

スクールカウンセラー便り

2021/12/9

学習性無力感

なんだか難しい言葉ですが、いくらやっても上手くいかないと「諦めてしまおう」こと、つまり、「無力感を学習してしまおう」ことをいいます。無力感を学習してしまおうきっかけというのは日常にあふれています。

- ・予測できないような出来事
- ・自分ではコントロールできないような出来事
- ・「否定されている」と感じる体験が重なる
- ・繰り返し、精神的・身体的に粗末な扱いを受ける
- ・自分の尊厳や価値がふみにじられるような出来事
- ・暴力を振るわれる などなど



こうした体験の中で、抵抗や回避するのが困難であったり、抑えつけられて苦しい状況が続いたりすると、「何をしても意味がない！」ということを経験してしまうのです。その結果、なんと圧倒的に不快なストレスが加えられているにもかかわらず、その状況から積極的に抜け出そうとする努力をしなくなってしまうのです。たとえ、わずかな努力をすれば、その状況から抜け出せる可能性や成功する可能性があったとしても、「努力すれば上手くいくかもしれない」

ということすら考えられなくなって、無力感に支配されてしまいます。

例えば、先生や親が自分の話に耳を傾けないでいたとしたら前向きな気持ちになれないでしょうし、勉強や部活などで思うような成果が発揮さ



れなかったらやる気がなくなるかもしれません。何か提案しても「今はできない」「前例がない」「誰も良いと言わない」と、はね除けられるうちに、良いことも悪いことも言わないようになってしまうでしょう。何をやっても「ダメ」と否定されたり、評価されないことが続いたりすると、自分では「一生懸命頑張ってきたのに」と思うだけで、他にはどうしようもなくなってしまう。

関連して連想する人もいるでしょうが、まさにコロナ禍の皆さんの日常には、こうした無力感が漂っています。コロナ前と同じように過ごすことが叶わなくなった中で、向上や意欲を持ち続けるために無意識ながら多くの心のエネルギーが使われています。

上手く気持ちが整わなくて、自分の目標を定められなかったり、思うとおりに進まなかったりすると、「面倒くさい」とか「疲れた」と感じることも多いかもしれません。また逆に、世の中が悪いとか、周りを批判するばかりになっていても要注意です。そのように感じるようになったときは、自分なりに安心できる場所を見つけて、「ホッとできる時間」、「気の休まる時間」を過ごすようにしましょう。そして、少し元気が出てきたと感じたら、小さな目標を持って過ごしてみましょう。

小さなことでも、成果を感じられたり成功を繰り返したりすることが大切です。人は、不安で怖いから努力するのではなく、自由で楽しいから興味や意欲を持って問題を解決し、成長し、そして輝けるのだと思います。

SC 相談日： 12月 14日・21日

SC 黒川ゆう子