

自己コントロール力のつけ方

園長 児嶋 草次郎

9月下旬、列島周辺の台風の影響か雨の多い日が続いています。畑に播いた大根・千本菜等の野菜は元気に成長していますが、あまり雨が多いと雑草がそれ以上の勢いで伸びて、野菜を覆うようになりますので心配です。桜はほぼ落葉を終え、柿の葉が今、1枚1枚、赤やダイダイ色と緑色との絶妙なコントラストを葉の中に描きながら散っています。散歩の途中拾いあげて机の上に置いておくと、乾燥するまで少しの時間、その色合いを楽しめます。コーロギが地底で時を惜しむように鳴いています。

そのような雨模様の9月23日の秋分の日、静養館において、午前10時から1時間ほど、私たちは子供たちと一緒に論語の素読をする「明倫塾」を行いました。石井十次少年が明倫堂で学んだ頃の、学習の言わば復興です。私は、この学びの目的を、一言で言えば自律力の獲得としています。

この日も、素読を始める前に、私はしばらく話をしました。題は「自己コントロール力のつけ方」です。

夏は、思春期の子供たちにとっては、1年の中で一番誘惑に流されやすいシーズンです。また、梅雨の時から夏休み前にかけては蒸し蒸しの天気が続いて、集団生活の中で感情をコントロールできなくなって爆発させることもあります。

今集団生活と書きましたが、ここは児童養護施設です。まず児童養護施設の現状についても説明が必要でしょう。全国に600か所くらいあって、2万人ちょっとの子供たちが生活しています。「保護者のない児童、虐待されている児童その他環境上養護を要する児童」が入所するということになっていますが、その入所理由は、社会状況の変化を受けて大きく変わって来ており、現在では「約70%が虐待（ネグレクトを含む）を受けた児童」また「37%くらいが何らかの障がいを負っている」と言われています。

これは何度も書くことですが、国は世界のグローバル化の流れの中で、この社会的養護についても政策を大きく転換しようとしており、家庭優先の原則と里親推進を打ち出し、現在10年計画の折返し地点にあります。里親委託率をアメリカのように70%以上にしようとしており（現在20%台）、今後、児童養護施設に入所する児童はかなり減少していくことも想定されます。その入所理由を見ても容易に想像できるのですが、そうなると、社会の要保護家庭が地域の中に取り残されて、かなり混乱していく可能性大です。欧米の多民族社会とは違って、日本の家族文化を考えると、実親が我が子を里子に出すことを容易に認めるとは思われず、また「家庭優先」原則に従って、施設入所をできるだけ減らしていく方針も出されているからです。

一方、子供の「最善の利益」を守るという観点から、施設に在籍する子供たちの意見表明権を保障するために、児童相談所の職員だけでなく、第三者的立場で子供の意見を聞く職員を各施設に派遣するという制度も始まっています。宮崎県では、12月から社会福祉士が四半期に1回程度各施設を回り、子供たちと話をすることになりました。これはこれで、グチや不満のたまりがちな子供たちにとっては、ありがたいことでしょう。

しかし、このような大改革の裏には、大きな課題が取り残されています。先ほど、「約70%虐待、37%くらいが何らかの障がいを負っている」と書きました。子供たち自身が背負わされている課題をだれが

解決していくのか、不明確なのです。親からの虐待によって人間不信に落ち入っている子もいます。そもそも、子供自身が片寄った特性を持っていて、親が追いつめられての虐待だってあります。その片寄った特性が「何らかの障がい」の場合もあるのです。発達障がいである ADHD は、今はかなり社会で認知されるようになりましたが、そういう特性について知識のない親御さんにとって、子育ては大変苦痛なものになるでしょう。

小学校でクラスの中に何人かは発達障がい児がいて、教室を抜け出したり、他生徒とのトラブルが続いて、先生がバーンアウトするという話はよく聞きますし、親御さんもそういう我が子を力でコントロールしようとして、結果的に虐待となるというケースも多いのです。そして行き場がなくなって施設に来るのです。施設でも、感情のコントロールができず、パニックになって物を投げ出したり暴れ始めると危険です。職員がホールディングしなければならなくなる場合もあります。

