

〈生きること、生きのびること 16〉

年も改まったところで、私の中にある「原則」を振り返ってみたいと思い、それを皆さんにもお伝えしようと思います。ご意見があればお聞かせ頂けると幸いです。

1. 本人の人生は本人にしか歩むことができない。本人の人生は本人のもの。

これはたとえ親兄弟であっても、本人の人生を代わってあげて豊かにすること、本人の人生をこちらの思い通りに動かそうとすることはできない、ということです。そして、最終的に人生の責任は本人が取る、ということです。しかしこれは親兄弟の「孤立・断絶」ということではありません。人は必ず誰かを必要とします。ひきこもりから出るきっかけの大部分は本人の「誰かを求めるころ」だと言ってもいいと思います。

2. 信頼すること。

アドラー心理学の野田俊作先生は「信用」ではなく「信頼」を、と著書に書かれています。「信用」は、相手を信じず、相手の行動を見て、それによって信用するかどうかを決める、相手の能力を疑う、です。これでは、学校にも行っていない、働いてもない本人は、全く信用されないということにもなりかねません。人は疑いの眼差しを向けられても、元気にはなりません。それに対して「信頼」は、相手を信じ、常に相手の行動の背後にある善意を見つけようとする、相手には能力があるとみなす、です。信頼してしまうと、もっと酷いことになるのではないかと恐れる方もいらっしゃると思いますが、「信頼する」は「言いなりになる」とは違います。信頼をベースにした上で、相手の願いとこちらの願いを出し合い、対話を重ねること、できないことはできない、応援するところは応援する、そういった対話を重ねることが大切です。そしてこの対話の経験が、本人が社会で生きのびていく力になります。

3. 励ますこと。

ひきこもっている本人の多くは「自分はダメな人間だ」とマイナス感情を強く持っています。そこに、周りから更に追い打ちをかけると本人は余計に立つ瀬が無くなります。ご家族としては、本人が何かしら「人に繋がっていこうとする芽」を見つけて、励まして頂ければと思います。これは、医療機関や就労支援機関といった専門機関のことだけでなく、いわば「遊び」の領域でも、励まして頂きたいと思います。ひきこもっている方は「人とつながる」ことに大きな苦しみを抱えています。それを超えてつながろうとすることを応援して頂きたいのです。

4. 苦しみは完全にはなくなる。

ひきこもっている本人は、苦しみでいっぱいになって、無気力になったり、爆発したり、どうでもいいことを繰り返してしまったりします。それは、おそらく自分の中にある苦しみ、他者（親兄弟も含めて）と会う苦しみ、社会に出ていくことへの苦しみ、生きていくことそのものの苦しみに繋がっているように思えます。そしてこの苦しみが完全になくなることはないのです。目指すべきは、自分が生きていけるだけの苦しみに減らし

ていくことだと思います。それはどうすればいいのか、これは自分自身だけでは答えはできません。他者と関わることによって、答えが見えます。しかし、本人の最大の苦しみは「他者と会えないこと」です。ご家族は、この苦しみを想像しながら、ご本人を励まし、支えて頂けたらと思います。

◇参考文献

野田俊作著 『続・アドラー心理学 トーキングセミナー 勇気づけの家族コミュニケーション』 アニマ
2001 発行 星雲社発売