

家族と家族幻想 8

坂口 伊都



家族の中に里子を迎え入れた時、
家族の形が崩れて、新たに組み直し
ていくように感じた。小さな子ども
の存在が大きく影響を与えた。

里子にとっても私たちにとっても
大きな変化で感情が揺れていた。そ
の中でも大きな感情の揺れは、それ
ぞれに伝わっていき、余計に落ち着
かなくなっていたようだ。

今年は、夏のような暑い日がいつまでも続いて
いるかと思えば、急に季節が進み、暑かったり寒
かったりで、どの程度着こんだらいいのかわから
なくなります。朝晩の気温差が大きい毎日ですが、
皆さま、お元気にお過ごしでしょうか。

10月に入り、緊急事態宣言も開け、我が家に
いた子とお出かけすることができました。御朱印帳
を集めているので、神社仏閣巡りをしています。
子どもの希望で、比叡山延暦寺に行きました。延
暦寺には、御朱印がもらえる所が何十とあること
がわかり、どこでもらうか相談です。子どもは冗
談で「全部？」と言って笑います。とりあえず2つ
に絞りましたが、決めた御朱印と違う御朱印所に
並んでいたと気づいて、急遽3つもらうことにな
りました。子どもは、ルンルンという感じで嬉し
そうにしています。

これまでこの子は、今度はいつ会えるか聞いて
いましたが、会うリズムが掴めたのか、必ず会い
に来るとわかったのか、心配して聞いてくる様子
はなかったです。子どもの口数が多いわけでもな
いですし、相変わらずの照れ屋ですが、「ワクチン

打ったの？」と尋ねれば、次に打つ日や1回目に腕が痛くなったことを聞かせてくれました。3人で過ごす時間が、穏やかに流れていきます。一緒に住んでいた頃は、子どもが自身の主張を何とか通さなければと必死になって、手当たり次第にぶつかってくる感じがしましたが、今は流れに身を任せながら、したいこと、したくないことをまっすぐに出しています。肩の力を抜いて、素直に言葉にすることを覚えたのでしょうか。子どもの感情と行動が伴っていると、受け手側もわかりやすくなります。子どもがしたいことを意地になって実現しようとするので、嘘が混じっての駆け引きになり、何をこの子の気持ちと考えて応えたらいいか、どうしたらこの子を守れるのかわからなくなって、疲れてしまいましたが、今はその駆け引きなしで話ができ、いい距離感が保たれているのだと感じます。いろいろな経験を経て、嬉しいことも辛いこともありながら、子ども自身を取り巻く大人や友達、そして自分を信用してもいいことを知ったようです。別れ際に、子どもが育てたマーガレットをプレゼントしてくれました。

子どもが大きくなると、家族よりも友達と過ごすことを優先させ、家族と過ごすことを嫌がりますが、こうして子どもと一緒に出掛けられることを有難く思います。この子と一緒にいろいろな場所に行きたくなりますし、楽しみです。もっともっと会いに行きたくなりますが、程良い距離感を維持していくことが長続きのするコツなのでしょう。今のペースを大事にしようと思います。比叡山延暦寺の本堂が修繕工事をしていて、完成予定の頃には、この子も成人に達しています。補修工事を見ながら、本堂が完成したら、また一緒に見に来たいねと話しました。本当に一緒に行けるかどうかはわかりませんが、皆の感情が素直に揃う心地よさがありました。

里子を迎え入れた時、上手く回らない感じはどこから来るのだろうと考えていました。我が子でもコミュニケーションが上手く取れなかったり、

何を考えているのかわからなくなったりというのはありますが、何とか子どもを信じようと幼かった頃の子どもの姿を思い出したりして、自分の気持ちを宥めていましたが、里子の場合は、出会ってから日が浅く、この子にもこういうところがあるという感覚を持ちづらかったです。そこに子ども自身の感情の波や揺れ、その空気が家族全体に伝わり、振り回されていたように感じます。里子から発せられる感情の波や家族一人ひとりの戸惑いの感情、上手く回らないイライラ、そういう感情が家の中が覆われていました。それぞれの落ち着かない感情がぶつかりあい、アップアップしていたように思います。激しい感情が出てくると、その場を支配する力を持ちます。もっと一人ひとりの感情に注目していたらと改めて感じているところです。



