

第14回

誌上ひとりワークショップ

シリーズ2

～その4 家族の交流パターンを変える～

岡田 隆介

広島市子ども療育センター

13. 交流パターンを変えるロールプレイ（迷宮の入り口を中心に）

「では対策の説明をしますね。そのあとで、図2を念頭においてロールプレイをさせていただきます。

迷宮の入り口からコミュニケーションが始まると悪循環に一直線となるので、その対策は問題の場面を見ないようにすること。人間、見ないと腹は立たない。知らぬが仏に近い感じかな。つまり、見ないことで問題を取り上げてのやりとりを減らしていく。へんな言い方だけど、問題がある限り対話は途絶えません。クドクド、ガミガミ対ウルサイ！という定番やりとりができますから。ある意味、対話が問題を持続させる一因でもある。じゃあどうする？そこを見ない代わりに、日常のなんでもないフツーに注目します。ほら、ただの野草38と思って見向きもしなかったものが、実はローズマリーだかレモングラッセだ呼ばれたら、どうですか、注目しませんか、話題にするでしょ。せっせと水やりだっています。まあ、そんな感じです。スルーしていたフツーをウォッチと言いたかったのですが、かえてわかりにくくなりましたか。さてAさん、どうです、再度やってみます？」

「(A) はい、やってみたいです。Bさん、またお願いできますか？」

「(B) わたしもやりたい」

「じゃあお願いします。ホワイトボードは、よく見えるところに置いておきます。それから、途中で混乱したり行き詰まったりしたら、ストップをかけて、メンバーのみなさんにアドバイスを求めてください。みんなで考えましょう」

「(T役) 最近はどんな様子ですか？」

「(M役) 夜遅くまでネットにつないで、ゲームをしています。昼頃起きてくるのも、学校に行かずにゴロゴロしているのも、相変わらずです」

「(T役) そうですか。なるほど。お母さんとしてはストレスがたまるでしょうね。どうやって、発散しておられるのですか？」

「(M役) 発散なんかできません、たまる一方ですよ」

「(T役) たとえば、長男さんと話をするとか、そういうときはいかがです？」

「(M役) おばあちゃんの所にいますから、めったに話すことはありません。たまに電話してくると、お金のことですから。クラブの合宿費がどうか」

「(T役) なるほど、長男といってもまだ自分のことでいっぱいなんでしょうね」

「(M役) そんな感じです」

「(T役) そのストレスですが、どういうときに貯まりますか？」

「(M役) どういうときって、さっきいったように夜中までネットしているからうるさくて」

「(T役) 夜中に部屋まで見に行かれるわけですね？」

「(M役) 眠れないときは、そうしますね」

「(T役) はい、それで？」

「(M役) 言い争いになりますけど、こっちは早く寝たいので引き下がります。それで余計にイライラして目がさえてきて、朝まで寝られないですよ。あっちは朝までやるから、どうせ同じでしょうけど」

