

2018年1月12日(金)

# 未来への扉



高等特別支援学校 支援部 第104号

## “知らない”と“不安”

あけましておめでとうございます。

お元気で年末年始をすごされましたか？

三田の冬には慣れましたか？三田の夏は快適なのですが、冬は阪神地区とは思えないほど寒い所です。今月末には文化祭がありますので防寒には特にご注意くださいね。

今からのお話はまた昔話ですが、1学年の3学期に実際にC君にあったお話です。本生徒の不安な気持ちが伝わるように、まずは本人側の物語として始めさせていただきます。

朝、目覚めると、身体が重いような気がしました。気のせいかもしれないと学校に登校しましたが、身体はどんどん重く、痛くなっていきます。何だろう？風邪？インフルエンザ？歩くことやイスから立ち上がることもきつくなっていき、階段は手すりを使いました。

すごく重い、変な病気かもしれない。保健室？病院？こんなにひどくなるなら学校に来なければよかった。そうだ、まずは帰ってお母さんに助けてもらおう。担任の先生に早退したいです、って言おう。

「先生、早退したいんですけど」

「え？何かしたの？」

「身体全体が痛いんです」

僕はもう立っているのがやっとの状態で言いましたが、先生はちょっと不思議そうな顔をして言いました。

「え？身体が痛い？……でもそれで帰るって、ちょっと大げさじゃないの？」

このまま身体が動かなくなってしまうかも？そんな強烈な痛みなのに、うまく説明もできない。どうしよう。

大人の私達がいきなりこんな状況になったら、大きな不安にかられて病院に駆け込むでしょう。これがウワサに聞く痛風なんだろうか？それとも難病の前兆？分からない状況が長く続くとストレスにもなります。

左の**太字**に書いたC君の心情は担任だった私の創作ですが、お昼休みに早退したいと言いつつ出すまでは、とても不安な気持ちであったと思います。さて、これからは私側の物語として話を続けます。

「え？身体が痛い？……でもそれで帰るって、ちょっと大げさじゃないの？」

そう言ってもC君は納得できない様子で動きませんでした。いつも真面目なC君のこと、この話を冗談で言っているようではないことは様子を見れば分かります。

私はもしかしたら……と思い立って、近くにいたクラスの生徒達へC君に聞こえる大きな声で問いかけました。

「C君身体痛いんだって。Dさんはどう？身体痛い？」

「そりゃ痛いですよー先生。全身バラバラになりそうです」

「E君はどう？」

「僕は大丈夫です。いつも鍛えていますから」

「全然痛くないの？」

「いや、腕はちょっとだけ痛いですかね」

私はC君に向き直った。

「C君、クラスの他のみんなも身体が痛いんだって。C君だけじゃなかったね。今日身体が痛いのは、昨日のマラソン大会でがんばったから。だから心配しなくて大丈夫、病気でもケガでもない。筋肉痛っていう名前の痛みで、1、2日したら放っておいても治るから」

C君は他の生徒も痛いということが分かり、そしてその生徒達も深刻な様子がなく平気であることに納得でき、席に戻って行きました。

そう、C君は筋肉痛を知りませんでした。もしかしたら、本校に来るまで全身筋肉痛になるような運動をしてこなかったかもしれないし、あっても忘れてしまい同じ不安を繰り返していたかもしれません。

考えてみれば、筋肉痛は歩くのもままならないほど非常に

強烈な痛みなのに、私達は耐えられます。

①運動が原因で

②自分だけでなく、誰にでも起こり

③1、2日放っておいたら治る

ということを経験的に**知っている**からなのでしょう。何が原因か分からず、自分ひとりで、もっとひどくなるかもしれないと思ったら、**不安**によって痛みは倍増します。

私はいつ、どのようにして筋肉痛を知ったのか考えてみました。教科書でないのは確かです。激しい運動の翌日には足を引きずってヨタヨタ歩き、同じように歩いている人を見かけたら「痛いよね～」と共感を求めに近寄っていく。こうやって筋肉痛がどういうものか知っていったと思います。

思えばあの日も、「痛い」という声はもれ聞こえていたし、痛そうに手すりを使って歩いていた生徒もいました。C君はそういう周りの情報をキャッチしにくい特性を持った生徒だったので、知らないことも多く、不安だったと思います。

今回は“筋肉痛”のことだと分かり、私から「怖くないよ」と話はできました。目に見えない“筋肉痛”だからこそ、痛い時しか分からない話です。タイミングよく話ができてよかった。きっと次のマラソン大会の後は大丈夫でしょう。

しかし毎回大人が“知らない”こと全てを見逃さずに解説することは不可能です。周囲の情報をキャッチしにくく、コミュニケーションによって共感も得られにくいタイプの生徒はその程度の差こそあれ、本校にはたくさんいます。我々が思うより不安でストレスが高い状況があるのでしょうか。

学校生活はこういう事の積み重ねです。文化祭も修学旅行も、3年生になって行う数々の実習も。前向きに活躍したり楽しんでいたり、平気そうな友達ばかり目に入ってきて「自分だけツライ」と不安に思う生徒は毎年います。(または全く目に入ってこないで、自分には無理と思う生徒も)

本当はそうじゃない、ということにひとつずつ気付きながら3年間を大切にすごし、社会に出る準備にしてほしいと思っています。

