



私“の”物語りを編む

あなたは
深い傷を生きのびてきた
その力を信じて
いま、新しい人生に
踏み出そう

ヘルスワーク協会

斎藤学講演集



心の傷の
癒しと成長



ヘルスワーク協会

齋藤学講演集Ⅲ

心の傷の癒しと成長

講演会記録より（一九九六～一九九八）

目次

第1章	アダルト・チルドレンの癒しと成長（一九六年九月～十一月）……………	5
1	家族の機能……………	8
2	ジェノグラム……………	49
3	グリーンワーク……………	89
4	回復のプロセス……………	137
5	エンパワメントの要素……………	185
6	変化への挑戦……………	231

第2章 アダルト・チルドレンの自らの力に目覚めるとき

(一九九七年二月十五日)……………281

第3章 サバイバーからスライバーへ(一九九八年一月二十五日)……………323

おわりに……………369

装丁／藤井 礼十大矢伸子
カバーイラスト／城芽ハヤト

第1章

アダルト・チルドレンの癒しと成長

(一九九六年九月～十一月 連続講演会 東京・乃木坂会館)

1
家族の機能

(一九九六年九月十一日)

「アダルト・チルドレンの癒しと成長」というテーマで、今日から六回の連続講座を始めます。

この連続講座は、いろいろなかたちで悩んだり困ったりして私のところに来る人たちが、どのようにして回復のプロセスを進んでいくかという、かなり実話的な話になります。

講演会の前半三回を、「ジェノグラムからグリーフワークまで」というテーマで進め、後半で、実際の回復はどんなふうになるかについてを、「グリーフワークからエンパワメントまで」のテーマでお話することにします。

幸い、いろいろなかたちでエンパワメントされて、新しい道を歩み出す人たちが私の周囲に出てきましたので、その人たちの表現をなるべくそのまま伝えるほうがいいだろうと思います。私の頭の中にある観念的なものではなく、現実の中から取りだして示していくほうが、わかりやすいでしょうし、実際の話からもってくるのですから、事実の裏づけを提示でき、話に説得力をもたせやすいと思います。

ただし、現実とはドロクさいもので、まとまりよく決着がつく話ばかりではありません。ご本人の了解を得てお話ししますが、プライバシーを侵害しないように、かなりデフォルメしてあります。身近にいる人のことによく似ていると思われたなら、それは、偶

然とお考え頂きたい。

◆家族の機能

本題に入る前にまず、「家族とは何か」についてお話します。

まず、「家族の機能」についてお話ししましょう。

話は明確に、しかもシンプルにすることが必要だと私は思います。「心」という曖昧な対象を扱うのですから、曖昧なものを曖昧な言葉で語り出すと、何を問題にしているのかわからなくなってしまうです。ですから、「家族」についても、その機能の面ではっきりと「こういうものだ」と割り切って考えます。違う側面から見れば、そうではないかもしれないのですが、ひとまず自分の割り切り方に沿って話を進めるやり方をとりたいと思います。これを「操作的な立場」といいます。「とりあえずこういうふうと考えましょう」ということです。

そこで、「家族とは何か」という問いに対し、私は「子育ての場である」と明確に割り切って答えてしまいます。

実際のところ、「子育て」という課題がなければ、「家族」は必要なのではないかと私

は思います。だから私にとって、子のない家族は家族ではありません。もちろん、当人の好みで「婚姻」の形態はとることはできませんし、結婚が成立すれば、法律的にも家族が一つ生まれるわけですが、私はそういうものと「家族の機能」とを一緒に考えてはいません。「家族」がある程度の恒常性を見込んで成立するのは、子育てのために必要だからだ、と考えています。

人間は、子どもという別の種族を、十五年以上にわたって抱え込む特徴をもっていますので、そのために、二親が一定のかたちで共同生活を営まざるを得ないのです。だから、家族がうまく機能しているかどうかは、「子育てに関してどれだけ機能を発揮しているか」によって決まるわけです。実際に結婚なり婚姻が成立するにあたっては、経済問題など、子育てとは関係ない要素がいろいろありますが、その辺はもう全部切り捨てて考えます。

つまり、子どもがその場所を安全と思って、そこで自分の才能を十分に育てることができれば、それは機能のいい家族だし、なんらかの意味で子どもにとって安全でなく、拘束感があって、その中で自分のもっている才能とか資質を十分に開花できないようだと、それは、機能不全が起こっている家族だと考えます。

機能不全の家族とは、具体的に言えば、秘密やルールが多くて外界との通路が開いてい

なくて息苦しく、独裁者による支配と家族メンバーの服従が行なわれている、そんな形態の家族を言います。このような状況の中で育った子どもは、一定の限界の中でしか心の発達が起こらないので、「機能不全」というわけです。

このように、はじめから、「家族」を操作的に定義したうえで話を先に進めていこうと思いません。

よく、家族の「崩壊」とか「変容」という言葉を聞きます。あまりポジティブな意味では使われていない表現ですが、変化そのものは必然性を帯びて起こっているわけですから、私は、これを否定的にばかりとらえてもしょうがないと思いますし、「家族」というものを固定的に考える必要もないと思います。父と母とその血を分けた子どもでも成り立っている家族が多いのですが、それだけが家族でもないだろうし、これからの「家族」は、もっと多様化した形のものを含んでいくことになるだろうと思います。

例えばもうすでに、異性同士でカップルを組むこと自体がゆらいで、「同性でもいいではないか」との考え方が出てきています。そのなかで遺産相続の話などが出てくると、制度的な「家族」とあまり変わらない話になったりすることもあります。そのほか、例えばセルフ・ヘルプ・グループに所属していて、そこでの人間関係が非常に濃密になり、いろいろなことをそこで解決したり、実際の血縁の家族以上に自分の支えになっている場合

は、私たちがふだんイメージする「家族」とはずいぶん異なるけれども、また違った意味で、このグループが「家族」になっている。こうして、「家族」の語義、言葉の意味が拡張されていく可能性もあります。

また、現代の結婚の特徴としてあげられるのが、「晩婚化」です。女性の結婚年齢がどんどん高くなってきて、女の人自身も、必ずしも子育てを自分の第一の仕事と考えなくなっています。このように、「婚姻」を大事に考えず、自分の恋愛とか性的な欲望の充足をまず考えることになれば、何も結婚という形態をとらなくても男と女の間関係は持つわけです。そのほうがかえって、パートナーを替えたりするのにいいのかもしれない。そんなわけで「夫と妻」の枠そのものが、だんだん柔軟になっていくだろうと思います。

そうするといよいよ、そこで子どもが生まれた場合、「子どもの安全をどう確保するか」が大事な問題になってくるわけです。今までの、婚姻を法的に定める考え方にも、その中で育つ子どもが不安定になってはいけないという意図があったと思いますが、この意図を、法的に縛るやり方でなく、もっと柔軟に運用していくにはどうしたらいいか、そんな課題が出てこざるを得なくなりそうです。「婚姻は考えていないけれども子育てはしたい」人や、独身で通し、世間で言うような「家族」の形態はとらないで、別のところに自分の