



## コラム第9回 「やらなきゃいけない、でもやれない」



「勉強しなさい」と言われるほど勉強をしたくない気持ちが強まり、「テスト前だから頑張らなきゃ」と思うほどスマホに手が伸びダラダラと時間を過ごしてしまう。それに近い経験を持っている人は多いのではないのでしょうか。

この「やらなきゃいけない」と「本当はやりたくない」という両方の価値が心の中で綱引きをしている状態を、アンビバレンス（両価感情）と言います。思春期の子どもの「反抗する」けど「時に甘えたい」気持ちや、不登校の時の「学校に行かなきゃいけない（義務感）」と頭では分かりつつ「本当は行きたくない（本音）」といった、相反する感情を同時に持つこともアンビバレンスな状態です。この異なる2つの気持ちの綱引きが強まっている時に、「やりなさい・やらなきゃ」「行きなさい・行かなきゃ」という圧力を強く感じていると、逆の「やりたくない!」「行きたくない!」気持ちが強くなり、体調を崩す（微熱、腹痛、頭痛など）といった身体的な抵抗につながっていきます。または、やらないことや行かないことを避けるための「はからい行動（やらないことを正当化する理由づけ）」が繰り返されることとなります。

さて、ただいま未来学園の3年生はテスト期間の真っ只中。各学年に1人～2人くらいはアンビバレンスな感情を持て余して、行きつ戻りつする光景があります。やらなきゃいけないことがあるときほど、それ以外のことに気を惹かれてしまうものです。こうした『勉強からの逃避』の背景には、個人の特性が関連していることもあります。「目先のことに流されやすい衝動性の高さ、注意散漫な傾向、学習への困難感の強さ、将来を見通すイメージ力の薄さ」などの傾向をもつ子どもは、学習に向かうこと自体に困難が伴うものです。また、今回の話題（学習のアンビバレンス）とはズレますが、『学校からの逃避（不登校）』が起きる際には、「周囲の集団と自分との感覚のズレを感じる、クラスなど集団内で安全感がもてない、人間関係がうまくいかず孤立傾向にある」などが逃避の背景に見られることが多いです。このように現実逃避の傾向を理屈で表すことは簡単ですが、それではどこにも行き着きません。そのため今回のコラムでは「アンビバレンスな感情を和らげて学習に向かい易くするにはどうしたらいいか」を考えたいと思います。

私自身は「学科の勉強ができること（及びテストの成績がいいこと）」にそれほど価値を置いてはいません。勉強であれ、部活動であれ、友人関係であれ、趣味であれ「いま目の前にあることに向き合い、自分を尽くす」ことに価値を感じています。この「自分を尽くす」とは、自分の持てる時間を注ぎ込む（量）ことと、気持ちを込めて学び・考え、実践し、振り返り、改善する循環（質）のことと考えています。その結果として、何かしらで人から評価されたり、人の役に立つ知識や技術を身につけることが大切だと考

えています。ただしこの考えには建前も多分に含まれているかもしれません。やはりわが子の通知表やテストの点がよくなかったり、普段の取り組みが微妙だなと感じた時には、親として気が気でない思いをします。こんなんで将来大丈夫かな？と心配にもなります。親心もまたアンビバレンスなものです。

親としては勉強に身を入れて欲しい、けれど子どもは自主的に取り組む様子がない場合、どうしたらいいでしょうか。大事なことはアンビバレンスをうまく活用することです。「勉強しないとダメでしょ」「将来進学や就職できないよ」「私は学生時代に頑張ってきたのに、なんであんたはやらないの」など、「口先で子どもの現状を（繰り返し）否定すること」は、勉強嫌いを加速させたい場合にもっとも効果的です。それは「やらなきゃいけない」という義務感を急激に増幅させると同時に、綱引き関係にある「やりたくない」気持ちを急激に増幅させてしまうからです。

小学生くらいの年代なら、口で注意して無理矢理に勉強させることはそれほど難しくないかもしれません（ただし代償として着々と勉強嫌いになります）。一方で、中・高校生くらいの年代の子どもは、ご存じのように口ではなかなか動きません。自主的に前向きに学習することを促すために、アンビバレンスな気持ちを和らげてあげるといいです。例えば「勉強はほどほどにしてしっかり友達と遊べよ（やりたくない気持ちや、やらなきゃいけない義務感を鎮める）」や「私も仕事上の勉強があるから、40分だけ一緒に勉強付き合って（一緒に学習することで負担感を軽くする）」などが有効です。

いやいや「うちの子は負担を軽くすると本当に遊ぶことしかしないです」「一緒に勉強したけど、言い合いになったり、拒否されたりします」といった声もあるかと思います。上記のような、心の負担を軽くしつつやる気を促す方法が効果を発揮するためには、実はいくつかの前提条件が必要になるからです。それは次回のコラム「勉強するなら金をくれ」でお話したいと思います。

野中浩一 拝