

# ああ、相談業務

～仁美津代さんの話～

かうんせりんぐるうむ かかし

21

河岸由里子（公認心理師/臨床心理士）

子どもを中心に関わることが多いのだが、今回は大人の事情についての相談経過を書こうと思う。

高齢者特に姑との同居は、嫁にとって中々しんどいものがあるのは今も昔も変わらない。そんな嫁の立場からの相談である。

## 家族

美津代さん家族は5人家族である。美津代さんは48歳、近所のスーパーでパート勤務。夫の隆司さんも48歳で公務員。長男19歳は専門学校生、長女17歳は高校生、そして隆司さんの母親73歳。〇市内郊外の一戸建てで暮らしていた。

## 相談経過

ライラックが咲き始める6月下旬、美津代さんが当相談室に来室されたことから相談が始まっ

た。美津代さん自身は、中々素敵なほっそりした方で、やや疲れた感はあるものの、はっきりお話しできる方だった。第一印象は、しっかり者で、気の強いところもありそうというものだった。

美津代さんの相談は、「最近体調が優れず、鬱なのではないかと感じるが、病院に行った方が良さだろうか？」というものであった。

こういう相談は最近特に多いが、このケースは20年近く前の話で、当時はカウンセリングが一般的ではなく、病院受診の前にカウンセリングに行こうという感覚はなかった。それゆえ、カウンセリングに来ようと思った理由に少し驚いて、どうしてここに来ようと思ったか聞いてみると、娘さんが学校でスクールカウンセラーと話しており、その時に「母親がしんどそう」と伝えたら、「お母さんもどこかカウンセリングに行ってみたら」と言われたとのことで、ネットで探していたとのことだった。少しカウンセリングが浸透し始めたかなと内心喜んだ一瞬であった。

さて、美津代さんであるが、症状としては疲労感と睡眠が上手くとれない、時々動悸がするとい

う。この状態であれば、病院受診も必要と感じ、病院受診を勧めつつも、いつごろからこんな症状が出始めたのかと聞いてみた。すると、「今年になってから」という。そのころ何か変わったことがあったのかと聞くと、「一昨年秋に、遠方に住んでいた義父が亡くなり、その後義母は一人で暮らしていたのだが、義母も歳だからと夫が昨年秋に引き取った。そのため、家を少し改築して、義母の部屋を用意した。同居を始めてから少しずつ体調が崩れたのかもしれない。最近はパートも休むことがある。」とのこと。

余程人間ができた姑さんであれば、お嫁さんとの関係も上手くやれるだろうし、お嫁さんの方も余りにしないタイプであれば、特に問題ともならないのかもしれないが、多くの場合、嫁と姑の関係というのは兎角摩擦を生む。姑は嫁として長い間その上世代と揉めてきたであろうし、家事一切を切り盛りしてきたという自負がある。食事の味付け一つとっても、自分の物とは違うから、嫁に一言二言注意をする。嫁は嫁で自分の味付けをけなされて面白くない。掃除の仕方、洗濯の仕方、一つ一つに対し文句を言われると、嫁の方はたまったものではない。お互いの溝は深まるばかりとなる。自分の親なら言えることも、夫の親、義理の関係では言いたいことも言えず、ストレスだけが溜まっていく。そんな状態が数か月も続けば、体調不良になるのは目に見えている。

美津代さんの義母に対する不満を全部出してもらいながら、受け止めていく。まずはそこからである。話を一通り聞いてから、ストレス対処の心理療法（TFT）を行い、ご自身でもセルフケアをしてもらうよう伝えて1回目の面談を終えた。

大体2週間後くらいに2回目の面談を設定するのが常である。ほぼ2週間後に再び美津代さんに来てもらった。義母の様子に変わりはなく、「運転が荒くて事故を起こすのではと心配になる、息子も車の発進が荒いと言っていた。」とか、「冷蔵庫に義母が買ったものを入れているのだが、それがずっと入れっぱなしになって腐ったからと捨てたら、勝手に捨てたと詰られた。」とか、2週

間という短い間にも、あれこれ不満が溜まってきていた。まずは吐き出しからなので、良いだけ話してもらってから、「前回伝えた心理療法は使っているか、使ってみてどうか」と聞くと、「使っている、眠れるようになったので大分楽になった」とのこと。

「嫌なことがあったら TFT を使っていこう」と伝えた上で、「ご主人は美津代さんのしんどさについて気づいているのか？美津代さんはご主人にお姑さんのことをどれくらい話せているのか？」と聞くと、「主人には話しているけど、まあ、自分の親だからでしょうが、のりりくろりと義母に何も言ってくれない。場合によっては義母の側に立ってしまうことさえある。」とのこと。

