

漫画から得られるエンパワメント

—自己肯定感向上につながる魔法の言葉—

佐々木 創*

Empowerment from comics

—The magical words to feeling self-affirmation improvement—

Sou SASAKI

Key words : 自己肯定感 Self-affirmation
自己対処能力 Empowerment
発達障害 Developmental disorder

1.はじめに

2020年に世界中で新型コロナウイルスが流行し、我々の日常生活大きく様変わりした。社会的に様々な制限がなされ、今までの当たり前が次々と崩壊し、「ソーシャルディスタンス」「三密」「リモートワーク」などの新しい言葉が生まれた。感染拡大防止の点から人々の距離感も遠ざかり、人間同士の付き合い方も変化してしまった。それがトリガーとなり、集団生活の中で得られていた自己の存在感を感じる機会が減り、「何をやってもうまくいかない」「どうせ自分なんて」「学校なんか行きたくない」など、知らず知らずのうちに自分を追い詰めてしまった結果、自己肯定感が低下し自己の存在価値を否定してしまう人が急増しているとの報道があった。もちろん、メンタルが強い人には自己肯定感の低下が起きていないのだろうが、全ての人が強いメンタルを持っている訳ではない。

自己肯定感の感じ方には、家庭環境や通

っている学校・職場環境や、他者に褒められる等の外的な要因で感じられる部分があるが、本人が元々持っている内的要因、すなわち個人のメンタルや、生まれ持った個性による部分が多い。自己肯定感をピンピン感じられる人が飛びぬけて有能な人という訳ではないし、自己肯定感を感じられない人がダメな人間だという事はない。何かのきっかけにより、自己肯定感ほどの段階からでも高めることが出来る。

だが、根本にある「個性による個人差」という観点から考察すると、特定の事項にしか興味関心が持てなかったり、注意力欠如や多動の困難を抱えていたり、随所にこだわり行動が見られるような「発達障害」がある人は、自発的に自己肯定感を高めることは大変難しいのではないだろうかと考える。普段から「ちょっと変わった人」「自己中人」と勘違いされがちである発達障害の人は、目に見えない苦勞を共に生活している。障害の有無に関わらず、全ての人のために自己肯定感を感じることは、社会

* 東北女子大学

で生きる上で大切なことである為、本研究では発達障害がある人を含め、セルフマネジメントしながら自己肯定感を高め、自分を鼓舞するための手立てとして、社会現象にまでなった人気漫画『鬼滅の刃』から、自己対処能力（エンパワメント）を身につける術を見出したい。

社会生活の上で様々な困難や悩みを抱える人が、本来持っているエンパワメントを開花する為の魔法の言葉を作中より紹介し、その言葉が自己肯定感を高めるきっかけとなることを期待する。

2.発達障害の現状

ここでは、前項でも挙げたように「特異な人」と見られがちな発達障害のある人の現状を解く。発達障害は視覚障害や肢体不自由などの可視化できる障害とは異なり、見た目では判断できないため、健常との境界線が曖昧で、発達障害があることをオープンにしていない場合、健常と同等に扱われるケースが多い。故に「ちょっと変わった人」「自己中人」と判断されてしまう。しかし、生まれつき認知やコミュニケーション・社会性等の能力に偏りが生じており、現実生活に困難をきたす場合も多く、医学での治療法は確立されていないため根治せず、その特性は終生続くと言われている。ただし、年齢を重ねるにつれ症状が緩和するという調査結果もある。

発達障害の原因は未解明だが、家庭養育や躰、学校などの社会的環境が原因で急に起きるものではないことは証明されている。投薬での治療も行われているが、あくまでも症状が出にくくするために行われているものであり、環境等の変化により症状が重

くなることが報告されている。よって、従来の自分のやり方を一歩的に捻じ曲げられてしまった新しい生活様式になじみずにいるのである。仕事や勉強のやり方が変わるとパニックに陥ることが多く、コロナ渦での急激な活動様式の変化は、発達障害がある人にとっては苦痛以外の何者でもない。

