



よつば会だより

2020年8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

8月を迎えました。例年なら7月20日前後の梅雨明けも、今年はかなり遅い時期になりました。いよいよ盛夏です。皆さん如何お過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの騒動で、よつば会の「家族教室」と「家族のSST」も3月以降開催を中止していました。ひとまず騒動の落ち着きがいくら見られた6月下旬に、家族のSSTを再開しましたが、参加者は4名でした。7月の「家族教室」は6名でした。コロナへの感染防止のために外出を控えることを求められたことから、家に閉じこもっていることが習慣になってしまったのでしょうか。8月は30日(日)に「家族のSST」をセンターむかいしまで行います。多くの方に元気な顔を見せて貰えることを期待しています。



～当事者には必ず**ストレンクス**があるという視点で～

リフレーミングについて (その二)



よつば会だより7月号に、リフレーミングについて書きました。しかし、字数の制約から不十分な説明になっていました。そこで、もう少しリフレーミングについて理解を深めてもらうために、7月号の続編を書きます。最近のよつば会だよりで、当事者のいいところを見出し、そのいいところを言葉に出して褒めたりすることで、盛夏当事者の元気や、やる気の向上を作り出すことに触れてきました。ゆでたまご理論・ストレンクス・リフレーミングなどです。ゆでたまご理論は、ゆでたまごには必ず白身があるように、当事者にも必ずいいところがあるという見方で接していこうというものでした。ストレンクスは当事者が持っている、生きていこうという力、強さのことで、支援者は、当事者には必ずストレンクスがあるという視点を持って接していこうということでした。そして、リフレーミングは、一見当事者の良くないところを、見方を変えてみていくことで長所として、さらには、ストレンクスとして見出し、当事者支援の糸口を見出すことにもつながる営みです。

7月号の補足としてリフレーミングの事例を提示していきます。自分が話したことを後になって「あの言葉が相手の人の気分を害したのではないかと気になって不安でたまらない」という人がときどきいます。仮にAさんとします。Aさんから相談を受けたとき「心配性なんだから」と片付けてしまえば話は終わりです。しかし、ここでリフレーミングをしてみると、Aさんは「相手の人の気持ちを深く考えることができる人」ということができます。すると自然に誉め言葉が浮かんできます。その誉め言葉をAさんに伝えます。「あなたは会話の相手の人の気持ちを常に考える思いやりのある人なんだなあ。ほとんどの人が後になって自分が何を話したかなど覚えていないし、また、そのとき相手の人がどんな気持ちを持ったかなど考えもしないというのに。あなたは本当にやさしい人ですね」そしてアドバイスします。「相手の人に謝ろうという気持ちがあったら、次に会ったときに『あの時はごめんなさいね』と声をかけてください。相手の人は多分あなたの言葉など全然気にしていなかったと言ってくれるでしょう」

この事例のように、リフレーミングをしてみるという意識がないと、長所の発見にならないでしょう。しかし、意識をしても長所の発見が難しいこともあるでしょう。やはり学習が必要になります。次に相談事例を二つ示します。リフレーミングしてみてください。

- ・相談1 私はいつも動くのが遅くて、相手をイライラさせてしまうんです。
- ・相談2 私は怒りっぽくて、ちょっとしたことですぐカチーンと来てしまうのです。

さて、どのようにリフレーミングができるでしょうか。

7月の活動報告

- 12日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 25日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

8月の活動予定

- 09日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 30日(日) 家族のSST (市民センターむかいしま)

*「サロンよつば」は、水・土曜日にオープンしています





～日常生活で調子を崩す状況に対する問題提起～ 「手を抜くのが苦手です」～続編～



よつば会だより先月号に、「こころの元気プラス」誌6月号の特集記事「手を抜くことが苦手です」の中のアンケート調査の結果を紹介しました。アンケートでは精神疾患を持つ当事者の70%の人が、仕事や家事で「手を抜けない傾向が高い」または「その傾向がある」と答えていました。そして、「手を抜けなくて困ることは」という質問に対して、疲れやストレスがたまり、時には体調不良になるという回答が半数近くの人から寄せられていました。「手を抜けるように、どんな工夫をしているか」という質問には、「意識してセーブする」、「順位をつけて取り組む」、「これ以上無理だと思ったら、断るようになる」という回答が多く寄せられていました。私はこの「どんな工夫をしているか」に対する回答に疑問を持ちました。その理由は、仕事や家事で手を抜くことができない人は、「意識してセーブする」ことや、「順位をつけて取り組む」ことが必要だと思っても、いつの間にか、やり始めたらとことん頑張ってしまう状況になっていくように思うからです。

こころの元気プラス」誌6月号の特集記事には、「なぜ私は手を抜けなくなったのか」というテーマに対して、8名の方の体験談が寄せられていました。その8名のうちの5名の方が、小さい頃からの親のしつけを守ろうとしたり、また、親の期待に応えようとして頑張ってきたことが、手抜きできない自分を作ってしまったと書いていました。このあたりのことを具体的に理解してもらうために、体験談の一つを以下に示します。

「私も手を抜くことがとても苦手です。今までの人生で親からずっと言われ続けた言葉があります。『為せば成る』幼稚園時代から、ピアノ、習字、塾、スポーツ等、習い事をたくさん詰め込まれ、その全てに高いクオリティを求め続けられました。できなければ『努力が足りない』、『成らないのは為さないからだ』と言われ続けました。好きで始めたはずのピアノを苦しみあまり泣きながら弾くことは日常茶飯事でした。一度、あまりに馬鹿らしくなり、すべてを放棄しようとする、夜両親から、かつてないほどの叱責を受けました。『お前の人生のためにわざわざ習わせてやっているのに、何を考えているのか』と。そのような教育を受け、ただ手を抜くことができないということだけが『成り』ました。私が手を抜けない根源は、『為せば成る』、『努力はむくわれる』という言葉、そして両親からのプレッシャーだったように感じます。両親の元を離れ、パートナーとの共同生活をしている今でも、手を抜くことに対して恐怖を抱いています」

この体験談の最後にある、「パートナーとの共同生活をしている今でも、手を抜くことに対して恐怖を抱いています」という表現から、寄稿者は幼い頃から両親から叩き込まれた「努力を続ける」という指示が心の奥深くまでしみ込んでしまい、手抜きができない状況に陥ってしまったと想像できます。そして、同様に手抜きのできない当事者の多くが、この体験談の寄稿者と類似した体験をしてきているのではないかと思います。「こころの元気プラス」誌6月号の特集記事に、手を抜けない人へのアドバイスを専門家の方が書いています。しかし、そこには「ちょっと肩の力を抜いて、自分の置かれている状況を広い視野でみるのができたらいい」という、抽象的な表現になっていました。

そこで私が考えたことですが、手を抜くことが苦手な当事者にまず求められるのが、「今、私は手抜きができなくなっている」と気づくことではないかと思いました。周囲の人に言われて気づいてもいいのですが、自分で気づくことができれば、なおいいでしょう。気づいたら深呼吸を2・3回して、自分に問いかけてみます。「さ、どうしようか。このまま手抜きをせずに続けるか。それともちょっと休憩をはさむか」と。それでも手抜きができずに、再びやっていることにのめりこんでいくかもしれません。でも、自分に問いかけていくことを何回かやっているうちに、いつしか肩の力も抜けてくるのではないのでしょうか。(N.T)