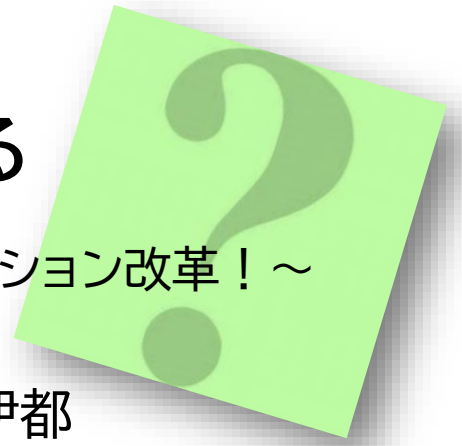


# 立場が変わると何が見える



～その7 家族とのコミュニケーション改革！～

坂口 伊都



## はじめに

今年は、暑い日が長く続きました。だいぶひんやりしてきたかなと感じたら、また夏日が到来し、次は急に冬が来たような陽気。寒暖差が激しく、身体の方も悲鳴をあげているようです。皆さま、体調はいかがでしょう。

娘に誘われて、万博記念公園のロハスフェスタに出かけました。現地集合で娘の到着が遅れると連絡がきたので駅構内の椅子に向かうと、そこにステージが設けられていてジャズ演奏が聞こえてきました。ちょうど「BLUE GIANT」の映画を観たところだったので、私の目がきらめきテンションが上がります。この映画は、ジャズのテナーサクソに魅了された宮本大が仙台から上京して、世界一のテナーサクソ奏者を目指す話です。大のシンプルに物事を捉え動く姿が印象的でした。この映画、お勧めです。是非、観た方と語りあいたい。

ジャズの生演奏を間近に聞けるなんて、素敵なプレゼントをもらった気分です。娘が到着してからも、ロハスフェスタにすぐに出かけられず、演奏に聞き入っていました。ロハスフェスタに行って楽しんでから、ジャズ演奏の最後のグループに間に合うように戻りました。

このイベントは、大阪モノレールの Music マルシェというそうで、おいしい屋台とたのしい音楽をコンセプトにしています。確かに、昼間に鯖寿司をつまみながらジャズを堪能できました。1グループ45分の演奏時間があり、5組が順番に出演します。小さいグループは3人、大きくなると5人グループという感じでした。人数が増える分、楽器も増えます。サクソが入ってくると迫力が増します。音楽は、耳で聞くものと思っていましたが、ピアノ、ドラム、サクソ、エレキギター、ベースが合わさると、全身で音楽を楽しむものなのだ



とわかります。朝から夕方までのジャズの演奏ということもあり、小さな子どもがノリノリに踊っていたり、その横にいる子はジャズを子守歌に寝ていて面白い光景でした。

小さな子どもを連れている家族を見かけると、昔のことを思い出します。子どもと出かけても、全然覚えていないことも多く、ここにいる子どもは、今日の日のことをどの程度思い出せるのでしょうか。すぐに飽きたり、機嫌を損ねたり、帰りがたったりと子どもが喜ぶかなと連れ出して、撃沈した過去の思い出たち。子どもは、大好きな親とお出かけして、身体を使って遊べればそれで満足するのでしょうか。

私は嵐のような子育て期間も終え、次のステージを楽しむために自分の生き方を見直しているところです。10月、仕事が忙しくバタバタと過ごす中、寒暖差の影響があったのか、とても身体が重く、倦怠感に襲われました。私は子どもの頃から、「あなたは早生まれで身体も弱く、皆についていくのが大変な子ども」と聞かされ、よく風邪をひいと熱を出していました。チビで肉付きが悪く、覇気のない「もやしっ子」と呼ばれていました。そんな自分を変えたいとか、嫌になるとかはありませんでした。理由は、熱を出して寝込んでいると母親が心配して、「何が食べたい？」と聞き、「メロン」と答えたら、本当に買ってきて食べさせてくれました。元気な時には絶対に食べられない代物です。私には、寝込む＝天国となりました。それが何回も続いたわけではないのですが、それでも体調を崩した方が、母がやさしくしてくれるという学習はしたようで、自分のイメージは虚弱体質になりました。

