

こころのケアと癒し

—家族・家庭に注目して—

菅 佐和子

Mind Care on Family-dynamics

Sawako SUGA

1. はじめに

筆者はカウンセラー（臨床心理士）としてさまざまなケースを体験してきた。そのなかで、家族・家庭に関する「悩み」がきわめて多く、重要であることを痛感してきた。ここでは、それらのうちで近年とくに多くなってきたと感じられるものをいくつか具体的な形で取り上げてみたい。それらは各々別個のものというより、「現代社会における根本的な人間のあり方の問題」に通底するものと見なせよう。それらを通して、「一人ひとりのこころが元気で和やかになるために、日々の暮らしのなかで出来ること」について検討を加えたい。

2. 現代社会における家族・家庭の意味

長年、不登校の事例とかかわるなかで、筆者¹⁾は、子ども達にとって家庭とは学校という「舞台」へ出て行くための「楽屋」の役割を果たしていると感じるようになった。どのような舞台にも楽屋は不可欠である。舞台が緊張感を強えられる場になればなるほど、楽屋の機能も重要なものとなるのは当然であろう。心身ともに疲れ、エネルギーを使い果たした人々は憩いを求めて楽屋に戻ってくる。楽屋が休養、充電、準備の場でありうるためには、それなりの人手が必要ではないか。楽屋を司る世話役の存

在である。ほのぼのとした家庭の味をかもしだすことで、今尚、国民的人気を誇るテレビアニメの「サザエさん」における「フネさん」の役割である。地味ながら楽屋にどっしりと腰を据え、出入りする家族を常に変わらぬ温かさで受け容れる存在。もし「磯野家」に彼女の存在がなかったなら、果たしてあの世界は存在するであろうか？

しかし、現実には「フネさん」のような人はどんどん少なくなっているのではないか。彼女は家庭以外に「舞台」を持ってはいない。家族にとっての「楽屋」は、彼女にとっては自然な「舞台」でもあるのである。少なくともアニメで観る限りは、彼女はそのことに充足しているように見えるのである。現実の社会では、たいがい家族のすべてが外に「舞台」を持ち、疲れて帰宅する。癒されることを求めて帰ってくる人ばかりで、それを受け容れることに専念できる人はどこにもいないのである。形のうえでは「フネさん」のように一日中「楽屋」にいる人もめずらしくないであろうが、その人たちの抱きがちな鬱屈（自分だけが家族から、社会から取り残されているような不安）もまた見落とすことの出来ないものと言えるであろう。疲れて帰ってきた家族をいたわるところか、ひたすら自分の相手をしてもらうことを期待せざるを得なくなるのも無理からぬことである。また、も

し「楽屋」を自分にとってのやりがいのある「舞台」にしようとするれば、子どもの教育にありったけの力を注ぐことにもなるであろう。学校という「舞台」での子どもの活躍が、親である自分の達成感を満たすことにもなるからであろう。いずれにせよ、「フネさん」のようにゆったりとおだやかに存在し続けることは、現代社会においてはそれほど容易なことではないと考えられる。それでは、現代の家族・家庭においてしばしば見られる問題のうちのいくつかについて検討してみたい。

3. 家族それぞれの「こころの悩み」

(1) 「手のかからないよい子」であり続けようとする小学生の事例

最近、どこかで親に気を使い続けている子どもが確かに増加していると感じられる。子どもは親という「大船」にのっているようなものである。自分が甘えたり駄々をこねたりすれば船がひっくり返ってしまうという恐れを感じれば、子どもは船の上で好き放題に動き回るなど出来ず、緊張と不安に身を強ばらせている他はなくなるであろう。彼らは親という「船」が磐石なものではないことを、敏感に感じているようである。何があろうともまず子どものことを考え、絶対に守ってくれるという安心感を持ってないわけである。極端に言えば親という「神話」が揺らいでいる時代なのかもしれない。来談した親自身が率直にそう言うこともめずらしくない。

