

## どうして人を頼れないか／どうしたら人を頼りやすいか

桐村慎太郎

### 1. はじめに

私にとって、大学1年の春は苦しい時期だった。

学業も遊びもバイトも恋愛も充実しているという先輩たち。授業やサークルに関する口コミ情報を山ほど持っていて、既にたくさん友人を作っている同級生たち。「こんなの常識でしょ?」「こんなことなんて当然知ってるでしょ?」という体で授業を進める先生たち。周囲の誰もが大人に見えた。その反面、自分がいかに劣っているかを痛感させられた。少人数授業に行けば、「他の1回生は積極的に発言しているのに、自分は面白い意見を全然思いつかない」と焦った。でも、参考文献の量の多さに圧倒されて何も勉強しなかった。クラス単位で受ける授業に行けば、「周りは友達と楽しく話しているのに、自分だけ孤立して居づらい」と焦った。でも、周囲に話しかける勇気がなくて、他人から話しかけられるのを待つばかりだった。サークルの新歓に行けば、「他の1回生や先輩は明るく話しているのに、自分は気の利いたことを何も言えない」と焦った。周りに合わせて頑張って愛敬をふりまくようにしたら、頭痛と吐き気に襲われるようになり、しばらくサークルの新歓に行く気力を失った。

周りの1回生はどんどん先に進んでいる。でも、自分は醜いまま立ち止まっている。大学に行くと、ますます自分の卑小さをつきつけられる。辛い、逃げたい、引きこもりたい。

そんな良くない精神状態を他の誰かに相談することができなかった。周囲に心配されたくなくて、どんなに孤立していても平気そうな顔を作っていた。弱い自分を見せたくなくて、家族や高校時代の友人には大学生活を謳歌している風を装った。

“なりたい自分”と“なれない自分”の乖離を意識するたび辛くなったあの時。あの時、もしも私が誰かに「私はこんな弱さを抱えています」「私を助けてください」と正直に言っていたなら、もしも誰かが私に「あなたはそのままでもいい」「私がサポートします」と優しい言葉をかけてくれていたなら、どれだけ幸せだっただろう。少なくとも、「どうせ自分はダメな人間なんだ」と卑下して奇妙な安心を得るよりは、ずっと。

本稿は、視覚障害のある大学生3人(A, B, C)の経験や考えをもとに、「どうして他者を頼れないか」「どうしたら他者を頼りやすいか」をまとめたものである。「研究発表」という名を冠していながら、決して学術的な方法論に則った研究ではない。視覚障害のある大学生との/同士の 会話を収録したうえで、私が思ったことを書き散らしている。

執筆動機は3つある。第一に、視覚障害のある大学生の語りを届けたいと思った。それは、彼らが抱えている困難や苦痛を知ってほしいなどという啓発的な発想ではない。まして、(視覚)障害者に優しくしよう、(視覚)障害者を見かけたら声をかけよう、などと聖人君子のように思っしてほしい訳でもない。そうではなくて、純粹に「へー」と思っほしい。私

は、自分と似ている部分を多く持ちながら自分にはない経験を持つ彼らの率直な語りを聴いて、気持ちが軽くなることがあった。それは、自分の抱えていた葛藤や悩みが自分一人のものでないと分かるからかもしれないし、自分の中にあるモヤモヤした感情が自分とは別の視点から言語化されて捉えやすくなるからかもしれない。そんな体験を共有したいと思った。

また、当サークルの雰囲気をもっと良くするために何ができるのかを検討したいと思った。現状、点訳サークルは、月曜の夕方に LINE のグループ通話を繋ぎながら各自が自宅等で作業するという形式を採用している。ビデオ通話ではないので、一緒に活動しているメンバーの表情や忙しさは（ほとんど）分からない。対面で活動していたときは、作業中に分からないことや判断に迷うことが生じたら、近くにいる部員の顔をうかがって質問することができた。しかし、今は、いわば全員が“視覚障害者”的な状況であり、気軽に相談しにくい環境が生まれやすい。どうしたら部員が一人で疑問や不安を抱え込まない環境を整えられるのか、そのヒントを視覚障害のある大学生から得たいと思った。

そして、前述した苦しさを分析して自分自身を救済するために、今この文章を書いている。

## 2. 人に頼みごとをできない。その根本に何があるのか？

3人の大学生A, B, Cと会話するにあたって（話を聴いたのは2021年2月末～3月初旬）、最初に「人に何かを頼みたいと思うけど、ためらってしまったことはあるか？」とそれぞれに尋ねた。すると、AとBは「日常茶飯事」「よくある」「頼むのが苦手」と答え、Cは「割と頼んじゃう」と答えた。この違いはどこから来るのだろうか？ 本節では、何が人に頼みごとをするのを妨げているかについて、彼らの会話をもとに考えてみる。

### ① A・B・Cの3人の会話 –障害とコンプレックス–

（頼みごとをしやすい相手についての話から）

A：視覚障害者の初対面の人やったら、わりと自分から話しかけられんねんけど。晴眼の人（視覚に障害のない人）やと躊躇してまう

B：結構私も共感できる部分があって。どっちかいうと初対面の人が苦手なタイプやけど、晴眼の人やったらもっと喋れへんっていうか。喋りたい気はあるけど、なかなか、なんか……

C：あー … （腑に落ちない感じ）

B：最初の一步を踏み出すのに時間がかかるというか。障害に対する相手の理解の部分？ 理解してくれるかなっていう怖さがあるような気がする

私：怖さ？

B：視覚障害者同士だったら、そこなしに、単なる初対面として話せるけど

A：ほんまにそうやと思う

B：障害の（ある）自分とない相手というのがまずあるというか、壁が

A：思うのは、自分の中で「勝手に（視覚障害者と晴眼者を）区別するのは良くないよな」  
って思いながら、自分の中で区別しちゃってるなって。「区別したらあかん」って分か  
ってるのに、自分が区別してまうのも嫌やけど、でも区別してまう

私：相手が障害のことを理解していないと、何が怖いのかなって思って

B：…… なんていったらいいんやろう… 難しいですね、言葉で説明するのが。なんなん  
やろう

A：例えば、相手にされないのが怖い、みたいな。視覚障害者同士やったら、喋りかけまし  
た、で、相手が反応してくれなくても気にならんくない？ 無視されたっていうより  
気づいてないんかな、そっちやけど。でも、晴眼の人にこっちから話しかけて反応し  
てくれんと、表情が見えへんのと…… いろんなものがマイナスばかり考えてまう

（中略）

私：障害者やから優しくしましよっていうので関わられるのは何が嫌なのかな、って思っ  
て

A：障害にコンプレックスを持ってるんじゃない？ 多分。心の中で

B：そう、たしかに

A：障害者は良くないと自分の中で勝手に思って、自分を否定 …… じゃないな、悲観的に  
考えてるから、それを表に出して関わられるとそこに もろに刺さって、あー（最後  
かすれたような声）ってなる。それが障害者っていう風に見られないような行動をと  
ろうとしたことに繋がるんやと思う

私：うんうん

A：自分の中で、まず、「自分は障害者」っていう意識を強めに持ってるんやと思うやんな。  
それをあんま意識せずに関わらなあかん、っていうのはあんねん。で、晴眼者と関わ  
んねんけど、押し殺そうとしてるところに、そういう扱いをされると、それがよみが  
えってくる

私：障害者だってことを意識させないでほしい？

A：嫌や！ ってなるんやと思う。障害者ってことを、俺がそんなに思ってなければ、障害  
者扱いされたところで、それは優しさっていう受け取りになるんやと思う。そこをひ  
ねくれて受け取っちゃうのはそういうこと

私：Bもそうなの？

B：説明が上手いなと思って。私は言葉で説明するのが苦手やから、言われて、グサー っ  
て刺さって … ほんまにそうやわ。コンプレックスを持ってるっていうのがそうやと  
思う。盲学校（生徒が視覚障害者のみの中学・高校で過ごした）から飛び出してその瞬  
間に、（大学では）周りが晴眼者ばかりだし。自分と一緒に勉強しとっても一緒にテ  
スト受け取っても、障害ってのがなくならんねんな、っていうところがあるから。優  
しくされるっていうのが、障害があるからかー（落胆） みたいな。嫌になるというか。  
まさに、まさにAの説明通りの感じだ

私：それに対してCはちょっと違うかな、って思ったんだけど

C：二人の話 聞いてると、僕は変人なんやなって思って。似てるんですけど、コンプレックスではないんだよなー。コンプレックスとは認識してなくて、なんかもうちょっと純粹に、特別扱いされるのが嫌だ

A：そこは共通なんかな

C：なんだけど、別に自分が障害者であることを、気にしてるとかではなくって。障害者だけど普通でいたいっていうのが強いのかなー？ うーん、一緒か？

A：普通でいたいっていうのは似てる。コンプレックスじゃないんだな、意識的には。そこは違うんかな

(中略)