ただ、利点もある。元来、人と繋がるコミュニケーションスキルが身に付きにくい特性だが、オンラインの普及により人と直接接しなくて良くなったという点では恩恵を受けているのかもしれない。

発達障害は ASD（自閉症スペクトラム症）・ADHD（注意欠如・多動性障害）・SLD（限局性学習障害）に分類されている。

高等教育機関の現状としては、独立行政法人日本学生支援機構の 2019 年度調査で高等教育機関へ在籍している障害のある学生数は、37,647 人（在籍率 1.17%）と発表されており、約 100 人に 1 人の何らかの障害のある学生が高等教育機関に在籍している。統計を取りはじめた 2006 年度の調査では 4,937 人（在籍率 0.16%）であったので、13 年の間に高等教育機関に学ぶ障害のある学生は約 7.6 倍にも増加している。その中でも発達障害は、2006 年度は 127 名の在籍（全体の 2.6%）であったが、2019 年度は 7,065 名の在籍となり、障害種別の全体の約 19%を占める。13 年間で約 56 倍に増加しており、まさに激増と言える。

初等中等教育機関の義務教育では、文部科学省が平成 24 年 12 月に公表した「通常の学級に在籍する発達障害の可能性のある特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査結果」で、知的発達に遅れはないものの学習面又は行動面で著しい困難を

示すとされた児童生徒の割合は、推定値で6.5%と発表されている。30人学級に1~2名ほど発達障害の可能性がある児童生徒が在籍しているという計算になる。

初等中等教育機関の教育職員を対象とした民間の調査結果でも、発達障害が原因で学校生活に支障をきたしている児童生徒の50%以上が学校に適応できていないというデータがある。発達障害が原因でいじめやからかいを受けている事例が多数報告されており、多様な人々が共生する社会で、より安心して充実感を感じられる生活を送れるよう、バリアフリーやUDL等の様々な支援を行う必要がある。

発達障害が数字上急増した要因として考えられるのは、発達障害が社会的に認識されたことが関係している。以前は診断名が付かず「元気すぎる」「落ちつきがない」「マイペースすぎる」「こだわりが強い」と言われてクラスに一人はいるようなやんちゃな存在と思われていたが、近年のメディア報道等で発達障害が取り上げられる機会が増加し、社会的に認知されることとなった。また、以前は発達障害の診断は精神科が行っていたが、精神科以外にも「心療内科」が増えたことにより受診が増加し、診断名が付されるようになったことも増加の一因である。行政による乳幼児の定期健診や小学校就学前の健診にも発達障害のチェック項目があり、早期発見されるようにもなった。

3. 発達障害と自己肯定感

発達障害が認知されたことにより、対人能力やコミュニケーション能力など、社会への順応が難しい人への支援体制は拡充し

つつあるが、発達障害がある人は自身に必要な配慮を自覚しにくく、自覚していても周囲に発達障害をオープンにしたい人も多いため、十分な支援が行われていない。故に他人から蔑まれることが多く、「自尊心」「自己効力感」いわゆる自己肯定感が得られにくい。

人間は誰でも自己対処能力を持っているが、自分がお願いしたことが叶わなかったり、自分が頑張ったことが評価されなかったり、自分のこだわりを否定されると自己対処能力のキャパシティが崩壊してしまう。そうなってしまうと不安が押し寄せ「自分はダメなやつだ」「どうせ自分なんかいなくても」という負の感情が芽生える。これが自己肯定感の低下であり、誰でも感じることがあるだろう。

「元気すぎる」「落ちつきがない」「マイペースすぎる」「こだわりが強い」と見られてしまう発達障害がある人は、他人に叱責されるケースが健常に比べて多いように感じる。これは、発達障害に対する社会的な誤解や差別が少なからず存在するからである。腫れ物に触るかのように扱い、「お話を聞かないから〇〇ちゃんとは遊んではいけませんよ」「〇〇は発達障害があるから…」と言われ、一方的に差別される風潮が残念ながら存在する。それを本人が目当たりになれば、社会から排除されているように感じてしまい、本来持っているはずの自己対処能力は喪失し、自己肯定感がますます低下してしまう。悪循環に陥り、自死を選択してしまうという最悪のケースも報告されている。

