

# 精神科デイケアだより

2026年4月

## みさとメンタルクリニック

「人間関係のトラブルが起きたときの対応について」

田井健

朝日新聞の「学校をひらく」という特集記事における、弁護士の本真真理子さんの連載から抜粋して下記提起し、話し合いを持ちました。

○【朝日新聞記事より、学校事例】… Aさんは「同級生の陰口や仲間外れがづらい」と担任教師に相談。担任教師は「概ね事実」と判断してAさんの親のBさんに連絡するとBさんは「Aが安心出来る環境を整えて欲しい」と要請。保護者Cさんは「子どものケンカなのにわが子(Dさん)を悪者扱いするのはおかしい」と謝罪や指導を拒否。Dさんは「謝りたいが親(C、F)に止められている」と担任教師に打ち明けた。そのうちAさんは学校に行けなくなり、その状況に同級生の保護者Eさんが「なぜDらを罰しないのか」と担任教師に迫った。Dさんのもう片方の保護者Fさんは「これ以上Dを加害者呼ばわりするなら弁護士を立てる」と訴えた。

○「悪者」は居る？ 担任教師には、どのようにアドバイスしよう？

○人と人とは、究極には決して分かり合えないし、お互いに誤解もしています。それでも、「共に居る」ことを目指したい。私たち自身の人としての学び・成長を保証するために、「人間関係のトラブル・失敗ができる場所」を、全身全霊をかけて守りたい。

○「良かれと思ってしたこと」が、相手を傷つけていた「ことに気づいた際の、深い悲しみと自らに対する憤り」。

○「相手を傷つける」と分かっているにも、自分の感情を抑えきれずに行動してしまっただけの、深い悲しみと自らに対する憤り。

○「自分を尊重する」ことを、まず、何よりも心を尽くして、大事にしたい。その上で、「自分を尊重することを通して」相手を尊重する「練習を続けたい」。

【今回の話し合いを通しての、私の気づき】

私が抱え込まず、他の専門家とつながりながら、まず当事者たちから話を聞く。その際、話を聞く側の私が「あの人はこうだから」という思い込みがあることを自覚し、当事者の、表面に出していない思いを真摯に聴く。その上で、「傍観者・共犯者」にさせられてしまう皆・私たちで、話し合うことの大事さを意識する。大きな課題として、「自分を尊重する」ことを大事にしたいが、「自分には生きる価値がない」と思い、想像し難いような過酷な状況をも、さだめのように受け入れて声を挙げないでいる人に対して、どのように気づき、言葉を届けるか…。

## ～精神科デイケアはこんなところ～

精神的に生きづらさを抱える方が、単に病状から回復するだけでなく、人生に新しい意味と目的を見出せるようサポートします。様々な活動や人との交流を通じて、自分が抱えている問題と上手につき合う方法を考えるお手伝いをしています。今より少しでも生活がしやすくなることを目指しています。

詳しい情報はホームページから！

