



よつば会だより

2020年5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

爽やかな5月を迎えましたと言いたいところですが、新型コロナウイルスの蔓延で、大変な毎日となっています。3密を避けるなど、私たちの生活にも様々な制約が課せられています。よつば会でも、3月の「入浴と食事を楽しむ会」、「家族教室」、4月の「家族のSST」、「当事者との交流会」をやむなく中止にしました。5月の「当事者との交流会」、「家族教室」も中止にします。「サロンよつば」も当分閉じることになりました。それぞれ中止にした行事の再開については、新型コロナウイルスの感染状況が収束したらということになりますが、今のところ収束の見通しが立ちません。一日も早く再開できる状況になることを祈るばかりです。



親も「共感的な傾聴」を心がけよう ～子どもの気持ちに寄り添いながら～



よつば会だより4月号に、「外出が難しい当事者に憩いの場を」という記事を書きました。その記事の中で、「サロンよつばにやってくる当事者たちにピアとして接してもらえれば、サロンよつばが、外に出ることが難しい当事者にも安心して時間が過ごせる場になるのではないかと考えた」とことを書きました。実は、サロンよつばにやってくる当事者のうちの一人は、かつて、当事者が同じ病気の体験者として、他の当事者の相談に乗ったりするピアスタッフとして活動していたことを知っていました。そこで、その当事者にピアスタッフになる前に講習か何かを受けていたら、その時の資料を見せてほしいと依頼したら、早速資料を渡してくれました。資料に目を通してみると、ピアスタッフとして心得ておく必要のあることについて、かなり広範囲に書いてありました。項目をいくつかご紹介します。

「共感的な傾聴」、「聴き上手の秘訣と相槌」、「ストレングス」、「リフレーミング」などです。よつば会家族教室でも「共感的な傾聴」や「リフレーミング」などは話題にしたことはありますが、「ストレングス」までは取り上げたことはありませんでした。資料に目を通していきながら、これは家族会でも使えるなと思えることが多くありました。その一つが「共感的な傾聴」です。傾聴とは、相手の気持ちに寄り添いながら、相手の話すことを丁寧に聴くことを意味します。しかし、ただ黙って聴くのではなく、相手にこの人は自分の話を聞いてくれていると感じさせる、うなづきや相槌も必要でしょう。また、時には質問をして相手の話の内容や気持ちを正しく受け止めることも大切です。相手の話を最後まで聴くことも必要です。これらを総合して、「共感的な傾聴」ということになるのでしょうか。例えば、当事者である子どもが親に話しかけてきたとします。その時親は、子どもがどのような問題を抱えていて、親に何を求めているかを、きっちりと受け止めてやりたいものです。そのためには、子どもの話を気持ちを含めて傾聴することが求められます。資料に次のような文章がありました。

「相手の話を聴いているうちに、相手の言っていることに違和感を感じたり、言っていることが間違っているのではないかと思うことがあるかも知れません。また、そういう考えだからダメなんだと、思わず説教をしたくなるような気持ちにかられることがあるかもしれません」

これは子どもの話を聞いている親の多くが陥る状況だと思います。そして、親は説教したくなるような気持ちにかられるだけでは終わらず、説教を始めてしまうことが多いのではないのでしょうか。その結果が、よつば会だより4月号に書いた「子どもは自己中心だ」という親の思いにつながっていくのではないのでしょうか。

4月の活動報告

14日 当事者との交流会 **中止しました。**

家族のSSTも **中止しました。**

5月の活動予定

当事者との交流会、家族教室 **中止にします**

*「サロンよつば」も当分閉じることになります





～ 親 離 れ よ り 子 離 れ が 先 で す ～ 子どもとの距離を作って、自立を促そう



よつば会だより4月号で親子関係に関わって、親は子どもに、いい方向に変わってほしいのだが、子どもは一向に親の気持ちを受けとめようとしないと書きました。そして、そのような状況に対して親はどうしたらよいかを5月号で書いていくとしていました。その時に私の頭の中にあっただのは、よつば会だより平成30年8月号に掲載した「長男の一人暮らし」という記事です。広島市のある家族会の会報に、息子さんをアパートでの一人暮らしをさせ始めたお母さんが寄せられた記事です。その記事が、親はどうしたらよいかに対する答えにかなりなっていると思えたからです。その記事を要約して再掲します。

「自立訓練施設を出ることになった長男に対して、施設の相談支援専門員の方たちが生活保護の申請に、また、一人暮らしのための住まいも見つけてくださった。一人暮らしに慣れていかないと、後悔しても遅いと思ってのこと。気になることはいろいろあるが、向こうから何か言ってこない限り、こちらからは突かないようにしている。服薬は『訪問看護』の方が、それと別に『生活支援』の方が、それぞれ週1回訪問してくれている。今はタバコは吸い放題、タバコ代がかかるので生活は厳しいようだが、当然のことですが金銭の支援はしません。今のところ普通の会話ができているので、服薬はちゃんとできているのだと思っている。食料の差し入れをすると『ありがとう』という言葉も聞けるようになった。ギブアップして、また振出しに戻る可能性もあるが、あまり悪い予想はしないで頑張っていくしかありません」

この記事の内容は大きく二つのポイントに分けることができると思います。一つ目は、福祉サービスの利用で一人暮らしができる状況を作っていることです。相談支援専門員の方とのつながり、また、訪問看護や生活支援を利用して、生活の乱れを生じさせないようにしています。よつば会だより4月号に、「親が子どもを変えようとしても、子どもは変わらない」と書きました。親が子どもを変えることが難しいのは、長年一緒に暮らしていると、どうしても感情の衝突を作ってしまうからでしょう。高森信子さんは「人は褒められて自信がつくのです。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、悲しみと怒りと反発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」と書いています。この「逆の結果」を多くの親が作ってしまって、子どもは親の言うことを素直に聞く気持ちを持ってなくなってしまうのではないのでしょうか。その点、福祉サービスでつながる支援者は、ある程度距離もあり冷静に対応してくれます。親は自分で子どもを変えようとするのをあきらめて、記事のお母さんのように、子ども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。

二つ目は、お母さんはできるだけ息子さんと距離を作るようにしていることです。息子さんが何か言ってこない限りこちらから突かないようにして、金銭の支援もしない。服薬の状況もあえて確かめない。一人暮らしを続けていくことができるかという不安はあるがあまり悪い予想はしないで頑張っていくなどです。お母さんがこのように息子さんとの距離を作っていこうと考えて実行に移すまでには、様々な不安や迷いを持ったことでしょう。また、支援者の方や家族会の方に相談もされたと思います。そうした状況をたどりながら、それでも息子さんが将来一人で生活していくことができる状況づくりを最優先と考えて、気懸りも多くある中で息子さんとの間に距離を作る決心をされたのだと思います。まさに「子ども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」という高森信子さんの言葉をそのまま実践されている状況だと改めて受けとめました。

以上、息子さんを一人暮らしさせ始めたお母さんの投稿記事から、福祉サービスの利用を通して支援者とのつながりを作っていくこと、また、子どもとの距離を作っていくことを通して、子どもの自立を促していくことを学んでいただきたいという思いで、この文章を書きました。(N.T)