活動、学校行事等)	11
⑤ 家庭について	13
⑥ 進路について	13
⑦ 中学校時代のこと	4
⑧ アルバイトについて	3
⑨ 読書について	2
⑩ 夢について	2
⑪ 体について	1
⑫ 箱庭	11
⑬ 手芸	6
⑭ 絵本を読む	4

4 考察

事例の中で学んだことがたくさんあるが、守秘義務の関係もあり、具体的なことは書けないので、ここでは生徒たちに共通して感じられたことについてまとめることにした。

(1) 傾向として言えること

- ① 昨年度かかわりのあった生徒が大部分だったが、その生徒たちが友達を連れて来たりして、少し輪が広がった。一人の生徒にどうかかわれるかが大切になると思った。
- ② ほとんどは最初何人かで連れ立ってやって来る。グループで雑談をしているうちに、一人で話しに来ることが多かった。
- ③ 後半になると、予約して、その時間にひとりで来る生徒が何人かいた。しかし、全体としては、予約はしたがらない傾向があった。「気が向いたら来て、その時に誰もいなかったら話していく」という形の方がよいようだった。
- ④ 絵本を見たり、編み物やビーズなどの手芸をしたり、箱庭を作ったりしながらおしゃべりをしている中で、自分の考えや悩みが出てくることも多かった。特に箱庭は好評だった。
- ⑤ クラス担任でも教科担任でもないからこそ話せることもあると感じた。
- ⑥ 数人の生徒については、1年間定期的に話を聞いてきた。その生徒たちは、ある時期からは事前に予約して来るようになった。時間を決めておくと、生徒は時間内に話したいことが話せるように考えてきているようだった。また、定期的に話を聞いていると、外側から見ると変化がないように見えても、心の中ではいろいろな仕事が行われ、変化していくのがわかった。
- ⑦ 卒業後の進路は高校生にとっては当然大きな関心事である。しかし生徒たちはなかなか具体的に考えられず、行動にも出せないで不安が大きくなっているようだった。

(2) 共通の課題について

生徒の話の中に共通して感じられた課題がある。「同世代との間に一体感を持ちながら適切な距離を保てるようになること。親との関係を依存から独立へと少しずつ変化させながら、安定した距離を保てるようになること。この二つを通して自己の確立を目指すことが思春期に共通の課題であ

ると言われる」(*2)。ここでは、この二つの課題についてまとめてみたい。

① 友達関係の苦しみ

相談内容で最も多かったのは「クラスの間人間関係について」だった。このことに触れなかった生徒はいないと言ってもいい。思春期の若者たちは、自分とよく似た内面をもつ同性同年輩の友人を切実に求めはじめる。若者たちの住む世界は、学校の中の学級である。ぴたりと身を寄せ合う相手がいないと、その場は砂漠や針のムシロと化してしまい、ほんの少し異質な存在であるだけで、そこには居場所が見いだせないこともめずらしくない(*1)。この時期の友達関係における悩みが不登校の引き金にもなることは、不登校を経験した生徒からも聞いてきたことである。数年前ある生徒から「同性の友達がほしいけど、どうつきあったらいいのか分からない」という相談を受けた。中学校で不登校を経験し、高校に入学してきた彼女はその時も深刻な身体症状に苦しんでいた。摂食障害といわれるものである。特別なことをしたいわけではなく、たわいない話をしたり、プリクラを撮ったりしたいだけなのに、努力してもなかなか同性の中に入っていけない苦しみを味わっていた。

今年度もさまざまな悩みを聞いた。友達を求めながらも対人恐怖に苦しむ生徒。友達はいるが本音ではつきあえず、気を遣いすぎて疲れている生徒。まわりからは陽気だと思われているが、学校での自分はいつも仮面を付けているように感じている生徒。どんどん依存してくる友達を重荷に感じているが、ひとりぼっちはいやだから一緒にいるという生徒。たくさん友達がいるように見えて実はいつもひとりだと感じている生徒など。話を聞きながら、彼女たちにとっていかに同性同年輩の友達関係が重要であるかということに改めて感じた。「ひとりが気楽だからいつもひとりでもいい」と思っている生徒などいない。多くの生徒が、どんなに友達との間でしんどい思いをしても「ひとりぼっちになるよりはいい」と言う。神経をすり減らしながらも、心からうちとけられる友達を求めている。