そのセルフイメージに縛られるようになり、人よりも疲れやすい体質で、よく寝て休まないで体調が回復しないと考えていました。若い時は、よく眠れるので、その思い込みのままでも違和感はなかったのですが、今はそれほどぐっすり熟睡できなくなりました。よく目が覚めます。あの頃の睡眠を再現するのは無理な年齢になりました。それでも、疲れたら安静にしなくてはという思いは捨てられず、身体を休めなければとゆっくり過ごす日を設けてみても、疲れが抜けないと感じるが増えていました。

何気なく手に取った本を開くと、「身体を動かさないと疲れがたまる」と書いてあるではありませんか。身体を動かす方が、疲れが取れる。マジか。

身体を休めなくてはという行動は、逆効果だと知りました。人間は動かないと生き延びてこれなかった、だから身体を動かすことを前提にできているそうです。そう考えたら、移動といっても電車や車、毎日入浴し、温かいベッドで寝る生活です。歩き続けて移動しているわけでも、肉体労働をしているわけでも、野宿が続いているわけでもない生活で身体が本格的に身体が疲れきるわけがない。私は、自分の思い込みで疲労を感じていたのかも知れません。身体よりも休めるのは頭や気持ちの方なのでしょう。豆に身体を動かして、自分の循環をよくするイメージをしたら、身体の倦怠感がマシになっていきました。元気な人は、元気な、疲れやすい人は疲れるセルフイメージで自分を誘導しているのでしょうか。

自分が知らぬ間に身につけてしまった思い込みは山のようにありそうです。今回は、家族の間柄だからこそ、感情コントロールが難しくなることについても同様な部分がありそうです。自分の思い込みに気づくと、家族のコミュニケーションが変わるのか考えていきたいと思います。どうぞ、最後までお付き合いください。

## 相手に変わって欲しいと願っても

相談業務をしていると、その多くは、「数々の問題を起こして困っています。この子を変える方法を教えてください」という趣旨で持ち込まれます。話をしている大人は、自分に非があるのではないかという疑問すら持ちません。この子さえ変われば、問題は解決されると信じているようです。

繰り返される問題に頭を悩ませ、いろいろ試みても改善されず、お手上げ状態で相談に来ているのですから、そのようなスタンスになつのも頷けます。冷静に考えれば、子どもだけの問題ではないことがわかりますが、問題の渦中にいると視野が狭まり見えなくなります。

私は仕事で相談にくる家族と出会う時、家族の全体像を冷静に見ることができますが、自身の家族になるとそれが上手いきません。家族によって、関係性や距離感はそれぞれです。自分でできることが増えるようになると、積極的に関わるといふより、見守ることが主になります。我が家の場合、よく話をしてくる娘には、その話に耳を傾け、自分から語ることは少ない息子には、見守りつつ返事を当てにせずたまに言葉を投げかけています。赤ん坊の時は、あらゆることを子どもの代わりにしなければなりません。子どもが言葉を話すようになってくると、子どもが学ぶために親は手を出すことを控えるようになってきます。自分のことなら、試行錯誤して動けるのに、子どもを見守ることはじれったく、歯がゆく感じます。子どもと向き合っていくには、忍耐が試されますが、子どもの巣立ちを夢見ながらの我慢なら、価値もあろうというものです。しかし、パートナーである夫が相手だと忍耐強くなれません。夫は、大人なのだから、わかるでしょうと思ってしまいます。

男性と女性では、気になる部分や行動選択が違ふとよく言われます。妻が夫に腹を立てる一つに脱ぎっぱなし、食べっぱなし、料理をしても洗い物はしない等をよく耳にします。男性は目的に向かって一直線のところがあり、女性はずいぶんあれもしておこうと思うようにできているそうです。料理を作りながら洗い物も済ませてしまおう、冷蔵庫の中身を確認して古くなっているものから使ってしまうメニューを考えたりします。夫が晩御飯を作ってくれるのは有り難いですが、「冷蔵庫のものを使わず、何故買ってくる？」と思うことがよくあります。そして、イライラが募る。怒ると体力消耗し、気分も悪いので、できれば怒りたくないのに、男と女は考え方や見え方が違うのだから仕方がないと流そうとしました。

