

「選ぶ」ことの難しさ

「迷う」プロセスの大切さ



お茶の水女子大学専任講師／臨床心理士

伊藤 亜矢子

街で見かけた高校生らしいカップル。初々しく、ぎこちない二人は、いかにも初めての恋人同士です。どんな気持ちで、彼は彼女を選んだのかな。これからパートナー選びの試行錯誤が始まるのかな。最初からうまく選ぶのは難しいよね。若いころは、相手のことも自分のことも、よくわからないもの。

そう思っただけでなく、自分自身についても理解する必要があります。それに想像以上に多くの知識経験が必要です。

異性がどんな生き物なのか。自分と相性の良い相手はどんな人か。そもそも自分が求めているものは何か。自己と他者を理解する知識がたくさん必要になります。

例えば大学生のよくある悩み。「自分のやりたい仕事が見つからない」「研究テーマを絞れない」そんな悩み

ではなく、むしろ、「抑制の欠如」だという有力な説があります。抑制、つまり「立ち止まって考える力」「待つ力」が弱い障害のために、行動する前に状況を判断し、その場に最適な行動を「選ぶ」プロセスを踏むことができず、結果として衝動的であったり、まとまりのない不適切な行動をとってしまうという仮説です。

「選ぶ」ことひとつを例にとっても、実はたくさんさんの見えない「力」の蓄積が必要です。「迷う力」「選ぶ力」「立ち止まって考える力」「待つ力」など、まさに生きるのに必要な「力」はたくさんあります。

遊びや食べ物など経験豊富なことは、迷ったり選んだりできる小学生。これらの力がバランスよく鍛えられていれば良いですが、まだまだアンバランスや未熟も多いのではないのでしょうか。幼いなりに五年十年と生きているなかで、何度も失敗と成功を繰り返して、それらの力をどれだけ体得しているか。それがとても重要です。これまでの育ちの中で、「選ぶ」チャンスを十分に体験できなかった子どもは、「選ぶ」ことにまつわる力を蓄えられず、いざ自分で「選ぶ」時になって力のなさに直面するかもしれません。まだまだ幼い子どもたちは、今は「選ぶ力」がなくても、これから成長できます。たくさん「迷う」機会を用意してあげ、周囲が手助けすれば大きく成長できます。

を聞くと、ついこちらは、「なぜ?」「なんで自分のことなのに分からないの?」と思ってしまう。けれど、例えば卒論で初めて研究に取り組む学生にとっては、興味あるテーマを、どんな専門用語で表現できるのか、どんな研究がすでにあるのか。そういった基礎知識も十分です。素朴な興味・関心はあっても、それと研究との関わりをきちんと捉える言葉や概念が不足しています。こう考えると戸惑いも当然です。「迷う」ことさえできず自分の志向がつかめなかったり、中途半端に「迷う力」があるからこそ、「選べない」のかもしれない。

このように、「選ぶ」以前に「迷う」にも、実はたくさんさんの力と材料が必要に思えます。「迷う力」があつて、さらに「選ぶ力」がないと、「選ぶ」ことができません。その証拠に、幼い子どもは欲望の赴くまま、いたずらのし放題です。「迷う」プロセスもなく、自分のしたいことをします。「迷う力」がまだありません。「迷う」ための知識や思考力が不十分です。ですから「したい」「やる」。全てがダイレクトです。そもそも「したい」ことを一瞬立ち止まって考え、結論が出るまで「待つ」。それができないと「迷い」「選ぶ」ことはできません。

例えば、近年注目されているADHD（注意欠陥多動症候群）についても、その障害の中心は、「注意の欠陥」

「選ぶ力」をつけるには、「迷う」プロセスの丁寧なお手伝いも、子どもたちの大きな助けになりそうです。

ADHDのように、立ち止まって「迷う」プロセスを踏む力が弱い障害を持つ子どもには、以前の選択とその結果を思い出させてあげる援助が有効と言われています。

「迷う」プロセスもなく「選ぶ」子は、選ぶ対象への理解や知識の不足で、迷うことさえできないのかもしれない。本当に選べているのか、何がわかれば選べるのか。丁寧に見てやる必要があります。あるいは、友達の決定にばかり従う子。選ぶべき対象に「迷う」のではなく、友達との関係を維持することで頭がいっぱいかもしれません。それも「自分自身を捉える力」が弱いため、自分の好みもわからず迷えないのかもしれない。

まずは「迷う」お手伝いから始めて、選んで失敗し、時に成功して徐々に自分の気持ちを押さえるのが上手になる。そんな経験を繰り返すお手伝いが必要に思えます。

小さなことでも、きちんと「立ち止まって」「迷って」本当に自分で「選ぶ」こと。将来に迷う、いや迷えない若者に出会ったとき、その積み重ねがいかに大きいか痛感します。まずは「立ち止まって」「迷う」ことができれば、もうそれだけで、（将来の伴侶選びにも繋がる?）大きな「生きる力」になるように思います。