それではということで、今回は隆司さんにも来てもらうように伝えて2回目の面談を終えた。隆司さんを連れてこられるかどうかは、美津代さんの言い方、誘い方にかかっている。どんな風に誘うかも検討し、「美津代さんの体調が良くないことには気づいていたようなので、美津代さんの体調をよくするために一緒に考えたいと言われた」と伝えてもらうことにした。子どもを連れてくるときでも、夫を連れてくるときでも、どのように言うかは検討しなければならない。下手なことを言って誘えば、その方と子どもや夫との関係を悪化させることになってしまう。それゆえ、カウンセラーが会いたいと言っているとか、よりよい状況にするためにとか、家族のことはみんなで考えたいからとか、その都度誘い方を一緒に考えて決めている。

それから1か月ほどして、隆司さんの都合がついたからとお二人で来室された。

隆司さんは、中肉中背で優し気、穏やかな雰囲気の方であった。自己紹介をして、今までのお話の中で、美津代さんが体調不良となり、夜も眠れなくなったことなど、美津代さんの了解を得ながらお話しし、そのことについてどのように考えているかを聴いてみた。

隆司さんは、「多分お袋との同居が問題なのだと思う。お袋は気が強くて、美津代に対してもず

ばずば物を言うので。美津代には辛かったのかも  
しれない。」と話してくれた。その話を聞いて、  
美津代さんは涙ぐんでいた。カップルの場合、そ  
れぞれの思いを聞かせてあげることが大事で、  
時々揉めそうになったら、筆者が翻訳機になり、  
本来の思いを確認して伝えるようにする。大抵言  
わなくてもわかるだろうとか、コミュニケーション  
不足が見られて関係性が悪化している。お互い  
の気持ちが自分にそれぞれきちんと向いている  
のだと気づけると、カップルの関係性が強固にな  
る。

嫁姑問題では、大抵の場合、夫が間に入ってど  
ちらの味方にもなれないという、嫁から観たら優  
柔不断とも、或いは姑の味方かと思えるような言  
動になってしまうことが問題を悪化させている。  
従って、まずは夫婦の絆をしっかりとさせることが  
必要になる。それがないと、息子や娘を巻き込む  
ことになり、それは息子や娘にとっても良くない。

二人の関係が良い雰囲気になったところで、姑  
の問題に入る。隆司さんから、確かに姑は性格  
がきついし、隆司さん自体頭が上がらないという  
ことも分かったので、二人の関係を維持するため  
に何ができるかを考え、宿題を出した。宿題は、  
二人で出来ること、最低でも週に1回は出来るこ  
とで考えてもらい、「隆司さんが、美津代さんの  
愚痴を聴く」となった。隆司さんに、「結構しん  
どいかもしれないが大丈夫か」と確認したら「大  
丈夫」というので、具体的に、どのタイミングで、  
どこでなども決めた。それを1か月続けてもらっ  
て1か月後にまた二人で来てもらうことになっ  
た。

1か月後、二人で来室されたとき、美津代さん  
の表情は明るく、元気になっていた。一方隆司さ  
んは少し疲れた雰囲気を漂わせていた。人の愚痴  
を聴くのは、結構エネルギーがいることなので、  
疲れているのは理解ができた。二人の話を聞いて  
みると、美津代さんは隆司さんが疲れてきている  
ことに気づいており、申し訳なく感じていた。一  
方隆司さんは、嫁と姑の揉め事が、こんなに毎日  
あるのだと思っていなかった。嫁に大変な思いを

させていたと話してくれた。

さて、ここからが大事である。隆司さんが美津  
代さんの大変さに気づいたので、今度は、姑を交  
えた話をしていかなければならない。美津代さんも元  
来持っている強さを取り戻してきたので、強い姑  
さんとの話し合いにも迎えそうであった。

そこで、まずは姑さんとのカウンセリングを実  
施したいと提案したところ、二人とも大賛成で、  
姑さんにどう持っていくかの検討に入った。遠く  
から一人でこちらに来て、いろいろ思うこともあ  
るかもしれないので、一度話してみないかという  
誘い方をお二人が考えられたので、それに乗るこ  
とにした。

2週間後に姑さんが来室された。なるほど、か  
なりきつい感じの方で、お部屋に入るなり、「な  
にか想像していたのと違う。リラックスできるよ  
うな椅子、横になれるような椅子があるのかと思  
った。」とおっしゃる。テレビなどで見ていたの  
がそういうお部屋だったのだろう。筆者のところ  
は、普通の机に椅子があり、周りの壁には子ども  
たちが描いた絵が貼ってあり、片隅に箱庭が置い  
てあるというシンプルな部屋である。お気に召さ  
なかったかもしれないが、構わず自己紹介をして  
いく。

