

## マニック・ディフェンス

2023・2・24 重枝 一郎

私がクラス担任をしているとき、クラス経営で注意を払っていたことは、一部の元気者の生徒でクラスの雰囲気楽しくなっていると錯覚しないことであった。本当にみんなが楽しんでいるのかは、クラスをよく見ればわかる。意外と元気者がいなくても癒し系の生徒が多い時の方がみんな楽しんでいるように思えたりする。とはいえ、私のクラスにはいろんな意味で元気者が集められていた。その中でも過剰なくらいの明るさを周囲に見せる生徒がいた。

その生徒は実は様々な問題を抱えていた。つまり、その明るさはまやかして、カラ元気のようなものであった。なぜ必死にそんな姿を見せようとしているのか、それは「人に弱みなんか見せられない」という心理が働いていたからだった。精神医学ではこれを「マニック・ディフェンス（躁的防衛・そうてきぼうえい）」といい、変にテンションを上げることで、自分が落ち込むのを防いでいるということである。本当は不安なのである。とにかく他者からどう思われているのかをとっても気にしているのである。このような生徒と関わる中で、私は「困らせる生徒は困っている」というフレーズを発信するようになった。

このような人の特徴として、「易怒性（いどせい）」がある。テンションが上がっているせいで自分の思い通りにいかないと些細なことで怒り出すというものである。明るいうちは暗いよりいいかもしれないが、「易怒性」が出たときには周りの雰囲気を悪くしてしまう。

私のクラスの生徒も一日一回は不機嫌になり、誰かを攻撃していた。私は、この気分の波に周りのがのまれないように2つのことを日頃から語っていた。

一つ目は、「人の精神には常に波がある。いい時も悪い時もあるのが当たり前。悪い時に負の自分も受け入れることが一番大事になる。だから“いい失敗をしよう”と言っている。うまくいかなくても“経験”を手に入れることはできるので、八つ当たりのような態度は絶対しないこと」と語っていた。つまり「失敗していい」という逃げ道をつくっていた。

二つ目は、他人を振り回す攻撃者は、往々にして他人から尽くされるのは当たり前といった自分のことしか考えない場合が多い。だから、「ギブ&テイク」の意識を育てることが大事だと思っていた。学校では、特に「ギブ&テイク」を学ぶ機会はたくさんある。いじめられそうになった時に友だちに助けてもらったので、今度はその友達が困ったときに助けてあげたり、当番を代わってもらったので、今度は自分が当番を代わってあげたり等。助け合いの「ギブ&テイク」を奨励していた。違う考えをもつ人もいるかもしれないが、私は「ギブ&テイク」を知らない人は、どんな社会人になるのだろうかと危惧していた。そして「ギブ&テイク」を学ぶ機会も減っているとも感じていた。

この「教師の語り」はとても大切である。できればある程度、予測して先手的に語れたらいいと思う。

笑い話になると思うが、私が教師になって初めて学年集会で話した時、とても緊張したのを思い出す。話す内容も定まらず、生徒の実態を見て、集団が、それぞれ元気者と息をひそめている者に分断している気がしたので、「俺はカルピスが好きだ。でも薄すぎても濃すぎてもまずいやろ。ちょうどいい感じがうまい。お前らもちょうどよく混ぜり合え」と話した。思い出しても笑えるが、私が話した微妙な空気の後、ベテランの先生が「俺はコーラが好きだ。スカッとさわやかになれ」と話した。ナイスフォローをしてくれた。