

# 中 力 研 だ よ り

第1号 令和4年6月 発行 中学校カウンセリング研究会

多くの依存症が社会問題化する今、新たな依存が注目を集めています。それは、「叱る依存」です。

最近販売された『〈叱る依存〉がとまらない』によると、叱るという行為には依存性があり、そして、それがエスカレートしていく危険性があるといえます。

そもそも、人はなぜ「叱る」のでしょうか？ まずはそんな単純な疑問から、本の内容に沿ってご紹介したいと思います。



## ○そもそも人はなぜ叱るのだろう

人はなぜ「叱る」のでしょうか？ それはやはり、誰かに「変わってほしい」と願うからではないでしょうか。我が子に「勉強する習慣をつけてほしい」「片付けがきちんとできるようになってほしい」と願ったり、部下に「仕事で成果を出してほしい」「ミスをなくしてほしい」と願ったりするからこそ、叱るのでしょう。その意味で「叱る」という行為は、相手を変えるための行為と言えます。そもそも、他者に変化を期待しない人は「叱る」という行為をしません。それは逆に言うと、叱る人は「叱れば人を変えることができる」と思っていることを意味しています。

著者の村中さんによると、叱る側・叱られる側の関係性が「叱る依存」を生み出していると言います。

どういうことかという、叱るという行為が続いてしまうと、叱られる側が慣れてしまい、同じ刺激をしても反応が返ってこなくなる。そうなると、叱っている側は「もっと叱らねば」となってしまう。こうしているうちに、相手に成長してほしいと想いから発する叱る側の言葉は、数を重ねるにつれて相手に響かなくなり、結果、叱る依存になってしまうというのが「叱る依存」のメカニズムなのだそうです。

しかし、叱る行為そのものに、実は効果がないと著者の村中さんは言います。



ネガティブ感情のメカニズムを利用する「叱る」という行為には、人の学びを促進する効果はありません。そこに「叱る」という行為の限界があります。適切な行動を学び、状況に合わせた行動レパートリーを増やすためには役立たないのです。

では、なぜ「叱る」は多くの人に「効果がある」と誤解されてしまうのでしょうか？

最大の要因は、ネガティブ感情への反応には即効性があることです。叱られた人（例えば子どもや部下）たちは、多くの場合、即座に「戦うか、逃げるか」状態になります。人間に限って言うなら、なんとか「逃げたい」と思う状態になることが多いでしょう。権力の不均衡がある中で、権力者に対して「戦う」ことを選択し続けるのは至難の業だからです。

では「逃げる」とは具体的に何をすることでしょうか。一番手っ取り早いのは、言われた行動をしてみせることです。もしくは申し訳なさそうに「ごめんなさい。もうしません」と言うことです。それは「叱る側」の立場からすると、望んだ結果がすぐに得られたと感じる瞬間かと思います。「言っていることが伝わった。わかってくれた」とも感じるかもしれません。つまり相手が学んだと思うのです。また、その場に居合わせる第三者にも、わかり安い「効果」を見せることができ、きちんと対応していると納得してもらいやすくなります。ここに「叱る」が効果的な方法だと誤解される原因があります。

しかしながら、叱られる側のこの行動は単なる「苦痛からの回避」にすぎません。目の前の苦痛な状態をできるだけ早く終わらせるという目的で、最も効果的な行動をしているにすぎないのです。そのため、本来その場では何が求められていて、どう考えどう振る舞うべきなのか、という本当の意味の学びにはなっていません。

しかしながら、叱られた側のネガティブ感情が強く引き出されると、苦痛や恐怖で意識が満たされてしまいます。すると叱る側の思いとは裏腹に、その状況の原因には意識が向きにくくなってしまふのです。「なんとかしてこの嫌な時間を早く終わらせたい」「どうしたら黙ってくれるのか」「頼むから放っておいてくれ」などの、苦痛から逃れるための考えて頭がいっぱいになります。ここでこの子どもが学習するのは、「本来はどのように振る舞い、どうすればよかったのか」ではなく、「叱られたときに、どうしたらよいのか」というその場しのぎの対処法です。これは、「叱る人」の願いとはまったく異なる結末と言えるでしょう。また、苦痛からの回避、つまり「これ以上叱られたくない」という発想は、都合の悪いことをごまかしたり隠したりするようになりやすい側面もあり、これもまた適切な行動を学ぶことにはつながっていません。

このように、叱られた人が学ぶのは叱られた時にどういう行動をすればいいのか、ということであり、本来的な目的とは違っています。

適切な行動を学んでいないということは、また同じような不適切な行動を繰り返す可能性が高いということです。すると「叱る」が延々と繰り返されることになりかねず、さらには「叱る」ことをやめられなくなる〈叱る依存〉と呼ぶべき状態におちいってしまうおそれがあるのです。



## ○なぜ「叱る」が依存に？

叱るという行為が、なぜ依存症と化してしまうのか。その背景には、叱ると気持ちよくなってしまふ罠があると村中さんは言います。その罠には、以下の三つの報酬（快感）が関わっているそうです。

