

# 援助職のリカバリー

## 《14》

～「うちの实家は、DVだったの!？」～

### 袴田 洋子

今年の2月中旬、アキレス腱の部分断裂をやってしまい、人生初のギプスと松葉杖を経験しました。今ようやく心から笑い飛ばして話せるようになりましたが、実は、けっこうな「喪失」と重なり、メンタルヘルスを保つのに苦労しました。

かなり肩入れしてしまった在宅での独居の方のお看取り支援が終わったこと、2年間通った専門職大学院が終わったこと、アキレス腱断裂の保存治療のためのギプスで、卒業旅行に行けなかったことなどが要因で、「心にぽっかり穴があくというのは、こういうことか」と毎日思っていました。「なんでこんなことになってしまったのだろう」と毎日嘆いていましたが、休んでいた加圧トレーニングの再開をきっかけに、自宅でも筋トレを始めたり、専門職大学院の聴講授業が始まったりと、日常が忙しくなったことで、徐々に「寂しさ」は、薄れていったようでした。薄れていったけれども、ゼ

ロにはならないコレと、どう対峙していけばいいのか、自分の永遠の課題だなあと思います。

#### 呪縛「甘えてはいけない」

プロのコーチングセッションを受け、コーチから「アサーション」を教えてもらい、自分の感情をコントロールしながら、「気持ちを相手に伝える」ことを学ぶ中で、「誰かの助けを借りて取り組んでみる」ということを体験していきました。

自分は援助職であり、誰かを支援するという職業に就いているわけですが、自分以外の方は、「人の助けを借りることはOKなのに、なぜ自分は「人の助けを借りることはダメなのか。おそらく、無意識のうちに、「支援」を「甘える」に置き換えているのだろうと推察します。他者はOKなのに、自分はダメって、なんだか矛盾しています。

## 子ども時代の「甘えない」のツケは大きい

「一人っ子はわがままで、甘ったれで、泣き虫」と言われ続けた自分は、とにかく、「甘えない」ことを人生の格言として生きてきました。子ども時代に、ここまで「絶対に甘えてはいけない」を意識して育つと、本当に人として、歪みます。生き方が、特に大人になってからの生き方が、本当に下手くそになります。

具体的には、人との距離感とか、コミュニケーション能力とか、人に対する操作性みたいなことですが、まあ、大人になった自分がここまで生きるのが下手くそになったのを「絶対に甘えない」ということだけが原因だったかどうかは、誰にもわからないことです。が、原因のひとつになったことだけは、断言できると思っています。

仔猫や仔犬が無邪気に甘えるように、子どもが「甘えてもいいんだ」と意識などしないで済むような環境にいられることは、たぶんけっこう大事なことなのではないかと考えます。

### 人生初のカウンセリングを受ける

そうして、かなりな金額をかけてアサーショントレーニングに通ったり、アスクヒューマンケアのワークショップに通ったり、歪んだ自分の修正に、時間と金を費やしました。今となつては、その内容は、かなり忘れてい

るものもあり、もったいないなあと思うこともありますが、本当にその頃は、必死でした。必死で、自分の「生きづらさ」と戦っていました。

そうして、自分のコミュニケーションの修正や、自分の考え方（自動思考？）の修正を努力して努力して努力して行ってきた自分に、「ここまでやってきたんだから、そろそろ、本当に自分にご褒美をあげても、バチは当たらないよね」と思ったのが、2008年の暮れ。アダルト・チルドレン概念や、「母が重くてたまらない—墓守娘の嘆き」の著書で有名な、信田さよ子さんのカウンセリングセンターに電話をして、初めてカウンセリングの予約をしました。

電話に出た受付の女性から、カウンセリングを受けたい理由などを聞かれ、正直に「ここまで自分見つめをしてきた自分に、ご褒美をあげる意味で、カウンセリングを受けたい」と話したら、「本当は、あなたくらい整理が出来てからカウンセリングに来るのがいいのよ」と言われ、舞い上がったことをよく覚えています。

