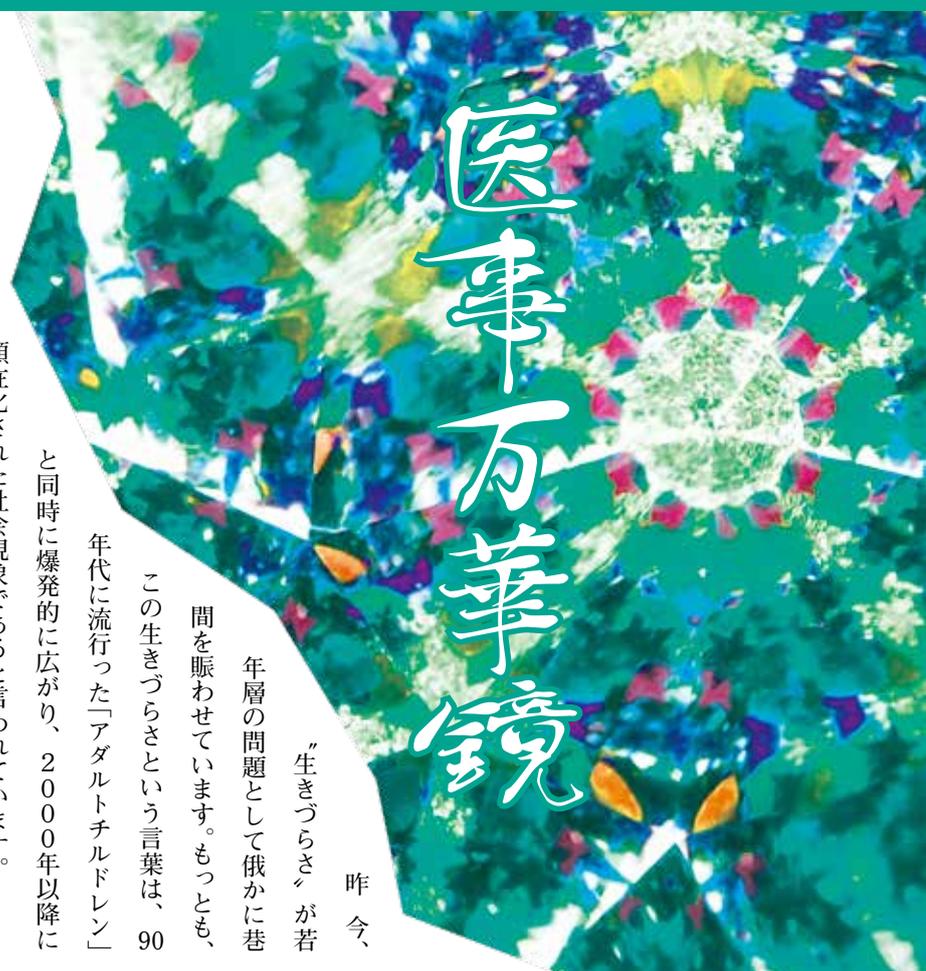


医事万華鏡



昨今、

“生きづらさ”が若

年層の問題として俄かに巷

間を賑わせています。もつとも、

この生きづらさという言葉は、90

年代に流行った「アダルトチルドレン」

と同時に爆発的に広がり、2000年以降に

顕在化された社会現象であると言われていきます。

では生きづらさとは何かというと、個人化した人生の苦しみを表すもの、あるいは生活の中に困難を感じ、疎外された孤立状態と定義されているようです。自尊心が抱けず自分を責めたり自己否定を繰り返す、場合によっては自殺念慮に囚われるケースもあります。従って、生きづらさは当人の性格や特性、養育環境、体験（いじめや失恋等）、人間関係、性的マイノリティー等が複合的に絡み合っただけで生み出される感情であるといえ、大枠で捉えると、“心理的側面”と“社会的側面”に分けられるようです。