コロナウイルス感染者も同様で、感染したくてした訳ではないのに、一方的に「〇

○さんコロナになったから近づかないほうがいいよ」「あなたはコロナになったから明日から仕事に来なくていいよ」と言われ、自己肯定感を失ってしまい、自死を選ぶ悲しいニュースも報道されている。

- ・相手に自己肯定感を覚えてもらう為には
 - ①存在を言葉と態度で尊敬する
 - ②褒める
 - ③有能感を与える
- ・自分で自己肯定感を感ずる為には
 - ①自分の存在が必要だと感ずる
 - ②自分を褒める
 - ③自分を受け入れる

ことが重要である。この三つを何も無い状態で自発的に感ずることは難しい。

自己肯定感を高めるのはハードルが高いと思われがちであるが、身近にある「漫画」というコンテンツからエンパワメントを読み取っていく。世の中には数多の漫画が存在しており、どの作品を使用するか迷うところではあるが、今回は、自己肯定感を高める魔法の言葉がふんだんに登場し、今の日本で最も有名だと思われる『鬼滅の刃』を使用する。

4. 頑張れ 炭治郎 頑張れ！

漫画『鬼滅の刃』は2016年から2020年にかけて、週刊少年ジャンプに連載された漫画である。

時代設定は大正時代の日本。あらすじは、炭を売る心優しい少年・竈門炭治郎（かまど たんじろう）が、ある日鬼に家族を皆殺しにされる所から始まる。唯一生き残った妹の禰豆子（禰の示→ネ ねずこ）は鬼に変貌させられてしまい、絶望的な現実打ちのめされる炭治郎だったが、妹を人間に

戻し、家族を殺した鬼を討つため、「鬼殺隊」の道へ進む決意をする。人と鬼が織りなす哀しき兄弟の物語である（集英社 HP より抜粋）。

漫画は読んだことがなくても、『鬼滅の刃』はご存じであろう。連日メディアで関連情報が報道され、公開された映画は、日本映画興行収入ランキングのトップになるほどヒットした作品である。「鬼滅の刃見てないの？」がハラスメントにあたるとして、「キメハラ」なる言葉まで登場する次第であるが、私は皆さんに強要する気は全くないので安心してほしい。

さて、本項のタイトルにある「頑張れ 炭治郎 頑張れ！」であるが、主人公炭治郎が鬼との戦いの中で自分を奮い立たせるために、自分に言い聞かせた魔法の言葉である。

鬼との連戦の中で傷を負い完治しないまま新たな鬼との戦いに挑む炭治郎だが、怪我が原因で苦戦する。悪い想像ばかり湧きあがり、心が折れかけたその時「**頑張れ 炭治郎 頑張れ！俺は今までよくやってきた！俺はできる奴だ！そして今日も！これからも！折れていても！俺が挫けることは絶対に無い！**」と自分を鼓舞した。

骨が折れていようが傷を負っていようが、何があっても諦めない。まさに「主人公」「ヒーロー」といった最強の魔法の言葉である。自分はダメな人間だと思ってしまうような時、「自分を褒めて自己肯定感を高める」ために、ぜひ自分に言い聞かせたい言葉であるが、実際はかなり恥ずかしい。だが、心の内にこの魔法の言葉を秘めておくことは、最強のエンパワメントになる。

しかし気を付けなければいけないのは、この状態での「頑張れ」は、あくまでも自

分自身に対して投げかけた言葉である為、他人に不用意に発した場合、「これ以上何を頑張れというのか」といった過重なストレスを与える場合があるので、注意が必要である。

5. 人は心が原動力だから 心はどこまでも強くなれる

炭治郎が属する鬼殺隊には階級があり、その最高位であるのが「柱」である。柱には水・炎・風・岩などの流派があり、会社で言えば流派は各部署で、柱は部長クラスといったところか。