また、現在、女子高生の三種の神器とも言えるのが「携帯、プリクラ、カラオケ」で(*3)、彼女たちの友達関係づくりには欠かせないものであるようだ。実際、ある生徒は「携帯がないともう生きていけない」と言っていたし、多くの生徒がプリクラ帳なるものを作り、大切にしている。しかしまた一方で、メールのやりとりにもたいへん神経を使っている。来たら必ず返さねばならず、返さないことがけんかの原因になる。終わり方についても、自分が送信して終わらなければ不安なのだと言う。一緒にプリクラを撮ったり、カラオケに行くことが、「自分には友達がいる」ということの証のように思え、それができないということは深刻な悩みとなるのだ。

思春期の友達関係の意義として次のようなことがあげられる。友達は、思春期になって子どもが自立していこうとする時に襲ってくる孤独から救い、不安定な自分を支えてくれる存在となる。また、自分自身を知るために必要な存在である。自分とはどんな人間なのか、他の人々からどのように見られているかを、友達とのかかわりの中で確かめようとするのである (*4)。

そして、思春期の同性集団は次のように変化していく。児童期後期の、外面的な同行動による一体感を特徴とする徒党集団であるギャング・グループを出発点として、内面的な互いの類似性の確認による一体感を特徴とするチャム・グループと呼ばれる、中学生によく見られる仲良しグループに進み、内面的にも外面的にも、互いに自立した個人としての違いを認め合いながら共存できるピア・グループに成長する (*5)。私はこのチャム・グループに注目している。この友だち作りの要点は対等感である。女性の会話の仕方は、バレーボールのパス回しに似ており、話題を独占することなく、自分に話題がまわってくると、素早く受けて相手に回すのが会話のルールで、対等感を大切にするにはこうするのがよいようだ。そして、このルールを女性は思春期に学ぶという (*6)。

思春期に同性同年輩の友達との親密な関係を経験できるかどうかは、その女性が子どもを持った時の育児にまで関係すると言われている (*6)。つまり、これは思春期の課題であると同時に、

その後の人間として、女性としての成長の重要な鍵ともなるのである。

しかし、現代の思春期の子どもたちがこのような友達関係を経験しにくくなっていることは周知の事実であり、教師が肌で感じていることであろう。北高校にも、さまざまな理由から、こうした思春期の課題と向き合えないまま過ごさざるを得なかった生徒が多く入学してくるが、入学後の生徒たちを見ていると、まるで「この課題を乗り越えなければ人間として本当の意味で大人になれない」と知っているかのように、この課題に取り組み、乗り越えようと必死にもがいているように思える。ただし、人間関係を結んでいくのが苦手なのは子どもたちだけではない。同じ時代の空気を吸っている私たち大人にとっての課題でもあるように思う。

② 自立の苦しみ

「家庭について」の生徒の話の中では、家族の中でも特に母親との関係が語られることが多かったので、娘と母親の関係に注目して、自立について考えてみることにした。母親は、親である上に同性であり、娘との精神的つながりが非常に深いからではないかと思われる。

ある生徒は、母親の言動にいちいち反発を感じ、早く家を出たいと言う。またある生徒は、自分で考えてやるべきことまで、母親がかわりにやってしまったたり、決めてしまったたりするために、いつも自分に自信がないと、なんとも言えない息苦しさを訴える。また、母親が親友のようで、どんな小さなことでも話すし、秘密がない。まるで一心同体であるかのような密着した母娘関係が語られることもある。

このように、生徒の母親への思いや関係がさまざまである理由は、思春期が自立への一步を踏み出す時期だとは言っても、踏み出す時期やそのペースは個々に違うからだと考え。家庭の状況にもよるだろうし、本人の性格にもよるかもしれない。もう既にその課題に取り組み始め、親に対する反抗をいろいろな形で表現している生徒もいる。別れの時期は反抗の時期であり、居心地のいい場所を離れるためには今までの体制に反抗せざるを得ず、そんな気持ちをバネにして、やっと離れていけるようである。一方、まだ取り組めないでいる生徒もいる。親に秘密がないのは、すべてをさらけ出している幼児と同じ状態である。大人になるということは「秘密」を持つようになることでもある。