C：晴眼者は見えてる訳やからさ、僕からしたら、自分の方が見えないからできないことがあるのは…… なんかもう僕の中では当たり前になっちゃってて

A：そう思いたいねん

C：それは比較的（見えなくてできないからって）頼りやすいけど。これが視覚障害者同士だったら、見えないから、って言えなくなるっていうか

A：それもあるんか

C：僕ボイスオーバー（スマホで表示されている画面を音声で読み上げるソフト）の操作とかすごい遅いから。僕がアプリを開いてわちゃわちゃしてる間に、Aは調べ終わるじゃないですか

A：なんかすみません、今度からゆっくりやります（笑）

C：（笑） 全然、もはやネタになってるから

(中略)

C：なんか視覚障害者同士になると言い訳を失う。僕の障害のコンプレックス、元々はあったはずで、それをどう抑えこんでるかっていうと、できないことを他のできることで補ってプラマイゼロにして保ってきてるところがあるから

A：強い

C：逆に（障害のせいで）できないことで割り切ってたところを、視覚障害があるにもかかわらずできてる人がいると、ズコーンってくる

A：そういうことかー なるほどな

C：SNS とか、スマホで調べるのが遅いとかは、僕は障害のせいにして、そこはできないことにして、他のできるところで頑張ろうって思ってやってきたところを

A：なるほどな

C：それで一回葬り去ったものがよみがえる感じかな

A：それの方が辛いかもしれん。… それはたしかに経験するかもしれん。俺もある。ちっちゃい頃でいったら、漢字変換（パソコンやスマホ等で文章を書く際に正しい漢字を選択する）とかさ、「視覚障害者やから（字の形が見えないし、書かないし）しゃーない」でとおってたけど、高校入ったら（Aは高校のみ盲学校、小・中・大学は普通の学校）厳しく指導されて、グサツときたっての、あったから、そういう感覚はあるかもしれん

れん

C：Aが高校でひとしきり経験したのを、僕はいま経験しとるんかもしれん（Cはずっと普通の学校）

私：Bはどうなの？ そういう感覚あるの？

B：話を聞いてて、そういうのあるなー っていう風には感じました。アプリとか、自分は使われへんやろな、と思って使ってないものを使いこなしてる人の話を聞いた時とか。でも、そのときに感じる気持ちよりも、障害に対するコンプレックス？ の時に感じる気持ちの方がダメージ的にははるかにデカイというか

A：間違いない

以上の語りによれば、AとBは晴眼者という場面でコンプレックスや恐怖・不安を強く感じており、Cは視覚障害者という場面でコンプレックスを強く感じるという。日常生活で頼みごとをする相手（もっと広くいえば、関わる相手）の圧倒的大多数が晴眼者であることを踏まえれば、AとBの方がコンプレックスに直面する機会が多い。こうした、周囲の人たちができるのに自分ができないという恥・劣等感・コンプレックスや、自分（の頼み）が軽くあしらわれたり無視されたりしないかという恐怖・不安が頼みごとをするのを躊躇させているのは想像に難くない。では、A・BとCの回答の違いは、ただ単に、そうした恥や不安を感じる機会の数の多少から来ているのだろうか。もっと根本に違いはないのだろうか。3人の性格・人柄をもう少し仔細に見てみることにする。

## ② Aの語り ―相手の人柄を見ながら頼む。自分のお願いを引っ込めつつ―

（晴眼者に頼みごとを躊躇するのは小・中時代の経験のせいだと思うという話から）

A：（長距離走の授業のときに）先生から「誰かやって（視覚障害のあるAと一緒に走って）くれへん？」っていうのがあっても、基本誰も手 挙げへんねんか

私：あー、誰も手を挙げなかったんだ、堀川のクラスでは

A：小学校3年生くらいまでは結構みんな、珍しいもの見るような感じで、やりたい！ やりたい！ みたいな感じやってんけど。高学年とか、大きくなってくると そういうのがなくなってくんねんな。で、結局誰もおらんかったら困るから、やってくれそうな人に先生が頼んだりするやん

私：うんうん

A：もしくは、すごい優しい子が毎回手を挙げてくれる。そうなったときに、なんやろな、申し訳ないことをしたっていう意識になっていくやん、こっち側が

私：申し訳ない気持ちかー。負担をかけてるみたいな？

A：そうそう。誰も最初に（手を）挙げなかったという事実を知っちゃってるから、頼むことを躊躇するみたいな感じやな

私：全員から拒絶されてるっていう

A：自分で頼んで断られたっていうだけの経験やったら、その人が偶然あかんかっただけかなって思うけど、全員に対して言って、誰一人手を挙げんかったってなると… 頼みづらい気持ちがあたまにたまっていったんやと思う。だから、晴眼の人に何かをお願いするとなると、うーん、意識するなー、割と。相手の人柄をみてまう

(授業のグループワークで晴眼者に頼れないことがあるという話から)

A：例えば、写真を見て、それについての意見を共有しようとかやったら、まず写真を説明してもらわな あかんし、書かな あかんし、両方できひんってなるやん。ってなると、喋らずに終わるグループワークとかもあった

(中略)

私：そういうグループワークのときは、Aはどう頼んでいくの？

A：何回か必修で会ってる人とのグループワークやったら、その人に「説明して」とか頼んだりはずんねんけど…… 初めてとった科目とかさ、学部に関係なくとれるやつだとき、グループにどんな人がおるか、そもそも男か女か分からんし、素性を見て喋られへん訳やん

私：たしかに周りがどんな人か見えないから

A：そう、だから、他の3人とかが喋ってるのをずっと聞いてて、もし頼めそうな人おったら頼むことあるけど、無理そうやなーみたいな雰囲気やったら(頼まない)。それから、言われたグループワークやらへん人結構おるねんか。そしたら絶対聞かれへんし。あとは、授業の流れに合わせて、「あ、こういう写真やったんかなー？」って思いながら、授業受けるしかない(笑)

私：どういう人なら聞きやすいの？

A：率先して、「俺 発表するわ」「メモするわ」って自分からいうタイプの人たまにおるやん。そういう人は頼みやすい

A：どういうところが頼みやすい？

私：面倒くさいとか面倒くさくないとか考えてなさそうなイメージがある。ちょっとしたことやったら、頼んでも、あんまり意識せずに手伝ってくれそう …… な気がする…？ 気持ち的なもんやけど

(人に頼みにくいときについての話から)

A：(よくサポートしてくれる)友達が一人やったら頼みやすい。けど、その子が友達とおるときとかは、遠慮するかな。その子が気い使ってこっちのことやって(Aのところに来て)、(その友達の)友達が別のところ行っちゃったってなったら、相手が嫌かなーって。

私：相手の嫌がることはしたくない？

A：相手が困るくらいやったら、別に頼んでいいかなって

私：そこまでサポートを必要としないってことなの？

A：(ちょっと考えて) …… 多分、性格的に頼むのが苦手だから、基本、頼まずになんとかできひんかなっていうのをメインで考えてるから うーん、頼めんかったらマイナスになるってことはないかな。ゼロのまま。頼めたらめっちゃプラスになる

私：全部一人でやる覚悟してるの？

A：微妙やな …… 覚悟 …… してたなあ。大学一年の時って、支援室(障害のある学生を支援する大学の部署)なかったんか。生徒だけじゃなくて大学側にも頼る場所が基本なくて。教務は早く友達を作って みたいなことを普通に言ってくる人やったんな

私：こっちに相談してこずに、友達を頼れ、っていう教務

A：そうそう。で、例えば、昼ごはん食べるのが、すごい最初こまってる。学食行くにしても(視覚障害者)一人では行かれへんような構造やし。食券制度やし。グルグルまわってとりにいかなあかん制度(注文カウンターやレジを自分で回っていかないといけない)やから無理やねんな。弁当 持って行っててんけど、食べるテーブルとかソファとかが空いてるか分からんやん、一人じゃ。だから、すごい困りはしたけど。 で、例えば、授業終わってチャイムなるやん。みんな友達と移動するやん。やから、鳴った瞬間にソファがあるところにダッシュで行って、100%空いてる状態のところをとる、とか、友達ができるまではよくやってたし。やから、一人でやる覚悟はしてたと思う

私：それはどう思った？

A：早く友達できた方が楽になるなーとは思ってた。すごい気を使ってしんどかった

私：一人でできるけど、友達 作った方が楽だと思ってた。で、友達 作るために、何かしたりしたの？

A：あんまりしてないけど …… 時間が経ったら自然に仲良くなるやろー って思ってたから、特別に友達つくろう、頼もうってことはしてないけど。結局一週間くらいしたときに向こうから助けてくれた子がいて。その子と一番仲いいんだけど

