

援助職のリカバリー

《 7 》

～29才で、「引きこもり」になりました～

袴田 洋子

大学院で「ゼミ」というものを体験しています。私が所属しているゼミの担当教員は、栃木で開業医をされていて、地域医療や在宅医療などに力を注いでいるT先生。とにかく穏やかで優しい人で、ゼミ仲間と「ほんとによかった」といつも言っています。

T先生の医師としての仕事と、私の仕事が重なっていることもあり、T先生は研究テーマ以外の、私のケアマネジャー業務のことや、地域での活動のことなども気にかけてくれるなど、先生のサポートのおかげで、不安がいつぱいだった院生生活でしたが、徐々に気持ちが落ちついてきています。的確な提案や、失敗をしても丁寧に指導してくれ、否定せず、私は安心して、また次の作業に取りかかろうと思えます。T先生の言動は、援助職のモデルだ、と思っています。

こんなふうに親や上司がしてくれたなら、もう少し「自己肯定感」を持てたのだろうか、と意味の無い「たられば」を考えたりしてしまいます。

〈病棟は「辛かった」んだね…〉

逃げる様に大学病院を辞めてオーストラリアにホームステイに行き、帰国後、夫の住まいに転がり込んだ私は、「また、看護婦として働くか…?」と考え始めた途端に、原因のわからない息苦しさに襲われて、就職活動ができなくなりました。そして、「なんで看護婦としてまた働くことを考えると、こんなに苦しくなるのだろう」と、しばらく振り返ってみたところ、この「援助職のリカバリー」連載4からの、「必要とされていなかった、いつも要らないと思われていた、居場所が無いと感じながら働いていたのが、辛くて、苦しくて、情けなかった」という当時の気持ちを見つけました。そして、また同じ様に思われるのではないかと無意識のうちに想像し、恐ろしくなり、病棟ナースに戻ろうという行動ができなくなりました。

〈私は、アダルトチルドレン、なの?〉

そして、ちょうどその頃、友人が「今、流行っているんだよ、知っている? アダルトチルドレン (AC) っていうやつ」と言って、ACの

ことが書かれた本をくれました。ACとは、「Adult Children of Alcoholics」の略語で、「アルコール依存症の親を持つ成人した子ども」という意味ですが、徐々に、「Adult Children of Dysfunctional Family」＝「子どもの成長に悪影響を与える親の元で育った成人した子ども」という意味などに、時代と共に変わってきていますが、主旨としては「あなたの生きづらさは、子ども時代に親からされたことにある。原因は親にある。だから、あなたは悪くない」というものです。

当時の私は、もらったACの本を何度読みかえしても、本に書かれている「生きづらさ」と自分の感じている何か胸の奥につかえているものが、同じものかどうかわからず、インターネットで「アダルトチルドレン」を検索して、夢中になって情報を見ていました。この連載に書いている「自分のイケテナサ、生きづらさ」は、今の自分だからこそアセスメントできているのであり、当時の自分は知識も何もないため、自分をアセスメントできず、自分がACに該当するのかがわからなかった、ということが言えます。

〈元ダメナースは、引きこもりました〉

なぜ、自分はこんなにもダメな人間なのか、ダメな看護婦だったのか、ダメな生き方しかできないのか、と、ダメになった理由を見つけるのに、毎日必死になっていました。

朝、夫がとっくに出勤した後、10時頃に起きてきて、朝食を食べてから、顔も洗わず着替えもせず、ただひたすら、アダルトチルドレンの投稿サイトを読んでいき、ようやく夕方4時過ぎにシャワーを浴びて、近所のスーパーに食料を買いに行き、ちょっと家事をして、再びパソ

コンに向かって、アダルトチルドレンのサイトを読み続けるという生活。今、こうやって書き起こしてみると、自分がダメ人間になった理由をただひたすらネットで探す作業自体が、自分をダメ人間に思うことを強化しているのが分かります。

自分のことを分析しようと必死になっているけれども、一向に埒があかずに、一日中パソコンの前に座り続けるその状況は、強化因子であり、引きこもりであり、依存症でありました。そうして、ほんとうに、「自分のような人間は、死んだ方がマシだ」と思っていました、「自殺は夫に迷惑がかかる」と思い実行には至りませんでした。ただ勇気が無かっただけかもしれませんが。

