



対人関係で苦勞をしているあなたへ ～いじめられた体験との関係～

田附 あえか（保健管理センター学生相談室 人間総合科学研究科 助教）

何人かの人が小声で話をしている。見知った顔だが、どうも自分の悪口を言っているように思えてならない。あの人たちとの関係はちっとも悪くないのに――。

友達と屈託なく話したいのに、自分の話など面白くない、聞いてくれないだろうと思ってしまう。心が開けない。良い人たちだっただけなのに――。

友達のちょっとした言葉やしぐさで「怒らせたかな」と心配になり、次に会うのがおっくうになる――。

集団の中にいると疲れる。周りの人みんなに嫌われないように何でも肯定し、受け入れ、感じ良くしている。もともとの自分ってどんなだったかな――。

いじめ体験の影響は長く続く

対人関係でこんな苦勞をしている人はいませんか。この苦勞の「原因」には色々なものがありますが、特にこれまでの学校時代にいじめられた体験を持つ人は対人関係の中で警戒心が強かったり、自分には価値がないと感じることが多いようです。

過去のいじめ被害は、体験自体が終わった後もその影響が長い間続きます。精神科医の中井久夫氏は、小学校時代にいじめの被害にあったことを著書の中で告白し、「初老期までその影響に苦しむ」ことになったと書きました。62歳になった氏の中でその体験はほとんど風化していなかったのです。

孤立化～無力化～透明化の三段階

中井氏は自身の体験も踏まえて、いじめには一定のパターンがあることを見出しました。そのプロセスは「孤立化」から始まります。そこにはいじめられる者がいかにいじめられるに値するかという「PR作戦」が含まれます。些細な身体的特徴や癖、いわれない行動や美醜が標的となり、大人までもがその作戦に容易に巻き込まれて「いじめられるあいつにも原因がある」などとちらりと思ったりします。そして次第に、被害者にも自分はいじめられても仕方がないのだという気持ちがしみとおってきます。人間は理不尽な事態にでも自分なりに説明を得ようと必死になるものです。どうして他人ではなく自分が標的になっているのか。こうして作戦は被害者にも浸透します。自分がいじめられてしかるべき、生きる価値のない、ひとりぼっちの存在であると思ひこむことになるのです。

大人に訴えても状況は変わらず、それどころか時には悪化します。自分の力ではこの事態は変わらぬのだと思い知り、主体性が奪われます。これは「無力化」と名付けられました。そして、やがていじめが常態化し周りの人にも「見えなく」なり、被害者自身もいじめている者との対人関係が内容ある唯一のものとなって感情的にも隷属していきます。「透明化」――これがいじめの最終的な段階です。

いじめられている者はいつも緊張しています。自分のふとしたしぐさや言葉が周囲に悪く取られないか。いじめを誘発しないか。「警戒的超覚醒状態」です。それは自律神経系や内分泌系などに影響を与えると中井氏は言います。いったん対人関係の中で陥った継続的な過緊張状態はその後、たとえ警戒しなくてもよい状況でも容易に再燃しやすく、最初にあげたような過敏さや緊張、不安が後々まで後遺症のように残るのです。

いじめ体験からの回復

いじめ被害からの回復には、まず現在の対人関係の場が安全であることが必要です。そして「いじめのワナのような構造の、きみは犠牲者であるということ」を知ることです。いじめられたのは自分にも咎があったという思い込みや、自分は価値のない無力な存在であると思わされたメカニズムを理解することです。そして現在の安全な対人関係の中で「嫌われたか」と思っても「悪口を言われたか」と思っても、それは過去の体験の後遺症でありうることを思い出し、今は安全であることを確認します。対人関係の場で体の緊張がとけ、安心する体験を確かめ、何度も何度も重ねることがゆっくりとした心身の回復につながります。

何年も、時にはもっと長くかかるプロセスかもしれませんが、一人で難しい場合は専門家がお手伝いをします。ぜひ学生相談室を訪れてください。



参考・引用文献

中井久夫「いじめの政治学」、『アリアドネからの糸』、みすず書房、2-23。1997年



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415