大雑把にまとめるならば、Aは、小・中学校の時に自分のサポートを誰も進んでやりたがらなかった(ように見える)経験をしてきたために、晴眼者に対する不信感ないし晴眼者からの疎外感のようなものを抱くようになった。基本的に人に頼まずにやっついこうとする。何かを頼むとしたら、視覚以外から得られる手がかりにアンテナを張り、相手の人柄を推し量る。友達やサポートしてくれる人がいたら楽だと思いが、自分から他者に声をかけたり、人が声をかけてくるような隙を見せたりすることには消極的である。サポートしてほしいという自分の希望よりも、仲のいい友達の気持ち・負担を優先するきらいがある。全体的に、恥ずかしい姿や弱い部分を周囲に見せないように、あるいは傷つかないように、とする姿が見て取れる。

③ Bの語り - 自分から仕切りにいかない。相手の本心をすごく考える -

(授業のグループワークで輪に入りにくいときがあるという話から)

B：(授業中) サポートがある (Bに板書の内容説明などをしてくれる学生サポーターが付いている) っていうことから、前の方の席をとるんですけど、私は

私：教室の？

B：そうです、教室の。前って、座りたがらないじゃないですか、大体。授業前に友達とご飯を食べてたとしても、その人たちは後ろに座りたがる

私：前は先生に近いしね

B：そうなんですよ。私は関係なくっていうか (笑)。私はサポートあるから前に座るって感じになってたけど、それでもその (休み時間に一緒にいた友達たちは) 離れるんですよね、授業始まると。そうすると、授業に遅刻をしてくるような (笑)、ちょっとチャライタイプの人たちが (空いているから) 前の席に必然的に座るってなったときに、そこでグループワークしましょ、ってなったら、めっちゃ気まずかったですよ (笑)

私：チャライ感じのタイプと友達じゃないし、初対面だし？

B：まあ、学科の人数がそんなにいないので、全員 分かるっていうか。私はあんまり喋ったことないから、誰がこの声って一致はしなくて (声だけ聞いて相手が分からない)。向こうは分かっていると思うんですけど。でも、そういう子たちこそ障害者にどう接したらいいか分からんって感じがめっちゃあるんで

私：どんな感じなの？

B：全然話しかけてこない、みたいな感じ？

私：チャライ人たちが話しかけてこなくて、そういうグループワークのとき、雰囲気はどんなの？

B：そもそもそういう子たちってというのは、発表してください、ってタイプじゃない限り、グループワークしないじゃないですか (笑) だから結局、お互いに確認し合ってください、みたいなのがあったら、やらんまま終わる (笑)

私：Bとしてはワークをやりたいけど、やれない？

B：ワークをやりたい、やりたくないはないですけど… とにかく気まずすぎて

私：気まずい？

B：めっちゃめっちゃ気まずいですね。グループワークやってないから、前向いたまま (周りの人たちと) 向き合ってなくてもいいやんって思うけど、先生からの目もあるから一応ワークに入ってますよー、みたいな雰囲気は出した方がいいかな、っていろいろ考えて。そういうのはめっちゃめっちゃ嫌でしたね

私：先生に何か言われるかもしれないし、形式的にはグループに入っときたい

B：そうですね

私：そういうとき、気まずいときってさ、何かアプローチしたりするの？

B：いや、なんもしないですよ

私：耐える？

B：はい、耐える。耐えるだけです。どうせ2,3分やし、私が仕切る訳にもいかんし、喋ったことない人やし、もういいやー、みたいな。投げやり (笑)

私：前に座るって言ってたじゃん。それを、後ろにするとかはできなかったの？

B：なんか、それも最初の頃は結構思ってたんですけど…… そういうのができあがったので。今思えば、(大学の) 支援担当の (部署の) 人に言っても良かったんかなと思うんですけど。先生との距離が近い方が、先生も私のことを分かってくれるし、入口か

ら近いっていうのもあったんですよ。だから、一番最初はそういうことから、前に座るってなって（取り決められて）。そのまま、スルズルきたかなっていう

（友人付き合いがあまり深くないことについての話から）

B：考えすぎてて。私から話しかけられたらどう思うのかな、断りたくても「Bは助けた方がいいな」と思って「OK したあかな」みたいに思わせるかな、とか、いらんこと考えて、それを思うくらいなら一人で移動しよう、とか。それを積み重ねたせいで、狭く浅くっていう関係ができたかなって思います

私：その考えちゃうっていうのはさ、どういうことを頭の中で考えてるわけ？

B：まず、障害に対して相手がどんな風に思うか、嫌じゃないかな、とか。例えば、グループに5人いたとして、一対一だったら仲良くしてる、というか、土日遊びに行ったりって人もいるんですけど、5人のうちの2人はあんまり話したことないし、あっちも私に話しかけてこない子がいるんですね。そうなったときにその5人の中に入りにくいなって思います

私：話しかけてこない人、関わりが薄い人がいるから？

B：なんか、話しかけてこうへんってことは、あんまり関わりたくないってことかなーって

私：関わりたくないかもしれない人がいるグループにいるのは辛い？

B：辛いというか、あっちを不快にさせる、みたいな。自分というよりは。その仲のいいって言うてる人もグループになるとわざわざ私を（遊びや食事に）呼んでくれないというか（笑）っていうところもあるんで、本心でどう思ってるやろな、って思うんですよ

（中略）

私：相手が本心でどう思っているかが、Bは気になってるの？

B：すごい気にするタイプなので。友達に関係なくですけどね。いつでも。自分の言った言葉に対してどう思ったかな、とか、めっちゃめっちゃ考えます（笑）

Bは、他者が心の中で自分（の言動）をどう思っているかを気にする。結果、友人に気軽に何でも話すことができず、おとなしめな印象を周囲から持たれる。友人グループの中にいるときに、自分が居心地悪い思いをすることよりも、自分が他者を不快にさせているかもしれないことに注意を向ける。先生の目があるのにグループワークができないとき居たたまれなさを感じるが、周囲に声をかけるなど行動を起こすくらいなら耐えた方がましだと思っている。全体的に、他者が自分のことをどう思っているかなどを頭の中で考え込むために、主体的な行動をなかなか起こせないところから、受け身的な印象を周囲に与えている。

④ Cの語り — 集団の中心にいて自分の力で理想や欲求を実現する —

(サークルの話をしていて)

C：サークル（Cが入っている軽音楽系のサークル）のやり方として、バンドを組むんじゃなくて、ライブイベントがあって、そのライブイベント（ごと）に、人を集めて（そのグループでその回は演奏する）って感じでやるんですけど。僕から誘って組んだことあるんですけど、あんまり誘われたことがなくて…… すごい少ないんですよ。自分から誘いにいかないとライブに出れないっていうのは、歌手としてあんまり必要とされてないのかなー、（明るい声で）まだ歌唱力が足りないのか、表現力が足りないのか、あるいは人間性の問題か（笑）とか考えたりはしますよね

私：誘われないのは自分の力不足かな、と思ったんだ

C：必要とされてない。誘ったらのってくれるけど… 黙ってたら誘われない身なのかなーって

(中略)

私：自分が必要とされてないのかもな、って思っていて、それでも人を誘えたのはなんでかな？

C：（納得した様子で）あー まず、歌いたいからサークル入ってる訳じゃないですか。練習してきたことを披露する場が欲しいから、そういうサークルに入ってる訳で。それをちょっと作りに行きたいなー っていうのがまず一つ。で、あとは、あんまりにもライブ出てないと、いない人になりそうっていう恐怖感もありますよね

(サークルに居場所がなくなることに恐怖を感じていたという話から)

C：（サークル等が）どんだけ好きで、頑張ってたとしても、なんか上手くいかなかったり、嫌になるときが絶対あるんですよ。そういうときの逃げ場って …… 欲しいなって思っちゃいますよね

(サークルなどで中心にいたいという話から)

私：なんで中心にいたいと思うの？

C：基本的に目立ちたがりなんじゃないですか？ （軽く笑う）

私：目立ちたがりであってよかったことというか、目立ちたがりのままでいる理由って何だと思う？

C：いいこと？ 自分の気分がいいんじゃないですか？ （笑） 成功したら気分よくないですか。すごーい！！ みたいな

私：拍手されたいとか賞賛されたいとか

C：基本、褒められるの大好きな人なので

私：ただ単に褒められたいだけだったら、集団の一員として自分の得意なことをやって周囲に貢献するっていうのでもできるじゃない？　なんで中心にいたいと思うの？

(中略)

C：やっぱり、中心にいる人の声が通りやすいことの方が多くはないですか？

私：うんうん

C：で、中心にいる人の声を通して、全体が上手くいってるというか、全体が上手くいってると僕が感じてたら何の問題もないんですけど。あの一、それで僕の中に不満があったり、周りからの批判があったりすると、すごいイライラするんですよ

