

精神科医の思うこと③⑩

「ほめる」ということ

松村 奈奈子

毎年、夏に「虐待医学会」というのがあって、ここんとこ毎回参加しています。今年の学会テーマは「支援を考える」でした。家族支援を考えるとき、上手く立ち回れない家族を「怒って」も上手くいかないというのは、関係者はみんな知っている事です。家族支援の場で、支援者と家族が互いの手を取り合っていくには、まずは家族から助けを求めて手を伸ばしてくれた事を「ほめる」関わりで評価する事が大事です。家族をサポートする支援者の発表からも「ほめる」という言葉が繰り返され、なんだか「ほめる」という言葉が頭に残った学会でした。

精神科治療をしても、「ほめる」事の大切さはよく感じます。なので、今回のテーマは「ほめる」ということ

実は「ほめる」という言葉、私の人生でもけっこう気になる言葉でもあります。私の母親は「ほめる」という事をしない母親で、10代の反抗期に「なんでほめへんや!」「ちゃんと言葉で言って欲しい!」と大ゲンカをしました。しかし、母親は「だって私もほめられたことないし」「口ではほめへんけど、ちゃんと評価はしてるんやで」てな反応で、「はあ?」「あーあ、言ってもムダか、あきらめるか」と、精神的自立がいきに進んだ記憶があります。子どもって誰でもほめて、欲しいですよ。ただ、評価してくれているのは感じていたので、大きくグレずに成長しました。大人になるにつれてわかってきたのですが、生きていくうえで大切な「そこそこの自己評価」「自分を好きでいれる事」を獲得するためには、「ほめられる」という経験が必要なんだと私は思います。

そんな感じで、子どもの頃はちょっぴり自信がなくて、自己評価が低かった私ですが、関わってくれたいろんな大人や、友人がほめてくれたことで、私は自信をもてる大人になれたのかなあと思っています。ほんと、周囲の人に感謝しています。

「ほめる」ことの大切さにあらためて衝撃を受けたのは、医師になって数年の頃に特別支援学校の精神科嘱託医となり、初めて授業を見せてもらった時の事でした。障害のある子ども達の授業では、先生方は子供たちをいっぱい「ほめる」のです。子ども達の能力に合わせた個別の課題が用意されていて、子ども達は課題をクリアして、「ほめられる」事を繰り返し受けます。終わりの会でも、子ども達は楽しく出来たことを発表し、笑顔で終わります。みんながニコニコして授業を受ける姿に「おーこれが障害児教育なのか！」と驚きました。

もちろん、これだけが障害児教育では無いのですが、兄弟と比較されたり、社会の中で「できない」事に直面してきた障害のある子ども達に、「いやいやできる事いっぱいあるやん」「今、よく頑張ってるのわかってるで」というメッセージを出し続ける事が、「そこそこの自己評価」「自分を好きでいられる」ために大切な関わりなんだーと再認識した瞬間でした。「ほめる」事を意識した関わり、いいなあと思いました。

支援学校のお母さん達からも「そういわれると、支援学校の先生ってよくほめますよね。ほめるとこそんなに無いのに（笑）」と感想を聞く事が多いです。そういう時、決まって私は「どーしてもできない事が気になっちゃいますが、出来る事をほめた方がどんどん伸びるみたいですよ」と話します。そんな経過もあって、その後20年以上同じ支援学校の嘱託医を続けさせてもらっています。今も授業見学は結構楽しみであり、勉強になります。

一方、標準化された課題をみんなで解き、たんと進む授業を受けて来た私は、学校でほめられた記憶がありません。「いやいや、ちゃんとほめたぞー」と当時の先生方に怒られそうですが、標準化された課題はできて当然ってな感じで、ほめられた記憶ないです。逆にできない事はコンプレックスでした。勉強は標準的にできていましたが、「跳び箱飛べない」「鉄棒できない」「早く走れない」ので、私、体育が嫌いでした。大人になった今は「跳び箱を飛べなくても人生は楽しい」と自信をもって言えますが、小中学校時代はできない事を突き付けられるのがツラかったです。「鉄棒できなくてもいいんじゃない？」なーんて反発もできないし。だから、逆に勉強が苦手な子供たちは、学校の授業が嫌いになるだろうし、しんどいだろうなーとずっと思っていました。

大学になって、体育の授業で、1km走で標準タイムをクリアしないと追試というシステムがありました。意味がわからないので、レポートのついでに「医師として必要な持久力を試しているなら、このテストは現実と相関しない。長時間実習に耐え切れず倒れているのは、全員標準タイムをクリアした学生である。私は倒れない。真の持久力はこのテストで測れない、追試の意味はあるのか」てな意見書をつけました。体育教官が意見書を読んでくれたせいか偶然だったのか、翌年からこの追試システムはなくなりました。ああ、大人になってちゃんと意見できるっていいなって思った瞬間でした。子どもの頃

はツラかったー

で、「ほめる」こと。

特別支援学校で強く考えさせられたので、診察でも必ずしています。

子ども達の診察では、よく成績の事を聞きます。学期末には「通信簿どうやった？」と聞くと、みんな丁寧に「算数3、国語2・・・」と話し、それなりに気にしているのかよく覚えています。学校の先生には怒られそうですが、どんな成績でも「いいんじゃない」とほめるようにしています。だって、悪い成績を取りたい子供なんていないし、勉強できなかった子供は、勉強ができない理由があるんだから、と思っています。そして、成績と幸せな人生は必ずしも相関しないと、大人になって自信をもって言えるようになったので、出来ない理由を聞きながら、出来る事を一緒に探します。好きなことは得意なことが多いので、趣味は必ず聞きます。「良いところ探し」で「ほめる」ことは、診察で大切だと思っています。

それは、もちろん大人の診察でも同じ。大人でも子どもでも、どんな人も必ず私より優れたところがあります。医療の情報を届けるのは私の仕事ですが、患者さんの持つ優れた何かを発見して、評価して「ほめる」言葉を返し、教えてもらったりする感じの診察が、私は好きです。

で、支援の中で「ほめる」ということ

児童相談所や診察にくる子どもやその家族は、「ほめられる」体験が少なく、「自分に自信がない」「真の自分が好きになれない」状態なんだなあと思います。もちろん口頭では「わかっています」「できます」と言って、真の姿を虚勢をはって隠すことも多いですが。

「自分の事が好きな人」は自分の事を傷つけないし、相手を傷つける事は相手の怒りとなって返ってきて、結果的に自分を傷つける事になるので、相手も傷つけないです。それは、精神的・心理的にも身体的にも。

そして、「支援を受け入れる」というのは、相手を信じる事が出来ないと難しいものです。子どもの頃から人に「ほめられた」体験がなく、「責められた」「怒られた」「裏切られた」体験ばかりだと、人と関わるのも怖いし、ましてや信じる事なんか、なかなかできなくてあたりまえだと思います。

支援者が「支援」を受け入れてもらうために、まずは「人っていいもんだ」という感覚を支援が必要な人に持ってもらう事なのかなあと思います。そこには、「責めない」「怒らない」「裏切らない」人が、相手を認めて、「ほめる」という関わりを続ける事が、大切なんだな、と思います。

もちろん、私も完璧にはできないではいますが、多くの大人に「ほめて」もらって今の私があるので、キチンとお返ししなくてはと思っています。