ですが、その時は流せても、繰り返されるとイラッとする。イラッすると自分の中に積もっていき怒りは無くならない。そうこうしていると、私の中の怒り容器が満杯になり、爆発する。あー、私は何て心が狭いのだろうと落ち込みます。

子どもが巣立ち、夫婦の生活になって家事の量が減ってもこのイラッは相変わらず続きます。夫に「今日のご飯何？」と私がイライラしている時に言われ、プチンと



何かが切れる音がしました。

私、あなたよりもずっと先に家を出て通勤しているのですが、その中で洗濯も干して、ペットたちにご飯をあげ、食器の片付け、晩御飯の準備もしているのだけど、休みの日も掃除していますが、

あなたは寝そべっているか、ゲームしているかですよねえ、何その作って当たり前みたいな言い方は！、(´Д`)ノ

もちろん、夫に悪気はありません。夫からすれば、不機嫌になる私が意味不明。わかってますよ。でも、このイラツは止まらない。家の空気が悪くなって、余計によろしくない。夫に「言いたいことがあるでしょう、言ってよ」と言うと「……」。我が家で言い合いの喧嘩になることは、ほとんどありません。言い合いにもならないので、話し合いにもならず、モヤモヤ感が募ります。私が爆発しないためには、夫を理解して流す他に、何かもう一つ必要なのでしょうか。私は、夫に何かを期待しているのだと思います。

子育ての時は、お互い若く夫もよく動いて家事を担ってもらえることが有難かったのですが、夫婦2人の生活になるとそれ程家事が負担になりません。たまに夫が洗濯物を干してくれても、やり直すこともあります。夫が無理をして家事をしてもらっても、私の気持ちは晴れません。

男性と女性はものの見え方や捉え方が違くとわかってても、夫の行動が繰り返されれば腹が立ちます。夫は悪気なく私を怒らせる行動を取っていて、私の機嫌が良くなるような行動をわかって行動することは、難しいようです。そして私もイライラを抑え込むために、その時は仕方ないと思えても怒りまでは流せず、悪循環です。このままでは夫婦の危機です。相手を変えるより、自分を変えていく方が早いことはわかっています。私をどう変えたらいいのでしょうか。

## 欲しているコミュニケーションは、何でしょうか

家という場所は、ホッとしてゆっくり休める場所でありたい。だから、重たい空気や冷たい空気にはしたくない。でも、家族のコミュニケーションに躓くと空気は重くなり、家の中の雰囲気は最悪になります。家の中の空気を重くしたいわけではないのに何で、家族に腹を立ててしまうのでしょうか。私は仕事の時、面談の約束時間を大幅に遅れて来ようが、ドタキャンをされても腹は立ちません。来ないことの意味を考えるので、その行動もアセスメントになります。自分でも、仕事のことになると随分と気長でいれるものだと感心します。その後に怒りが込み上げてくることもありませんし、傷つきもしません。

仕事で約束を破られても平気ですが、相手が家族になると寛大になれません。何故なのでしょう。仕事は、「仕事」と割り切っています。では、友人ならどうでしょう。これもまた、あまり腹が立たないと予想されます。どうしたのかなと友人を心配する方が勝ち、忘れられていたとしても、残念ぐらいで終わるでしょう。それが何回も続くようなら、その友人との約束はしなくなると思います。

家族はどうでしょう。子育てしている時は、よく些細なことで、子どもに怒っていました。今

思えば、日々時間に追われ、自分のことは後回しで、頑張っただけ育児、子育て、仕事をしているのに誰もわかってくれないと余裕がなくなっていたのでしょね。子どもにも、最初はやさしく接しているのですが、小さな怒りが蓄積して、もう無理となった時に爆発していました。そう振りかえると自分が全く成長していないようです。ごめんよ子ども達、未熟な母で。

今の生活は、夫婦二人に犬、猫、メダカという感じで、子育てがなくなり、家事の量も大幅に減っているので、少しは余裕ができたと感じます。仕事もしながら、家のこととして、ボチボチ忙しくしています。成人した子どもに対して腹を立てることは、ほとんどありません。なかなか連絡をよこさない息子を心配はしますけど。