「確かに自分の子どもには責任がありますが、まだ自分自身のことで精一杯なので…」

「自分の子どもだといっても、そんなに可愛いという気はしません。ベタベタされるのは苦手なんです」

「子どものために24時間を支配されるのはたまらない。親と子は別の人格でしょう。自分一人の時間、夫婦二人の時間がどうしてもほしいのです。子どもは手のかからない自主性のある子であってほしいです」

たいていの大人が忙しい仕事に追われ、そこ

での達成を目指し、しかも自分自身らしくありたいと願い、パートナーとの二者関係を大切にしたいと望む時代である。そこに子育てが加わるわけであるから、課題が大きいのも当然といえるであろう。誰かが怠慢であるとか心がけが悪いというような問題ではあるまい。

この課題に真剣に目をやれば少子化という現象が進むのも無理からぬことと言わざるを得なくなる。いくら「子育てを楽しみましょう」とかけ声を掛けられても、楽しむためには諦めざるを得ないものもまた大きいのではないか。現代人がそれを目指して子どものころから走りつづけてきたものを、子育てのために快く棚にあげ、時間やエネルギーを子どものころに惜しみなく振り向けられるかどうか、ひとりひとりが現実的にわがこととして考えてみるのが望まれよう。仕事がなくして時間が有り余っていたとしても、生活の不安を抱えてころから子育てを楽しめるものではないことは言うまでもあるまい。

敏感で賢明な子ほど、親に気を使い、のびのびと自分の子どもごころを発揮できないまま、言い換えれば子どもとしての発達課題を封印したまま、「聞き分けのよい子」として成長していかざるを得ないのではないだろうか。たいていの子どもは、どこか満たされない思いを抱えつつもそれなりに諦めたり割り切ったりして大人になってゆく。しかし、「そういうふうになく大人になれない」ケースも存在して当然ではないだろうか。そこにきちんと眼を向けることが急務といえよう。

(2) 現実を回避して永遠の「可能性」に生きざるを得ない 青年期の事例

最近、「ひきこもり」という現象が注目を集めている。思春期の不登校や笠原²⁾のいうスチューデント・アパシーが学校という場からの退却や回避を主たる問題とするのに対して、「ひきこもり」は学校に籍のあるなしを問わず、いわば三者関係からなるすべての社会的場面からのそれであるとみなせよう。田中³⁾は「ひきこもり」という現象は、その人の社会との関

係をめぐる問題であり、その底流に「対話する関係」の喪失がある、つまり、人と人との関係性の原点における障害ではないか」と述べている。

齊藤⁴⁾は「社会的ひきこもり」を、「20代後半までに問題化し、6カ月以上、自宅にひきこもって社会参加をしない状態が持続しており、ほかの精神障害がその第一の原因とは考えにくいもの」と定義し、個人の病理だけでは説明できないこの現象を「社会、家族を巻き込んだ、一つの病理システムとして理解する必要」のあるものとみなしている。

また田辺⁵⁾は「ひきこもり」を体験した15人の人々へのインタビューを通して、「彼らの言葉のまともさ、あるいはその多様であること」を改めて浮き上がらせ、「ひきこもりを特別な性格や家庭環境といったパターンで説明することはむずかしい」「彼らがたしかに存在し、僕たちに何かを伝えようとしていることを素直に認識しようと試みること。まずここから出発しよう」と提言している。

筆者自身は不登校と「ひきこもり」のあいだに特別の質的差異は感じていないが、学校に籍がないと援助の手が届きにくいということは痛感している。

「外に出ると自分にとって不本意なありかたを強られる。それに合わせ続けるのはもう疲れた…

他者の言葉や視線にさんざん傷ついてきた。ずっと我慢してきたが、もう、あんな思いをするのは嫌だ。そんなもの跳ね返せと言われても、味方がひとりもいないところでそんなに頑張れないよ。もし、ひとりでも本当に信じられる味方がいれば頑張れたかもしれないけれど。もし、自分にもっと自信があれば人のことなど気にならないかもしれない。でも、そこまでの自信なんか持てない。