児童相談所の心理士が関わったり、精神科に通院し、服薬したりもしていますが、それで課題が解決するわけでもありません。子供は1年1年肉体的には成長し、いずれ社会に自立していかなければならないのです。特に思春期に入れば、自ら自分の背負わされている課題に向き合い、克服しようとする姿勢が本人自身にも必要となります。ここが一番重要なところです。

本来の教育は、自立するための鍛錬でした。薩摩藩の郷中教育がそれであるだろうし、高鍋藩の藩校明倫堂でも、自立を目的に子供たちは切磋琢磨し合ったのです。

児童養護施設は、最近私は人材養成施設と位置付けているのですが、国の施策を見ていると、かわいそうな子供たちを“守る”という発想から脱皮できてないように思います。“意見”を聞くだけでは課題の解決にはならないのです。職員たちも色んな研修に出かけていきますが、内容は子供たちとの関わり方レベルにとどまっています。

話をもどしていきます。昔、「子どもの脳が危ない」（福島章）、「脳内革命」（春山茂雄）を読んでショックを受けたことがあります。それらが下地にあって、最近読んだ本「感謝脳」（樺沢紫苑・田代政貴）、「量子力学的願望実現の法則」（村松大輔）、「運のいい人」（中野信子）等から得た知識が加わって、私なりに子供たち向けにまとめた話です。私は学者でも研究者でもありませんので、一つ一つ理づめで話を重ねていくことはできません。思春期の子供たちのために、止むに止まれぬ気持ちから、自分なりに頭の中にある程度整理したものを話したというのが実情でしょう。もし間違いがあったら御指摘ください。こういう話を専門的立場で話してくださる方がおられたらご紹介ください。以下その話です。

自己コントロール力のつけ方

この夏を振り返ると、例年と同じような事件（トラブル）がいくつか園内で起きています。自己コントロールできないことからくるトラブルです。それぞれに振り返ってみてください。自己コントロールできない原因として2つあります。

- 1 本能のコントロールができない。
- 2 感情のコントロールができない、です。

まず、本能のコントロールができないについてです。アメリカの心理学者マズローは、人間の本能について5つあげています。①食欲、②性欲、③群れる、④攻撃・征服、⑤逃走です。③の群れるについては、オオカミなんか群れて生きているのを見れば分かる。色々トラブル・事件がおきる時は、なれ合い関係が元になっている時もあるね。④攻撃・征服は、大人社会では戦争がある。みんなのレベルで言えば、いじめ等がこれにあたる。⑤逃走。動物は危険を察するとみんなで逃げます。今はあまりいませんが、昔は施設から逃げる者もありました。

人間は動物ですので、これらの本能はだれもが持っています。動物たちは必要な時に必要なだけその本能を発揮するように DNA の中に組み込まれています。必要以上に食料を取らないし、発情の期間も決まっています。群れで戦っても、必要以上に相手を追い詰めません。ところが人間は、生まれた後にそのコントロール法を学びます。本能のままに生きていると滅びてしまいますので、様々な失敗（戦争、略奪、強姦等）を繰り返しながら、コントロール法を学びました。教育や宗教や処罰（刑法）等がその本能にブレーキをかけています。ルールがないと社会は成り立ちません。

それでは、友愛園ではどのように学んでいるか。本能的自己コントロール力が弱くて入所した者もいます。本能的欲望を生活（修行）を通し転化、昇華させ自己実現していくための活力にしていかなければなりません。具体的には、基本的生活習慣の養成、労作を通しての忍耐力、精神力、自己肯定感、将来への志等の獲得がそのコントロール力となります。今回の「論語」で自律力を学ぶこともそのための勉強です。

