

これも学習マンガだ! 大人も学べるマンガ入門

第5回

「これも学習マンガだ!」を主催する一般社団法人マンガナイトの連載です。

ジャンル：生活

『話し足りない
ことはない?』
-対人不安が和らぐ
グループセラピー-

著者：アンナ・フィスケ
椛谷玲子
出版社：晶文社



企画監修：山内康裕
(マンガナイト代表・「これも
学習マンガだ!」事務局長)
構成：松尾奈々絵 (マンガナイト理事)

軽度の対人不安をわずらった年齢も性別も異なる男女6人が、週に1回グループセラピーに集まり、お互いの近況報告や思ったことなどを語り合う様子を描いた『話し足りないことはない? 対人不安が和らぐグループセラピー』。毎週のセラピーの様子と、そのセラピーに参加する6人のそれぞれの日常が描かれます。作者のアンナ・フィスケさんは、スウェーデン生まれで、自身が15年前に対人関係に悩み、グループセラピーに

通った時の体験をマンガに落とし込んだのだそう。「対人不安」というとピンと来ない人もいるかもしれませんが、作中に登場するセラピーに参加する人たちの悩みは「母親とうまく会話ができない」「会社の同僚たちに溶け込めない」「情緒不安定な妻を気遣っていい」など、日本で考えてもとても身近なもの。参加者たちは生活を送るのが困難というわけではないけれども、心に何か引っかかりを抱きながら過ごしてい

て、共感する人も少なくないでしょう。

作中のセラピストが話すように、グループセラピーは「自分たちの社会的境界線(ボーダー)や限界を探る、人付き合いの実験の場」。参加者たちは、もちろん無理に全てを話す必要はありません。毎週行われるセラピーで近況報告をしながら、自分にとって何が嫌なのか、何が楽しみなのか、何に困っているのかなどを話すことで、自らの心の内を打ち明け、心を軽くしたり癒したりしながら生活を送っています。

日本ではグループセラピーという治療はまだ広くは浸透していませんが、誰かに近況を報告する、悩みを伝える、思ったことを話す場の大切さをこのマンガから知ることができそうです。読み返すと「この時にこんなことを話していたのか」「そんな背景を持っていたんだ」とわかる楽しさもあり、何度も読み返したい作品です。

これも学習マンガだ!

Manga Edutainment 世界発見プロジェクト

Supported by 日本 THE NIPPON 財団 FOUNDATION

「これも学習マンガだ!」は、新しい世界を発見できるマンガや学びにつながるマンガを選出・発表し、国内外の読者に作品を届ける事業です。マンガの持つ「楽しさ」「分かりやすさ」「共感性」に着目し、社会をより良いものにしていきます。

マンガナイト
<http://gakushumanga.jp/>