自分の家、そこに居るときだけがホッとする。そこにしか居られる場所がない。親に責められている間は、昼間は自分の部屋に鍵をかけて閉じこもっていたが、今では親も諦めたよう

で何も言わなくなったのですこし楽になった。親にもこころのなかで見捨てられたのではないかと不安だけれど、でも外へ出るよりはずっとしました。今は外へなんか出られそうにない。将来、親に食べさせてもらえなくなったらどうしようかと心配ではあるが…一体、どうしたらいいのだろうか」

たしかに、問題の構造は多様であり、原因の究明も対応の方法も容易には見いだせそうにない。しかし、われわれ臨床に携わるものは、それぞれが茨の藪のなかにも人ひとりが通れるだけの道を切り開いていかなければならないのである。不登校対策として見いだされてきたさまざまな方法を手がかりとして、「ひきこもり」という現象に真摯に向き合っていきたいものである。

(3) キャリア志向と親密性への欲求の間で揺れる ヤングアダルト期・女性の事例

「結婚もしたいけれど、そのまえに何らかの仕事を確立しなければ…でも、自分が本当に何をしたいのか分からないので困っている。学生時代はそれなりに良い成績をとってきた。それなりの会社に就職したけれど、仕事が忙しく残業つづきでへとへとになってしまった。仕事自体私にとってはそんなに興味の湧くものではなく、何故こんな仕事のためにここまで働かなければいけないのか意義がわからなかった。そう思っているからか、あまり能率も上がらず、上司に厳しく叱責されてしまった。人からそこまで言われたのは初めてで、プライドも傷ついた。でも、ちゃんとやっている同僚もいるのに、もっともっと頑張れない自分が許しがたい怠け者のような気もするのである。もっと根性をだして頑張ればよいと思う。でも、実際は頑張る力がもう出てこないのだ。でも、すべてを投げ出すのは怖い。自分の足場が音を立てて崩れてしまいそう…本当に好きなことがあれば、思い切ってそこに移りたい。でも新しい道が見つからないので困っている。結婚すれば生活の保証は得られるだろうか…そろそろ結婚して暖かい家庭を持ちたいと思う。でも、自分ひと

りをもてあまして今の私は、相手のことを思いやる余裕はない。負担が増えるのは困る。助けてもらえるだけならいいけれど、そんな都合のいい人いるかなあ？」

彼女たちは、女の子だということであらゆることをさせられたり、リボンやフリルで飾りたてられたりすることもなく、男の子と同じようにどこまでも能力を伸ばすように育てられた世代である。学業成績でもむしろ男子をしのぎ、受験競争に勝ち抜いてきた。知的で堅実な職に就き、安定した経済力を持ち、社会に貢献できる人となること。親からも教師からも、そのような志を教えられてきたといえよう。特に、父親の教育方針がそうであったと述べるケースが多いような気がするのである。いわば現代女性として「理想的」な育ちかたをしてきたともいえるのに、実際に社会に出てみると、敷かれた線路の上を、競争原理に支配されつつ休む間もなく走るだけのような毎日に疲れはて、何らかの挫折を体験することで、はじめて「自分の本当に求めるものが何なのか、自分の生き方にここから満足できているのか」と問い直さざるを得なくなることもめずらしくないようである。

最近、カウンセリングの場で、子供時代からずっとこのような「優秀な努力家」であったヤングアダルト期の女性達の「立ちすくみ」が目につくようになってきた。男性と同じように高い目標を持ち、社会で活躍するという道が、まがりなりにも拓けてきたことは大きな進歩である。しかし、皮肉なことに、その陰で心身ともに疲れはて消耗しきった女性たちが次々に生み出されていることも見過ごされてはならないだろう。時代や社会の動向のなかで、このような現象にどう対応すればいいのかのかじっくりと考えてみる必要がある。時代や社会の波に乗らないわけにはゆかないが、ただ押し流されるだけでは、自分らしく、人間らしく生きることがはむずかしいといえよう。そのバランスのとりかたがこれからの課題ではないだろうか。

