

不登校から学ぶ

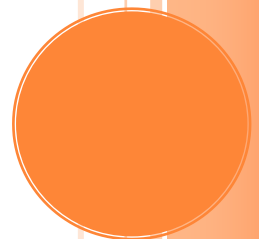
～ありのままの自分を受けとめる～

メンタルクリニック赤とんぼ 院長 高橋えみ子の講演記録
どんなに不安で苦しくても、人生の輝きにきっといつか出会うから。
今は自分と向き合うためにある時間、と信じて待ってあげて。

不登校問題を考える東葛の会『ひだまり』にて 2014.9.27



女性と子どものためのメンタルクリニック赤とんぼ
院長 高橋えみ子



不登校から学ぶ

～ありのままの自分を受けとめる～

目次

1.子ども達から教えられたこと、不登校には誰がなってもおかしくない.....	1
子どもが大人に望むこと.....	1
「不登校」はベストな選択.....	2
子どもは親を選んで生まれてくる.....	2
過去と他人は変えられない、変えられるのは環境か自分.....	3
2.不登校は親自身が自分を見つめ直すチャンス・子育てはうまくできなくて当たり前.....	3
社会で子育て.....	4
「自立」して生きるとは.....	4
親の人生の目的.....	5
親子は互いの立場は違うが、人として対等な関係.....	5
生き方を変えよう.....	6
生活改善.....	6
3.人生の目的・一人ひとりの精神性(魂)の成長にある.....	7
4.質問の時間.....	9

私は、これまで数か所の病院の小児科に25年間勤務し、2009年、女性と子どものためのメンタルクリニック赤とんぼを、夫と東京都北区上十条に開業しました。

小児科医時代、不登校の子ども、ストレスによって発熱、嘔吐する子ども、虐待を疑われるケースなども診ましたが、それまでの小児科の知識・経験では治療が難しく、心の問題、親子関係・人間関係の問題を勉強する必要に迫られました。

小児科を選んだのは子どもが好きだったからです。でも、実際に自分が親になってみると、子育てって本当に大変。医者である私が思わずカーッとになって一人娘に大声出したり、手をあげてしまったり、そんな自分にびっくりしました。さらに子育ての勉強の必要性を感じ、いろいろな所に勉強に行きました。

中でも、木下敏子先生(小児科医、臨床心理士、家族療法家、当時夜成病院小児科部長)の所に勉強したいと弟子入りし、勤務が休みの日に通い、摂食障害や不登校などの家族療法治療チームに入り、多くを学ばせていただきました。

いろいろ学んでいるうちに、各方面から医者がやらないようなことを頼まれるようになり、女子大学学生相談室のカウンセラー、学童クラブ巡回指導員、幼稚園の園医と月1回の保護者のカウンセリング、東北被災地の心のケアのためのカウンセリングなどもしました。私は、そこで出会った人たちから、大切なことをたくさん教えてもらいました。

1. 子ども達から教えられたこと、不登校には誰がなってもおかしくない

我が子が不登校になると、「何で、うちの子が不登校に」と思います。うつ病やがんになった人も同様です。自分だけはならないと思っていた…、私はタバコを全然吸ってなかったのに…、何で…、と。

誰が病気になっても、不登校になってもおかしくないのです。私だって今の時代なら不登校になっていたかもしれません。

「すべてのことに意味がある」と思いますので、意味を考えるようにしています。原因を追及するよりも、「これを通して、何を学べばいいのだろうか」という姿勢で、いつも患者さんと語り合っています。

彩の国シネマスタジオで毎月いい映画を上映しています。「世界のはての通学路」という映画が上映されますが、仕事で観に行けず残念です。信じられますか、毎日見渡す限り人のいない大平原の、往復30kmを馬に乗って通学する子どもたちがいることを。どんな所だろう？そこまでして通う子どもの気持ちは？学校とは何だろう…観たいなあ、と思います。

子どもが大人に望むこと

いろいろな子どもに出会いました。子どもたちは、父や母に何を望んでいるでしょう。「やさしいお母さん」「面白いお父さん」でしょうか。

「自分のことをわかって欲しい」「ありのままを受けとめて欲しい」ということです。

不登校の子を持つ親の会の調査によると、学校を休み始めた頃に子どもが望む手助けは、「親は学校のことは言わないで、そっとしておいて欲しい」「学校でない場所で、勉強できる所が欲しい」「学校で、クラスではない居場所が欲しい」「学校は登校を促さず、そっとしておいて欲しい」などです。

「不登校」はベストな選択

開業したら、驚くことばかりです。「ここに来る前マンションの屋上から飛び降りようと思った」「電車が来ると飛び込みたくなる」とか、「夫を殺したい」「子どもに刃物を向けてしまう」「子どもから暴言・暴力を受けている」「薬物をやっていた」「高校時代売春をした」…、いろいろな人が来ます。