夫は意地が悪い人ではありません。娘は、父親のことをよく「やさしい、寂しがり、争いを好まない人」と言います。我が家の息子も娘も、両親どちらかの味方につくことをしません。賢い子ども達です。

夫とのパターンは、私が夫を問いただすようなことを言うと返事が返ってこないの、言うのを止めると私の怒りオーラが充満し、家の空気がドンと重くなってしまいます。言っても、言わなくても良い循環にならない。私は肩を落とし、夫に「私といて嫌にならないの?」と聞いてみましたが、夫から返事はなく、その後にいそいそと洗濯物を干したりします。私と一緒にいるのはそこまで嫌ではないようです。洗濯物を干してくれて有難い気持ちもありますが、やさしい気持ちになれません。ということは、私の体力が限界で家事を分担して欲しいと願っているわけではない。私は夫に何かを求めているようです。

私の心の叫びを整理してみましょう。

**夫の言動にイライラする→何でわからないの!**

**腹を立てて夫に言う→わかってよ**

**私が何も言わなくなる→もういい、私の思いは届かないのしょうと拗ねている**

**家の空気が重くなっても黙っている夫→私はあなたと同じことをしています**

**会話をしない重たい空気→耐えられない**

私は夫と良好なコミュニケーションをしたいのに撃沈しています。

かまって欲しいのかな?

たぶん、

夫が私を見ているという手ごたえが欲しい。



というわけで、一人作戦会議

言葉を期待しても無理

「帰ります」の LINE は返信しないけど、毎日送ってくる

私は夫から何を言って欲しい？

言葉で無理なら、LINE でメッセージをもらったらい

どんな言葉を投げてもらいたいのだろう

「ありがとう」「ごめんね」は、どちらも腹が立ちそう

「愛してる」は、ないわー

「だいすき」がいいかも

## やってみた

早速、夫にお願いをしました。「だいすき」という言葉を LINE で送ってくれるまでは、夫の背中を押す必要がありました。言葉に感情を込めて欲しいわけではないこと、コミュニケーションを円滑にするために欲しいこと等。1 回送ってしまえば、ルーティン上手の夫は続けてくれています。

夫の「帰ります」が連なる LINE から、夫婦のやり取りが起こります。たった 4 文字ですが、私に向けての言葉があると感じると、こちらも応えたくなくなります。言葉が送られてこない、「今日の分がありません」と要求します。こんな些細なことで、生まれるコミュニケーションを実感します。

これで全てが上手くいくわけではありません。相変わらず腹が立って、私の頭から角が出てきます。それでも、「だいすき」という言葉が挟まると悪い気はしません。以前ほど悪循環になることは避けられています。そして、夫の方も私に話しかけやすくなったように見えます。私の地雷を踏まないか恐れていたのでしょうか。

この試みは、マガジン 53 号

### 《特別連載》家族面接の実践から里親家族支援を考える その3 京都国際社会福祉センターの家族面接

で紹介した、「宿題」に似ています。この家族に何か変化をつけるようなことを考えて、実践してもらおう。上手いかなければ止めればいいし、上手いっているのなら続ければいい。

アセスメントはできても、その先の一手をどうしていけばいいかみつけていくことが難しいと感じます。原因をつきとめるのではなく、今ある形を変えてみる。

その時、相手を変えようとするのではなく、自分ができそうなことを探してみる。その時、自分だけが我慢したり頑張るのではなく、家族が協力してくれそうなことを織り込んでみる。

そして、迷うよりやってみる。上手くいかなければ次の方法を考え、上手くいったのなら続けていく。我が家のコミュニケーションは、今までより円滑になりました。私たち夫婦は、少し賢くなれたのではないかと感じます。

実践した内容は、とても簡単なことですが、そこに辿りつくまでが大変でした。

頭をほぐして柔軟にすることが難しいのですね。少しでも気持ちよく日々を過ごすために作戦を考えるのは、大事だと感じます。表情筋も和らぎました。

