



よつば会だより

2020年10月号

発行:NPO法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

9月に入っても暑い日が続き、少し暑さが和らいだ11日から畑の土起こしに取り組みました。当分の間家に閉じこもって体を使うこともなかったので、体力が持つかなどと案じながらの、スコップを使っての作業でした。例年なら9月に入ってから始めていた土起こしですが、今年は暑さで大幅に遅れてしまい、急いでやろうという思いから、平均すると畳1枚ぐらいの面積の畝を8枚、一気に2日間で起こし、きれいになりました。思ったより体が持ったなと思いつつながら、14日に肥料を入れる作業を始めて、少量の軽い肥料袋を持って立ち上がった瞬間、腰に猛烈な痛みが走りました。畑仕事はさらに10日遅くなりました。まさに年寄りの冷や水を地で行く一幕でした。



～親の気持ちを素直に受けとめる～ 「私メッセージ」で子に伝えよう



今年に入ってよつば会だよりに、傾聴、ゆでたまご理論、ストレングス、リフレーミングと、親が子と接していくときに持ってほしい態度や、子を見る視点について書きました。その目的は、子の気持ちを受けとめ、子のいいところを見出して褒めたりすることを通して、子の自立への気持ち作りにつなげようというものでした。それらの続編として、今回は「私メッセージ」について書きます。「私メッセージ」は、相手に自分の気持ちを伝えるときに、相手の感情を損なわずに会話を成り立つようにする伝え方です。「私は悲しい」、「私は嬉しい」、「私はそれを聞いて安心した」というように、「私は」から始まる気持ちの伝え方です。「私メッセージ」に相対することとして「あなたメッセージ」があります。「あなたは」から始まる気持ちの伝え方で、「あなたはどうしてそんなこともできないの、困った人ね」というように、相手の人格を否定することになりやすい伝え方です。

たとえば、作業所を休みがちな当事者がいたとします。親としては生活のリズムを保つためにも、休まずに作業所へ行ってほしいと、当事者に声をかけます。「どうして(あなたは)体調はどれも悪くないのに作業所を休むの。そのうち作業所から見放されてしまうよ」と言ったりします。これは「あなたのメッセージ」ですね。当事者は自分が責められていると感じてしまいます。これを「私メッセージ」で言うと、「あなたはこれこれのわけで作業所に行きたくないというのね。お母さんは生活のリズムを崩して再発するのが心配なの。毎日作業所に行ってくれと安心だけだな」となります。このように、「私メッセージ」は「私はこんなふうに感じているから、こうしてほしい」という言い方です。言われた時の感じ方が違いますね。



もう一つ例を出しましょう。子がテレビを見ている部屋に、お母さんが掃除に入ってきました。いきなり「(あなたは)テレビばかり見ていないで、ちょっとぐらい掃除を手伝ってよ」という「あなたメッセージ」を口にしました。子は黙って部屋を出ていきました。これでは子は掃除を手伝おうという気にはなりませんね。これを「私メッセージ」に言い換えると、「ちょっと掃除をしたいんだけど、手伝ってくれるとお母さんは助かるわ」となります。この二つ目の例のお母さんの「あなたメッセージ」などは、日ごろから思っていることを、何も考えずに口にしてしまったという感じです。

親は子の将来のことを案じて、子にもっとこうあってほしいという思いを抱えています。そして、ときにはその思いを口にします。その、口にするとき、「私メッセージ」で伝えようと考えて言葉に出すよりも、むしろ、子の目の前の行動を見て「あなたのそこがいけないのよ」という非難の感情からの言葉になることが多いのではないのでしょうか。「私メッセージ」も練習しないと、なかなか出てこないかもしれません。

9月の活動報告

- 13日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 26日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

10月の活動予定

- 11日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 26日(土) 家族の SST (市民センターむかいしま)





～親だけでは、どうにもならぬのが実情です～ 支援者にゆだねることも考えよう



よつば会だより7月号に「親も支援者ですから」と書きました。また、5月号に「親は自分で子を変えようとするのをあきらめて、子を支援者にゆだねることを考えてもいいのではないかと思います」と書いています。しかし、この二つの表現は全く相反することと受け止められているのではないかと気になりました。そこで改めて、この二つに対して私がどういう意味を込めていたのかをお伝えしていきます。

7月号に書いた「親も支援者ですから」ですが、精神の病を抱えた当事者で親と同居している人は多くいます。親は子のために食事を作り、掃除、洗濯など身の回りの世話をまさに親身になって行っています。また、グループホームでの生活やアパートなどでの一人暮らしをしている当事者の場合でも、親は子のことを片時も忘れることがありません。親は自分たちがいなくなった後、子が一人で生活していけるだろうかと案じながら毎日を送っています。世の中の誰よりも、親は子のことを気にかけています。そうした意味では親は子の最大の支援者と言えるのではないのでしょうか。しかし、親子の間はあまりにも距離が近く、お互いに遠慮なく言葉を出し合うことから、関係がぎくしゃくすることも多々あります。親の側の気持ちの入りすぎや先回り、決めつけ、指示などが出てしまいがちです。そのような状況があると、子は親に対して、一面では有難いと思いつつも、どこかで反感のような思いを抱くようにもなります。精神の病を抱えている人に家族に対する希望を聞いたアンケート調査があり、回答のトップが「もっと私の気持ちを分ってほしい」でした。親は、よかれと思って子にいろいろ話しかけるのですが、それが子にとって気持ちを汲み取ってのものではないことが多く、しんどいことになるのでしょう。しかし、親も子への接し方を学んでいけば、子の気持ちを穏やかにし、自立への意欲を向上させることができます。子話を傾聴する、受容する、共感を持って聴く、スレングス視点を持つ、リフレーミングを意識する。こうした子への接し方を最近のよつば会だよりに書いてきました。しかしながら、これらの接し方を親が身につけようと言われても、簡単ではないでしょう。それでもよつば会だよりに書いてきたのは、親が子に接するときに、これらの **接し方をいくらかでも気持ちの中に持っていれば、子にしんどい思いを抱かせることも少なくなり、いい関係に近づけるのではないかと** 思っています。

ここで「親は自分で子を変えようとするのをあきらめて、子を支援者にゆだねることを考えてもいいのではないかと」に移ります。よつば会だより9月号の「自立を支援してくれる専門家の必要性」という記事の中に、「家族が一生懸命に頑張っても本人への対応をしても、家族の力には限界があります。しかも、本人との距離も近いので、とかく冷静な判断が難しくなります」という文章があります。家族からの相談に対する家族相談員の方の回答の中にある文章ですが、残念ながら「その通りです」とうなずかざるを得ません。家族の力には限界があるというのは、家族には子を介護する力が不足しているのではなく、親の介護力が高齢になるにしたがって弱まることや、家庭内暴力など家族だけでは対応できない状況が生じることをさしていると考えます。そのような状況になっても、親は子を見捨てることは出来ず、自分の力で子を何とかしようと頑張ります。しかし、それで結果が良くなるものでもありません。そこに「子を変えようとするのをあきらめて」という呼びかけが出てくるのだと思います。障害者福祉の相談支援体制は、かなり充実してきています。例えば、子の一人暮らしを支援するサービスなども、求めていけばいろいろと講じてくれます。親の、子のための介護者として頑張る気持ちは理解できますが、**親でなければできないと、かたくなにならずに、支援者にゆだねる** ことを考えてもいいと思います。(N.T)