### 1 自己効力感という報酬

→叱ることにより、叱る人にとっての「正しい行動」「あるべき姿」が即座に目の前に現れ、「自分の行為には影響力がある」「自分が行動することで、何かよいことが起きる」といった自己効力感とも呼ばれる感情を得ることができる。

### 2 処罰感情の充足という報酬

→処罰行動は脳内の報酬系回路を活性化させる。相手にネガティブ感情を与える「叱る」でも同様のことが起こる。つまり、「相手が悪い」と思っているかぎり、人は「もっと叱りたい」という欲求を感じるようになる。

### 3 叱るの強化と慢性化

→人間も含め動物には、行動の直後になんらかの「報酬」が与えられると、その後その行動の頻度が高くなるというメカニズムが備わっている。人が誰かを「叱る」と、多くの場合そこに「自己効力感」や「処罰感情の充足」と呼ばれるような報酬（快感）がついてくる。そうすると人は、無意識のうちにどんどん叱る行動を増やしてしまう。

「叱る」ことがある種の快感につながるということは、本来の目的が達成されていない状況が続いていたとしても、ずっと叱り続けてしまう悪循環におちいりやすいことを意味しています。例えば「子どもが自発的に部屋を片付ける」という未来を望んでいる親がいるとしましょう。どれだけ叱っても、まったく子どもの学びを促進しておらず、何も問題が解決できていない状況が続いています。叱った直後だけ子どもは片付けをしぶしぶ行い、いつまでたっても自発的に片付けようとはしません。そんな中でも、何度も繰り返し、叱る状態が続くことになるのです。そしてその結果、「叱る」が長期化し、慢性化し、日常化してしまいます。



## ○叱るにも効果がある

ここまで見てくると、「叱ることは絶対に許されない」というような印象を持ちますが、本を読み進めると、どうやら「叱ってはいけない」ということを主張したいわけではなさそうです。

私たちが生活をしていく上で「叱る」ことの効果のひとつに、「危機介入」があると村中さんは述べています。

「叱る」の最も重要な役割は、目の前で起きているよくない行動を、止める、変える、ところにあると考えられます。つまり、危機介入です。何か危険なことや、絶対にしてはいけないことをしている人の行動を、すみやかにやめてもらう、もしくは違う行動に変えさせるという意味において、「叱る」ほど手軽で効果的な介入はなかなかありません。なぜなら、叱られてストレスを感じ防御モードになった人は、深く考えることをやめて（その苦痛からの回避のために）即座に反応するからです。その意味で、例えば命の危険がある場合や、誰かに危害がおよんでしまう場面など、一刻も早く状況を変えなくてはならない場面において「叱る」には効果があると言えるでしょう。

ただし、叱る側がこれに気持ち良くなって、危機状態が終わっているのにも関わらず、「叱る」を続けるのは問題だとも述べています。



## ○前さばきと予測力

「叱る」という行為は、何か問題となる行動が起こる前ではなく、起こった後にする行為です。このように、事の前後を区別して考えることはとても大切で、私はこの違いを「前さばき」と「後さばき」という言葉で表現しています。

例えば、子どもが座って静かにしていないといけない場面で立ち歩いたり、大きな声を出してしまったりする状況で考えてみましょう。問題とされる行動が起きる前の、その子どもの状態や周囲とのかかわりを考え、対処することが「前さばき」です。前さばきは、そもそもなぜ、その子がその言動をするのか(しないのか)、もしくはなぜそうせざるをえないのか、という視点に立つ対応です。

その子は、そこが「静かにしなくてはいけない場所」だと理解できていなかったのかもしれませんが、我慢できない空腹に襲われていたのかもしれませんが、もしくはどうしても気になる「好きなもの」が視界に飛び込んできてじっとできなかったのかもしれませんが。そういった、行動の前提となっている条件を踏まえて考えることで、そもそも問題が起きないように対応するのが、前さばきの発想です。（中略）「叱る人」の感覚としては、必死に言い聞かしたり説明したりしているつもりでも、よくよく考えると対応のほとんどを問題が起こった後にしているのです。つまり前さばきを考えておらず、適切な事前の対応ができていないということです。

そうになると、問題となる行動が起きるたびに「ほらやっぱり」「またやった」と叱ることが繰り返される「モグラたたきゲーム」状態になってしまいます。

「前さばき」がうまくなるために最も必要なのは、「予測する力」です。

「叱る」という行為は、たいてい「叱る人」の予測や期待が外れた時に起きます。そもそも先のことをまったく考えておらず、「突然困ったことになった」と感じている場合もあるでしょう。いずれにしても、事が起こる前の対応に、意識や考えが向いていないのです。逆に言えば、よくない未来を正確に予測できたら「叱る」は確実に減っていきます。相手の言動に腹が立つことも減るでしょうし、事前にそれを回避するための「前さばき」も可能になります。

予測力を鍛えるためには、どうすればよいのでしょうか。一番の近道は、予告する癖をつけることです。具体的には、つつい叱ってしまう相手に、「何をしてはいけないのか」「どういうことを避けて欲しいのか」など、叱られないためのポイントを事前に具体的に伝えるのです。「叱られる人」の立場で言うと、してはダメだと聞かされていないのに突然叱られることがなくなるようにする、ということです。そのためには、今後起こりうるあらゆる事態を予測することが求められます。予測ができないと予告することは不可能なので、予告を続けると予測力は自然に、そして確実に鍛えられていきます。

