

## 第16回

# 誌上ひとりワークショップ

## シリーズ2 最終回

### ～その5 家族と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精神科

#### 15. 交流パターンを変えるロールプレイ（“違い”を中心に）

「(T役) 最近は、どんなことにお困りですか？」

「(M役) あいかわらです。お昼に起きてきて、腹減った。夜は夜で、ネットばかり。もう、いちいち注意するのは止めました。無駄ですから」

「(T役) なるほど、それで正面衝突が減っているんですね」

「(M役) まあ、減ってると言えばそのとおりですが・・・」

「(T役) そもそも言ってなんとかなるわけではないですね」

「(M役) その通りです、無駄です」

「(T役) どうやって、そんなふうに気持ちを切り替えることができたのですか？」

「(M役) 気持ちの切り替え?? どういうことですか？」

「(T役) いちいち言うのをやめてみようと」

「(M役) ああ、諦めですかね」

「(T役) 説き伏せることを諦めた結果、衝突が減ったわけですね。なるほど。で、お母さんご自身になにか変化はありましたか? 体調とか」

「(M役) 確かに、体調はいいです。イライラして甘いものを口にすることが減ったせいか、もしれませんが」

「(T役) すごい、身体が若返ったんだ。気持ちの方はいかがですか」

「(M役) ウツ傾向はあまり変わりません。息子を諦めたからって、どうこうなる病気ではないですから」

「(T役) はい。ストップしていいですか? すみません。違いをうまく見つけられないのですが、助けて

もらっていいですか？」

「みなさん、どうですか？」

「(B) 気持を切り替えられたと、違いを指摘しておられますが」

「(セラピスト役D) ええ、でも、お母さんは諦めただけだと」

「(母親役E) 正直、切り替えたと言われてもピントきませんでした」

「(I) 諦め方とか、うまく違いを見つけられないでしょうか？」

「(G) 生活面の違いとか、どうでしょうか？」

「そうですね、情緒的な部分での違いもいろいろ、かなり主観的ですから、どうしてもあいまいになります。Gさんがおっしゃったような生活面など、具体的で客観的に確かめられるという利点がありますね。どうですか？」

「(D) ありがとうございます。続けてみます」

「(T役) ちょっと間違っていたら失礼なことになるかもしれませんが、今日、お母さんの雰囲気はこれまでと異なっている気がしたものですから、それで体調のこととかお聞きしたんです。ほら、洋服の色彩とか」

「(M役) そうですね、実は、久々にアウトレット・モールに行くことがあって、思い切って買ったんです」

「(T役) あのテーマパークの跡地にできた？私、まだ、行ったことがないんですよ。どんなところですか？」

「(M役) 思ったより大きくて、けっこう賑わってました。子どもが喜ぶアミューズメントもあって、ゆっくりできましたよ」

「(T役) えっ？お子さんも一緒に行かれたんですか？」

「(M役) ええ、軽く誘ったらついてきて。私も意外だったんです」

「(T役)ほんとですね。どんな誘い方だったんですか？」

「(M役) アウトレットに行くけど、どうするって。あの子ども、気晴らしがしたかったんですかね」

「(T役) 向こうでは別行動ですか？」

「(M役) ええ、3時間くらいいたのですが、ずっと別々でした」

「(T役) そういう距離感、いいですねえ。いかにも思春期の親子です」

「(M役) そうなんですか？向こうでちょっとお小遣いを渡して、あとは自由にさせたんですけど」

「(T役) そういうことが洋服のチョイスにも出てるのかもしれませんがね。で、息子さんはなにか感想みたいなことを言っていましたか？」

「(T役) 帰りの電車も離れて座ってたから、あまり話はしていません。そうですね、確かに不機嫌な様子ではなかったです」

「(T役) そうですね。電車でもいい距離をとってらしたんですね。どうやってその距離感をつかまれたんですか？」

「(M役) ていうか、息子が勝手に・・・」

「(T役) それはそうでしょうけど、そもそもアウトレットの誘いに乗ってきたのはその距離を外でも保てそうという感触があったからじゃないでしょうか？」

「(M役) なるほど・・・」

「(T役) お互いのストレスが減る距離を得たきっかけを知りたいですね」

「(M役) あのう、子どものストレスも減ってるんですか」

「(T役) もちろんです。だって不機嫌じゃなかったでしょ。きっと、無駄に使うエネルギーがないぶん、身体にも心にもいいと思います」

「(M役) 距離感ですかあ、なんだろう、言われるまで意識しなかったから」

「(T役) じゃあ、距離を少し意識してお子さんと接してみてもらえませんか？ヒントがつかめるかもしれないから」

(拍手)

「やってみて、いかがでしたか？」

「(セラピスト役D) 具体的なところで違いを探そうといわれてずいぶん楽になりました」

「(母親役E) そうなんです。楽になったとたん、アウトレットを話題にする気になりました。不思議なものですね」

「おっしゃるとおりです、実際の面接でも全く同じだと思いますよ。みなさんはどうですか？」

「(A) 女性の関心事である服装から入ったのはよかったと思います」

「(I) いかにもアウトレットに興味津々って感じがお母さんの話をひきだしたみたいで、よかったです」

「(F) そこから劇的に話が展開しましたものね」

「(J) 距離をとるきっかけの問いがピンときていないのを察知するとすぐ次の課題に切り替えたのがよかったです」

「はい、些細な出来事でも意味を添えると大きな変化に見えてくる、そこがほんとうによくわかりましたね。それと、家族に起きている違いを見逃さずにいると、母親も子どもに対し同じような視点を持つ、この相互作用がとても大事だと思います」

## 6. おわりに

「さて、今日は長時間にわたり熱心に参加していただき、ほんとうにありがとうございました。いいロールプレイがいい感想を引き出し、それがさらにいいロールプレイを生む、とてもすばらしい相互作用でした。

じゃあロールプレイから抜けましょうね。目を閉じて肩の力を抜いて深呼吸します。心の中でご自分の名前を3回呼んで返事してください。私が目を開けてと言うと、すっかり役から抜けます。はい、目を開けてください。

ほどよい疲れと達成感に、実際にはこうはいかないだろうなという疑念が混じっている方もいるか

もしれません。でもね、本番で同じようなやりとりができるかなんてたいしたことではありません。いちばん持って帰って欲しいのは、視点も援助の入り口もたくさんあるということ、そして、いい時間を共有することが変化していく上でとても大事な要素になるということです。その意味で、今日は全員がとてもいい流れを共有していました。大きな成果だと思います。

成果と言えば、もう一つ。ここに集まった10人の人はしっかりつながりましたね。一日かけてロールプレイをやり、意見を交換しました。このつながり、ローカル・ネットワークも大きな財産になります。大事にしてください。

本日は長時間にわたっておつきあいいただき、ありがとうございました。もし、この日から始まった変化について聞かせてもらえる日が来れば望外の喜びです。お気をつけてお帰りください、さようなら」