さて、ここで自立に最も必要なものについて、思春期の恋愛を例にとって述べたい。

「彼氏がほしいなあ」と恋に恋しているうちはいいが、そんな生徒が異性とつきあい始めたときに深い関係になり、生活リズムも乱れ、それまでのように学校生活が送れなくなることがある。そのスピードはあっという間で、止める間もない。いや、止めても止まらない。中には妊娠、中絶というつらい経験をする生徒もいる。また、自分よりもかなり年上の男性とつきあいたがったり、実際につきあう生徒もいる。話を聞いていると、その相手が、彼女を大切にしているとはとても思えないこともあるし、次々と短期間でつきあう相手が変わることもある。こうしたことを目の当たりにする度に、私は腹が立ったり、やりきれない思いをするが、このような恋愛の中で彼女たちが求めているものは何かと考えると、それは「愛情」、「甘えられる存在」ではないか。甘えのやり直しをしているように思える。

自立に最も必要なもの、それは心の安定である。思春期に親離れしていくためには、乳幼児期のしっかりした母親との関係が前提としてなければならず、そのような関係がないと、改めて経験することを要するほどである(*7)。そして、思春期には、この母親への依存欲求は、幼児期のように素直に母親に向かうのではなく形を変えて表現されることがある(*1)。

次に、娘と母親の精神的つながりの深さについて二つのことを例にあげて述べたい。

心理学者のユングは、母性の二つの側面について述べている。一つは、普通考えるような「あたたかな、育む」面であり、もう一つはこの裏にある、「自分の手元を離れることを許さず、呑みこむ」面である。母親が否定的な面を自覚するのは難しいが、娘がこうした母性の否定的な側面の影響を強く受けると、危険な方向に進んでしまう可能性がある。なかなか自立できな

くなる場合もあるが、逆に母親から早く離れたい気持ちが強すぎるため、男性との関係が生じるのが早く、肉体的には自立できる状態でも、精神的にはまだまだ未熟なこの段階で、離れていこうと無理をしてしまう。また、思春期拒食症の原因となることもある(*8)。

また、思春期になると、第二次性徴といわれる体の変化が始まる。女性の場合は初潮という形で、ある日突然訪れるが、このことを本人がどう経験し、どう受けとめるかということは、女性の自立にとってとても大切になってくる。そして、自分の性を肯定的に受け容れられるかどうかは、その生徒をとりまく人々、特に母親がそのことをどのように受け容れ、女性として、母親として、どう生きているかということと大きく関係している。学校の授業で、どんなにきっちり体についての『科学的な知識』を教えても、それだけでは補えるものではない。この年代の女生徒に、母親が女として、母として、そして人間としていかに生きて来たかということ伝えることは、何ものにも代え難い支えとなる(*8)。

生徒は母親に反発しながらも、母親の一言に傷つき、動揺する。「先生、子どもを生んだとき感動した？ 人はみんな、望まれて生まれてきたがでね。私は生まれてきてよかったがでね」と確認せずにおれない生徒もいる。この時期の女子は、母親とのつながりや一体感を確認できてこそ、安心して分離してゆくことができるのである。いろいろな理由から、自分の母親に対して出せない思いや行動を、学校で女性の教員に対して出してくることがある。女性の教員は、思春期のこうした心理を理解した上で、自分の役割を意識しながらかかわっていく必要がある。また、そうした生徒へのかかわりを通して、自らが「内なる思春期」を生き直し、自分自身の自立について考えてみることも、生徒理解を深めていく上で必要なことかもしれない。

(3) 学校における対応について

この1年、自分なりに気をつけてきたこと、大事と思えたことをまとめてみたい。しかし、この一つ一つについてレポートが必要なぐらいのことであり、箇条書きにしているものかどうか迷った。また、それぞれの生徒と話すときは、その生徒独特の雰囲気のようなものができ、そこで感じたことを一般的なこととして言葉にするのは難しい。「かかわり方」といっても、生徒も教師も一人一人違うから、これどうまくいくなどという方法はないだろう。ただ、かかわる姿勢のようなものはあるのではないかと思う。

臨床心理士であり、スクールカウンセラーでもある菅佐和子は、講演の中で「思春期の人を相手にする時には、しつこく追いかけないで自分から退かない態度が大切である」と言っているが、この言葉はぴったりくる感じがした。それから、「Here and now (今、ここ)」の気持ちを常に大切にしていくこと。そして、自分自身がどう対応したらいいのか分からなくて苦しんだり、受け入れ難く感じるいろいろな事例に出会う中で、教師が自分自身の枠を広げていくこと。どれも実行するのは難しいことだが、こういう姿勢でかかわっていったらと思う。

