

## 精神科医の思うこと①⑥

### 「手紙とライン」

---

松村 奈奈子

近頃は、メールやライン、インスタグラムなどなどSNS発信でなんとなくつながっちゃうので、手紙を書くなんてほーんと少なくなりました。それでも私は手紙好きなので、旅にでると未だに絵葉書を買って家族や友達に送る事があります。「こんな風景に感動したんだよー」と伝えて、次に会った時に一緒に話せるのが楽しみです。

子どもの頃から手紙が好きで、祖父母に、お年玉のお礼などの手紙を書いていました。祖母が亡くなった時、部屋の隅の紙箱の中から私が小学校の頃から書いていた、たくさんの手紙が出てきた時、おばあちゃんは何度も見てくれてたのかな？と嬉しかったです。そこで、今の子ども達は手紙を書くのか？実は、こーんな時代でも、家族との連絡に手紙でのやり取りをしている子ども達があります。それは、面会制限があったり、携帯電話を使えない自立支援施設や児童相談所の保護所にいる子ども達です。

一方で、若い患者さんから診察場でラインの画面を見せられる事が増えました。「こんな事をバイト先の店長が言ってくるんすよー。どうしたらいいすかね」なんて軽ーい感じなのも含めて、時代だなーなんて思います。

そこで、まだまだ健在な手紙と、なんだかよく見せられるラインの画面、そんなこんなで思う事があるので、今回のテーマは手紙とライン

自立支援施設での診察では「お母さんから手紙きてん、見てみて」と見せてくれることがあります。大事にポケットに入れて持ってきてくれる手紙を、一緒に読んで「よかったなー」というだけなのですが、本人はとっても嬉しそうです。

施設入所の経過はいろいろですが、生き方も子育ても、不器用な家族がもちろん多いです。母親からの手紙も、まるで10代の少女が書いたのか？と思うほど、ハデハデな便せんにひらがな多めで「さみしいよー」「好きだよー」「早く帰っておいでー」なんて感じですが、でも、入所する前はなかなかコジレタ関係になってる事も多く「ここに来る前は毎日ケンカして家出してたー」なんて子ども達は話します。離れたことで初めて「会いたいよー」「好きだよー」とお互いを思いながら、書けたんだと思います。もちろん、施設を出た後、すぐに元の関係に戻り、家出を繰り返す子もいますが、また手紙を見返す日がくるといいなって思います。

もちろん「お母さんから、手紙こおへんねん」とさみしく語る子どももいます。手紙を書いても書いても返事がない子どもの悲しみを聞くのも診察室です。

精神科では、治療的に手紙での親子の交流をお願いする事があります。重度の拒食症で入院治療をする時、入院初期に面会をできない期間を設定していました。

それはいろんな意味があって一言では言えないのですが、家族との生活で症状が改善

しなかったので、家族と距離を置いてみる期間が必要だからです。その期間には、手紙から親子の交流を始めます。

そんな治療の中で、忘れられない手紙があります。それは入院中の拒食症の少女が、診察室に持ってきた手紙です。学校の教師をしているという母親からの手紙は、パソコンで打たれていました。手書きではない娘への手紙に私はびっくりしました。さらに、何枚もの手紙には、理路整然と長文で「頑張れ」的な内容がみっちり書かれていました。手紙から母子の関係が透けて見えた様に感じました。「うーん、これはもらってもあんまり嬉しくない手紙やな。いつもお母さんはこんな感じやねんね」と思わず言うと、「そうですね」と少女は悲しそうな表情で笑います。それは、読み手がどんな気持ちになるかを想像することはなく、言いたいことだけを綴った文面でした。この仕事を20数年していますが、印刷された手紙はこの母子間の手紙だけです。

この手紙を彼女が見せてくれた時、「拒食」でしか反発できなかったんだなあとしみじみ思いました。拒食症は基本「いい子」が出す症状です。「食事を食べない」というのが唯一の反発のサインととらえる事が多いのです。

そしてラインでの親子のやりとり。

みんながスマホを持つこのご時世、外来診療では親子のラインのやり取りを見せてくれる事が多くなりました。ラインでは、リアルに親子のやり取りを追えるので、本人が語る以上に、家族との関係が見えたりします。

20代女性の診察で「先生、お母さんとのライン、見て」と出されたスマホ画面には、大人の女性へのメッセージとは思えないほど、過保護で指示だらけの文面がドカドカありました。「まじかー。それはしんどいなー」なんて返すと「ウザいやろー」「ムカつく時は既読スルーしたんねん」笑ってと話せる彼女は大丈夫。

一方で、就活が難航している男子大学生、離れて暮らす父親から厳しいメッセージがどんどん届きます。「読んでみてください」と見せられた内容に思わず「これでは、逆に頑張れんなぁ」と返すと「そうですよねー」と本人は泣き出してしまいます。ラインを通して、どうやって家族と上手く距離をとるか・・・返信内容を一緒に思案しあったりします。

親子のやりとりをのぞき見する事で、見えてくるものは多いです。

手紙やラインを見せて欲しいと、こちらから言う事はありません。親子の秘密も大事です。

でも、子ども達が手紙やラインを見て欲しいと言って来るときは、家族を知って欲しい、家族との関係を知って欲しい、からなんだと思います。そして、その内容がしんどい時は、どう対応していったらいいのかを教えて欲しいからなのかな、と思います。

手紙は時間をかけて、離れている相手はどう思うのかを想像しながら書くものですが、いろんな事情で相手を思えない大人もいます。

診察室に直接来れない不器用な大人を、一緒に理解して受け止めるツールとして、手紙やラインは大きな意味を持つのかなぁって思います。