

【鼎談】若者が抱える「働き始めることへの不安と、その対応」

石川 若者はどんな不安を抱えているのですか

鈴木 不安は、おそらくその前に何らかの不快というか、苦痛や失敗や嫌な体験があるのだらうと思います。学校での勉強や部活動、大人は仕事、そして家庭、そこでの人間関係や課題にある種負荷（ストレス）を抱える状態は、どなたでも経験します。

その時、思い通りにならない、納得できない、目標を達成できなかった、嫌なことを言われた、攻撃された、誤解されたなど、とくに、人間関係で思いとは逆の結果になる、さらには板挟みも起こります。そうした時に不快感情が生じます。

そこで人は、不快な事態がいつまで続くのか、次もそうなるのか、と頭の中でどんどん考えが広がっていきます。不快から不安につながりますが、「不安」は身の危機を感知している状態で、何とか我慢してこの場を切り抜けなければとも考えます。

不安があるのにいつもの行動を取ろうとすると、その人の生物学的な特徴、起き易い症状が出てきます。喘息の発作が増える、アトピーがひどくなる、お腹の調子が悪い、朝起きられない、寝つけない、頭が痛いなどの身体的症状が現れます。

精神症状としては不安を先取りし、考えるだけで不安になる、意欲が落ちることもあります。チック症状や繰り返し自分の髪の毛を抜く、爪をかむなども生じます。

唐沢 サポステには、就職活動のやり方がよくわからない、働いた経験がないので自分に合う仕事がわからない、不採用になったらどうしようという不安や怖さがある、人と話したりコミュニケーションをとったりするのが苦手だという若者も来ます。

自分は働けるのだろうか、仕事が覚えられるだろうか、失敗したり怒られたらどうしよう、朝起きられるかな、仕事が続かなくて辞めたらどうしようと考えたりします。不安の先取りというか、採用される前からいろいろと想像してしまいます。

また、働かなければいけないのに働いていない自分に焦っていたり、年相応の仕事の能力や社会性を求められて適応できるだろうかと心配や不安を持ったりします。

再び働くことに踏み止まっている状況だと、前の職場での嫌な経験や辛い思いが、また起こるのではないかと不安を抱えている場合もあります。

石川 本人を支援につなげるためにどのように見立てていますか

鈴木 頭は危険や失敗を繰り返さないように働きますが不快な状態を想定した時、体験した不安や苦痛が強かったり、あるいは周りから「そのくらいで」と言われたりすると、助けが必要なのに「誰もわかってくれない」と不安を重ねることになります。

夜、不快だった経験を思い出していると不安な状態が生まれ頭の中で不安が渦巻き

ます。明日、また同じ事態に向き合わなくてはいけないと思っただけで眠りたくない気持ちが起きてきます。悪夢を見てしまうから眠りたくないという人もいます。

不快な事態を想定して気をつけようという頭の役割が、不安まで先取りしてしまいます。一人で考えていると、同じことになるに決まっている、やってもしょうがない、やる気になれないという事態まで気持ちが追い込まれてしまいます。

できれば、「そういう可能性もあるよね。」と話しながら、「こう考えたらどうだろうか。」という風に誰かと話していくしかないのです。ただ、ここでは本人の持っているもともとの特性、人とのやりとりをする力も脳の機能が少し関係しています。

人とやりとりする力は、知的能力の問題がなければ、後は躰の問題とか教え方の問題、あるいは本人のやる気の問題と伝統的には見てきました。だからうまくいかない事態があると、その人が困惑し、抱えた不安に添うというよりは、何で皆と同じようにできないの、と非難的に見てしまう視点がずっと続いている現状があります。

最近では、やりとりに関する脳の特性が少し解明され、本人の責任とか親の躰の問題だけではないという見方が広まってきています。そうした支援的視点で本人の不安が生じるメカニズムや背景、どうしたら切り抜け易いかという視点で診ています。

唐沢 まずは本人の話じっくり聴きましょうという姿勢で臨んでいます。これまでの経緯とか自分を取り巻く環境や未来のことなど、いろいろな話をしてくれます。しっかりと聴いて、サポステをどう利用していくかを話していき、段々と次はこれをやってみようかと、スタートラインを見極め、徐々に設定していきます。