怪我を負った炭治郎は鬼殺隊の柱、胡蝶しのぶ（こちょう しんぶ）のもとで療養することになる。そこで出会った身寄りのない女の子・栗花落カナヲ（つゆり かなを）。自分の意思を持たず、決められたこと以外はコインを投げて決めているカナヲに、炭治郎は違和感を覚える。カナヲを変えるために炭治郎はコインを空高く投げ「表が出たらカナヲは心のままに生きる」と言い、空から落ちてきたコインは表。その時のカナヲへ投げかけた魔法の言葉が「人は心が原動力だから 心はどこまでも強くなれる！」であった。

目標を持たずに、言われたことだけを繰り返して生きてきたカナヲ。自己肯定感が低下していることが見て取れる。日々の生活は惰性であるように見えるが、その根本には必ず原動力、すなわち心がある。心と体は相互に作用しながら生きているのだから、心の動きが変だなどと思ったら自分の行動を振り返り、何か行動を起こしたいと思ったら、心を動かされる何かがあるはず。発達障害でも特に ASD は決断力低下や判断

が乏しく、人に言われたままの行動しかできないといった特性もあるため、カナヲのようなケースが多い。心が原動力という炭治郎の魔法の言葉は、相手に有能感を与え、自己肯定感を抱かせてくれるエンパワメントとなるであろう。

6. 胸を張って生きろ

鬼滅の刃の登場人物の中でトップの人気を誇る、炎柱・煉獄杏寿郎（れんごく きょうじゅろう）の魔法の言葉を紹介する。

通常の主人公は炭治郎であるが、映画『鬼滅の刃』の劇中主役は煉獄杏寿郎である。鬼殺隊の柱たちは、炭治郎が仇の鬼である妹の禰豆子を連れて鬼と戦うことを認めていない者が多い。煉獄杏寿郎もその一人であったが、炭治郎と一緒に任務に就いた際、鬼であるはずの禰豆子が深手を負いながら人間を守る姿を目の当たりにする。煉獄自身も鬼との死闘の末、致命傷を負ってしまう。自身の死の間際に炭治郎に「話をしよう」と炭治郎を呼び寄せ、「胸を張って生きろ 己の弱さや不甲斐なさにどれだけ打ちのめされようと、心を燃やせ 齒を喰いしばって前を向け 君が足を止めて蹲っても時間の流れは止まってくれない 共に寄り添って悲しんではくれない 炭治郎と禰豆子を鬼殺隊として認める」と告げ、息絶えたのだった。

煉獄は炭治郎という後輩を死の間際に認めた。炭治郎は目上の煉獄に認められ、志を託されたから、自己肯定感は高まっているに違いない。

この魔法の言葉は、煉獄が「相手の存在を言葉と態度で尊敬する」思いやりと、炭治郎が「自分の存在が必要だと感じる」と

いうエンパワメントが合致した、理想的なケースである。「心を燃やせ」は劇中で幾度となく登場し、炭治郎の窮地を救っている。

7.悔しくても泣くんじゃねえ

鬼滅の刃の登場人物には見た目が特徴的だったり、名前の漢字が解読不明だったりするキャラクターが大勢いるが、ここで紹介する嘴平伊之助（はしびら いのすけ）はその代表例である。猪の被り物をし、上半身は裸。ストーリーを知らない人であれば、悪者であると勘違いしてもおかしくはないが、見た目とは裏腹に、現実を受け入れるものすごい魔法の言葉を発している。

「悔しくても泣くんじゃねえ どんなに惨めで恥ずかしくても 生きていかなきゃならねえんだぞ」

前項で紹介した任務には炭治郎と一緒に伊之助も参加しており、煉獄の死を目の当たりにしている。煉獄の遺言を聞き、炭治郎は弱音を吐くが、その時に伊之助に発した魔法の言葉である。言った伊之助本人も実は号泣している。目の前で自分よりも強い人の命が消えてしまったのだから「もっと自分が強ければ」と、自己肯定感が低下していることは間違いない。だがこの魔法の言葉には、現実を受け入れ、前に進まなければいけないという気概が込められている。