① 生徒の話をするとき

ア なるだけはじめに時間を決める

決めておけば、生徒の方が時間内で話せるように考えてくれる。長くて1時間程度。あまり長時間になると、お互いに疲れてくるし、せっかく深まっていた話が薄まってしまう。

イ 「絶対秘密にしてよ」と言われたら

誰しも秘密が守られないと安心して自分の気持ちなど話せないが、場合によっては秘密にしていられないこともある。この問いに対する自分なりの答え方を用意しておく必要がある。

ウ 「雑談」を大切に

雑談の中で生徒が見える。信頼関係を築くチャンスでもある。自分がどうかかわっていくかも見えてくる。余裕をつくって雑談をすべきである。

エ 「笑い」「ユーモア」があれば

深刻な話をしているけど、深刻になりすぎない雰囲気が必要ではないかと思った。笑うとほっ

とするし、エネルギーがたまる気がする。

オ 「聞き方」がすべて

相談活動の中で、生徒との話の最中に今まで自分がしていたこと、思わず言っていたことが、いかに聞くことを妨げていたかが分かり、人の話を「聞く」ことの難しさを、改めて実感した。参考文献(*6)をいつも読み返しながら話を聞いた。また、「聞き方」には、聞く人の人となりが見られる。自分なりの話の聞き方を修練する必要がある。

カ 否定せず、同調せず

オと関連するかと思うが、生徒の話を聞いていると、矛盾を感じたり、否定したり、正論を言いたくなったりすることがある。しかし、その時にそれを口に出してしまうと、生徒はそれ以上自分の本音を言えなくなるし、弱音を吐けなくなる。本音や弱音の中に本当の姿が見える。しかし、だからといって生徒の話に安易に同調すると、トラブルのもとにもなる。共感を込めて聞く部分と、ただ聞いておく部分とを考えながら聞く必要がある。

キ 生徒が自分で気づき、乗り越えるのを待つことが大事

何とかせねばという思いから、余計なことをしたり言ったりすることが多い。学校ではトラブルも起こるが、大事なことは生徒が自分で気づき、自分の力で乗り越えたと思えることであり、それが自信となって生徒は成長していくように思う。聞くことでそれが可能になる。

ク 非言語的媒体の活用(*7)

話だけでなく、箱庭を作ったり、一緒にビーズの小物を作ったり、マフラーを編んだり、絵本を読んだりする中で、いろいろな話ができることもあった。言葉でなかなか表現できない生徒も、こうした非言語的媒体を使うことによって、リラックスした雰囲気ができ、緊張がほぐれて話ができることもあるのではないかと思われる。また、作ったもの、沈黙もすべてが生徒の心の表現だと考えたほうがよいようだ。高校の相談室に絵本やちょっとした手芸の材料、箱庭などの設備があることは、女生徒にとってはよいことではないかと思う。しかし、ただ設備があればいいというものではなく、そこに心の通った相手（女性教員）がいる必要がある。

② 自分の力ではどうにもならない時

今や教師の力だけではどうにもならない課題が子どもたちを覆っている。教師は自分の力で何とかせねばと思いがちだが、課題が重ければ重いほど、自分だけで悩んでいても事はいい方には進まない。ここからは、自分だけではどうにもならない時にどうするかについて、希望を込めて書いてみたい。

まず、教師が困った時に、専門家の意見を聞ける場がほしい。教師が心の健康を保てないと、継続して生徒にかかわっていくことは難しくなる。この1年、私が支えてもらったように、教師自身が信頼し、アドバイスを受けられるような人、場所が必要である。教師を支援することは、生徒を支援することになる。『学校カウンセリングの実際』(*9)には、学校カウンセリングのシステムティックアプローチ（学校の機能を最大限に生かした学校カウンセリングのシステム）によって、不登校をはじめとするストレスからくる問題を抱える生徒が変わっていく様子が書かれている。学校に派遣された専門家が教師と共に問題に取り組んでいくのだが、こういうシステムができれば、生徒を見る目が養われ、今、自分に何ができるかが明確になり、「一人ではない」という思いが心を落ち着かせ、なんとか頑張ってみようと思えるのではないかと思う。