私：Cは、理想というか、こうあるべきという形を思い描いていて、現状がそれとずれていると、イライラする？

C：多分そうだと思いますね

私：なんでだと思う？

C：なんでなんですかねー

私：別に理想とか考えなければさ、現状でいいじゃんって思えるじゃない？

C：それがその、自分がその内部の人間か外部の人間かじゃないですかね。外部なら、どーでもいんですけど。内部だったら…理想形から外れることによって周りから下される評価っていうのは自分にとっても無関係なものじゃない。一員である以上は、自分も含めて集団全体を見られてる。その集団全体が理想から遠ざかっていたら、その評価ってのは自分にも帰ってくるような気がするから、イライラする

私：自分も周りから低く見られるから嫌？

C：自分がついていうか、その周りから低く見られる対象の中に自分が含まれているのが嫌だって感じですかね

私：うんうん

C：自分が関わっている以上はいいものにしたい

私：Cは理想的な状態と現状がずれているとモヤモヤして、それを言いにくい立場にいて言えないのが不満だから、現状を変えやすい中心に行こうとする？

私：それはあるかもしれないですね。それはある気がするな

(中略)

C：頼んじゃうっていうところに繋がるとしたら、頼みやすい努力はするんだろうと思います。日頃から

私：相手に貢献してたりとか？

C：そうそう、貢献してたりとか。先生とかだと、例えばすごく頑張るとか

私：頑張る姿を見せて、先生が助けたいような感じにする？

C：頑張ってる人って、助けたいんですよ

私：たしかに

C：で、頑張ってた人が結果出ると、先生ってすごく喜ぶ生き物なんですよ。僕もそういうタイプなので、あれなんですよ。だから、そういう頼めるような自分が何かを人

に頼むに値する人間でいようっていうのはありますね。だから疲れんだろうな、ずっと

私：疲れちゃう。けど、そうやって頼みやすい努力を続けてるのはなんでなの？

C：前提として、そうなっちゃってるというか。今まで努力して、得てきたものってあるじゃないですか？

私：大学に合格したりとか？

C：なり、まわりから信頼してもらえてたりとかって、あるじゃないですか。その努力をやめたら …… なんか失いそうな気がする…？し、そうやって頑張ってきたから、今までできたことってあるんだろうなー と思ってる節は。それなりに満足はしてるので …… できることなら、この勢いでいきたいな、っていう気はあるし。努力をやめたらすぐ失いそうな怖さとかあるのかな …

私：努力して困難を乗り越えて得てきたものがある。その姿勢や得たものを失わないために、困難があったときに大丈夫なように、頼みやすい努力をする

C：そんな感じなのかなー … (小声)

Cは、サークルで歌を披露したい、居場所が欲しいといった欲求をしっかりと持っており、他者から必要とされていないかもしれないと疑いつつも、その欲求を充足するために自分から行動を起こしている。劣等感に苛まれるなどしたときに、他の場で自分の価値を実感できることを求める。目立ちたがり屋であり、中心にいたいと思う。努力を続けることが自分らしさの一つになっており、頑張っただけで得てきたものを守ることで、自分を保とうとしている。全体的に、「これをして」「これにストレスを感じる」といった自分の思いがはっきりしており、自らが思い描く理想的な状態を自分の力で達成すること、あるいは通常人が得る以上の評価を他者から受けることを求めているように見える。

私から見たA・B・Cの「その人らしさ」は以上のとおりとなる。ここで思い起こされるのが、自己愛、すなわち自らを価値あるものとして体験しようとする心の動きである。自己愛の研究においては、自己愛が不適切な状態（極端に自己顕示欲が強かったり、病的と思われるほど自己を卑下したりする状態）を2つのタイプに分けて捉えるモデルが提示されている。無関心型・誇大型などと呼ばれるタイプと、過敏型などと呼ばれるタイプである。前者は、他者の反応や意見をあまり気にかけず、自分に関心を向け、注目の中心にいようとし、傷つけられたと感じることに鈍感なタイプである。対して、後者は、他者の反応や意見に過敏であり、自己よりも他者に関心を向け、注目的になることを回避し、羞恥や屈辱を感じやすいタイプである[以上、参考文献1]。私なりに噛み砕くと、前者のタイプは、自分の欲求を実現したり、華々しい功績をあげて他者から注目されたりすることを通じて、自分は価値のある人間だと確証しようとするタイプである。一方、後者は、「自分は 劣った/無能な/無価値な 人間だ」と痛感する機会をできるだけ減らすことで、自分が価値ある存在だという評価を維持・防衛しようとするタイプである。

この枠組みを参照すると、A・BとCの違いが浮かび上がってくる。もちろん、A、B、Cは全員とても付き合いやすい人であり、自己愛の持ち方に問題があるとは思えないので、不適切な自己愛の状態を整理するための区分をそのまま彼らに適用できる訳では必ずしもないだろう。また、自己愛について、2つのタイプが綺麗にきっぱりと区別される訳ではない（2つのタイプの特徴を8:2とか4:6のように持っているようなケースも多分にある）ことにも注意が必要である。ただ、直感的理解に従って、A・Bは過敏型が優勢であり、Cは誇大型が優勢であると整理すると、非常に捉えやすくなる。すなわち、「過敏型自己愛」的なものが、人に頼みごとをできないことと関わっているのではないだろうか。

では、「過敏型自己愛」の中核にあるものは何か。小松（2004）は、自己イメージの障害だという[参考文献2]。すなわち、誇大で理想化された自己イメージと実際の自分の姿との間に大きなギャップがあるのが、「過敏型自己愛」の大きな特徴である。平たくいえば、「自分はこうあるべきだ」という姿が高すぎるために、実際の自分の姿が必要以上にみすぼらしく感じられるのだ。このために、自分で自分を肯定することが難しくなる。他者からの評価に敏感になったり、ちょっとしたことで恥や傷つきを感じてしまったりする。ここに人に頼みごとをしにくくする感情－恥・劣等感・コンプレックス・他者の本心を推し量る・他者から受け入れられないこと/傷つくことへの不安など－の出どころの一つがありそうである。実際、CがA・Bのようなコンプレックスを抑えこめているのは、晴眼者よりできないことがあって当たり前だと思うことで、「あるべき自分」の水準を、障害のある現実の自分に近づけていることがあろう。

あるべき自分と現実の自分、そのギャップの大きさが、人に頼みごとをしづらいことの根本にあるのではないだろうか。

### 3. 自分が役割を持っていると、頼みやすい

前節では、どうして他者に頼みごとをできないかを考えた。それをうけて本節と次節では、どうしたら他者に頼みごとをしやすいかを検討する。前節の結論を用いるならば、あるべき自分と現実の自分の差が小さければ、あるいはそれを感じなければ、他者に頼みごとをしやすくなりそうである。では、具体的にどうしたらそれができるのか。本節では、「役割」についての3人の語りから考えてみる。

#### ⑤ A・B・Cの3人の会話 －自分が必要とされていないと、言い出しにくくなる－

（頼みごとをしやすい雰囲気についての話から）

私：どういう環境だったら、頼み事やお願い事をしやすいですか？

C：僕がよくやるのは、グループの主導権を握る。大学とかでグループで（発表などを）やらないといけなくなったら、大体ライングループを作るところから始まるじゃない

ですか。そこをやっちゃう。やっちゃって第一声をなんか言って、そうなるペースを握れるかな。例えば僕は全部メッセージでやられるとだるくて。(画面を見ずに漢字変換などしながらメッセージを) 打つのはしんどいし。だから、グループ通話やっちゃうと僕は楽なんで、しれっと「通話で話した方が早いですかね」と言って

私：自分からリーダー的な感じで最初に動いている、と

C：そうすると、役割分担も自分ができそうな仕事を最初に取りに行けるから。役割のない落ち着きのなさがなくなって。「役割果たしてる」って自分が思えてると、困ったときに、心理的に頼りやすい

(中略)

A：一番困るのは会場設営的な仕事。ああいうのが、視覚障害(者)、一番困る場面

C：辛いよね

A：力になれなくて、黙って端っこにいるしか選択肢がないのがあれやから

C：唯一できるのが、数人で運ばないといけない物の運搬(机の四つ角の一つを浮かせて、机の動きに付いていくなど)

A：そうやなあ。そのメンバーに入らせてもらえればいいねんけど、そこに入るまでが

C：そう(強め)

私：そういうとき、どうしてるの？

A：ひたすら孤独感にさいなまれてる

私：孤独感？

A：全員が参加してなくて端っこで見てる子がおると、自分も見てることに対して孤独にはならへんけど。6, 7人とか友達同士とかでやって、自分だけできへんってときが辛いかもしれん

私：Bは？

B：なんか手伝いたいっていう気持ちはあるけど、私がそれをやるよーって言ったら、結局足手まといになるんじゃないかって思いがある……から、申し訳ないな、入りたいな、と思うけど耐えるみたいな(笑) (中略) 催物をするグループに参加したときに、普段のミーティングとか催物当日とかは、多少、自分のできることをしようというのができたけど、ポスターを作る日みたいなのがあって

