

ヘルスワーク協会連続講演会記録
心の内の子どもを癒す

3



恥と自己卑下

1994年9月27日

講師/斎藤 学

ヘルスワーク協会

選択肢を持つということ

私としては、この講演会は一種のグループだと思っています。私の話を聞いて、皆さんがいろいろ感じたり、忘れていたことを思い起こしたり、あるいは反発しますね。そういったことを私にフィードバックしていただいて、それによって、また私が話を紡いでいくというようなことを考えているわけです。だから一種の相互交流的な営みというふうに理解して下さい。そこで今日もまた、みなさんからの反応を先にお話して、それから今日のテーマに移りたいと思います。

前回、摂食障害でリストカット（手首切り）の癖がある娘と、その母親の話をしました。そのときに、「共感」するとはどういうことかをみなさんへの宿題にしたわけですが、それについてたくさんのお手紙をいただいています。

ひとつめは、『手首を切ってしまう娘の親のことだ』というタイトルがついている手紙です。その一部を読みます。

「その親は結局、娘のことが心配だといっても、本当は自分が苦しいってことで一杯なんだ。娘のことで心配して悩んでいる自分が苦しくて、先生の所へ行ってらんだ。娘自身の気持ちなんか考えたことないはずだ。だって、本当に娘のことを考えてたら、なんだかんだ先生に言われた通りに動く前に、自然に動けるよ。娘を抱きしめて、血だらけの腕を抱きしめて、『辛いね、辛いね、苦

しいね、苦しいね』って一緒に泣いちゃうよ。せつなくて、苦しくって、悲しくて、一緒に泣いちゃうよ。血だらけの腕を抱きしめて、もうクソもへたくれもなく抱きしめちゃうよ。

あと、どうして『手首を切りたくなるの？』って娘に聞かないのだろう。ゆっくり、ゆっくり、じっくり娘の言葉を聞いて、自分も胸を痛めない。手首から血を流している娘を見て胸を痛めるんじゃない、娘の気持ちを感じて胸を痛めるの。これからのこととか、そんな先なんか考えるんじゃない、娘と今、『辛いね、辛いね』って一緒に感じるの。すごく、それだけで温もると思う。

私が娘だったら……。ああ、やっぱり私の場合は苦しいけど。けど、仲間や父親に対してはそれを求める。ここから先はきつと一人で『じゃあ、どうするか』って、楽になる方法を考えるよ、きつと。

それから、親はね、じっくり見てほしい。手は出さなくて、見守ってほしい。私の行動や変化を見てほしい。よく、毎日、小さいときから子どもを観察してなきや、共感なんかできるもんか。私も仲間に対してそうなの。自分に一生懸命だと、人の変化や考えてることや感情に鈍感だ。うちの父親も、とんちんかん。

でも、その娘の母親は正直ですね。『共感って何ですか？』って人に聞けるんだもん。わかったふりしてるより、ずっと素直」

次の方はこう書いています。

「手首を切る娘にどう共感するかという宿題ですが、ちょっと指を切っても、すごく痛いんだから、お話のような場面に出会わせたなら、まず手当をしてやっから『痛いんだね』と言うのはどうでしょう。そのときに、自然に涙がこぼれるようだと、とてもいいんじゃないでしょうか。」

この娘さんは生きるのが苦しくてしようがないのだと思います。何故って、自分が嫌いだから。『ただ生きているだけで、普通の人の三倍も苦しいんだ』とは、過食症で引きこもりの長女の言葉ですが、私も同じように感じます。『普通の人』とは自分を好きな人、安心して悩める人、ということでしょう。

このお母さんは、今のままで娘さんに共感できるのか疑問に思います。まず、自分を見つめる必要があるのでは。そうすれば「自分に心配ばかりかける困った娘」というより、同じ仲間としての心の痛みを感じることができるようじゃないでしょうか。でも、そのためには説教しないで、自分の気持ちに共感してくれる人に巡り会うことでしょうかね。

偉そうなことを書いたものの、私も娘の心配をするのがやめられないのです。棚卸し表をつくるのも、どうもその気になれなかったけれど、いつまでもそんなことを言ってもしょうがないので、そろそろやろうと思っています。その時には読んで下さい」

次の手紙は、今の方よりももう少しお母さんっぽい人で、摂食障害の親には一番多いタイプです。原宿相談室などに、「娘や息子に何をしてあげられるだろう」と聞きに来る人たちですね。

「初めて講演会に出席いたしました。娘は一年ほど前、大学四年のとき、突然学校へ行かなくなり、就職活動もせず、身体の具合はどこも悪くなさそうでしたが、昼も夜も寝ている状態になり、精神科へ行きましたところ、うつ状態と言われました。通院していて、睡眠薬をまとめて飲んで自殺を図ったこともあり、入院しました。病院の先生の勧めで、ときどきACのグループにも行っています。娘を見ておりますと、うつと軽い摂食障害と精神状態の不安定があります。この不安定は相当辛そうで、本も読めず、新聞も読めず、テレビも観ていられず、ラジオも聴けず、とにかくじっとしていられないのです。病院の睡眠薬は私が管理していて一日分ずつ渡していますが、これを飲まずに貯めてしまいます。そうしておかないと不安なのだそうです。この、辛いときに、薬物に依存したくなるようですが、こういうときはどうやってやり過ごしたらいいのでしょうか。回復には自助グループがよいとのことですが、ACのグループにも気が向けば行っています。

私は父がアルコール依存症でしたからACなので、娘のためにも私自身のためにも、なるべくこうしたミーティングに出るようになっていますが、娘にとって母親がこのような自分の病気の回復のために日夜努力していることは、心の負担になるのでしょうか。いっそ、母親は娘を見守りながらも、自分のやりたいことをしていたほうがよいのでしょうか」

このお母さんのように思っていられないお母さんは多いです。実際、「お母さんは知恵ばかりついて、冷たくなった」と言ってお母さんを責めている娘もかなりいるんです。

次は、アルコールリックの奥さんからの手紙です。

「うわの空の人に一時間話しても通じないことでも、たった五分で通じる人がいるということ。説き伏せようと何時間ねばろうが、拒否しようとする相手はつんぼになっていて、ということでしょう。両方が共に「言った聞いた」ということ、しかも気持ちを伴っていないこと……。伴ってということは滅多に私はないと思う。（つまり『共感というのは、人の話が聞けることだ』と言っているわけですね、この人は）

私が、先日のたとえ話のことから思うのは、娘さんが自分のしている行為を、母がただ逃げようもなく見続けていたということ、*「バカにする」*、*「批判する」*という姿勢を取り除いた心の痛む部分を露出したままで見続けていたということ、うわの空でなかったということを知ったのだと思います。『いやね、あんなことやって』という粹からはずれて、『気がしれないわ』ということでもなく、立ち合っていたという事実を受け入れたのだと思います。届いているんだという感じを娘さんは持ったのではないのでしょうか。（この人はその時のお母さんを非常に肯定的に見ていますね）

苦しみを表現する行為だけをとり上げて『そんなことはやめろ』と言っても苦しみは残る。苦しみなんて誰にも言えない。苦しみは苦しみとして尊重する。共感というものが得難いだけに、共感というものに遭遇すると理詰めはやめるものだな、と思いました。UFOみたいです。共感にはノウハウがないから。と同時に、遭えることがノウハウになり得るような気がする。『生きていてよかった』的な見方をしていると、また遭遇するかもしれません」