2008年12月、原宿カウンセリングセンターに初めてのカウンセリングに行きました。担当は、もちろん信田さんではなく、臨床心理士のTさん。同じ年代くらいの方で、穏やかで、誠実なその傾聴態度に、「こんなふうにご利用者の話を聴けたらいいなあ」と若干の観察をしながら、自分のアダルト・チルドレンヒストリーを冷静な感じで話していきました。

## 相談援助職の技を知る

セッション中、Tさんは、非常に的確な質問を私にしていました。私が少し抽象的な表現をすると、「それは、具体的にはどういう意味ですか？」と聞いてきて、Tさんからの質問を受けて、しばしば、「えーと、そうですね…」とじっくり考えさせられました。そんなセッションを月に一度、半年ほど続けたころ、かなり「自分のことが整理できてきたかな」と思えるようになったので、そろそろカウンセリングを受けるのを一度、終わりにしようかと、なんとなく思い始めました。そして、「今日は、一度、セッションを終わりにしたい、と言ってみようかな」とちょっと心構えをして予約した時間に行きました。

### 「実家がDV？ マジっすか??」

それまで、自分の「今の、生きづらさ」を話すことが多かったのですが、その日は、今までに詳しく話したことがなかった、自分の原家族の話をしました。恐ろしい父親で、いつ爆発するかわからないような父親で、父親の機嫌を毎日観察している日常だった、という内容でした。すると、Tさんは、「DVですね。AC（アダルト・チルドレン）というよりは、DV。」と、つぶやくように言い、私は驚きました。それまで、それ系の類の話は、一通り勉強してきた自分だったので、実家が

DVに該当すると言われて、大変に驚きました。

恐ろしい父親だったけれども、身体的暴力として、母親を殴ったのは一度だけ、まあ、その一度だけの暴力だったけれども、逃げる母親の腕をつかんで湯のみ茶碗で母親の頭を殴る父親のシーンは、6歳の自分にとっては、大変な恐怖の場面だったので、それ以降、父親の機嫌を観察する日常になっていったのですが、それがDVになるとは思ってもみなく、ちょっと意外な気がして、Tさんに念を押すように、「こんなんでも（こんな暴力の程度でも）DVになるんですか…」と半信半疑、半ば独り言のように聞いたところ、「恐怖、というのが、DVです。」と言われて、あっ…、と理解しました。同時に、喪失感もありました。家は、安全基地ではなかったのだなあ、ということが、なんとなく明らかにされたような気がしたからです。

### カウンセラーの言葉が持つパワー

カウンセラーから、実家がDV、と言われ、半分、救われたような気分になりました。なぜなら、そんな家に育った自分が生きづらさを抱えるのは、仕方がないことであり、生まれつきに自分が粗悪品だったからではない、ということを第三者に言ってもらえたような気がしたからです。

今思えば、システム論とは真逆のような思考回路のようで、ややげんなりしますが、当時は、「私が悪いわけで

は、なかったのだ」という視点は、生きづらさを少しでも減らすことに役に立ちました。しかし、減りはしたけど、無くならないのが、やっかいなのです。

その後、この「実家はDVだった」というカウンセラーの言葉は、良いようにも悪いようにも、自分にとって、大きな影響を及ぼしたように思います。良い意味では、暴力の影響の大きさを想像できるようになったことです。身体的な暴力でなくても、大声で怒鳴られて感じる恐怖など、冷水を浴びせられたように、心が「きゅっ」と縮こまる感覚の不快さなどをよく理解できます。

デメリットは、自分の物語に自分をとじ込めてしまうことでしょうか。当時、「実家はDV」というフレームに囚われてしまい、父と母の歩んできた物語を想像することが難しくなったと思います。

自己肯定感が乏しい時に、自分のイケテナサを立証してくれるような、免罪符のような援助職の言葉は、いろいろな意味で、影響力が大きいようです。