C：あー

B：ポスターって書くから、どう頑張っても参加できんくて。でも、その場に行かないといけんし。ほんまに、あのときは何にもできなくて。行かなくていいですか、って言いたい気持ちを抑えてそこに行ったっていう(笑) 昼休みやったから 耐えるしかないかなって思っていました

私：耐えてたんだ

B：耐えてましたね。何にも手伝えんくてごめん、みたいなこと言って、みんなが書いてるのを見ている(笑)

(中略)

A：役割があったら、孤独感は減るかな っと思ってて。他の人に頼む感じで、(自分も)「これ手伝って」ってパツと言われたら、必要とされてるじゃないけど、扱いが同じやから、こっちからも「これやろか」ってことを次から言いやすくなる関係ができるのはあるし…… 辛いのは、小中学校でよくある、(自分がグループからあぶれて、あるグループに先生が自分を連れて行って) グループ混ぜたって みたいな感じの

C：ああ

A：あれをされたら正直めちゃくちゃ辛いから帰りたくなる

C：(強くうなずきながら) わかる

A：あれが小さな親切、大きなお世話ってやつやと思う (笑)

B：何回かあったけど、めちゃくちゃ気まずいから (笑) 相手が大学生やから、私がいきなり入ってきた (グループの人たちが) あんま仲良くない子とかやったらさ、えー (やめてー)、みたいな

A：お互い辛いだけやん

C：それでその、向こうの戸惑いが見えたときよ

A・B：そうそう

A・B・Cの3人とも、「自分が何か役割を果たしていると頼みごとをしやすい」「自分が何かで貢献した相手にはお願いごとをしやすい」と語った。では、どうして役割や貢献が頼みやすさに繋がるのだろうか。

上の語りは、役割や他者への貢献によって自分の存在意義を実感できることを示している。役割がなくて手持無沙汰だと、「自分は存在していなくても別にいい」という思いに駆られる。いわば、少なくともその集団において、自分という存在には価値がないように感じられる。これが「自分には頼みごとをする価値がない」「無価値な自分は出しゃばってはならない」という意識に繋がり、頼みごとを躊躇させると考えられる。前節を踏まえるならば、あるべき自分像(価値ある自分)から現実の自分が遠ざかり、そのギャップが大きくなってしまうと換言できる。逆に、役割があれば、現実の自分を理想的な自己イメージに近づけることができるので、自分に価値があるという感覚をより自分で支えられるようになって、他者の反応への過敏さが抑制される。それによって人に頼みごとをしやすくなるのではないか。

ここで、逆に役割が頼みごとをしにくくさせる側面には注意を払う必要があるだろう。すぐに思いつくのは、次の二つの場合である。第一に、役割に多大な意味が付与されている場合である。例えば、「リーダーは××をしなければならない」「先輩は××であらなければならない」といった信念・規範が強固に確立していると、「リーダー」「先輩」である自分のあるべき姿が高いところに設定されてしまう。現実の自分とのギャップを大きくしてしまう。これにより生み出される恥や劣等感、自分の能力不足を突き付けられる感じは、他者に頼らない(頼れない)ことに繋がりうる。第二に、自分に似つかわしくない役割が固定化されている場合である。例えば、「自分は中心にいたい」と思っているのに、集団において「裏方で働

く」という役割ばかり期待されていると、その与えられた役割を全うしても、自分の維持したい「中心にいる自分」というイメージには必ずしも近づけない。現実と理想の差の拡大に寄与する可能性すらある。

役割があれば他者に頼みごとをしやすい訳では必ずしもない。場合によっては、役割に伝統的・規範的に付随する「こうあらなければならない」というイメージを取り除いて薄っぺらくしたり、「この人はこういう役割の人」と一人一役割で固定せずにその時々に応じて役割を選択・交代できたりすることも大事なのだと思われる。

以上、自分の存在意義を見出せるというところから役割の効果を検討したが、役割と頼みやすさの関係性は、他者の負担との釣り合いからも説明できるだろう。人は援助を受けることに伴い、心理的負債感、すなわち、「助けてもらうことに対して、自分も何かお返しをしなければならない、という気持ち」を抱くという [参考文献 3]。恩を受けてばかりだと心理的に苦しくなるのだ。それが最もよく表れている語りを次に示す。

#### ⑥ A・B・Cの3人の会話 –“優しすぎる人”には頼みにくい–

(頼みごとをしやすい相手についての話から)

- C：意外と（自分をサポートしてくれる人の）配慮が行き届きすぎてないくらいが楽っていうか
- A：それは分かる
- C：それこそ、（手引き（≡視覚障害者に道の状況等を伝えながら一緒に歩く）している人が）喋りに気がいって階段（があることを）言い忘れて、「あ、ごめん」くらいの方が、やっぱり仲いい
- A：わかるわかる
- C：気を使われすぎると安全かもしれんけど落ち着かなくて
- A：めっちゃ過保護な人おるよな（笑）
- C：逆にテキトーな人の方が、（要望などを）言っても、そればかり気にするってことないし、頼むことは頼みやすいし。テキトーやから結構最後ほっとしてくれるし
- B：優しい人って、優しさで私たちに親切にしてくれてるんやろうと思うけど…… そういう人たちに頼みごとをしちゃうと、（その相手が）無理やったとしても、どうにかしてOKしようとしすぎて、…… なんやろう、ほんまに気を使わしてしまって。こっちが申し訳なさすぎるみたいな気持ちになるし。頼んだら OK してくれると思うけど、頼みづらい人になってしまう。「その日 無理やからごめん」って言ってくれそうな人の方が気軽に聞いたり頼んだりできるっていうか
- A：「視覚障害って何？」くらいの方が喋りやすいかもしれん。手引きもしてくれるのに、「車 乗れんの？」って訊いてきた子がおって、こいつはすごいな！ って思った。その子とは仲良くなったから。知らんのやったら、知らなさすぎる方が逆に楽かもしれん
- B：気い使う人って、「テレビって見るんですか？」って言ってから、「聞くんですか？」っ

てわざわざ言い直したりして。それやめてー（笑）

A：大丈夫ですっていう（笑）

B：そこまで気にせんでも

役割があって他者に貢献していると、自らが相手に頼みごとをして負担をかけることの申し訳なさが軽減される。それも頼みやすさを生み出す要素として大きい。

以上より、自分が、あるいは誰かが、他者に頼みごとをできずに一人で何かを抱えこんでいるとき、どうやってサポートを受けるか（消費）よりも、他者に対して何を与えられるか（生産）に目を向けることが得策な場合がありそうだ。何らかの役割・貢献を果たす（果たさせる）ことで、自分の存在意義を確認する（させる）とともに、心理的負債感を軽減して（させて）、人に頼みごとをすることができるようにする（させる）。そうして他者のサポートを得ることでより大きな役割を果たすことができるようになり、さらに強固な自己肯定を可能にする。この循環を生み出すことが肝要なのではないだろうか。

#### 4. あるべき自分と現実の自分の差を感じずに済むと、頼みやすい

繰り返しになるが、あるべき自分像・人間像と現実の自分の差が生み出す恥や劣等感、他者に頼みごとをしにくくなることに繋がる。まずは、それを物語る部分を会話から抜粋する。

#### ⑦ A・B・Cの3人の会話 —自分が“本当”だったらできることを突き付けてくる相手—

（大学では同年代の学生から声をかけてくれることが少ないという話から）

B：大学に入った頃は、自分に障害があるからかなって思ってたけど、冷静に考えると、障害 関係なしに、世代が近くなったら、気安く話しかけにくいってないですか？ 皆さん

C：学生に話しかける方が、先生とか職員とかに話しかけるよりハードルが高いつてこと？

B：私はそういうのがある

A：なるほどね

B：先生は目上やから緊張するってのがあるけど。同世代はまた別の緊張というか… あんまりフランクにいけへん、みたいな

（中略）

B：視覚障害があるからできないっていうのもあるかもしれないけど、同世代やったらできることなのに、自分ができないことを、それを本当だったらできる世代の人に頼むっていうのが恥ずかしいっていうのも、頼みにくい理由としてあるような気がします

