

「棚卸し」と「システム論」

馬渡 徳子

ふりかえれば、子どもの頃から片付けと掃除が苦手だ。ものや人を手離すことが上手くない。六歳になった孫からは、お泊りに来る前日に、「ばあば、玄関からリビングと座敷のお掃除しっかりしておいてね。まだ妹は這い這いなんだから。」と、言われる始末である。確かに、私たち夫婦の家事の優先順位の内、掃除は常に最下位で、ものが散らかってはいないが、ささっと掃除機レベルである。昨年大がかりなバリアフリー工事をした折に、27年ぶりにもものを整理し廃棄した程度で、日常的な片付けや掃除が身についていない。

以下は、言い訳になるが(笑)、その分、役に立つこともあった。例えば、仕事関連の転機に記念誌を編集する

際には、①「これあるといいな」といった写真や書物、資料といった『お宝』を手渡すことができる、②長く人とお付き合いを重ねる癖があることから、その人にまつわるエピソードを記憶しているという『お宝』をもっていることを活かせた。しかしながら、あくまでも「私という存在を通したバイアスの効いた記憶」である。従って、この『お宝』は、「当事者にとっては、有難くないこともあることを自己覚知しておかないとならない」と反省している。

さて、短信にて、病氣療養中であることをお伝えした。幸いに外科、整形外科、心療内科とも治療方法も確定したことより、大学卒業後初めての「夢

のような長期休暇」を、どう過ごそうかと考えた。

折しも、団士郎さんを講師に、ワークショップ形式で学びを続けている「いしかわ家族面接を学ぶ会」が、今年4月に、15周年を迎えていた。そこで、これは、立ち位置を転換し、『支援される側』として、これまで学んだことを活かす絶好の機会やなと気づき、『お宝』を開くことにした。

私にとっての今回のキーワードは、『可視化』『例外探し』『棚卸し』だった。

その上で以下のことを書きだした。

「白旗を挙げる」「断る」「距離をとる」「ゆるりと」「ひとりで」「時々、誰かと」「やったことのないこと」「苦手意識があり、避けてきたこと」「好きだが、永い間やっていないこと」「やってみたいこと」「これまでに利益相反のない人」

私には、各科の主治医以外に、ありのままの揺れる私を受け止めて、「伴走してくれる人が必要」だった。

私の危機を察してくれた関東にいるソーシャルワーカーである友人の勧めで、「これまでに全く利益相反のない心理カウンセラー」と出逢うことができた。「これから自分のすることを自分でデザインする。自分の住んでいる場所(街)でつくる」¹⁾ 正に自己決定していくプロセスをゆっくりと伴走頂けている。

また、療養中、「いしかわ家族面接を学ぶ会」の他の事務局3名と、15年間一緒に学んできた県内外の仲間たちが、無理のない距離をとりながら、ぼろぼろで、ぐちゃぐちゃで、どん底の私を支え、快復へのプロセスを伴奏してくれた。

家族や職場の仲間、職能仲間は、「人生で初めて自ら白旗を挙げた」私を、距離をとりながら、ゆったりと温かく見守ってくれた。

先ずは、家族の中でのパワーバランスが変わると、逆に同居、別居の家族それぞれの力を見つけることを実感できて、それがなかなか面白かったし、自らのこれまでのあり方を反省をもした。連れ合いや子どもたちは、弱って、本音を言い、周囲に殆ど気を遣わないすぼらな私を、面白がってくれた。

美容師をしている長男の嫁の提案で、一昨年秋より、「願かけに、白髪を染めることを止めた」ことが今年に入って奏功し、正に「病気オーラ全開」となり、周囲の人が「頑張る人ではなく、頑張れないけれど生きようとしている人」である私を案じて、労って下さり、自ら役割を交代して下さるようになった。一方で、世間では「グレイヘア」が流行し、「お洒落で、素敵ですね」と褒められるようにもなった。

また、たまたま今年も、長女世帯と長男世帯がそれぞれに家を建てる時期と重なり、今春我が家の空き部屋に荷物が集中し、占拠された。笑。

その際の、彼らの「ものの手離し方」をライブで観て、本当に目から鱗だった。片付け下手な両親に育てられた子どもたちは、なんとパートナーも片付け上手だった。「色違いの付箋」を使って、ものにレベルをつけて『可視化』していた。それを、①継続してそのままか手を加えて使う、②譲る、③売る、④捨てるに分別し、コツコツと作業を進めていた。②譲る手段も、決めた人や自治体のホームページに広報と分けており、メッセージを書いたりしていた。③売るには、ネット販売や地域のリサイクルショップ別に区分していて、少額だけれど、どんどんお金に