それらの力をここにいる間に獲得できなければ、社会に出て、落伍することになりますので、深刻に考えなければなりません。石井十次のように自戒自規の生活でコントロール力を身につけてください。

2、感情のコントロールができないについて

感情のコントロールができないということはどういうことなのか。人間は動物ですので、人間関係の中でイライラすることは誰にでもあります。普通は自分なりに気持ちを切り替えて、表面上は冷静に生活しています。しかし、そのコントロール力が弱くて、感情を爆発させたり、グチ不満を募らせて人間不信の行動に発展させることもあります。皆の中にそういう人がいます。

これらの言動には実は脳内ホルモン（感情伝達物質）が関係しているのだそうです。季節の変わり目、曇天などの天気の時にも感情は左右され、コントロールできなくなる場合があります。

① 毒性ホルモン アドレナリン ノルアドレナリン

マイナス思考になってグチ不満を述べたり、感情がイライラすると、これらのホルモンが分泌されるそうです。逆もあり得ます。運動選手が集中力を高めたりする時必要ではありますが、過度に分泌されると、コントロールできなくなります。その時の症状としてはこんな感じです。心拍が早くなり、瞳孔が開き、多くの空気を取り入れるため気管が拡大し、血液が筋肉に流れ、攻撃や逃避行動に移る。それらは、本能行動へと発展します。先ほどの性欲、群れる、攻撃・征服、逃走のどれかです。その時は、かなり興奮状態ですので、本人はあまり自覚はないのですが、実は快感を感じているのだそうです。だからすぐには止められない。

毒性の強いホルモンですので、過度な分泌を繰り返すと、病気、老化、早死等が進むそうです。脳梗塞なども誘発するそうです。爆発しそうな状態になったら早くなんとかしなければならぬ。

② 毒性ホルモンを抑制するホルモン

イライラして爆発しそうな状態を何とかしなければなりませんが、実はそれらを抑制するホルモンがあるのです。快感ホルモンと言われ、セロトニン、オキシトシン、ドーパミン等 20 種くらいあるそうです。

まずセロトニン。アドレナリン系のホルモンを抑制しようとします。笑顔が多くなり、雰囲気明るくなり、幸せ感をもたらしてくれます。不規則な生活をしていると出にくくなるそうです。早寝早起きの規則正しい生活を送ることで分泌されるそうです。

エンドルフィン。麻薬に似た物質。免疫力を高め、がん細胞をやっつけるそうです。様々な病気を予防します。

ドーパミン。快楽物質。嬉しい、楽しい、幸せ等プラスの感情が沸き上がります。エネルギーで活動的になります。やる気のもととなります。ほめられたり脳が喜びを感じると分泌されるそうです。目標や夢の達成を促します。

オキシトシン。愛情ホルモン。愛情をもって育てると分泌されるそうです。分泌されると人間関係うまくいきます。記憶や、学習の能力をも向上させます。

これらの快感ホルモン（幸福物質）が出そうと、集中力、判断力、記憶力などの認知機能が高まるのだそうです。最近高校生が違法薬物に手を出して警察に逮捕されたというニュースが流れましたが、それらは、これらの快感ホルモンの症状を強くおこさせるような薬物だと思います。いったん手を出すとその「快感」から抜け出せなくなります。

③ 感謝やプラス思考の重要性

みんなには、常にプラス思考の重要性を説いたり、感謝の気持ちを持ってと言って来ていますね。人間関係を好転させ運命を変えるために必要なことですが、もっと本質的な根拠がここにあります。上の快感ホルモンの分泌を促進するからです。その結果、プラス思考の人間はマイナス思考の人間より 10 歳以上長生きする傾向にあるそうです。私も常に自分に言い聞かせながら生きています。