A：めっちゃ同意

私：自分と近い他の人はできてるのに、自分ができないっていう恥ずかしさ、劣等感みたいな

B：ちょっと上の人やったら、素直に、「障害があるからできないんですよ」っていうのが少し言いやすくなる

C：めっちゃ面白いなと思って聞いているのは、今Bが言っているようなことを僕は視覚障害者同士のときに感じているっていうのが

ここから、頼みごとのしにくさに通じる劣等感・恥が、他者よりも自分が劣っていることだけでは単純に説明できないことを読み取れる。Bの「ちょっと上の人」だったら、自分ができないことを素直に言いやすいという言葉が意味するのは、自分のはり合える人、あるいは本来ならば自分が同じ立場にいる人に対しての方がより恥や劣等感を抱くということだろう。そこには、理想的な自分像にその他者を組み込む度合が影響していると思われる。自らが「この人よりも自分が劣っているのは仕方ない」と思えば、自分の維持したい自己イメージと現実の自分の差をそれほど意識しなくて済む。しかし、自らが「私は目の前のこの人のようになることができるはずだ」と思ってしまうと、目の前の他者と同じ水準に自らを置きたいと思う。これが「自分も目の前の他者のようにありたい」という願望形でとどまっているならばいいかもしれないが、「自分も目の前の他者のようにあらなければならない」という義務感に転化すると、あるべき理想の自己像が高く設定され、現実の自分との乖離をより痛感し、恥や劣等感に強く苛まれることになるのだろう。結果、自らに負の感情を抱かせるその他者に頼みごとをすること（自分が劣っていることを認めること）を躊躇してしまう。たとえ、障害があるためにどう頑張っても目の前の他者と同じような自己にはなり得ないと頭では分かっていたとしても、障害を「本当だったら」無いはずのものと考えていてそこに諦めがついていなければ、Bのように、晴眼者を基準にして、あるべき自己の水準を設定してしまうのかもしれない。

以上を裏返すと、自分が本来あるべき姿よりも劣っているという感覚を抱かずに済めば、他者に頼みごとをしやすくなりそうである。そのためには具体的にどうすればいいのだろうか。頼みごとをしやすい相手がどういう人かについてのA・Bの語りから検討する。

#### ⑧ Aの語り –“普通”で“対等”の友人を求める–

(友達が欲しいとは思うけど、自分から友達を作って頼るのが苦手という話で)

A：何かを頼んで友達になるんじゃなくて、自然にどっちかが話しかけて、話が合って、友達になっていくっていう理想を求めているんやと思う。でも、相手はこっちが見えへんってだけでどうしていいか分からんから、普通に話しかけるってことをせえへん人が

多かったりとか。助けなあかん対象として見られることが多くて、友達みたいなフランクな感じになりづらい。で、こっちも相手になんか頼んでるから、フランクになりづらいっていうのがあって、距離縮まりにくいっていうのもあるかも

私：助ける助けられるっていう差があると頼みにくいけど、対等なら頼みやすい。

A：そうそうそうそう。ほんまにそう。

私：Aの中で、助けられる対象として見られたくないっていう意識はあるの？

A：あーどうだろう、してる部分あると思う。サポートとは関係ないけどさ、普段でも。ちっちゃいころから、全盲やと思われたくないっていう「謎の」プライドを持ってた時期があって、今も若干あるけど。なんやろな、白杖（視覚障害者が持つ白い杖）好きじゃなかったし。見えてる風に行動したいって思ってる部分があるから。相手に何でもできると思われたい。そういう意識はすごいある。そのせいで逆に相手が（自分に）話しかけづらいっていうのは絶対あると思う。それはすごい自覚してる

（いま最も仲のいい友人とどうやって関係が深まっていったかの話から）

私：最初はその人と対等だったの？

A：最初は全然対等じゃない気がしてた。相手が、（サポートの仕方などを）聞いてくれる感じの子で。だから、すごい手伝ってくれてる感を感じててん。それは相手が考えてやってくれてるし、向こうから声かけてくれてるから、別に嫌な感じはしなくて。でも、2、3年くらい経ってきたときに、慣れたこともあったやろうけど、「これどうしたらいい？」とかいう会話がなくなって。だから、もっとう、普通の会話… って何やろな

私：どうでもいい会話とか他愛もない話とか？

A：そう、どうでもいい会話とかがメインになるから。手伝われてるとかそういう感じが自然にしなくなってた。対等になってった感じはした。そう、それこそ、相手の役に立てることっていう意味では、授業の単位とかの話で喋るやん。こっちのとった授業、相手に情報共有できるし、相手もこっちに情報共有してくれたら、ウィンウィンやん。そういう、よく友達同士でやるようなことをやるようになって対等っていうのを感じるようになった

（中略）

A：もともとこっちから話しかけるのが苦手な性格に加えて、相手が手伝ってくれてるって状況が入ると余計に喋りにくいから。手伝ってくれるときに、相手がすごく喋ってくれるタイプの子やったら、すぐ仲良くなれて対等になれるんやな。でも、こっちも人見知りで相手も人見知りすると、その時だけの関係に終わるか、手伝う一手伝わられるだけの関係に終わってまう。だから、すごく相手のコミュカにかかっている部分がデカすぎて（笑）自分が人見知りの分、そこがデカイと思う

私：コミュカが高い人なら仲良くなりやすいんだ

A：相手が自己開示してくれるとどういう人か分かるけど… 見えてる人同士やったら、持ち物でも雰囲気でも顔でも、「こういう人なんやな」っていう情報があったうえで話

が始まるけど、それが無い状態で手伝われ始める訳やん。そしたら、なんの話をして  
いいか分からん。授業の話とか、真面目な話しかできひん。話が盛り上がりらんから友  
達になられへんっていうのは、すごいあった

⑨ B の語り —相手に“自然体”であることを求める—

(授業をサポートしてくれる人についての話から)

私：事務的なサポートの話しかない人と、それ以外の他愛もない話ができる人がいた

B：そうですね

私：で、Bとしては後者の方が頼みやすい？

B：そうですね。なんか自然体な感じ？ 多分サポートだけのことを話すような人はサポ  
ートしたいという気はあるとは思いますが、どう接していいか分からへんのかな、  
っていうのは感じました

私：障害者に対してどう接していいか分かんない、っていう…… どんな感じなんやろう？  
よそよそしい感じ？

B：よそよそしいっていうか… (小声) …… なんですかね。意地悪な感じではないけ  
ど。戸惑いって言った方が近いですかね。何を話したらいいんやろうって思ってるん  
か …… 視覚障害があるからそうなのか、もともとおとなしい方なのか、っていうの  
は分からないですけど

(障害者だからという理由で変に気を使われるのが嫌だという話から)

B：気を使うって、障害があろうとなかろうと、相手に対してあると思うんですけど

私：ありますね、すごく

B：障害があることによってさらに気を使うことがあるんじゃないかな、って思うんです  
よ。推測なので分かんないですけど。自分のやりたいことを犠牲にしても(障害者を)  
手伝ってあげようかなー？ とか。なんか、これって優しさって捉えることもできると  
思うんですけど……

私：優しさかもしれないけど、本当の優しさではないとも思う？

B：その、本当の優しさだったらそれはありがたく受け取るべきなんですけど、もし気い使  
っての優しさだったら、それはすごい … 申し訳ないというか

私：普通人に対してする気遣いだけじゃなくて、それにプラスで、この人には優しくすべき  
っていう責任的なものが加わっての優しさは、違うかな、ってこと？

B：それが近いですね。障害者やから優しくしましょう っていう考えがあるっていう

二人に共通するのは、「助ける—助けられる」だけではなくて、他愛もない話ができるよ  
うな関係を築けると、相手に頼みごとをしやすいと思っていることだった。それは人柄が分  
かることで相手にどれくらいのことなら頼めるかを掴めるからでもあろうし、関係が深い

ために少々の頼みごとではひびが入らないだろうと思えるからでもあろうし、持ちつ持たれつの関係ゆえに相手にばかり負担をかけているという申し訳なさが少ないからでもあろう。そして、「助ける―助けられる」の関係ではないために、2節で取り上げた語りにあるような、「障害者だからという理由で優しくされるのが見えると、蓋をしている自分のコンプレックスに突き刺さるから嫌だと思う」という状況が回避されるからであろう。

これに従うならば、誰かが恥ずかしさや劣等感から人に頼みごとをするのを躊躇しているとき、周囲の人が彼/彼女に、対等に、普通に、自然体で関わることで、彼/彼女が頼みやすい環境を作っていくことができそうである。これは、相手が気にしている部分に触れないようにすることでは必ずしもないだろう。実際、Aが（今は）対等だという友人も、Bが頼みごとをしやすいというサポーターも、障害やサポートの仕方に関する話をしている。

「対等」「普通」「自然体」とは、相手の目立つ特徴だけに注目しすぎないということではないだろうか。Bの言うように、人に対して気を使うことは「普通」にすることである。まして目立つ特徴があるならば、それを気にすることの方がむしろ「自然」である。だから、相手がコンプレックスを抱いている部分に触れるのを巧みに回避すること―作為―は「普通」「自然」という言葉でA・Bが表現しようとしたものとはおそらく違う。そうではなくて、相手の様々な特徴・性格・状況に配慮することだろう。平たく言えば、「障害者」といった特徴だけを見るのではなくて、その人の他の特性にも興味を持つこと。それによって、「障害者であること」だけを理由として相手に優しくしている訳ではなくて、その人全体を見て相手に優しくしていることを示すこと。「相手は視覚障害者だから、できるだけ状況を声に出して説明するようにしよう」「相手は年下だから、できるだけプレッシャーをかけないように接しよう」「相手は人見知りする性格だから、最初からハイテンションで関わらないようにしよう」など、一つ一つその気遣いを取り上げれば作想的・人為的・意識的に見えるが、それを組み合わせる（混ぜる）ことで、一つの意識的な気遣いのみを目立たせないようにすること、それが「自然」なのだと思われる。