感情は、どれぐらい親や大人に拾いあげてもらってきたのだろう。泣いている時、笑っている時、気持ちが落ち着かない時、何を言われていただろう。

感情は、自然と湧き上がってくるから、感情に押しつぶされそうにならないようにしている時もある。その時は、何か理由をつけて、その言葉で感情を紛らわそうとする。そのバランスが上手くいかないと、同じことを繰り返してして途方に暮れてしまうようだ。

人が出会うとその場の空気感を共有します。例えば、穏やかな雰囲気職場に厳しい表情の上司が入って来ただけで空気がピリッと引き締まったり、試合の勝利を諦めかけた時に誰かの一言で活気が戻ってきた等、日常で様々な場面があります。また、同じ人でも雰囲気が違うと感ずることが誰にでもあります。今日は機嫌が悪いのかな、元気がないな、いつもよりテンションが高くて何かいい事でもあったのかな等です。強く出る感情は感染しやすく、伝わるだけでなく、その感情に同調

していきます。

本能的に考えると、ネガティブな感情の方が感染しやすいそうです。ジャングルで天敵に襲われる時、集団の中の誰かがそれに気づき、それが素早く伝われば、迅速に対応できるからだそうです。

生き残るためのスキルとして残っているのでしょう。

自分の感情をどう扱ったらいいかわからずに暴発させてしまう状態の家族がいたら、それが伝わっていき、家族全体が迷走を始めても不思議ではありません。家族の中でもいろいろな場面で感情がぶつかりあいます。生まれたての赤ん坊は、まず泣くことで不快を訴えてきますが、なかなか泣かせ止ますことができないと、小さな泣き声がとても大きく感じます。大人が子どもの気持ちを「痛くて悲しくなったねえ」や「仲良くできて嬉しかったね」等、代弁してもらうことで、子どもは自分の感情を知ると言われていますが、親が子どもの泣き声を避ければ、赤ん坊は泣いて訴えていくことを諦めていきます。赤ん坊の最初に向けられる大人への感情は、不快です。何とかして欲しい、助けて欲しいが最初の人との関わりです。でも、その不快をぶつけられて大人側が辛くなってしまうのは、感情が伝わるからなのかもしれません。育児が上手くいかないという中に子どもが泣き止まない、癩癩がひどい状態だとよく聞きます。子どもは、生き延びる術として生まれ持ったコミュニケーションを駆使しても、大人側が上手く扱えないとどちらも辛くなっていきます。

湧き上がってくる感情を自分の中で処理していく練習は、子どもの頃から始まります。子どもが悲しい時は、大人も悲しい顔をして慰め、ニコニコと笑って喜んでいれば大人も明るい表情を返します。そういうやりとりをする内に感情を分け合い、自分の中の折り合いをつけていくことを学びます。逆に子どもが悲しい時に、大人が「そんな事はしたくない、泣かないの」や嬉しい時に「それぐらいで喜んで恥ずかしい」等、子どもの感情

と相反する対応をされ続けると、子どもがそう思うことはいけないことと感じたり、自分の感情と上手く折り合いをつけることができなくなったり、混乱すると言われていました。子どもの癩癩もここと繋がりがある程度あるようです。自分の感情を落ち着かせる術を知らずに大人になって、苦しむ人を多く見てきました。

誰にでも折り合いが上手くいかない感情や感情が暴走してしまう場面があります。例えば、わけがわからない不安に突然襲われて、頭では大丈夫とわかっている不安が消えなかったり、イライラして我慢しきれずに、最後には怒りが爆発したというような経験はないでしょうか。自分の感情が上手く扱えなかった後は、気分も落ち込み、どっと疲労感に襲われます。感情と折り合いをつけられないことが増えれば、それだけ疲弊していくことになります。

家族円満を望みながら、何故か上手くいかない。上手くいかないどころか、喧嘩をしてその際、誰かが包丁を手にするほどの激しさになることもあるようです。家族間で喧嘩をして包丁が出てくることは稀ですが、私が仕事で出会う家族から包丁を持ち出したという話を耳にします。夫婦喧嘩で妻が、親子喧嘩で子どもが、きょうだい喧嘩で下の方がというように弱い立場にある方の感情が爆発した時、あるいは親が子に向ける話も聞いたことがあります。この場合は、子どもの方の感情が爆発して、その状況に対応できずに親の方も追いつめられていました。そして、家族間の中に包丁が向けられた事実について、全くもって大したことはない、軽く語られる印象をどの方からも持ち、話し方から包丁を持ち出すほどのパニック状態、包丁を向けられる恐怖というものが伝わってきません。その部分について、深刻になることを避けているように見えました。感情が動かないように蓋をしているかのようです。いつものコミュニケーションでは、嫌なことを言われても感情を閉じてやり過ごし、抑えこみ続けているように見