「一昨年にだんな様を亡くされて、お一人で暮  
らしていらしたところ、〇市にいらして環境も変  
わり、大変だったのではありませんか？」と尋ね  
ることから初めて、姑さんの人生を語ってもらい、  
様々なご苦労を労い、最近の生活についてお話し  
してもらった。

この方は、とても活発で、〇市に来てから老人  
会やゲートボールの会等、色々な会に顔を出し、  
友達もたくさん作っていらした。従って毎日結構  
忙しい生活を送っていらした。これは素晴らしい  
ことである。いつまでも元気で居られる要因でも  
ある。その活動力、積極性を称賛した。

家の中のことに話を持っていくと、今度は嫁の  
悪口が始まった。出るわ出るわ止まらない。孫の  
躰も含め、自分だったらこうしたのにと話をする。  
その話を受け止めていると、「でもねえ、

時代も違うしね。自分の思い通りにはならないよね。」と話された。ここまでくればしめたもの、今がチャンスとばかりに「そうですね。時代が違うから考え方も、やり方も違いますね。きっと納得いかないことも沢山あるでしょうが、此処は年の功で、上手く流せるといいですね。人生の先輩として、心を大きく持っていらっしゃるからきっとお嫁さんとも上手くやれるようになるのではと思うんですね。・・・そこで、物は相談ですが、息子さん、お嫁さんと私を含め四人でこれから上手くやっていくための話し合いをしたいと思いますのですが、いかがでしょうか？」と切り出した。すると「まあ、話し合ってもいいけど、嫁もきつからねえ。良い話し合いになるかどうか・・・」

「そこは私も入りますので」と何とか説得して、四人の話し合いの場を設けることとなった。

いろいろ考えて、お姑さんのお部屋で四人で話し合うことになった。2週間ほどしてご自宅へ伺い、お姑さんのお部屋にお邪魔した。

美津代さんの表情はちょっと硬かったし、お姑さんもそれほど機嫌が良いという状況ではなかったし、隆司さんも居心地悪そうにしていたが、自分がどう思っているかではなく、相手がどう思っているかをお互いに話していく中で、お姑さんも「そんな風に思ってたのか。そんなことないのに」と言い、美津代さんも「そういうつもりで言ったわけではなかったのに・・・。」と言い、お互いの受け止め方に問題があったことに気づいて貰った。そして、隆司さんには、受け止め方が間違っているなと思ったら修正に入るという役割を担ってもらうこととなり、四人の中でまあまあ何とか話がまとまった。

それから1か月後、美津代さんに相談室に来てもらい、その後の様子を聞いてみた。お姑さんは相変わらず活発に外出していて、家にいることが少ないから、その分顔を合わせることも少ないこと、隆司さんが話を聞いてくれるようになって、「ま、いいか」と思えるようになったこと、嫌なことがあったら心理療法を使って落ち着けていることなどの報告があった。美津代さんも強くな

って、我慢せず、言いたいことはある程度言うようにして、誤解を招かないようにしていた。勿論姑さんもずばずばいう人だから、結構きついことも言ってくるが、出来るだけ流すようにして、何とか過ごせているとのことで、パートも行っており、症状も無くなったので受診もなく、相談終了となった。

## まとめ

このケースは問題が解決したというより、何とか過ごせるようになったというものである。誰か一人がひたすら我慢をしていたら、精神衛生上の問題が出てくるのは当然である。もともと美津代さんに力があったから、その力を少し引っ張り出し、夫としての隆司さんの立ち位置をしっかりとさせることで、家族全体のバランスが整ったというところである。

嫁姑問題は、夫であり息子である隆司さんの存在をどう生かすかに鍵があると思っている。息子としては母親に歯向かうことは難しいし、夫として嫁に対し歯向かうわけにもいかない。こちらを立てればあちらが立たずというジレンマの中にどっぷりつかることになる。そうになると、夫として息子としての役割を放棄し、家に戻ってこなくなったり、嫁の愚痴を聴くのが嫌で、「聞きたくない」と怒ったりということが起こり、夫婦関係が悪くなってしまう。その結果として、母親と子どもの関係が密になり、子どもが夫婦の問題に巻き込まれてしまう。これは最悪である。

家族の問題は、誰か一人の問題ではなく、家族全体として考えねばならない。そして、問題解決の糸口は、決して大きな変化を造ろうとしないところにあると思う。