

なぜ「コソコソ話」をされると不安になるのか

昔から、向こうで誰かがコソコソ話をしているのを見ると「自分のことを言っているのかもしれない」と考えてしまう、という話をよく聞きます。実際には自分のことを話していなくても、そう考えてしまうのです。こうした「～かもしれない」「～な気がする」という不安の裏にありがちな「こころのメカニズム」について説明していきます。

人には「自分の心の内に抱えていることを、自分ではなく他者が抱えていると感じる」という「こころのメカニズム」が存在します。例えば、誰かに対して怒りを覚えると、自分ではなく「相手が怒っている」と感じるということです（夫婦間でもよく起こりそうですね）。この「こころのメカニズム」を心理学の世界では「投影」と呼びます。

ですから、例えば、「自分はダメだなあ」という思いがあると、「他者が自分のことを悪く思っている」と感じやすくなってしまいます。冒頭の「コソコソ話を自分の悪口と捉える」という訴えの裏には、投影という「こころのメカニズム」が働いている可能性があるのです。

こういう「こころのメカニズム」を理解したうえで、周囲の大人は適切な対応をしていくことが重要です。

まず大切なのは、子どもが「自分はダメだなあ」と感じているのであれば、その思いを受けとめていくことです。思いを受けとめていくとは、「あなたはダメじゃないよ」と否定するのではなく、「あなたがダメでも大切なんだ」と伝えていくということです。

こう言うと「子どもの自信がなくなってしまう」と思われがちですが、それは間違いです。子どもにとって大切なのは「不安を感じている自分」「弱い自分」であっても、ちゃんと向き合ってもらえる、不安を支えてもらえるとという体験です。この体験があれば、子どもは不安を感じつつも、現実に向き合って成長する力が湧いてくるのです。

また、子どもが不安な状況に入っていくときに、「思っていたよりも大丈夫だった」という体験を繰り返すことも大切です。例えば、子どもが不安な状況に入ったときに「思っていたのと比べてどうだった？」と聞いてみるなどです。だから、外の世界を（可能な限り、不自然じゃない程度に）安心できるものにすることも大切です。

投影という「こころのメカニズム」が働いている場合、外の世界を過剰に怖く感じやすくなってしまいます。ですから、不安な状況に入ったけど「大丈夫だった」という経験を繰り返すことで、外の世界に対して適切な捉え方を学んでいくことができます。こういう「不安の答え合わせ」によって、自分の「こころ」と「外の世界」のバランスを調整していくことが重要なんですね。