伊之助は親に捨てられて猪に育てられた過去を持っている。そのため人に対する親切心が欠如している行動が度々見られていたのだが、この魔法の言葉で炭治郎を励まそうという成長が見て取れる。生きること・命の大切さを知っている伊之助だから言えた魔法の言葉。生きていただけで有能

なのだという意味にもとらえられ、私が作品中で涙した一場面である。

8.俺が来るまでよく堪えた 後は任せろ

鬼滅の刃の登場人物の中で、前述の煉獄杏寿郎と人気を二分する水柱・富岡義勇（とみおか ぎゆう）が、炭治郎を認める魔法の言葉を紹介する。

炭治郎と禰豆子を認めていない柱の中で、唯一富岡だけが二人の存在を認めている。炭治郎の家族が鬼に惨殺され、鬼になった禰豆子を助けたのが富岡である。富岡は炭治郎が鬼殺隊に入隊するきっかけを作り、自身の流派である「水」を習得させている。柱の前では、禰豆子が人を食うことがあれば切腹して詫びると申し出ている程、竈門兄弟に対しての思い入れは強い。

鬼狩りの任務中に炭治郎が対峙した鬼、累（るい）は今まで炭治郎が戦った鬼の中でも別格の強さを誇り、禰豆子と共に戦うが全く歯が立たなかった。満身創痕の大ピンチの中、現れたのが富岡である。「俺が来るまでよく堪えた 後は任せろ」と告げると、累を瞬殺。後輩である炭治郎をさらっと褒め、富岡の柱としての頼もしさを感じる場面であった。

大袈裟ではなく、さらっと褒める。何とも心にくい褒め方ではないだろうか。誰かに褒められると自己肯定感は高まる。この場面は発達障害でも特に ADHD で衝動的行動・多動を我慢した時に活用できる。もちろん、社会活動の中でも同様に褒められると気持ちの良いものである。「よくがんばったね」「すごいね」は、まさに魔法の言葉と言える。

次項では今までの真逆の例を紹介する。

存在を言葉と態度で尊敬することなく・けなし・絶望感を与え、自己肯定感を低下させ、絶対に言うてはいけない言葉である。

9. 黙れ 私は何も違わない 私は何も間違えない

人間に鬼殺隊という組織があるように、鬼にも組織が存在する。柱と同様の立ち位置に十二鬼月(じゅうにきづき)が存在し、そのトップにるのが鬼舞辻無惨(きぶつじ むざん)である。煉獄を殺した鬼や、前述の累は十二鬼月として強敵であるが、鬼舞辻無惨はその比ではない。鬼舞辻無惨に血を与えられた者は鬼になるという諸悪の根源であり、炭治郎の家族を殺し、禰豆子を鬼にしたのも鬼舞辻である。

作中で十二鬼月(上弦6人と下弦6体に分類され、上弦の方が断然強い)の下弦6名が鬼舞辻無惨に呼び出され、「なぜ弱いのか」を問いただされる。各々が鬼舞辻を恐れ、口をつぐみ、心の中で「弱くない」と反論するが、心の中を読み取る能力がある鬼舞辻の前では全て筒抜けである。中には逃亡を図ろうとする鬼まで現れる。その中で鬼舞辻に対し「違います」と怯えながら答えた鬼に対して「**黙れ 私は何も違わない 私は何も間違えない 全ての決定権は私に有り 私の言うことは絶対である お前に拒否する権利はない 私が“正しい”と言った事が“正しい”のだ**」そういって鬼舞辻は自分の部下であるはずの下弦の鬼たちを次々と粛清した。鬼舞辻に反論せず1体だけ残った鬼に自分の血を大量投入し、順応できた場合のみ生き残るといふ仕打ちをした。この場面はファンの中で「パワハラ会議」と呼ばれており、迷場面として有名である。

