

こころ

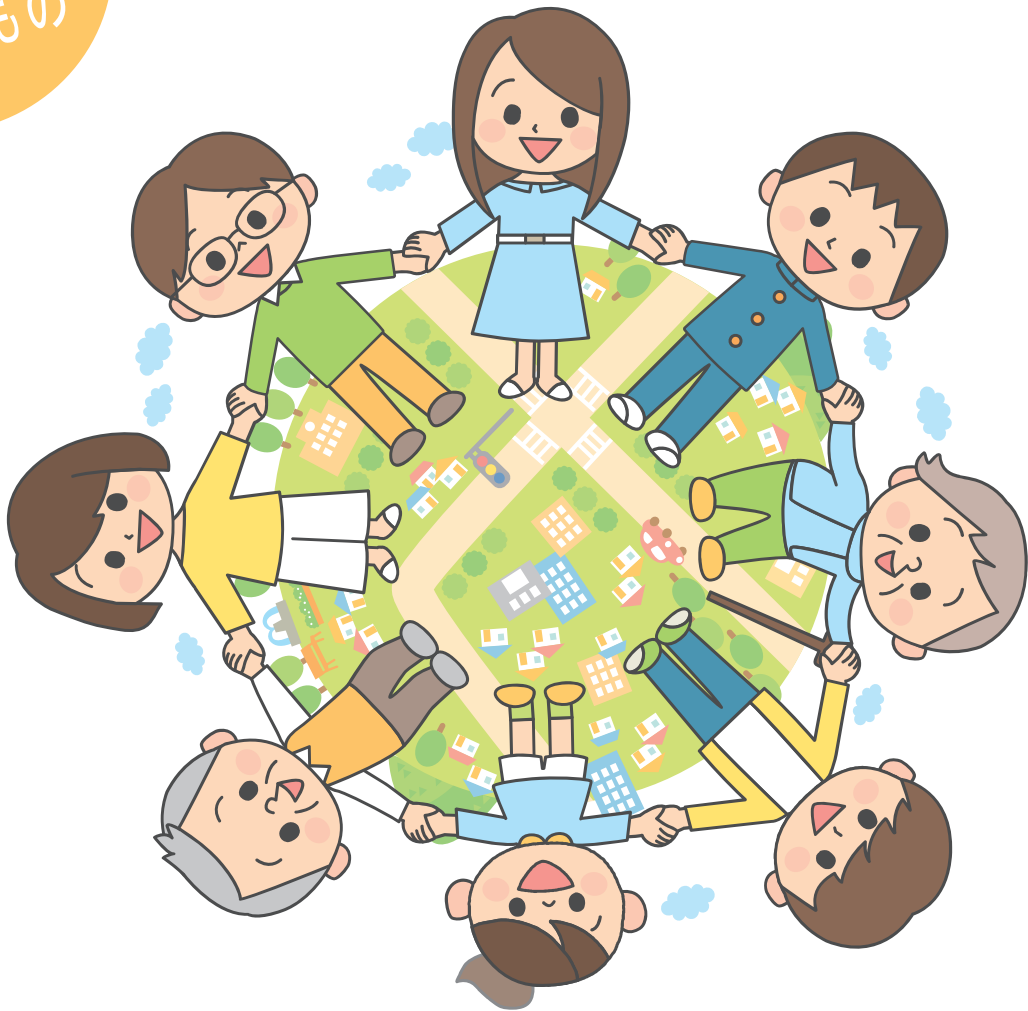
わたしを大切に<sup>たいせつ</sup>する・ひとを思い<sup>おも</sup>やる

# 心のつかいみち

ありのままで OK

子ども<sup>こども</sup>達<sup>たち</sup>に伝え<sup>つた</sup>たいメッセージ

いろいろな  
かんがえかた  
から  
みえるもの



もんぶ かがくしょう ちようさ にほん たこく ひかく こ たち じ ここうていかん ひく み  
文部科学省の調査から、日本は他国と比較して、子ども達に自己肯定感の低さが見られ  
るとされて久しいですが、子ども達<sup>こどもたち</sup>が自信<sup>じしん</sup>を持って成長<sup>せいちょう</sup>するために必要<sup>ひつよう</sup>とされる自己肯  
定感<sup>ていかん</sup>とは一体<sup>いつたい</sup>どんなもので、どう育<sup>はぐ</sup>んでいけば良いのでしょうか。自己有用感<sup>じこゆうようかん</sup>、自尊心<sup>じそんかん</sup>  
情<sup>じょう</sup>、自己評価<sup>じこひようか</sup>など様々<sup>さまざま</sup>な表現<sup>ひようげん</sup>で語<sup>かた</sup>られることがあります。ここでは「ありのままで OK」  
として、子ども<sup>こども</sup>達<sup>たち</sup>にどう伝え<sup>つた</sup>ていくのかを公認心理師<sup>こうにんしんり</sup>の目<sup>め</sup>を通してお伝え<sup>つた</sup>えます。