本人に適する、適さない、どのくらいできる、できないかもあるので、こちらから指示、命令するのではなくて、できるだけ本人に決めてもらいたいと思っています。

私たちは提案する立場、どうすれば一步を踏み出しやすいかを一緒に考えていきます。勿論、選んだステップが必ずしも上手くいくとは限りません。スタッフが本人と一緒に考えながら進んでいくことで、「失敗しても大丈夫だ。もう一回やり直せば全然OK。」と関わり合い、そのスタートラインを見極めていきます。

石川 不安を解消するための具体的な手立ては

鈴木 適応過程で生じた不安状態に対処する力をつけることも大事な子育て目標です。

とくに真面目な人は過剰適応的で自分で切り抜きたい気持ちが助長され易く、不安を一人で抱えがちです。不安対処にはうまく依存する力を育てましょうと話しています。

<上手に人に依存する体験を積んでいくこと>

常識的な子育て目標としての適応や社会的自立とは一見、逆に見えますが、上手に

人に依存する、人に相談したり、わかってもら、これが少しでもできれば、症状となったり、一人で決めて、あるいは、追い込まれて問題行動を出してしまったりすることにはなりにくくなるはず、と期待するしかないと考えています。

そこで相談したら、話したら、わかってもらえた、認められたとか、そういう経験を繰り返していきます。そうした関係体験が、将来も生じる自身の不安をうまく対処する力を、その人に作っていくことになるはずです。

私は、学校の先生や親御さんには、適応をちゃんと意識する人とその子の気持ちを引き出す人、その二つの役割を意識することをお願いしています。受け止め役は家族が多いのですが、自分の気持ちをちゃんと話せる人がいる、適応を促す側はこういうやり方もあるけど、どう？と提案してくれる人。これを一人二役でやると難しくなります。本人も気を遣って、その人に本当の気持ちを言いにくくなってしまいます。

結局、本人に安心してやりとりできるという経験を少しでも積んでもらうことを意識しています。仕事に繋がるときも同じパターンがあるだろうと思います。

唐沢 本人に、わかってもらえたとか、認められたという、そういった気持ちを持ってもらえるということは、すごく大事だと考えています。

<本人の意思を捉えて支援を提案していくこと>

本人にステップを提案するのは、ある程度の関係性が出来てからになります。それまでは本人がやってみたいこと、取り組みたいことを優先して受け入れることもあります。それをやって本人が次のステップは何かとか、やってみただけど上手くいかないの次どうすればいいかと言ってくれたら、こちらから提案していきます。

本人のやる気を削がないようにして一步一步進んでもらいます。本人が思っている課題と、支援者の考えた課題とが違うこともありますが、「そうでないよ、それは違っているよ。」と接すると、さっき言ったことがわかってもらえなかったとか、認めてもらえないという感覚になるので、しっかりと本人の意思を捉えながら支援をしていくようにしています。

個別相談、講座、職場体験では、本人の段階に合わせて出来ること、出来たことを一つ一つ増やしていきます。それを繰り返しながら、本人が「それでいいんだ。」「これくらい出来ていれば社会に出られるんだ。」「働けそうだ。」と思える基準を作っていくってあげる、それが私たちの役割なのかなと思っています。

<「心の貯金」を貯めていく>

石川 心理の世界では、目の前の人たちが自身の生きる道を歩いて行く時に、今、どんな状況かなというのを知るために、「心の貯金」がどのくらい貯まっているのか、教

えてもらうことがあります。

自分のことを認めてもらえなかったり、批判されたり、失敗が本当に積み重なってしまったら、心の「がんばろう」と思う貯金はなかなか貯まらないで、負債がいっぱいになっているかもしれません。でも、「なるほど君はそういうことを考えていたんだ。うん、それはいいんじゃない。」と、周りからも認めてもらえる経験を積み重ねて行くことで、心の貯金が少しずつ増えていきます。

自分の考えを認めてもらい、今日は不安がちょっとあるけども自分にとって何かいいことをしたかな、誰かにいいことをちょっとしたみたいなのが積み重なっていくと、もしかしたら心の貯金も貯まって、次の道を選んでいけるのかなと思いました。