「(T役) それじゃあ、無駄骨？」

「(M役) そう、余計にストレスですよ」

「(T役) さっき、眠れない夜っておっしゃいましたが、そうじゃない夜は？」

「(M役) 寝てしまったら気になりませんよ、眠ってるんだから」

「(T役) お薬飲んで？」

「(M役) そう、飲んでも眠れない夜はね、ホント、辛いですよ」

「(T役) あの、こんなふうには言えないでしょうか。つまり、夜中に注意しても効果はゼロでどっちみちネットは止めない、注意するだけ余計にイライラして損だと」

「(M役) もちろん、それはわかっています。でもイライラしてきたらね、言わなきゃ気が済まないし・・・」

「(A) ちょっとストップしていいですか？Bさん、すみません。ええと、自分では“見ない”を助言したつもりなんですけど、Bさんの腑に落ちている様子が全くなくて」

「Bさん、そうなんですか？」

「(B) 諦めろって言われてる気がして、ちょっとイラッとしたかなあ」

「(F) 傍で見ている分には、意図ははっきり伝わってきました。あえて言うなら、注意しても変わらないことより、注意しない方のメリットを強調したらどうでしょうか？」

「(G) ストレスから入ったのは自然でよかったですけど」

「(E) 注意する夜と寝てしまう夜を並列で話したのは、とてもよかったと思います」

「(J) 私もそう思います。同じように並べる話し方で、昼起きとか夜間徘徊の場面に広げていったら、“見ない”の提案の意図が徐々に伝わっていくように思います」

「そうですね、ここまでのいい感じですよ、Aさん。新しい工夫は、基本的に今までのやり方に変えて、となります。いままでの努力を否定される予感がした家族が、不安と警戒、期待と緊張を抱くのは自然なことです。ですからBさんの反応は当然なんです。援助者も一緒になって不安になるとお互いの不安が増幅しあうから、Jさんのアドバイスに従って前に進みましょう」

「(A) ありがとうございます。やってみます」

「(T役) あの、夜間に帰宅する時がありましたよね。その場合はどうなんですか？やっぱりストレスがたまりますか？」

「(M役) 補導されたりしないかと心配はしますが、静かだからよく眠れるんです。その間に帰ってくる人が多いので、それほどストレスではないかな」

「(T役) これだって、帰るのを待って注意しても効果はないでしょうし、むしろ先に眠ってる方がお互いにストレスにならないわけですね。実際、補導されたことはないしね」

「(M役) そうです」

「(T役) 問題の場面に出くわさないってことはお母さんの健康にとって、とても重要な要素ですね。じゃあ、昼過ぎに起きてくる頃合いを見計らって買い物にでかけるのはどうでしょうか？お子さんはお母さんが帰った頃には部屋に戻ってる。ことさら不機嫌になる理由もないし」

「(M役) 確かに・・・」

「(T役) クリニックの医師だって、ストレスはできるだけ減らすように言うでしょ？」

「(M役) その通りです」

「(T役) どうでしょう、できるだけ腹立たしい場面には遭遇しない、その方向でやってみませんか？具体的には、忘れずに眠剤を飲んでさっさと眠る、昼に起きてくる頃には買い物に出かける、夜帰って来る前に寝てしまう。もし子どもさんがこれみよがしになにかやらかしても、乗せられずにペースを守るのです」

「(M役) でも、それだとスレ違い親子になってしまいませんか？将来のことなどを話すチャンスがなくなってしまうかわないか、心配なんですけど」

「(T役) それはストレスとは別のことですね。その点についてもちゃんと考えてますから」

(拍手)

「はい、ありがとうございました。お二人とも慣れてきましたね。では、感想を聞いてみましょう。Aさん」

「(A) はじめの頃はオロオロした感じがありましたが、途中でみなさんに助言してもらってからは時間がたつのが早かったです」

「(B) 正直、インターバルの直前はイライラしてました。でも、後半になって理解できるとスッキリし

ました。いまは、早く実行してみたいという気持です」

「いや、それはすごいですね。どなたか？」

「(D) 昼起きてくる頃を見計らって買い物に行くというアイデアがよかったです。よく面接中に思いついたものだと感心しました」

「(J) さきほど、並べる話し方で昼起きとか夜間帰宅とかほかの“問題”場面に広げていったらと気軽にいったのですが、それを見事にやってのけたのがすごかったです。驚きました」

「(I) 一貫して、できそうにないことは求めなかったのがよかったです。お母さんはウツがあるし」

「(C) 楽しい面接をしようとしているのが、とてもよかったです。それだけでも、来てよかったと思われるでしょう」

「(F) そうそう、私も部屋が明るくなった感じがしました」

「(H) 実行可能と思えるような具体案がちりばめられているのがよかったです」

「みなさんが感じておられたことは、私も実感しました。お母さんが“できるかも”と希望の灯を照らしたからでしょうか。では休憩を挟んで、いよいよ最後のロールプレイです。みなさんの呼吸が合ってきて、このまま終わりに近づくのがもったいない気がします。合宿でもしましょうか？冗談ですけど」

「(A) ほんとですね、合宿したいです」

「(C) 私も賛成です」

「みなさんうなずいてらっしゃるから、とりあえず自発的なネットワークでつながってみたら。合宿とか勉強会の企画は、そのなかでゆっくり検討されたらいいかもしれません。とりあえず、休憩しましょう」