# がんばりたい日も、もう頑張れないと弱気になる日もある。それでOK。

心理の専門家として、摂食障害のチーム医療に携わっておられる武久千夏さんに、子ども達に「ありのままでOK」というメッセージを伝える上で大切にしてほしいことをお話しいただきました。(令和4年12月7日 人権ばらえていセミナーより)

## 「ありのままで」

普段の生活の中でも出会う言葉で、絵本や歌、映画にも出てきます。よく耳にする、なじみある言葉だけれど、子ども達や、私達大人も、実際に「ありのままでOK」と思っているでしょうか。

## 摂食障害とは

私は摂食障害という、いわゆる拒食症、過食症といった病気に苦しんでいらっしゃる患者さんご本人やご家族のサポートを仕事としています。摂食障害は、食行動(食事に関連する行動)を中心に、身体や心などにも問題があらわれてくる病気です。

特に思春期青年期、10代20代に多いとされていますが、小学生にも大人にも、女性にも男性にも見られ、誰でもかかる可能性があります。

社会文化的な影響を大きく受けており、発症のきっかけはダイエットであることが多いとされています。“魅力的になりたい”“おしゃれを楽しみたい”“SNSで見た憧れの人みたいになりたい”という誰にでもある普通の気持ちから始まりますが、それだけで病気になるわけではありません。その背景にある様々な要因が絡まって、発症にいたるのです。

## 松葉杖としての役割

摂食障害の治療では、症状だけを取り去ろうとすることはしません。詳しくお話を聴く中で、症状の背景に何があるのかを一緒に探します。

そうすると例えば、症状が続く背景に「厳しいダイエットを達成できて初めて自分にきになれた」といった自己肯定感の問題や、「大量に食べた

り吐いたりする間は嫌なことを全て忘れられる」といった他のストレスの存在が見えてきたりします。

このように症状や病気は、生きづらい現代社会を生き抜く中での松葉杖の役割を担っていて、不安や葛藤などへの本人なりの対処法になっていることもあるのです。

## 存在の尊重と肯定

摂食障害からの回復の過程は、自分に対して、「ありのままでOK」と思えるようになる道に他なりません。

どんな体型、体重であっても、自分の存在そのものに“存在する価値”を感じられるようになるということです。

これは単なる体型肯定の話ではなく、私達一人ひとりの存在自体を尊重し、肯定するという事です。皆がその重要性を認識していくことは、生きやすい社会づくりの一步とも言えると思います。

## 本当の自信 = 自分への信頼感

皆さんは、自分に自信がある、と言うとき、どんなふうに表示しますか。

“体型に自信がある”“友達



武久 千夏

### Profile

社会医療法人弘道会ないわ生野病院 心療内科・心理カウンセリングルーム 主任。  
心理の専門家である公認心理師、臨床心理士として、摂食障害に対するチーム医療の実践、摂食障害本人および家族のサポートに尽力している。

おお じしん  
の多さに自信がある”“SNSの  
フォロワー数に自信がある”

どれも大事なことではありませんが、これら成果の評価による自信は、折れやすいものです。評価は相対的なもので、同じ成果をあげていても、評価者や、求められる役割によって、容易に変わってしまうものだからです。

ほんとう じしん けっか  
本当の自信とは、結果だけでなく、“自分はこうありたい”という生きる上での基本姿勢（例えば、“目標に向かいあきらめずに歩み続ける自分でありたい”など）を大切にする中で育っていきます。

“できるだけこんな自分でありたい”という感覚なので、折れにくく、状況に左右されても再び基本姿勢に立ち返ることができます。より良い方向へ向かおうとする途上の自分をも愛おしく思う気持ちです。失敗しても“そんなこともある”と労いながら“自分ならなんとかするだろう”という自分への信頼感が、本当の自信につながっていきます。

### くら もり てさぐ すす 暗い森を手探りで進む

しかし、本当の自信を手に入れる、「ありのままOK」と思える自分に出会うまでの道のりは、長く、不安や恐怖の連続です。暗い森の中を手探りで進んでいくようなものです。

それは社会や周りの人全員

が、自分がめざすような「ありのままOK」という姿勢を理解してくれるとは限らないからです。批判にさらされたり、馬鹿にされたり、辛いことも体験するでしょう。何度も何度も厳しい現実に直面し、揺らぎます。