(4) 高齢者の居場所はどこに？ 老年期の事例
高齢者の介護をめぐる人間関係上の問題は

ど、われわれの人間観を問いなおすものはないであろう。

「何人もの子どもを育て上げ、配偶者の親の看取りも行った。自分が高齢になった今では、時代が変わったのか、子どもたちはそれぞれの事情を言い立て、誰ひとり一緒に住もうとは言ってくれない。それとなく頼んでも、明らかに迷惑そう。私の人生、一体何だったのだろう…こんなことなら、子どもなんか育てないほうが良かった」

「長男の嫁というだけで、何故、介護をするのは当たり前と言われなければならないのだろう。そんな義務はないといっても、古い考えで生きている人たちには通じない。夫も味方にならず、私が自分の思いを貫けば離婚話にまでもつれこむかもしれない。今、離婚するのは経済面で絶対に困る。一体どうすればいいのだろう…」

「独身で家に残った私が、結局、親の介護をするしかなくなった。結婚して家を出た姉はときどき見舞いに来るだけ。親は、たまに顔を出して優しい言葉をかける姉を理想化して、毎日の介護に疲れはて時には荒い声を出す私のことは『きつい子』だという。姉はそれを聞いて、私に『年寄りにはもっとやさしく』などと指図する。頭にきて『じゃあ、しばらく介護を交代して』と頼むと、自分には仕事や家庭があってもとて無理だと逃げてしまう。親の遺産は全部あげるからといわれても、それと人生の自分の時間を引き替えに出来るものかとよけい腹が立つ。せめて、毎日介護にしばられている者のしんどさを思いやり、少しでも息抜きのできる手だてを講じてほしい。介護者にゆとりが持てれば、それだけ老親にもやさしく接することができるのだから」

これらの言葉は、いずれもその立場の人にとって無理からぬ言葉である。現実には、高齢者が満足する道は、介護する立場の誰かが労苦を引き受ける道である。若い世代にとって都合のよい道は、高齢者に我慢を強いる道になることもあるのである。ましてや、これからは、介

護される側もする側も高齢者というケースが多くなるわけである。「肉親愛」「家族愛」という言葉だけでは解決しない、体力、気力の衰えという現実が立ちはだかってくる。社会的な援助策が不可欠なことは言うまでもないが、それを活用するためにも、家族のあいだで相手の立場に十分に思いをいたしての合理的な「戦略会議」が重要ではないかと考えられる。

4. おわりに

日頃、「心のケアと癒し」を目指すカウンセリングの場などで重要と感じられる「家族・家庭をめぐる今日的な課題」のいくつかを取り上げてきた。本来ならば、働き盛りの中高年期の問題も当然取り上げるべきであるが、上記の例のすべてに家族として中高年期の姿が見えかくれしているため、今回は敢えて取り上げるのは見合わせた次第である。いずれ、稿を改めて検討してみたいと考えている。

家庭がやすらぎと充電の場として機能するためには、それぞれの忙しさに流されず、こころの通うコミュニケーションの機会を持つ工夫が必要であろう。理詰めに相手を論破したり説得したりするのではなく、また、上辺の和やかさを装うのではなく、相手の気持ちをありのままに聴き取り、汲み取ろうとする共感的な姿勢こそが何よりも重要であろう。

文 献

- 1) 菅佐和子：「不登校」という現象についての一考察。健康人間学，1993：5，16-26
- 2) 笠原 嘉：アパシー・シンドローム。東京：岩波書店，1984
- 3) 田中千穂子：ひきこもり。東京：サイエンス社，1996
- 4) 斉藤 環：社会的ひきこもり。東京：PHP 研究所，1998
- 5) 田辺 裕：私がひきこもった理由。東京：ブックマン社，2000