したがって、相手が頼みごとをしやすい環境を作るうえで、相手の様々な特徴・性格・状況に興味を持つこと―同時に自分の様々な特徴・性格・状況を開示すること―が有効なのではないだろうか。

以上は、他の誰かが一人で抱えこんでしまっている場合を念頭に置いた話である。では、自分が頼みごとを躊躇してしまっている場合、何ができるのだろうか。

⑩ Cの語り ―周囲の人が思っている水準が自分以下だから恥ずかしさはない―

私：頼ることって弱さを見せることでもありうる訳で、それに恥ずかしさみたいなものはないの？

C：これはもしかしたら障害者の特権かもしれないですね

私：障害者の特権？

C：ほとんどの健常者が、「(視覚障害者っていうと)できるとしたらこれくらいだろうな」

って思うこと以上のことは、できるじゃないですか。平たくいうと、大体の人は、僕ができないこと以上に、もっと何もできないと思っているので

私：たしかにたしかに。それはある。

C：でしょ（笑） だから僕が人に頼みたいことってというのは、できなくてもしょうがないことって受けとめてるし、周りの人ができないかなって思うようなことも僕は一人でも結構やったりする訳じゃないですか。だからそんなに恥ずかしさはないんですよ

Cの話は、「ハードルを下げておく」ことと近いように感じた。もちろん、「視覚障害」は（初対面の）他者からも感知されやすい特徴であること（継続的な関係にない人についても「きっと相手は自分が“普通”の人ではなくて“視覚障害者”だ」という体で見ている」と思えること）、「障害があるからできない」という論理は多くの他者を説得しやすいこと（その人の力不足だとは突っ込みにくいこと）、できない自分を否が応でも見せねばならぬこと（「ハードルを下げる」かどうかを好みで選択できる訳では必ずしもないこと）は、よくある「ハードルを下げる」こととは違うかもしれない。しかし、周囲から期待される自分の水準を下げておくことで（ないし周囲の期待は低いと自ら思うことで）、あるべき自分と現実の自分の差を縮め（ないし現実の自分を、あるべき自分よりも上に置いて）恥ずかしさを感じないようにするという戦略であることは共通する。自分が他者を頼れないことを自覚しているとき、他者に対して意識的に自分のできないこと・自分が劣っていることを知らせておくことは、他者を頼りやすくするうえで有効かもしれない。

⑪ A の語り — 「できない」と思われたくない理由を分析し、武装を解除していく—

（全盲とは思われたくないというプライドがある（あった）という話から）

私：どういうところからそのプライドは来てると思う？

A：小学校の中とかで、歩いてるときに、（見えないから）人にぶつかったりするやん。それを嫌がる子って結構おったりして、ぶつかったら舌打ちする子とか、おるねんか。それが嫌やから、ぶつかりたくない

私：舌打ちされたくないってこと？

A：そうそう。いじめられたくないから、嫌なことはされたくないから、それは避けたいよな、ってなるやん。それと合わせて、見えへんことを利用されて何かをされると腹立つやん。例えば、何がいいかなー、（考えて）、これがいじめなの知らんけど、白杖を下駄箱に置いとくねんけど、それを外に投げ出されてたりとか

私：そんなことがあったんだ

A：よくあったんやけど。とか、わざとぶつかってくるとか、あときわめつけは … 思い出したら今めっちゃ腹たってきた（笑）、ドッジボールやっててさ、顔に（ボールを）当てるのは無しやってんけど、こめかみ狙われて当てられたことあって。俺ギャン泣き

してんねんか、たしか。その頃から、見えへんって思われたくない、できひんって思われたくないっていう意識をすごい持つようになって。物にもぶつかりたくない、人にもぶつかりたくない、見えてるようなスピードで歩きたい、白杖もできるだけ目立たんように持ちたいって感じになって（淀みなくすらすらと喋りながら）。今も持っているやろーな、その意識。で、高校から盲学校いったら、（視覚障害者ばかりの環境では）動けることがすごいことみたいな扱いをされる訳。高1の頃は、それがすごいかどうか全然分からんけど、少なくとも褒められて嫌な気持ちはせえへんやん。ってなので、余計に、自分でできることは増やしたいっていう意識はあって。そこにプラスで、元からある、人に迷惑をかけたくないっていう意識があるから。大学生になっても、通学とかで人の迷惑にならんような… 電車でもさ、ドア空いたら、人がどっち側に降りて来るかなーとか、じゃあ、こっちで待ってたら邪魔じゃないよな、とか、すごい考えるんだけどさ。そういうことをどんどん考えるようになって、見えてるっぽく見えてるっぽくっていう意識に。歩いてても、あんまりゆっくり歩きたくないっていう意識は今でも「なぜか」あるなー

私：嫌な思いをしたくないってところから、見えてるように振る舞おうってなっていて

A：馬鹿にされたくない、なめられたくないっていう意識が強いんやろーな（あっけらかんと）

私：見えてる風に振る舞おうとするってメリットもデメリットもあるかなーって思うんだけど、弊害があるって思うことはある？

A：あるなー。最近では、結構弊害があるなーって思うけど、それをやめようとはならへん。前は絶対見えてるっぽくやってる方がいいって「思い込んでた」けど、最近はその弊害をすごく感じるかな

私：弊害…？

A：なんやろーな、完璧な人ってさ、関わりづらくない？

私：たしかに、分かる分かる

A：それは思ってた、よくよく考えたら、できひんくらいの方が関わりやすいし。だから、頼られた方が、弱みを見せた方が、相手も弱みを見せれるようになるやん。っていうところに気づいた時くらいから、見えてるっぽくするのだけがいいとは限らんよなって思う

Aの話聴いていて私は強く心動かされた。文字に起こすと分かりにくいけど、明るく笑いながら、自らのプライドの由来やその苦痛をすらすらと淀みなく言語化していったのである。私からしたら、彼は十分に今の自分を受け入れているような気がした。これができたら“勝ち”なのではないか、すなわち、コンプレックスに打ち勝っているのではないかと考えた。そのような感慨が私に起こった理由を考えると、大きく2つあると思われる。

第一に、あるべき自分の姿を自分で構築していけるように感じられたことがある。Aは、「見えてるっぽく振る舞う」ことが良いことだと「思いこんでいた」。しかし、今は、どうして「見えてるっぽく」の意識が形成されたかを自分なりに把握しており、それが絶対的・

先天的なものではなくて経験によって作り上げられたものであることを認識している。同時に、他のあり方の可能性にも目を向けることができるようになっていく。すなわち、自分が「こうあるべきだ」と思っている自分の姿に自覚的であり、それが単なる経験の産物であって絶対正しいものではないことを認識しており、現在置かれた環境に合わせて「あるべき」自分の姿を設定変更し得ること—それによって理想的・誇大的自己イメージを変容させて、恥や劣等感を抱きにくくできるかもしれないこと—そこに“強さ”を感じた。

第二に、「できないことがある自分」「弱みがある自分」に価値を見出せていることである。先ほどのCの語りにあるような考え方、ないし「ハードルを下げる」戦略が、基準から「プラス」である自分に価値を見出そうとするのに対し、ここでAが語るのは、「マイナス」を「プラス」だと捉える考え方である。その考え方を素直に持てれば、自分と同世代・同類の他者にはできて自分にはできないことがあっても、そうした他者に頼みごとをするのを躊躇する気持ちが軽減されるように感じられた。

たしかに、Aは「頼むのが苦手」「晴眼者の中にいると感じるコンプレックスがある」と語っている。だから、自らの意識・プライドについて笑って語れることや、弱みを見せられる自分に価値を見出せることが、他者に頼みごとをしやすくすることに繋がる証拠は(Aの語りには) 特にない。ただ、対等/普通/自然体 な関係や、ハードルを下げることだけでなく、Aの語りにある何かもまた、あるべき自分と現実の自分の差に対する過敏さを抑制して、他者に頼みごとをしやすくするのに寄与するのではないだろうか。

## 5. おわりに

本稿では、視覚障害のある大学生 3 人の経験や考えをもとに、どうして他者を頼れないのか、どうしたら他者を頼りやすくなるのかについて検討した。結論として、他者を頼れない原因の一つに、自分が保持したい理想の自己イメージと現実の自分の差が大きいこと—そのために自分で自分を肯定しにくかったり、他者の反応等に敏感になったりすること—がありそんなことを述べた。そして、役割を持っていると、現実の自分が価値ある自分に近づくため、また心理的負債感が軽減されるため、他者を頼りやすくなることを見た。また、相手の関わり方が自分の一特徴のみに着目しない「自然」なものであったり、あるべき自分の水準を適切な地点に設定しておいたり（あるいはできない自分を価値づけしたり）して、あるべき自分と現実の自分の差をあまり感じずにいられると、頼みごとを躊躇する気持ちが軽減されることを確認した。