ふ あん た  
不安に耐えきれないときには、この心のモヤモヤを誰かに肩代わりしてもらうことで心のバランスを取ろうとする反応が起こることがあります。人のせいにしてみたり、攻撃したりしてしまうのです。

これは本質的なところでまだ不安だ、自分で進んでいく自信がないんだというサインです。



### しゅう い 周囲にできるサポートは

ほんとう じしん も じぶん  
本当の自信を持って、自分の足で越えていく覚悟を決めて、そこで起こる多くの困難に立ち向かうためには、周囲は評価をやめて、安全を提供することです。

やり方の良し悪しではなく、本人なりの努力や感情を肯定

される、“頑張りたい”“投げだしたい”といったような真逆の気持ちの間で揺らぐことを認めてもらえる、結果ではなく経験そのものを応援してもらえる体験、理解しようとしてくれる人の存在を感じられることで、「ありのままOK」の気持ちが育っていきます。



### こま えんじよ もと ちから 困ったときに援助を求める力

よわ なや う あ こう  
弱みや悩みを打ち明けた行動に対して、“話してくれてありがとう”と言ってもらえた、弱い自分を見せることが恥ずかしいことではないと感じられた体験によって、困ったときには誰かの力を借りて良いと実感して欲しいのです。

安全な、責められることのない場を提供することが、援助を求める力の成長を支えます。



このようなお守りのメッセージを受取ることで、自分のペースで思う道を進めば良い、何度迷ってもまた選び直せば良い、わからなければ誰かの力

を借りよう、私ならなんとかやっ  
ていこう、良く言う人も  
悪く言う人もいるかもしれな  
いけれど誰にもできること・で  
きないことはある、私は私なり  
に進もう、と心から言うこと  
ができるようになっていきます。

### 誰もがサポーター

家族に余裕がないことも、  
家族だけでは背負いきれない  
ことももちろんあるでしょう。

もがきながら進むプロセスを支  
える周囲も、戸惑いながら進  
むのです。一人でサポートの全  
てをこなせるわけではありませ  
ん。

支える側も周囲の力を借り  
ながら、一緒に不安に巻き込  
まれて疲弊してしまわないよう  
に“こうして成長していくんだ  
な”“不安を乗り越えようとして  
いるんだな”という心の余白、  
余裕を持てることが大切です。



家族、お友達、学校の先生、  
スクールカウンセラー等の専門  
家、あるいは地域の方、子ども  
達に関わっていくものが、サ  
ポーターの役割を複数で担い、  
想いを重ね合わせて、子ども  
達に「ありのままOK」のメッ  
セージを届けていきたいですね。

## 保護者の皆さまへ

このリーフレットは、一人ひとりが大切にされ、お互いを思いやることのできる社会  
づくりの一助となることを目的に発行しています。

このリーフレットが、皆さま一人ひとりの「心のつかいみち」を振り返るきっかけと  
なるとともに、それが「自分を大切にすること・人を思いやる」心と行動となり、やがて心  
豊かな社会に繋がることを願ってやみません。

### 子育ての疑問や悩み 相談してみませんか

相談窓口	相談時間等 (祝日・年末年始等を除く)	電話番号	相談機関
子育て相談 (電話)	月～土 9:00～17:15	072-686-3030	高槻市立子育て総合支援センター 【カンガルーの森】
児童家庭相談 ※要予約	月～金 9:00～17:15	072-686-5431	
高槻市教育委員会 教育相談 ※面接は要予約	電話：月～金 12:30～16:30 面接：月～金 10:00～17:00	072-673-0783 072-668-5855	高槻市教育センター
高槻市教育委員会 青少年相談 ※面接は要予約	電話：火～金 9:00～12:00 面接：火・木 14:00～16:00 面接：第2・4金 14:00～16:00	072-694-3100 072-676-7123	高槻市立 富田青少年交流センター 高槻市立 春日青少年交流センター
児童発達相談支援 ※要予約 (障がい児相談支援)	月～金 9:00～17:30 月～金 9:00～17:00 月～金 9:00～17:00	072-679-1760 072-668-4776 072-669-7416	相談支援チェリーハート こども相談支援センター wish 聖ヨハネ子どもセンター
児童相談・青少年相談 ※面接は要予約	月～金 9:00～17:45	06-6389-3526	大阪府吹田子ども家庭センター

保護者向け人権教育リーフレット

高槻市教育委員会 令和5年3月発行

問合先 地域教育青少年課

TEL 072-674-7654 FAX 072-674-7645

アンケートにご協力ください



TAKATSUKI  
HANITAN