



## 過剰適応について

臨床心理士 川田行雄



少し前の話になりますが、アダルト チルドレンないしは、アダプティッド チルドレン（いずれもAC）の話題がとりあげられたことがありました。「大人びた子ども」「過剰適応の子ども」たちのことです。彼らは「よくできすぎた」「子どもらしさがない」子どもといわれて、何が問題かと言えば、「こうしなければならない」という自らのしぼりによって、とても生きるのに苦労していたり、疲弊していたり、場合によっては「壊れて」しまったりするというものでした。

ところで最近になって、発達障害の過剰適応の問題がクローズアップされてきました。発達障害の子どもたちは、本来的にはマイペースであったり、多動であったり、不注意であったりと、ある意味「自分らしさ」が顕著にあらわれますので、周囲に過剰に適応してしまうのとは対極にあるように思えるのですが、実は違っている子どもたちもたくさんいらっしゃるのです。



A君は幼少期きわめて多動でした。歩き始めたとき、どこへ向かって走り出すやらわからなかったため、お母さんは彼のシャツの襟首をつかまえておかなければならなかったぐらいです。そしてお母さんは、彼が動く前に常に「こうしなさい」「こうしなければいけない」と指示をあたえて、それに従わせました。彼は徐々に指示がなければ動けなくなり、自分がどうしたいかというのがなくなって、周囲にとっても気を使って、怒られないように周囲の顔色を窺うようになっていきました。

小学生まではなんとかこの調子でやっていけたのですが、二次成長期、母から離れて、周囲との新しい関係の中での発達期を向かえた中学時に、周りからの陰性的な声掛けや、あるいは女の子が自分のうわさをしているような恐怖感から、登校できなくなってしまいました。

高校では「ねばならない」から、なんとか再登校できはじめましたが、強迫的な過剰適応状態で疲弊しきっていきました。それでも彼の目標は「一流大学へ行って、一流企業に就職しなければ、自分の人生はダメになってしまう」と刷り込まれていて、それはたとえお母さんが修正しようとしてもできませんでした。二次成長期、彼によりそってくれた友人や大人たちの影響を少しずつ受けて、考えは徐々に柔らかくなってはきていますが、まだまだ彼自身の苦しみはつきません。



ところで先日イップス（練習では一流だけれど、本番でどういわけか実力が発揮できない）悩みをかかえる若い芸術家や、無意識のうちに金銭を窃取していたという女子トップアスリートの話をお聴きしましたが、彼らの中にもMUST「ねばならない」思考がはりめぐらされていて、息が詰まるような生活を当然のこととして送っておられました。人を育てるのは、「こうしなければならない」ではなくて、「こうしたらいいんだよ」と、かかわりたいものだと思います。