今回収録した 3 人の会話はごく一部を抜粋したものであり、本来は、豊かで、色鮮やかで、実感のこもった語りをもっと広がっている。例えば、他者に頼みごとをしやすくなるための要素として、上で取り上げたこと以外にも、頼みごとをすることで自分だけでなく他者も救われること、問題や悩みが自分だけのせいではないと確信できること、頼みごとをするのに適した相手がすぐに見つかること、頼みごとをする相手よりも自分がその分野におい

て劣っているのは仕方ないと思えること、などを気づかせてくれた。これらを体系的に整理しきれなかったのは私の力不足であり、今後の課題である。そして、自らの経験や内面をさらけ出してくれたA・B・Cには、とても感謝している。心ある3人がいなかったら、また3人がこれだけ親密な関係を築いていなかったら、今回の企画は実現できなかった。ありがとう。

本稿の執筆動機の一つに、視覚障害学生の生の声を届けたいという願いがあった。「頼めない理由」「頼みやすさ」という本稿のテーマからは外れるが、最後に、彼らの話を聴いていてとても印象に残った個所を紹介して終わりたいと思う。

## ⑫ Cの語り —現実社会にある規範は無視できない—

(順位や水泳のタイムなどの上下をととても気にするという話から)

私：Cって、障害学とかジェンダー論とか勉強してるじゃない？ そこだとさ、現在の規範が絶対じゃない、囚われない、みたいな感じの主張も多いかなと思うんだけど？ そっちに乗っかって、そういう基準とか権力関係とかも疑ったりするのかなって思って

C：障害学とかジェンダーとか、この社会全体で、そっちが規範的になれば、問題ないんですけど、現実社会、全然そうじゃないじゃないですか

私：たしかにね、現実世界がそうじゃないから、障害学とかいうジャンルの主張がある訳だしね

C：だから、障害学とかジェンダー論とか、そっち……を主張するためにも、自分がある程度、……社会の中で一目置かれてないと発信すらできないじゃないですか

私：傾聴に値する存在として見られない？

C：「私は権力関係なんて知らない人間です」とか言って、ひたすら（社会に巣くう当たり前を気にせずに）突っ走って行ったら、まだ現状の社会では、相手にされないような気がしていて、僕は。それは自分としても生きづらいし……自分がリスpekタブルな存在じゃないと、言いたいことも言えないよな

私：自分が言いたいことを言いやすい存在になるために、現実にある評価軸というか基準というかを意識して、その評価基準で良いとされる方向を目指している？

C：そうですね、だから、すごい、矛盾したことをやってるんですよ。それに合わせて自分の評価を得ることで、その権力関係を強化しているので

私：そうかもね……でも、今あるゲーム（できあがっている社会の仕組み）を利用して、自分の目指す方向にゲームを作り変えるっていうのが現実的な気もするし

C：それに、自分が（社会のありようを）変えるにしろ、変えないにしろ、権力関係に乗っかってる方が楽なことも多いんですよ

私：楽？

C：だって、「受験戦争 良くないー」っていうのは簡単ですけど、でも××大生って言ったらい一目置かれるじゃないですか、現状。それだけでちょっと信頼されたりするじゃないですか

(中略)

C：「××大学に入るような奴なんだから、きっとしっかりしてるんやろうなー」っていうのは多分……全員とは言わないですけど、結構の人がそれである程度僕という存在を認めたくて最初から接してくれるじゃないですか。で、もし、僕という人間が、仮にですけど、ほとんど性格とか中身は一緒だけど、大学も落ちて、仕事もしてなくて、ふらふらしてる人ってなったら、「大丈夫かこいつ？」ってなるじゃないですか？（笑）

私：たしかに、違う目でみるかも

C：だから、社会を変える変えない以前に、やっぱり、乗っかっとくのが結局楽なんですよ。乗っかるのはしんどくても、そっから落ちちゃったらもっと辛いだろうなって

「勉強ができた方がいい」「こんなことは一人でできて当たり前」「人には優しくすべき」……。「こうすべき」「こうあるのが理想」という声は無数に降り注いでくる。そして無視できない。いや、しがらみから解き放たれて、我が道を突き進むのは可能なのかもしれない。でも、社会で生きている以上、人との関わりを持たねばならない以上、社会の大多数が共有する価値観、規範、慣習、… そうしたものを踏まえて行動しないと、辛い。抗うのは多大なエネルギーを要する。

そうして社会に漂う空気を吸っていけば、否応なしに、「自分はこうあるべきだ」が膨れ上がり、理想から乖離した自分を発見してしまう。自分は今のままでいい、などとは、なかなか心の底から思えない。自分が維持したい自己イメージと現実の自分とのギャップは、なかなか埋まらない。染み付いたコンプレックスは、拭い去ろうとしても、社会の規範を突き付けられ続けると、なかなか癒えない。

でも、きっと。

### ⑬ A・B・Cの3人の会話ーコンプレックスはあるが、強がらないー

(遠足等のグループ決めであぶれてしまい、先生の斡旋でグループに入れられる話から)

B：私は、小学生の時はそういうことがなくて、なんか普通に友達に来て（グループに誘って）くれよった。中高は盲学校でそういうことはなくて。大学入ってそういうことを初体験したからめっちゃくちゃメンタルやられまくって

C：Bは友達が ほわほわほわ〜って寄ってくるような何かをだしてるやん

B：小学校の時は、ありがたいことに友達が助けてくれたけど、大学は全然そんなことなかったから、そうでもないと思う

C：いやいや、でも

B：いやいやほんまに

C：サークルでも、初めて入って来た人とか、ほわほわほわ〜ってBのところに行くやん  
B：私、「とっつきにくい」ってよく言われてたで

(視覚障害があることにコンプレックスを抱いているという話から)

私：Aは、そのコンプレックスとやらを丸くしているような気がしてて。柔らかくなってるような、感じで

A：コンプレックスは持ちたくて持ってないやん。なかったら楽やん …… うーん、割と悩む性格やったんだと思う、もともと。人間関係とかそういうことに。それをしんどいなって思い始めた訳よ、大学に入って。考えすぎるのはしんどいな、もたへんな、どうしたらいいかなって思ったときに、気を使わんようになれたら強いよなー と思って。とりあえず手伝ってくれる人は全部受け入れといたらいいやん、とかいう発想になった。自分からコンプレックスを消して、色んな人に喋りかけるってのはハードルが高すぎるから、人見知りの性格的に。それよりもまずは 「自分は支援を受けたくない!!」みたいな態度をやめて、譲ってもらえるものは譲ってもらった方が …… 自分も楽になるやん、変な壁作らんでいいし。で、相手も助けやすくなって、また助けもらえるかもしれんっていう発想に … 何がきっかけやったか分からんけど、変わって、ちょっとずつ緩めていけるようになってるんやと思う。うん、緩めようとしてるのは事実だけど、コンプレックスは全然消えてない (笑)

私：大学の中で何があったんだろう？

A：相手の立場とかを考えられるように、多分なつたんかな、ちょっとくらいは

私：Bも、うまくコンプレックスとつきあってる気がして。同じような感じで、柔らかいというか、助けを感謝して受け入れるというか

B：向こうが快くしてくれたことに対しては、仮に自分ができることやったとしても、「ありがとう」って言ってやってもらおう、っていうのは。その方が関係性は深まるかなーって。「自分はこれ できます」って言うのも大事かなと思うことは思うけど、それを言っちゃうと、その次から声かけてくれへんかなってのもあるから、とりあえず「ありがとうございます」って言って、「嬉しいです！」っていう気持ちを相手に伝えるのが大事なんかなって思って。最初は素直に受け入れるようにしてますね。それで関係がちょっと深まったら「これができる」みたいなのを、話の流れで言ったりとか

なりたい自分にはなれていないかもしれない。コンプレックスがあるのは変わらないかもしれない。でも、きっと。

Aのように、なぜかは分からないけれども、時間が経つと丸くなっていることもある。Bのように、自分が思っている以上に、周囲は自分を好いてくれていることもある。

だから、今の自分はこれでいい。

少なくとも辛いときは、そう思っているのではないだろうか。

#### 参考文献

- 1) 中山留美子「自己愛の誇大性と過敏性：構造と意味」小塩真司・川崎直樹編『自己愛の心理学』（金子書房、2001年）p.56
- 2) 小松貴弘「過敏で傷つきやすいタイプの状態像」上地雄一郎・宮下一博編『もろい青少年の心－自己愛の障害－』（北大路書房、2004年）p.57
- 3) 福岡欣治「人を助け、支えること」坂本真士・佐藤健二編『はじめての臨床社会心理学 自己と対人関係から読み解く臨床心理学』（有斐閣、2004年）pp.210-211