



# 統合失調症を患う母とともに生きる子ども

## ～番外編⑨～

### ちからのカタチ



#### 松岡園子

先月、2 か所で自分の体験を多くの方へお話する機会に恵まれ、10 代の頃を振り返る時間をいただきました。その時に改めて考えたことをまとめておこうと思います。

私が 12 歳の時、入所した児童養護施設での生活を拒み、統合失調症を患う母とふたりで暮らす生活を無理やり実現したと話すと、とても驚かれることがほとんどです。当時、いちばん身近だと思っていた親戚や、福祉関係の方々が考えた最善策と、子どもだった私の最善策が完全に食い違いました。

10 代の私はなぜ、母とふたりで暮らしても「大丈夫」と思えたのだろう。今もし、当時の私のような子どもが近くにいたら、私はどうするだろう、などと考えてしまいます。

周りの大人が無理だろうと思った環境で暮らしてきた私に、特別な力があつたわけではありません。でも、乗り越えていくための力がないと、やっていくのは難しかったと思います。乗り越える力は、周りの人に育ててもらったような気がしています。

必要な力の形は、時の経過や成長、母の病状の変化とともに変わってきたと思います。子どもから大人になるにつれて、手放していった方がよい力、新しく獲得していった方が楽になる力。私自身、うまく変化させることができているわけではありませんが、乗り切る時にはそれに必要な力を育てて、時期が来たら、また別の力に変化させていく……というのがいちばん良いのかもしれないと思っています。

今回は、私が 10 代だった頃にどんな力を育ててもらったのか、また、今はどんな力が必要だと感じているか、書き出してみることにしました。

#### 「信じる力」

母の幻聴がひどく、何もできない状態で中学生の私とのふたり暮らしなど、到底できないだろうと周囲に思われていた時のことです。私にもできるかどうか、わかりません。

母と一緒に暮らさず、安全な児童養護施設へ入所した方が良いという親戚と意見が食い

違い、無理やり元の家で母と生活することを選んだ私には、もう助けを求める身内はいませんでした。大人なんて嫌い、怖い、信じられない。

心の底にある「絶対にやってやる」「見返してやる」という気持ちだけで、しんどい時でもなんとか立っていたような気がします。初めは、母と離れたくない一心でしたが、生活を続けていると、思い通りにいかないこともたくさん出てきます。次第に、自分だけの力ではやり遂げられそうにないことでも、近所の人や友達の両親など、大人の知恵を借りることで乗り切れたり、私が苦戦しているのを見かねた人が助けてくれたりと、大人の人のお世話になる機会が増え、そこから、信じて大丈夫な大人もいると思えるようになっていきました。「大丈夫」と人を信じることができるようになると、「できるかも」と自分も信じることができるようになっていった気がします。

#### 「巻き込む力」

統合失調症を患う母とふたり暮らしだった10代前半は、年齢的にも経験的にも、未熟であると感じることが多く、周囲の大人の人を借りるために、自分の問題に周囲を巻き込む力が必要でした。自分の状況を話し、厚かましいぐらいお世話になったり、助言をもらうなど、周囲の親切心に甘えていた時期でもあります。

母が病気を抱えているために、してもらえないことを他で埋めるか、自分が我慢するか、母ができないことを自分が代わりにするか。そうした判断も当たり前のようになっている時期だったと思います。他の家庭との違いを知りながら、「でも、うちはこうだから」と諦めたり、強がったりしていた時期です。

母に「こうしてほしい」と求めることもありましたが、「病気だからできない」と言われ、希望をなくしたり、病気に甘えていると母を責めた時もありました。私にすると、ちょっとした気配りをするだけのことや、人の傷つくことは言わないことなど、小さい時からそのように周囲からしつけられ、そう振る舞うのが常識のように感じていたことだから、そうできない母に対して余計に腹が立つのです。

自分の要求はどんどん言うのに、人が大変そうにしている姿を見ても、知らん顔の母だったのですが、のちに、気配りの度合いは人それぞれで、母はあまり気にならない方で、私はそうしたことに敏感なのだと思うようになりました。家で母とふたりで過ごしていると、衝突したり気分が落ち込んでしまうことも多かったですが、私が出かける時に母も一緒に来てもらったり、家に友達を招くことで、周りの人達も巻き込んで母と一緒にみてもらうことにしました。そうすることで、皆で母をみているような気がして、楽になりました。

#### 「手放す力」

やがて、時が経ち、中学生から高校生へと成長していくに従い年齢的な制限が解け、自分の判断で動くことができるようになってきます。周囲を巻き込む必要が次第になくなり、自分で考えることが増えていきました。周りを頼らなくなるにしたがって、相談をすること、

連絡をすることも減ってきます。それまでお世話になっていたのに薄情かな……と罪悪感にさいなまれることもありましたが、頻繁に相談を持ち掛けていた人と、距離を置くことが増えてきました。

人に頼ったりお世話になっている間は、その人のいうことをきかなければいけないという不自由さも感じていた私は、それを手放していくことで自由になっていったような気がします。その代わりに自分で責任をもって考え、行動することを少しずつ学んでいきました。

#### 「自分に許可を出す力」

30代になり、自分にされた要求を断っても良い、しんどい時は楽をしても良いと自分に許可を出すことが苦手になっていると気づきました。母との間で条件反射のように、固定された役割パターンが習慣化していることになかなか気づけませんでした。

頼まれたら、その通りに予定を合わせ、頼まれなくても前もって「こうしておこう」と先回りしがちですが、それが習慣化すると、相手中心の人生になってしまいます。怖いのは、それを自分で気づくのが難しいことです。「する」ことには慣れているのに、「しない」ことには気づきにくく、抵抗を感じるのです。

そう気づいてからは、「これは、絶対に私がしないといけないのかな？」と一旦、考えてみるができるようになってきました。でも、母にしても頼むのが習慣になっているため、私が断ると「なぜ？」となるのです。母の場合は、「できない、おねがい」との返答が返ってきました。そこで本当に「できない」のか「やりたくない」のかを考えることにしました。

先日、近所のポストまで手紙を投函しに行くことを頼まれたことがありました。母はゆっくり杖をついてですが、歩くことはできます。確かに私が行けば、早いでしょう。でも、母は「できない」わけではありません。杖をついて歩いて行くことを「やりたくない」気持ちもわかります。早い人に頼んだ方が楽でしょう。でも私は、自分でポストまで行ってもらうことにしました。歩かなくなると、筋力も衰えてしまいます。

スマホを使って調べ物をしてほしいと頼まれた時も、母のスマホを使って自分で調べてもらいました。やり方を伝えれば時間はかかりますが自分でできますし、できると自信にもつながります。私は、「面倒なこと、やりたくないことをやってくれる人」にはなりたくないです。母にできないことはもちろん、代わりに私がしますが、相手の状況を見て、「ここはできそう」と思う部分があれば、多少時間や費用が余分にかかっても、自分でしてもらう方が、お互いに無理なく過ごせるのではないのでしょうか。

こうして振り返ってみると、10代の頃は母や周囲と「くつつく力」が必要で、成長に従って「離れる力」に変わっていったのかなと思います。