次に、場合によっては外部の関係機関との連携も必要になる。そのためには、どの機関とどのような連携ができるかを知っておく必要がある。この1年、研修会に参加し、さまざまな関係機関を訪問する機会を得たが、実際に自分が出向き、確認しておけるとなおい。しかし、「連携」と気軽に言っても、お互いを理解しながら、お互いの専門性を生かしていくことは、実際はなかなか難しいところもあるようだ。結局、人と人とのつながりが大事であり、コーディネーターの役割が重要になってくる。

ここまで理想も含めて書いてきたが、生徒を支援していく上で何よりも大切なことは、職場の信頼関係であると私は思っている。「弱音を吐ける職員室の雰囲気が必要である」というのは、いくつもの講演や研修会で聞かれた言葉であった。しんどい時にしんどいと言える仲間がいることは教師にとって何よりも心強いことであり、そういう雰囲気は必ず生徒にいい影響を及ぼしていくというのだ。職員室でいろいろな情報交換ができ、教師の間に共通理解がなされていけば、いろいろな場面で、いろいろな立場からの生徒へのかかわりが可能になる。

5 おわりに

この1年間の生徒へのかかわりは、今までとは全く違ったものであり、貴重な体験となった。クラスの担任や教科担任という立場ではなく、生徒の話聞くために学校にいた。つくづく話を聞くことの難しさを感じたし、自分がどう対応すればいいのかと苦しんだが、その中で学んだことが多かった。どの生徒も、「どう生きるか」について真剣に考えている。そういう生徒の姿に触れたことが一番大きな収穫だった。

自分の思春期を振り返り、あの頃自分の心の中で起こっていたことはこういうことだったのだと分かった部分もある。また、教師として、親として、人間としての、今の自分自身についても考えさせられた。思春期の若者に限らず、人間は人とのかかわりの中で自分を知っていくのだと思った。しかし、自分に目を向けることはかなりしんどいことであり、一生かかってもすべてを理解することは無理だろう。つまり、自分の心でさえそうなのだから、ましてや人の心を理解するのは難しいということなのだと思う。だから経験やその生徒の表面に現れている言動だけを見て、理解した気になってはいけない。常にそういう気持ちを持っている必要があると思う。

生徒は教師をよく観察している。話しても大丈夫だと思えるまでは、本音のところはなかなか言わない。何も言わないのは、言うことがないからではなく、言えないからかもしれない。生徒は自分の話に真剣に耳を傾けてくれる人を求めている。一人で抱えていたらつらくなるような心の秘密を一緒に守ってくれる人を求めている。自分に自信が持てなかったり、自分自身を否定してまうような気持ちになって弱音を吐いた時に、「誰でもそうだ」とか「もっとしんどい思いをしている人がいる」とか言わないで、「しんどいね」と言ってくれる人を求めている。そして、してはならないことをしてしまった時に、自分のことを大事に思いながら断固として、そして真剣に叱ってくれる人を求めていると思う。強くて深い人である。今の私は、そんな人にはなかなかなれそうもないが。

最後に、今、ふだんの学校でのかかわりの中で教師が感じるしんどさは、そのまま生徒のしんどさではないかと思う。教師は、毎日の生徒とのかかわりの中で、困ったり、苦しんだりして学ぶことが多い。しかし、時々立ち止まって、「なぜうまくいかないのか」、「なぜ苦しいのか」について、学び考える時間が必要だと思った。この1年で学んだことを糧として生徒にかかわっていきたい。また、この研究を出発点として、今後も生徒理解を深めていきたい。

〈参考・引用文献〉

- (*1) 氏原寛／菅佐和子（編）「思春期のこころとからだ」ミネルヴァ書房 1998
- (*2) 菅佐和子／木之下隆夫（編）「学校現場に役立つ臨床心理学 事例から学ぶ」日本評論社 2001
- (*3) 中村泰子『『ウチら』と『オソロ』の世代～東京・女子高生の素顔と行動～』講談社文庫 2004
- (*4) 「心理臨床大事典」培風館 1992
- (*5) 月刊「児童心理11月号～特集・思春期の友だち関係～」金子書房 2004
- (*6) 東山紘久「プロカウンセラーの聞く技術」創元社 2000
- (*7) 菅佐和子「思春期女性の心理療法～揺れ動く心の危機～」創元社 1988
- (*8) 河合隼雄「大人になることのむずかしさ～青年期の問題～」岩波書店 1996
- (*9) 東山紘久／藪添隆一「学校カウンセリングの実際」創元社 1992