予告せずに叱ってしまうことが減ってきたら、次は問題となる状況を起きにくくするための事前の準備を考えます。そもそも叱る必要のない状態を目指すための取り組みです。

(出典 『<叱る依存> がとまらない』村中直人 紀伊國屋書店)

大事な問題は起きていない時に、叱る側が事態をいかに予測し、手を打つか。予測力が勝負になるということが言えそうです。

「叱る」という行為について、心理学や脳神経科学の知見から捉えた良書です。是非一度読んでみてください。



中学校カウンセリング研究会では、以下の研究テーマとサブテーマで、活動・研究をしています。

## 研究テーマ「中学校教育活動における教育相談(カウンセリング)の効果的な活かし方」

### サブテーマ「～子どもや保護者の行動が示す深層に迫るために

#### カウンセリングに関する専門的な視点を学び,実践力を高める～」

##### 〔研究テーマ・サブテーマ設定理由〕

本研究会では、「中学校教育活動における教育相談(カウンセリング)の効果的な活かし方」を研究テーマの主題に、長年研究してきている。その主題を大切にしながら、今年度はサブテーマを「～子どもや保護者の行動が示す深層に迫るためにカウンセリングに関する専門的な視点を学び,実践力を高める～」と設定した。本研究会では、教育相談(カウンセリング)とは、教師の基本的な在り方(人との関わり方)を示すものとして捉えている。カウンセリングに関する専門的な知識・技能は、人の心を扱っているもので、生徒や保護者理解を深めることに役立ち、人と人との関わりの中で生きてくる。つまり、さまざまな教育場面や状況で効果を発揮する。さらに、それらの専門的な知識・技能を学んでいくことで、日頃の実践を自分自身で振り返ることができ、自分の経験や感覚に基づいた実践は、理論的な背景に裏付けされたものになっていく。経験や感覚に理論の名前が付き、働きかけの引き出しが増え、自分の実践に手応えも出てくる。

ここ数年のカウンセリング業界では、心の専門家である「公認心理士」という国家資格が全国的に注目を集めている。各領域で心の健康問題が複雑化かつ多様化しており、それらへの対応が急務になっている。本研究会にも、「公認心理士」資格を取得している役員が在籍しており、日々活動をしている。このような状況の中で、今年度は子どもや保護者とのかかわり方の研究を「カウンセリングに関する専門的な視点を学ぶ」ことと試みる。また、多面的な視点を研究する過程で、「子どもや保護者の行動が示す深層に迫れる」ことを確かめていく。「子どもや保護者の行動の深層に迫る」ことで、支援や指導の質が向上することを狙いとする。このようなカウンセリングの視点が、現在中学校現場で特に必要であると考える。

子どもや保護者の行動には、必ず意味がある。しかし、その意味に迫れるかどうか、その深さを推し量れるかどうかは、本当に難しい課題である。反社会的行動に現れるもの、非社会的な行動に現れるもの、なにげない言動に現れるもの。さまざまな形となって現れている。昨今の傾向としては、ストレスを言語化できずに、身体化、行動化をしてしまうケースが多くなっているということである。それぞれの子どもに、それぞれの思いがあり、それぞれの状況がある。子どもを支える保護者にも、それぞれの思いがある。それらに迫るための視点、少しでも深層を感じることができるとして、その研究を進めていく。そして、それらを追求していく姿勢が、子どもの行動の変容に繋がることを確かめる。

コロナ禍において、私たちの生活する環境は大きく変わりました。生徒・保護者・教職員のそれぞれが、不慣れな生活を余儀なくされています。本来は“からだの距離”をとるためのソーシャルディスタンスも、“心の距離”まで離れてしまっている現状があります。昨今の社会状況を鑑みれば、「心に寄り添うこと」の重要性がさらに高まっています。人と人との関わりが大切にされなければ、パーソナリティと社会性の発達が危機的な状況になります。それ以外のさまざまな場面でも、多くの危機に直面することになります。これからますます、カウンセリングの視点での生徒理解、生徒支援、生徒指導等が必要です。一緒に中学校カウンセリング研究会で、活動しませんか？ご興味を持たれた際には下記までご連絡ください。

※中カ研のホームページ (<https://portal.kyotocity.ed.jp/taxonomy/term/79>) も随時、公開しています。合わせてご覧いただければと思います。過去の中カ研だよりの閲覧については、学校のパソコンから以下の手順で入っていただければ見ることができます。

[総合教材ポータルサイト→教育研究関連→教育研究団体HP一覧  
→中学校→教育相談・カウンセリング]

※ご意見・ご感想、ご質問、子どもの関わりなどでお困りの点などがありましたら、ご連絡ください。中学校カウンセリング研究会の方でその話題を取り上げて、研究を進めていきたいと思っています。必要に応じて、電子メールでもご返信ください。

椎葉 一勲 [神川中学校教諭] まで