相手を否定し、己の力だけでねじ伏せようとした場合、前述のような発言が出るだろう。相手を物理的に殺しはしなくても、心は殺されてしまったようなものである。人を褒める際、一方的に褒めないというのが鉄則であると思われる。その人の努力した部分を見つけてあげて、そこを褒めるべきである。学校教育において「みんな良い子」という考えが蔓延しているが、「みんな」ではなく「個人」を尊重すべきであり、各々の到達目標を達成した場合は、最大限に認め褒めてあげたいものである。鬼舞辻のように頭から否定することは避けたい。

10. 「魔法の言葉」をどう活かすべきか

自己肯定感向上のために色々な「魔法の言葉」を探し出したが、どの言葉にも共通する部分として

- ・相手に注目する(関心を示し続ける)
- ・共感する(聴く、受け止める、理解する)
- ・認める
- ・褒める(成功体験を与える)

が挙げられる。自己肯定感の向上とは「自分自身を好きになる」ということではないだろうか。

自己肯定感が向上すれば、自己決定(自分の将来や生活を自分で決めること)にも繋がり、「自己管理」「自己解決」「自己主張」「自己理解」のスキルが身に付くため、自分から何かをやってみようという、プラスの思考に変化する。このルーティンを学生支援に落とし込むと、以下の構図になる。

- ・相手の言葉を反復して相手に注目する
相談者「私って何をやっても自信がないんです…」
支援員「そっか…なにをやっても自信が

持てないんだね？例えばどんな事に自信が持てないのかな？」

↓

- ・傾聴し、相手を受け止め共感する
相談者「勉強も人間関係にも…」
支援員は、ここで相談者の言葉を聴くことを大事にし、言葉を受け止め共感してあげることで相談者の自己理解につながる。支援員の力量が量られる最大のポイントである。

↓

- ・相談者を認め、尊重する
人は誰も他の人から関心を向けられ、認められることを望んでいる。自己形成の過渡期である学生期はその思いが特に顕著であるため、一人の人間として「認められる」意味は強い。「認められる」ことが自己肯定向上のスタート地点であるため、ここで一歩踏み込んだ対応が求められる。

↓

- ・相談者を誉め、成功体験を得るヒントを与える
とは言え現時点での自己肯定感はまだまだ低い状況であるため、今後、成功体験を得ることができるヒントとしての言葉がけが必要である。「頑張れ」ではなく、小さな成功を重ねていく中で「頑張った」と思わせるために、セルフマネジメントにつながる宿題を次回相談までに与える。

↓

- ・次回の相談のアポイント

魔法の言葉は、すぐに湧き出てくるものではないので時間はかかるが、根気強く相談者に寄り添うことで、自己肯定感の成長を

見ることができる。もちろん学生相談のみならず、我々の身近にいる人にも共通することである。

セルフマネジメントしながら自己肯定感を高め、自分を鼓舞するためのエンパワメントとして魔法の言葉を研究したが、多くの方が自己肯定感を高めるきっかけとなれば幸いである。次回研究では、実際に個人が持っている魔法の言葉をリサーチし、それが自己肯定感向上に与える影響についてデータをもとにブラッシュアップする。

<参考文献>

- ・独立行政法人日本学生支援機構（2006～2019） 大学、短期大学および高等専門学校における障害のある学生の支援に関する実態調査結果報告書
- ・文部科学省（2012） 通常の学級に在籍する発達障害のある可能性のある特別な配慮を必要とする児童生徒に関する全国実態調査
- ・吾峠呼世晴（2016-2020） 鬼滅の刃
- ・集英社（2020） 鬼滅の刃 HP
- ・CAST（2011） 学びのユニバーサルデザイン（UDL）ガイドライン
- ・UDL 研究会（2013） わかりたいあなたのための学びのユニバーサルデザイン
- ・PEPNet-Japan（2018） 聴覚障害学生サポートブック
- ・高橋知音（2012） 発達障害のある大学生のキャンパスライフサポートブック
- ・株式会社 Kaizen（2019） TEEN 発達障害のある小中高生向け放課後等デイサービス
- ・株式会社リップルズ（2019） アンダンテ西荻教育研究所 HP