〈死ねなければ、生きるしかない〉

仕事もせず、たいして家事もせず、だらだら日々生きていることで、夫に対する申し訳なさ、みじめさと、情けなさでいっぱい。自分がダメ人間になった理由をなんとか見つけたい。自分をACとしてしまいたい。自分のダメさを親のせいにしてしまいたい。でも、なんだかはっきりしない。自分などは死んだ方がいい人間。生きている価値はない。でも、死ぬ事はできない。そんな状態で半年ほどが経過したところ、なぜか、変化が起きました。

毎日、アダルトチルドレンのサイトに投稿している人たちの生い立ちの話を読むうち、自分は親から、常に身体的暴力をふるわれていたわけではないし、無視をされていたわけではないし、言葉の暴力を浴びせられたわけではないし、親が問題飲酒をしてしょっちゅう仕事を休むとかもないし、など、「うちの親は、ここまでこんなひどいことはしていないから、私はACとは

違うのかもしれない」という考えが出てきました。では、AC ではないとしたら、自分がダメ人間になった理由はなにか。私は、突如として、連載3にある「一人っ子、と言われることが死ぬほど嫌だった」ことを峻烈に思い出し、なんの根拠もないけれど、「自分がダメナースになったのは、一人っ子だからだ」という結論を導き出しました。

〈前に進むには、意味付けこじつけ〉

「一人っ子」だから、きょうだいと競うこともなく、のんびりと育った、我慢することもなく、のほほんとして育った。だから、我慢、忍耐が苦手で、カコクな病棟看護業務で生じるストレスなどに、対処することができない自分だったのだ、というふう結論づけました。

今となっては、この連載4以降にあるように、私の感じていた「働きづらさ(生きづらさ)」のキーワードは、「一人っ子」というよりは、「自己肯定感の低さ」や「愛着障害ゆえ?の、発達障害」というようなものとアセスメントしますが、当時は、「自分は一人っ子だから、我慢や忍耐を知らないから、病棟業務がストレスに感じていたのだ」で、自分を納得させることができました。そして、「一人っ子」ゆえに、「許容量、器」が小さい自分だから、大学病院などのカコクな業務の病棟看護ではなくて、もっと小さな病院にしたらいいのだ、と考えて、近隣のベッド数100床の小さな公立病院に、パートで勤務することになりました(大学病院育ちの自分は、この後、小さな公立病院での業務にふたたび悪戦苦闘するわけですが)。

こう振り返ると、ずいぶんと「一人っ子」にひどいこじつけをしているように思いますが、人は、正しいか正しくないか、当たっているか

当たっていないかは関係なく、「前に進むために、その時に必要な理由」を見つけるものなのかもしれません。いじいじと原因探しをしている自分に、いい加減嫌気がさした、というものもあったように思います。

〈原因探しは、ほどほどに〉

半年間、引きこもった結果、「もう、何だっていいじゃん」と開き直り、自分に無理せず、背伸びせずにやれることをやっていけばいいじゃないか、と思ったことを覚えています。「原因」に囚われ過ぎて動けなくなっていた私は、死ぬわけにはいかないのだから、生きていかななくてはならないのだから、原因を追求することから距離を置き、「今後、どうしたらいいのか、何を考えたらいいのか」に焦点を移すことで、引きこもりを終わらせることができたということでしょうか。

ここで特筆すべきことは、うちの夫です。私が半年間、引きこもっている間、私に何の指図もアドバイスもせず、怒る事も無く、嫌味を言う事も無く、ただ、淡々と生活をしていました。響きのよい言葉で言い換えれば「見守る」ということでしょうか。我が夫は、自分で言うのもなんですが、非常によく出来た人間で、一緒に暮らして16年になりますが、もっと感謝しなくてはいけないと思っはいるのですが。

ひとつのどん底的な時間を経験した後、めでたく再び看護婦として働き始めましたが、「医師と看護婦は対等!」と大学病院で教育を受けた私は、病院長を「院長様」と言う総婦長がいる小さな病院で、またまた違ったストレスを味わうことになりました。