

精神的困難状態からの回復過程と友達の役割

○ 山口孔丹子（四国学院大学）

菅野 純（早稲田大学）

目 的

精神的困難状態からの回復過程を明らかにし、回復のために役立ったことを調査する。考察では、回復過程における友達の役割、青年への教師やカウンセラーが行う支援について検討する。

方 法

対象者：精神的困難状態から回復した青年 7 名（男性 4 名女性 3 名）調査材料：逐語録、IC レコーダー、調査方法：学校不適応状態からの回復過程について回想していただき、インタビュー項目に沿って半構造化面接を行った。分析方法：コードマトリックスによる質的データ分析（佐藤, 2008）

結 果

表 1：属性と精神的困難状態

	属性	時期	精神的困難状態
A	男性 30 歳	16 ～ 20 歳	心身症。アイデンティティの悩み。
B	男性 20 歳	17 ～ 18 歳	劣等感。うつ状態。進路が決まった友達への妬み。
C	男性 22 歳	18 歳	くやしさ。無力感。学校をさぼりがちになる。
D	男性 24 歳	20 歳	うつ状態。一人でいられない。ネガティブな思考。
E	女性 22 歳	18 歳	大学になじめない。学校に居場所がないと感じる。
F	女性 23 歳	19 歳	明日が来なければいいと思う。自分は何者が悩む。
G	女性 21 歳	17 歳	目立っては、いけないという考えにとらわれる。

表 2：回復過程と回復過程で役立ったこと

	回復過程	役立ったこと
A	・進路決定して勉強する。 ・自分を相対化できる友達と出会う。	高校の友達 進路決定 大学の友達

	回復過程	役立ったこと
B	・友達についての誤解がとける。	本、音楽、姉友達
C	・友達と話す。 ・ラジオに投稿する。	友達、お笑いラジオ
D	・母、相談員に話す。 ・友達、彼女ができる	母、相談員 友達、彼女
E	・両親と暮らす。 ・友達ができる。	両親、友達 ボランティア活動
F	・中学時代の友達に会う。	中学時代の友達
G	・小学校時代の先生、友達と話す。	小学校時代の先生 小学校時代の友達

考 察

1. 回復過程における友達の役割

①アイデンティティの確立のための助けを得る

A さんは、自分を相対化できる友と出会い、F さんは友達の言葉を通して「これが私なんだ」と思うことができた。友達から、アイデンティティの確立のための助けを得たと考えられた。

②思い込みを解消する

B さん、G さんは「悪口をいわれているんじゃないか」のような思い込みがあり、友達と距離を感じていた。友達と話し、間違っていた思い込みを解消したと推察された。

③ありのままの自分を受け入れてもらう

D さんは友達を「落ち着ついて自分が素でいられる所」、E さんは「ありがたい存在」と語った。友達にありのままの自分を受け入れられることが回復に役立ったと考えられた。

④気持ちを楽にする

C さんは友達と話して気持ちが楽になった。普段の友達との交流が重要であることが推測された。

2. 教師やカウンセラーが行う支援

精神的困難状態からの回復のために、「友達」が役立ったことが共通していた。教師やカウンセラーは、自らの精神的困難状態からの回復過程や成長過程を示すことで、友達のような身近なモデルとなるという支援もできるとが示唆された。