しかし、人間は 7、8 割くらいはマイナス思考の方に流されるのだそうで、「プラス思考や感謝」の生活は、意識的に努力しなければ現実のものとはなりません。

④ 友愛園で感情のコントロール力をつける方法

常に感謝とプラス思考の生活をする事で快感ホルモンの分泌を促進し、また毒性ホルモンの分泌を抑制することもできるのですが、それを行動で表現するのはなかなかむづかしい。みんなは、毎日日記を書くことになっており、ここに三つの日記の書き方を紹介します。まず人の目を意識せずにすむ、日記の書き方を改善することから始めるとよい。

「感謝日記」（精神科医樺沢紫苑氏）

感謝することで、セロトニンやドーパミンの分泌は活性化され、「親切」にすることでオキシトシンが分泌されるそうです。「ありがとう」と思っていなくても「ありがとう」を繰り返すことで、奇跡がおきて「心からありがとう」に変わるそうです。

「例」 「青い空、元気な花々、ありがとう。」

「毎日おいしいごはんが食べれています。ありがとう。」

「今日も一日平和でした。ありがとう。」

「自分ほめ日記」（村松大輔氏）

自分をほめることで自己肯定感が上がり、潜在意識が「できる」と変わること、プラス思考に転換していくそうです。

「例」 「玄関の靴をそろえた自分、えらい。」

「床のゴミを自主的に拾った自分、たいしたものだ。」

「イライラをすぐ切り替えられた。自分をほめたい。」

「おかげ日記」（村松大輔氏）

私たちはどうしても過去の嫌な体験を心の中に封印してしまいます。その心の傷を受け入れてあげるのだそうです。過去の体験に向き合うだけでなく、今の自分に役に立っていると整理しなおすのです。そうすることで、プラス思考に転換できるわけです。

これは、かなり高度な技法になります。「感謝日記」や「自分ほめ日記」がある程度実践できるようになってからのことかもしれません。今、施設では、イギリスから輸入した「ライフストーリーワーク」がもてはやされていますが、運命を変えたい人は、なにも施設だけではなく世の中にはいっぱいいるわけで、それぞれに色々な方法で、過去の負の体験をプラスに転換させようと試みているのでしょう。この「おかげ日記」もその一つでしょう。

「例」 「あの時のあの体験で、今の自分は強く生きれている。」

「あの体験のおかげで、自分は人を思いやることができる。」

「あの時いじめられていたおかげで、今、色々弱い人の立場に立ってモノゴトを考えられるようになった

人間は人間不信のまま社会に出れば、人間関係を築いていくことは困難で、トラブルメーカーとなり仕事も長続きしません。ここにいる間に過去の整理はある程度必要です。繰り返しますが、施設にいるみんなだけが重い荷物を背負っているわけではなく、世の中には施設の子供以上に負の体験をしてきた人はいっぱいいるわけです。それぞれに、小説を読んだり、偉人伝を読んだり、またすばらしい人と出会ったりしながら、運命を変えるべく努力をしているということを知らなければなりません。みんなもただ守られることに自己満足せず、負の連鎖を断つために、自らの人生に挑戦していかねばなりません。先ほど、石井十次の自戒自規の生活で自己コントロールを身につけてくださいと言いましたが、石井十次は少年時代、本能も感情もコントロールできない人間でした。しかし、日記を書くことで、彼はコントロール力を身につけていきました。彼は脳内ホルモンのことは知らなかったけど、日記の内容は、ほぼ一貫してプラス思考と感謝になっています。友愛園で小4以上が日記を書くのは、それに学びたいというねらいがあります。それぞれに与えられたチャンスをものにしてください。

医療機関に通院して服薬している子供もいます。しかし、本人自身がしっかり自己認識して、主体的に関わっていかねば改善はむづかしいものです。また、医療につなぐタイミングも課題です。どんな子供たちにもプライドはあり、時期を逸脱すると、素直に受け入れられなくなってしまいます。一人ひとりの運命がかかっているのであるし、職員は逃げずに、子供たちに対峙していかねばなりません。今回の話が一つもきっかけになればと思いました。さあ、中3生、高3生は、次の進路を決めるべき時となりました。