



よつば会だより

2020年3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

温かさに後押しされて、そろそろ畑仕事に取り掛からなければと庭に出ました。畑全面草だらけです。その雑草たちの大きくなっていること、玉ねぎの畝などは、ほとんどが草に覆われていて、引き抜くと根が大きく長く伸びていました。2月も寒さはさほどなく、雑草ものびのびと成長したようです。これからしばらくは草取りの毎日になりそうです。しかし、草取りは私の体と心の健康維持につながっています。楽しみながら頑張ります。



～子供のいいところを見つけて褒めましょう～ 「ゆでたまご理論」について



精神の病を抱えた当事者を支えていく視点の一つに、「ゆでたまご理論」というのがあります。ゆでたまごは中に黄身があり、外側に白身があります。その黄身を当事者の病気の状態や生きる上での苦勞の部分にたとえ、白身を当事者のいいところや頑張っていることにたとえて、当事者を見ていこうという理論です。この理論のポイントは「白身のないゆでたまごはない」というところです。

親は当事者の子供に対し、問題になることばかりで、いいところや頑張っているところなど一つもないぐらいに思ってしまうことがあります。子供の病気の状況が悪くなり、荒れた状態になったりしたときには、特にそういう思いになります。しかし、子供がどういう状況にあらうと、ゆでたまごに必ず白身があるように、子供にも必ずいいところ、頑張っているところがあるのです。しかし、往々に、親は子供の病気のところばかりに目がいて、いいところが見えなくなってしまうのではないのでしょうか。いいところが見えないと、親が子供を褒めることもなく、むしろ小言をぶつけてしまうようになりがちです。

病気を抱えた子供は、様々な挫折に直面し、周囲にコンプレックスを抱えています。それと同時に、周囲から褒められたい、認められたいという気持ちを強く持っています。人はだれしも、褒められたり認められたりすると、前に進もうという気持ちが湧いてきます。ですから、親も子供の白身を見つける努力をしてください。必ずあるのですから。白身が見つかったら、それを認めて子供に「頑張ってるね」などの声をかけてください。子供から何の反応もないかもしれませんが、それでも何度か声掛けをしていくと、子供は自分のことを分かってくれているなという思いになり、きっといい方向に変わっていくでしょう。



～温泉と食事とおしゃべりを楽しむ～ 当事者との交流会を行います



毎月第2日曜日に行っている当事者との交流会(昼食会)を、今月は御調の「尾道ふれあいの里」で入浴と食事とおしゃべりを楽しむ会として下記の要領で行います。会員の皆さんの多数の参加をお待ちしています。

記

- | | | | |
|--------|--------------|----------|---------------|
| ○ 日 時 | 令和2年3月28日(土) | ○ 行 先 | 尾道ふれあいの里 |
| ○ 集合場所 | 瑠璃の屋形駐車場 | 9時30分集合 | (帰着は15時ごろの予定) |
| ○ 参加費 | 家族 2,000円 | 当事者 300円 | (当日徴収します) |



*瑠璃の屋形からは車に分乗して出かけます。配車計画のため、参加希望の方は3月20日までによつば会事務局(☎37-6600)までご連絡ください。

2月の活動報告

- 09日 当事者との交流会 (サロンよつば)
24日 家族のSST (市民センターむかいしま)

3月の活動予定

- 28日(土) 当事者との交流会 (尾道ふれあいの里)
29日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)





～当事者の思いに寄り添いながら～ 雨が降ってきたら一緒に濡れよう



「みんなねっと」誌2月号の特集記事のテーマは、「親子関係」でした。特集記事の一つに、「あなたの力が家族を変える」という本の著者の高森信子さんの投稿記事があり、その最後に次のような文章がありました。

「人は褒められて自信が付くのです。褒められてやる気が出るのです。いつも否定されていたら、悲しみと怒りと反感だけが育ってしまうでしょう。良かれと思うやり方が、逆の結果になることが多いのです。大人にさせたかったら、親離れさせたかったら、自分の子離れが先です。要は、相手を意のままに動かすことでなく、相手の現在位置に寄り添って、それに対処することです」

この文章、短い中にすごく大きな内容が込められていると思いました。しかし、大きな内容を短く表現しているので、どうしても抽象的な表現になってしまっています。そこで、私の理解の及ぶ範囲で、少しばかり内容を膨らませてみます。

よつば会では8年前から「よつば会家族教室」を2か月に1回行っています。毎回会の最初に近況報告として、参加者全員から子供の状況を話してもらうことにしています。その話を聞いていると、全ての親が子供に対して、何とか状況が良くなってほしいと一生懸命になっていることが伝わってきます。しかし、同時に、子供に何を言っても受けとめようとせず、相変わらず好き勝手なことをしているという愚痴めいた話もよく出てきます。愚痴を話してもらうのも家族教室の役割だと思いますし、愚痴を言いたくなる気持ちも十分わかるのですが、愚痴は、親の思いを子供が受け止めないという、子供を否定している気持ちがそこにはあるように思えます。

「人は褒められて自信がつくのです。認められてやる気が出るのです」と高森さんは言っています。しかし、親は子供の小さい時から、注意すること、叱責することが日常茶飯事になっています。その延長で、子供が十分大人になっても、「そんなことではだめじゃないの」という否定をつい言うようになるようにも思います。

では、子供を否定しない接し方とはどのような接し方なのかですが、高森さんはそれを「相手を意のままに動かすことでなく、相手の現在位置に寄り添って、それに対処することです」という表現で示しています。この表現の中の「現在位置」の意味ですが、子供が現在抱えている不安や悩み、苦しさなどの状況でしょう。それらの状況に寄り添いながら、言い換えると不安や悩み苦しさを理解しながら、それらを無理に変えようとするのではなく一緒に苦しもうという接し方でしょう。ここで、高森さんが著書「あなたの力が家族を変える」に書いていた次のような話を思い出しました。

「ある当事者が話してくれたことです。『雨が降ってきたときに、傘を貸してくれるのではなくて、一緒に濡れてくれるほうが嬉しい。元気が出る』子供が雨に濡れていたなら傘をさしてやりたいというのが親心です。だけど子供たちは、それよりも今のつらい気持ちを分ってほしいというんです」

親離れ子離れのところですが、親と同居していて、生活のほとんどを親に依存して生活している子供がかなりいます。親は子供に小言を言いながらも放っておくことはできず、食事・洗濯などの一切の面倒を見ています。その親に周囲の人が「たまには両親で泊りがけの旅行にでも行って来たら」と声をかけても、子供を一人にすることが心配で、なかなか出かけようとしません。しかし、やむを得ないことから、両親がどうしても家を空けなければならなくなり、二日後に急いで家に帰ったら、子供は食事の後片付けもきちんとやっけていて、洗濯までしていたというような話も、よく耳にします。 子供を大人にさせたかったら、親離れさせたかったら、親の子離れが先だということを考えさせられる話だと思います。(N.T)