

第 27 号  
2022. 6

カウンセラー  
吉澤 克彦

# こころ

## 笑えばいいと思うよ

上の表題、「あっ！」と思った方！いますか？

先月、坂田先生のピンチヒッターで中学校 1 年生の国語の授業に行ったときに、中間テストの勉強の話の中で、「逃げちゃダメだ！」とか「諦めたらそこで試合終了ですよ」と言ったら、中 1 には、ちゃんとネタバレしたので「笑えばいいと思うよ」もネタ元、分かりますか。



中学生、高校生の悩みの上位は、友達とどう接したら良いか、自分の行動がどう思われるのだろうかといった、いわゆる人間関係、友達関係に関する悩みです。例えば、人間関係の悩みは、内閣府の「低年齢少年の生活と意識に関する調査」でも 2 位。民間調査でも 2 位でした。ちなみに内閣府調査では 1 位が「勉強」、民間調査では 1 位が「いじめ」でした。

質問の仕方や調査対象、時期に差があるので結果に違いはありますが、いずれも 2 位が人間関係の悩みという点からは、中学生、高校生にとって周囲とどう接するかが重要であり悩みなの分かります。

レイ「ごめんなさい。こういうときどんな顔すればいいかわからないの。」

シンジ「笑えばいいと思うよ。」

私は、このシーンに 25 年前衝撃を受けました。それ以来、このアニメの大ファンです。

まあ、私がファンであることはどうでもいいのですが、このシーンは、まさに悩み解決のスキルトレーニングです。

相手の感情の起伏、変化に対応できない、分からないというとき、どうしたらいいのか。

一つの方法が、「笑えばいい」というところでしょうか。もちろん、いつでも笑えば解決というほど人間関係は単純ではありません。時には自分を打ち出す勇気も必要になります。

さて、上記のシーンに続きレイは、はじめて笑顔をつくります。この笑顔、最高でした。

レイは、相手の気持ちを理解したわけではないのですが、笑顔をつくりました。相手の気持ちにこえ笑う。これが「笑う」というスキルの獲得。シンジもその笑顔を受け止めます。

カウンセリングの過程でもスキルトレーニングとして受け答え、物事のとらえ方を練習することがあります。心の底から理解したり納得したりしたことではなくても、使ってみようかなと生徒と合意ができた場合に限りませんが、やってみてごらんと、プッシュします。

もう、お分かりかと思いますが「笑えばいいと思うよ。」のシーンがあるのは、エヴァンゲリオンです。TV アニメ版から約 25 年。ついに完結した『シン・エヴァンゲリオン劇場版:||』は、映画館に何度も見に行き、毎回泣けました。

それにしても、エヴァンゲリオンは、地球に襲来する「使徒」を倒すという表のテーマとは別に、思春期の主人公シンジの葛藤、父親との対峙、仲間との友情や内面の揺れと成長が秀逸。私がこのアニメに出会ったのは、25 年前カウンセリングルームに来る中 2 の生徒がきっかけでした。彼もシンジと自分を重ね合わせていたのだろうと今は思います。