



# よつば会だより

2022年11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

## この明るさの中へ ひとつの素朴な琴をおけば 秋の美しさに耐えかね 琴はずかに鳴り出すだろう

題名が「素朴な琴」となっている八木重吉の詩です。毎年秋になると、私は陽光の差す庭に降り立って、夏場とは違ったやわらかな日差しにこの重吉の詩を思い浮かべていました。いつごろ、何がきっかけで、この詩が私の心に残ったのかは定かではありません。少なくとも40年ぐらい以前のことでしょう。それだけに詩の言葉の記憶も曖昧で、何度か「八木重吉詩集」で探してみたのですが、見つかりませんでした。先日、再度探してみようと本棚をあさっていると、別の詩集で「素朴な琴」が見つかり、長年の宿題であった「素朴な琴」の言葉を、正しく手にすることができました。



## 「こころの元気+」誌の投稿記事から



よつば会だより11月号の二面の原稿を何とか書き上げ、一面の記事も7割がた書き上げた段階で、手が止まってしまいました。一面の記事として書き始めた内容が、書き進むうちに、どうしてもよいことと思われてきたのです。何か改めて原稿にする材料はないかと、何気なく「こころの元気+」誌8月号のページをめくっていたら、「家族のストーリー」というタイトルの連載記事が目に入りました。読んでいくと、なんと、高森信子さんの著書「あなたの力が家族を変える」に触れた内容の文章がありました。そこで、その記事を借用して、今月号の内容にします。寄稿者は「埼玉県くりり(母親)」とのみ記されていました。

息子が統合失調症を発症したのは、高3の10月末でした。そのころは病気のことすら知らず、息子の体に何が起きているのかもわからず、不安ばかりが大きくなっていきました。本やネットで病気について読みあさり、少しずつ病気が見えてきましたが、当然のことながら、息子が今どの状態で、これから先どのようなようになっていくのかは、どこにも書いてありません。私の不安は大きくなるばかりでした。

「死にたい。死ぬしかない」そんな言葉が口癖になり、あやつられるように死に行こうとする息子に、「あなたは大事な子どもなの。死なないで!」と訴えたことがあります。息子からは「僕が死ななければ母さんは気が済むのだろうけれど、僕はつらいままだ!」と言い返されて気づきました。私は、自分の気持ちだけを伝えていたのだと。

高森信子先生の本「あなたの力が家族を変える」に、「**雨が降ってきたときに、傘を貸してくれるのではなく、一緒に濡れてくれるほうが嬉しい**」のような一文があります。一緒に濡れる。息子のつらさを家族は想像することしかできません。でも「少しでもいいから息子が笑う顔を見たい」と私は思いました。

仕事から帰ると毎回30分から1時間ほどお茶をします。楽しかったことやその日の出来事を話す時間です。時には口論になることもありましたが、死に行かずに息子は待っていてくれるようになりました。楽しい会話をするには、共通の話題が必要です。息子が興味を持っていることを聞き出し、コミックや音楽といった私でもなじめることから話題作りを始めました。息子との関係を再構築する感じでした。私の気持ち(考え)と息子の気持ち(考え)を切り離して冷静に話せるようになってきました。そうして過ごすお茶の時間が、ゆっくりと家族のきずなをほぐして紡いでくれた気がします。

### 10月の活動報告

- 13・14日 みんなねっと全国大会 (広島市)
- 16日 おのみち福祉まつり (総合福祉センター)  
よつば会家族教室 (市民センター)

### 11月の活動予定



- 23日(水) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)
- \*「サロンよつば」は毎週水・土にオープンしています  
(10:00~ )気軽にお越しください



## ～雨が降ってきたとき～ 「一緒に濡れてくれるほうが嬉しい」



高森信子さんが「みんなねっと」誌今年の5月号に寄稿されていた記事に関わって、よつば会だよりに4回にわたって書いてきました。今回さらに、「③ お願い上手」について書き進めようと、高森さんの著書「あなたの力が家族を変える」の拾い読みを始めましたが、お願い上手につながる適切な表現を見出すことができませんでした。そして、目についたのが、よつば会だより10月号に書いた、家族に対する希望を当事者に尋ねた調査結果の第1位が「もっと私の気持ちをわかってほしい」だったことにかかわる内容でした。内容的にこれまでの流れから離れたものになりますが、今月号のテーマにしようと思います。

高森さんの著書「あなたの力が……」から見つけた文章です。「ご本人たちは、絶えず人の愛をはかっている、とても敏感な方々です。自分の気持ちがわかってもらえて大事にされていると思うと安心し、そうでなければ不安になるのです」この、「大事にされていると思えて安心する」気持ちが、当事者ご本人たちの回復力を大きくします。しかし、調査結果の第1位が「もっと気持ちをわかってほしい」となっているということは、多くの当事者が家族に話しても気持ちをわかってもらえないという不満と同時に不安を抱えながら毎日を過ごしているということでしょう。調査が行われたのは20年も前ですが、今、調査をしても、「もっと気持ちを」が第1位になるだろうと思っています。このあたりのことを高森さんは次のような文章で意味を深めています。

あるご本人が次のような話をしてくれました。「雨が降ってきたときに、傘を貸してくれるのではなく、一緒に濡れてくれるほうが嬉しい。元気が出る」雨が降ってきたときというのは、ストレスを受けてつらい時のことです。私たちはどうしても、母親・父親であると、子が病気になってしまったら助けてやりたいと思います。それが親心です。だけど、子たちはそれよりも今のつらい気持ちをわかってほしいと言うんです。

この話は高森さんがご本人から直接聞いた話のようです。ご本人は発症以来、家の中に閉じこもりがちで、30歳を過ぎてようやく外に出られるようになった女性です。高森さんが初めて会ったときに「閉じこもっているときに、お母さんがしてくれてうれしかったことはなんですか」と聞いたときの答が、この言葉だったと書いています。お母さんは一生懸命娘さんを外に出そうと努力されていたようです。女性は、その気持ちは嬉しいけれど、でも、外に出られない私のつらい気持ちをわかってほしかったという思いから、「雨が降ってきたとき」の表現になったとのことでした。

よつば会家族教室でも時には出てくる話で、「親が子を変えようと一生懸命になっても、子は一向に変わらうとしない」という親の嘆きがあります。子を変えようというのは、親として、自分がいなくなっても子が一人で生活していくことができるようになってほしい、今のままだと不安だという親の切実な思いから生じている願いです。私もその願いに賛同のメールを送ってきました。しかし、改めて考えてみると、「子を変えよう」ということの中身が、親の一方的な価値観や願いを持ち出して、子に話しかけているのではないかと振り返ってみるようなことは、全くしてこなかったように思います。また、「子のつらい気持ち」をわかろう、受け止めようと深く考えてみることもなかったように思います。

しかし、「子のつらい気持ち」を理解することも、かなり難しいことだと思います。親が子に話しかけても、子からは短い言葉が返ってくるだけで、気持ちまでは推し量れないという状況の家庭も多いのではないのでしょうか。よつば会家族教室の課題の一つとして考えていきましょう。(N.T)