ます。そして、誰かを頼ることを怖がっています。

人が集まれば、摩擦が起きます。険悪な雰囲気になることは誰にでも起こり得ますが、何とか感情を落ち着けようと試みます。そのやり方が上手いなあと感じる人は、自分の中に溜め込むのではなく感情を外に流しているように見えます。いい意味で、他者に対しても己に対しても固執せず、何とかなると、悲観していないと感じます。自分一人で何とかしようとせず、お願いすれば手を貸してくれる人がいると信じているように見えます。

その差は、何処から起きてくるのでしょうか。誰に出会い、人や社会をどのようなものと捉えられるのかで変わっているように見えます。子どもなら、自分の感情を受け取ってくれる大人に出会えるかどうか大きいようです。例え、親に気持ちを落ち着かせてもらえなくても、周りにいる大人の誰かに感情を受け止めてもらい、落ち着かせてもらえる経験を持てると他者も感情も怖がらずに済みます。自分の感情を受け止めてもらえないと自分の感情を持て余し、他の人の感情にまで気が回りません。自分の感情を見て見ぬふりをします。

そうして過ごしてきた人に他者の思いを伝えてもピンとこなくなります。感情には触れず、理屈づけに必死になっています。例えば、小学生低学年の子どもが門限を破って、私は心配して怒っているのに反発して「他の友達もこの時間まで遊んでたもん」と言い、なかなか謝らない。「誰と遊んで



ていたの？」と聞いても言わない。反発ばかりして、腹が立った。理由を言ってくれればそこまで怒らなくて済むけど、もう外出禁止にしたと言います。何で誰

と遊んでいたか答えなかった時の子どもの感情かを聞いてみると、その母から子どもの感情を予想する言葉は出てこず、子どもの気持ちがわからないと話します。子どもの気持ちがわからないのは、親として辛いことですよと伝えながら、一緒に子どもの感情を考えていくと、ゆっくりと感情に目を向けていきますが、それでも母は、小学生になれば自分の考えを話せるはずと感情から遠ざかりたがります。子どもが大人と同じように考えられるだろうかを話し合うと、子どももどうしたらいいかわからなかったのかもと語られていました。理屈を付けていっても、その理屈が続かず、自分ができないから同じことが繰り返されると終着します。感情を見ることができれば、子どものことがもっとわかりやすく感じるのでしょうか。泣いた時や気分が高揚し過ぎた時に気持ちを落ち着かせてもらえると、他の人の感情も見続けることができるようです。

日常生活の中で、私たちは感情を隠して生活しています。例えば、泣きたい気分でも何でもないかのような顔をして電車に乗ったり、周りの人に気づかれないように過ごそうとすることは多々あります。感情についての話をするのは、親しかったり、信頼できる人に限られます。感情を訴えるのは、自分の弱さや醜さ、未熟というような部分



を見せるようで、気恥ずかしいものです。大人になると感情を抑え、理性を保つことを求められます。だからと言って、感情を見て見ないふりをし続けることは不可能です。

よく、「今は、見守るしかない」と言いますが、そこには2通りあるように見えます。一つは、見守るという言葉に隠れて何もしないでいること、もう一つは、相手の感情に目を配りながら、適度に声をかけていく。声をかける内容は、その人への気づかいとこちら側の気持ちでしょうか。例えば返事をしてもらえなくても、こちら側があなたのことを気にかけている、そして支えたいと思っていることを伝え続けていくことです。いつでもあなたを受け入れる気持ちがあることを伝えて続けてもらわないと、助けても言えなくなります。感情を見せてもいいというメッセージをもらえることが大事だと感じています。

大人になると、感情を隠そうとすることが増え、平気そうな顔をして過ごそうとする。それでも感情は、自分の中の大切なものとして人の中にあり続けるもの。だから、大切にしていきたい。