変わっていく様は、面白かった。中には、外国の子どもたちの支援につながるショップやルートもあり、新たな我が街の社会資源の発見になった。長女と孫が「私の名前が書いてある服を着た子どももテレビに映るかな？ 病気を治す薬になるのかな？ そうしたら、嬉しいね。」「手渡される人のことを考えて、これからはものを大切にしないとね。」とテレビを観ながら話していた。

その時期は、丁度、心理カウンセラーの勧めもあり、私自身の『棚卸し』と重なっていた。「段ボール」を三つ置く。①一つ目は直ぐにでも捨てられるもの、②二つ目は一カ月後か二カ月後にモニタリングして捨てるか決めるもの、③三つめは捨てられないもの。けれど、そのもの本体は手離して写真に撮って保存することも検討する。④ものだけではなく、「役割」や、「やりたいこと」、「やったことがないこと」等も、カードに書いて分別した。

この作業をコツコツとやっていったことで、頭の中が『可視化』でき、『棚卸し』をする練習になっていった。

「苦手で、やりたくなかった庭の手入れ」も、昨年まではシルバー人材センターに依頼していたが、時間ができたので、連れ合いと二人で、舅の祥月命日の直前に、渋々と草むしりをした。すると、地域のご高齢の方が声をかけてこられ、舅が姑と二人でよく手入れをしていた話を伺い、思い出話と知らなかった地域との関係性を知ることができ、何よりの供養につながった。また、我が家に薪ストーブがあることに気付かれ、「町内高齢者の共同畑に灰を譲ってもらえないか」との話を戴き、ちょっとした地域貢献ができた。連れ合いは、今年町会の副会長で、来

年は町会長の役割を担っていることから、壮年団の方々との新たなつながりができたことを喜んでいた。

正直、ここ一年半間、生きていくことは、こんなにもしんどいものかと、まだ頑張らないといけないのかと、一日一日を前に進めることが、本当にしんどかった。こんなドリームクエスチョンがある。「目が覚めたら、目のいろいろなことが解決していたとしましょう。今、あなたには、どんな光景が観えますか？」→私は「唯、誰かに『もう、いいよ』と言って欲しい。」と応えたと思う。

いや、自分から、なかなか白旗を掲げることができず、おそらく、かえって複数の課題を硬直させてしまっていたのだ。

休職に入る決意を表したその日、母校の大学の先輩でもある上司が、私の頭をなでて、ふわっと抱きしめて下さり、「よく、踏ん張った。こうして欲しい時があるよね。よく、自分から休みますと言えたね。あとは、私たち仲間を信じて、任せて。」と言って下さった。

私の『棚卸し』は、こうしてスタートし、そして、自分の属する家族と職場と仲間と地域のシステムの変化につながった。

勝手に命名した「段ボール療法」は、その後、七月より「研究ノートの取り方」を変えるきっかけにもなった。

それまでは、一冊に時系列に記載していたが、共感できそうな先行研究ばかりを検索し、読み進めていることを、ゼミの複数の指導教官より助言頂き、ようやく社会人大学院生である自分

自身に浸み込んだ思い込み・バイアスの傾向に気付くことができた。

そうだ『可視化』をしよう！ノートを変更に、一冊をシンプルなノートにして「ふんふんと共感できる先行研究や書籍のタイトル、著者、要約、研究の限界、年月日、検索日」。もう一冊を『チコちゃんに叱られる！のノート』にして、「納得がいかない、何で!、と疑問を感じる、自分とは異なる主張の先行研究や書籍のタイトル、著者、要約、研究の限界、年月日、検索日」に分け、まとめていくことにした。自分の傾向に、主体的に、客観的に気付くことができるのではないかと、「しかけ」をしたのである。

断捨離ではなくて、『棚卸し』は、「自分の環境因子の強みの発見と、新たなシステムの構築につながった。次世代にバトンを渡すきっかけがくれた気がする。目前の複数のややこしい課題がすっきりと解決したわけではないが、観えてくる風景が変わって、安心して眠ることができるようになった。これが、システム論だ。」と、今回、私は『支援される側』として体験することができた。

これからも一年に一回はやっていきたいと思う。

関東の友人と、いしかわ家族面接を学ぶ会の他の事務局三名、舞鶴で家族面接を学ぶ会を企画している友人が、今年2月、こんな風に私に言ってくれ、白旗を上げる背中を押してくれた。

「大丈夫、大丈夫。2年ぐらい経ったら、きっと笑い話になる。当事者体験したことは、講演のネタになるかもよ。対人援助学マガジンにも投稿してね。」

「ポーっと 生きてんじゃねーよ！」いやいやチコちゃん！私は、研究以外では、これからは「ゆるり」と生きていきます！

注

1) 団士郎 2019年5月19日「いしかわ家族面接を学ぶ会講義録」より引用