53. 生きづらさの背景

— 「自己責任論」を超えて公助、共助の社会へ—

この心理的側面という観点で生きづらさを捉えたとき、想起されるのは同じく2000年以降に登場した、「発達障害」（広汎性発達障害（自閉スペクトラム症ASD）、注意欠如多動症（ADHD）等）です。文部科学省の調査によると、障害に属した通級に通うASD児童数は2009年～19年の間に3倍、同ADHD児童数は10倍にまで増えたと言われます。また、21年12月の発表では、通常学級に在籍する小中学生の内、発達障害の可能性がある子どもの割合は8・8%、実に11人に1人が発達障害とされ、さらにグレーゾーン（診断はつかないものの、著しく発達障害に近いような状態）を含めると、発達障害予備軍は相当数に上ることが予想されます。ただ、発達障害については、“過剰診断”との批判もあり、ここ20年にわたって発達障害の診断概念が社会に浸透してきた結果として増えてきたとの見解もあります。とはいえ、全体としてみれば、発達障害者の数が増えていることは否定できないですし、それと並行して生きづらさを抱える方が増えたとするのは自然なことと思います。

もう一つは、発達障害という診断の後発として登場した「HSP（Highly Sensitive Person）」です。HSPは医学的診断





ではなく気質とされていますが、共感力や同調力が強い一方、自己肯定感が低いことから、うつ病発症に繋がる可能性が高いことが指摘されています。うつ病を招きかねないほど過敏で繊細な性格ゆえ、当然生きづらさを感じることでしょう。

ただ、生きづらさというものは、こういった発達障害やHSPのような個人の内面の問題だけでなく、「社会性」とも関係があります。心理学者のアドラーが「個人は、ただ社会的な文脈の中においてだけ、個人となる」と指摘したように、人間は関係性の中で生きる存在であるからです。

生きづらさが社会現象化した2000年と同時期、まさに米国流の「新自由主義」が日本に流れ込み、「自己責任論」が社会を席卷するようになりました。自己責任が大手を振るう世の中では、本来は環境や関係性によって規定される事柄までも、個人の責任として引き受けざるを得なくなり、ますます、個人の責任として引き受けざるを得なくなり、ますます、成育環境が過酷であったため、不適応を起し生きづらさの沼から抜け出せないまま、かりそめの安らぎを得るべく、リストカットをしたりオーバードーズを繰り返してきた若者がいるとします。しかし彼らは、「自分以外の社会の構成員には何も期待できない」、そんな信念体系を強化するような思潮にからめとられてしまった結果、第三者に救いを求めることができなくなってしまうのです。ですがやはり、そんな不幸な身の上は彼らの責任ではないはず。であれば、生きづらさを抱える若者の周りに悩みを共有、相談できるような人、組織等があれば、彼らのいきづらさも軽減できるかもしれません。つまり、彼らが全面的に負わさ

苦しい時に役立つフランクフル心理学

「生まれてきた時の家庭環境で人生はすでに決まっている」——「親ガチャに外れた」という言葉をよく耳にします。いわば「宿命論」です。しかし、親ガチャに外れた子どもたち全てが、不幸な人生を送っているわけでもありません。重要な視点は、「苦しい出来事に遭遇しても宿命として受け入れられるか否か」なのだと思います。

ナチスのユダヤ人強制収容所での体験を綴った『夜と霧』で有名なオーストリアの精神科医V・E・フランクフル(1905～1997)は、「どんなことにも意味がある」と説き、過酷な環境や不遇な体験を「運命」として受け容れ、「今の自分に問われていること(意味)は何か」を考え行動する実存分析(ロゴセラピー)を提唱しました。つまり、フランクフル心理学の肝は、人生からの問いかけにどのような「捉え方」をするかということです。

自己責任を強いられ疲弊しがちな現代人にとって、社会は冷たく感じられます。しかし、嘆いてばかりではいられません。人生から何を期待されているかを見極め、問われている「意味」へと真摯に向き合い応えることが大事。人間は社会的存在である以上、「意味」を満たす何かをすることで誰かの役に立てることに気づけば、生きづらさは軽減され、同時に幸せをも感じられる自分へと成長できているかもしれません。

れてきた責任の一端を、社会が引き受けてあげれば良いのです。すなわち、公助、共助を充実させることです。自己責任や自助努力ばかりが強調されてきた社会。それがむしろ個人に寄り添うようになれば、個人の生きづらさも少しは解消される、そんな社会へ生まれ変わることを期待しています。