

人は、なぜ悪いことをしてしまうのでしょうか。「いけないことだ」と頭ではわかっている、何度注意されても、同じことをくり返してしまうことがあります。

そうした行動の裏には、してはいけない一線を越えさせてしまう“アクセル”と、「ここでやめておこう」と踏みとどまらせる“ブレーキ”がうまく働かないことがあります。



本来であれば、一線を越える前に踏みとどまる

人の行動は、ただ「良い」「悪い」だけで決まるものではありません。心の中で、前へ進ませる力と立ち止まらせる力が、どのように働いているかによって、大きく変わってきます。

何がアクセルになっているのか、どのブレーキがうまく働いていないのか、それをいっしょに考えよう。

☒ 得られるものがある

☐ 物質的なもの

ex) お金、モノ、権利など

暴力をふるったら自分の思い通りになる

☐ 社会的なもの

ex) 注目、人気、仲間内での地位など

☐ 心理的なもの

ex) スリル、刺激、自信、快感など

＊強い刺激は一時的な快感になる。例えば、買い物をして新しいモノを手に入れると、その瞬間は気分が晴れて悩み事がなくなったような気がする

☒ 突き動かす強い感情

☐ 寂しい気持ちをうめるため

ex) 誰かとつながっていたくて、深夜までスマホでやりとりを続ける

☐ 不安などのマイナス感情をまぎわせるため

ex) 心配ごとがあるとゲームやスマホにのめりこむ

リストカットすることですらい感情が一時的にやわらぐ

☐ 怒りをぶつけるため

ex) 言われたことの仕返しとして暴力をふるう

☐ モヤモヤした気持ちを晴らすため

ex) うまく言えない気持ちを反抗的な態度を示す

☒ してしましやすい環境

☐ 身近にモデル（見本）がある

ex) 家で大人が怒ると暴力的な言動をとっている

SNSで迷惑行為や過激ないたずらを見ている

☐ 仲間からさそわれる、一緒にやる人がいる

ex) 友だちに「絶対ばれないって」と言われる／先輩の誘いなので断りにくい

グループで誰かを揶揄ったり、仲間外れにする

☐ 悪いことにアリセスしやすい環境にある

ex) お金やモノがとりやすい場所に置かれている

スマホがトラブルを生みやすい（必要な管理などがなされていない）





自分の中のブレーキがきかない

- ☐ そのことが悪いことだという知識がない or ことの重大さを知らない
ex) 「置き石」「火遊び」などは、人の命に関わる可能性があるが、そのこと自体を知らずに軽い気持ちでやってしまう場合がある
- ☐ 想像力や共感性が足りない or 考える力が弱い
ex) よく考えないままに、クラスLINEに友だちをからかっている動画を送ったら、それがSNSで拡散され、大問題になってしまう
- ☐ 都合の良い考え方をしてしまう
ex) 「これくらいならバレない」「ちょっとくらいなら誰も困らない」
- ☐ もともとの性格としてガマンする力が弱い



外からのブレーキがない

- ☐ そのことに関するルールや決まりがない or あいまい
ex) 何をしてよくて、何をしてはいけないのかがはっきりしていないと、子どもは行動の線引きがしづらくなる
- ☐ 注意する人がいない
ex) ゲームは1日1時間と決めても、それを超えた時に誰も声をかけなければそのルールは守らなくてもよいと認識される
- ☐ 日頃からの見守りや声かけがない
ex) 普段から大人の日や声かけがないと、「見つからない」「気づかれない」と感じやすくなり、ブレーキが弱くなる



失うものがない

- ☐ 守りたい自己評価がない
ex) 悪いことをすれば本来評価は下がるものだけど、日頃から否定的な評価をされると「どうせ自分はもう悪く思われている」と感じて抑えがきかなくなる
- ☐ 失いたくない場所がない
ex) 「悪いことをしたら部活に行けなくなる」「家や学校でいづらくなる」などの感覚がないと、抑えがききにくくなる
- ☐ 大切にしたい相手とのつながりが弱い
ex) 「こんなことをしたら悲しむかもしれない」と思える相手とのつながりが弱いと、踏みとどまる力が弱くなる