人間は、精神的に人生の崖っぷちに立たされることがあります。絶望した状態。そんな時の選択肢は3つあります。

- ① 自らを傷つける、最悪は自殺
- ② 親や学校、社会のせいにして、人を傷つける、最悪は殺人
- ③ 逃げる。たとえば身体症状や精神的な症状が出て病気になる、時には不登校・ひきこもり等の問題行動に出る

どれがベストでしょうか。そうですね。もちろん③です。

中学2年の不登校男子がいました。強迫性障害で母親の作った食事が食べられない。ズボンをはくのにかかる。「学校に行けない、自分は変な行動をしている」「自分はダメだ」と自分を責めていました。学校と家庭に問題がありました。「あなたが行かない道を選んだのは、ベストなのよ」と話しました。安心した様子でした。

また、5年生の男子は、担任と合わず不登校になりました。「休んで充電しなさいね」と話すと、「やったあ」と飛びあがって喜んで帰って行きました。6年で担任が変わり、初日から元気に通えるようになりました。

中学3年でいじめにあった男子。親には言えませんでした。「希望の高校に入学したい」と日々耐えながら登校し、無事合格。その後、精神、身体症状が出て「不安だ。自信がない」と訴えました。最終回には「いじめにあった時、親に迷惑をかけない死に方を調べた。でも高校には行きたいと葛藤の中で生きてきた」と話しました。「そうだったんだ」、「現在、いじめにあっている子に何と言ってあげたい？」と聞くと、「仲のよい友だち、親や先生に相談して欲しい」と答えてくれました。これがなかなか出来ないのですよね。相談するというのが、一番大事なことだと思います。

子どもは親を選んで生まれてくる

これまで多くの母親たちに会いました。我が子が話してくれた胎内記憶や出産時記憶について聞くことがあります。「ぼくね、月から見てて(ママを)選んでお腹に入ったんだ」とか、母が「生まれた時のこと覚えている？」と聞くと、5歳男児が「うん、覚えているよ。真っ暗いトンネルをくねくねして出てきたんだよ。あのトンネルはどこ？」など。

横浜の産婦人科医師・池川明先生は、胎内記憶などについて調べておられます。「ママのお腹を選んできたよ」(リヨン社)という本など出版されています。

「長女を愛せない」という母親がいました。次女は無条件にかわいい、長女に暴言、時には手をあげてしまう、という相談でした。「(自分は)お空の上から見て、ママを選んで生まれてきたんだよ」とかつて長女が話していた、と。たくさんのカップルの中から選んでくれる。子どもは親を選べないというけれど、そうじゃない。子どもは親を選んで生まれてくる。そう考えると、我が子が愛おしくてたまらなくなりますね。

過去と他人は変えられない、変えられるのは環境か自分

同居の義母との関係、上司との人間関係など、いろいろな相談を受けます。そんな時「過去と他人は変えられません。変えられるのは環境か自分です」と話します。

上司が問題なら、環境を変えます。部署移動、転職するなどです。

環境は問題なし、または、環境を変えるのは難しい場合は、自分を変える、となりますね。

不登校の場合もね。辛い思いをして耐えながら行くよりも、行かないで充電した方がいい場合もあります。そんな学校に無理にでも行かせるのは、戦場に子どもを送るようなものです。「今は休もう」とか、「他の場所を考えよう」など提案します。いろいろな選択肢の中から選んで行くといいのではないのでしょうか。

2.不登校は親自身が自分を見つめ直すチャンス・子育てはうまくできなくて当たり前

子どもが不登校になると「子どもを何とかしよう。早く学校に行かせよう」「相談したら学校に行けるようになるんじゃないか」と考える親がいます。過去と他人は変えられません。

過去に戻ってやり直しをする、出来ませんね。いじめっ子の行動、わかってくれない先生の対応、変えられないですね。

親は、子どもを「変えよう」と思わないこと。不登校は親にとって自分の人生を見つめ直すチャンスです。

人生には節目があります。学校に入る、卒業する、社会に出る…などの節目。人それぞれ他の人にはわからない自分史があります。家や学校でこんな辛いことがあった、その時をこんなふうにごくごした、歯を食いしばって乗り切った、誰かが助けてくれた…、それも節目。不登校・ひきこもりもそういう節目に相当すると思います。

40分お話を聴きます。「死にたい、苦しい、などのお話が出て大変じゃない？」と聞かれることがあります。でも私は「目の前の人は、今後どのように変わって行くだろう」と未来に関心が向きまでするので、巻き込まれません。

数か月たつと、気分も体調も落ち着いたり、復職したりして通院終了の日が来るのです。「職場に戻れそうです」となって、「今日で通院は卒業しましょう」という日が来るのです。

最終回は「病気を通しての気づきや学びは何でしょうか」と質問します。「完ぺき主義はやめ、まあいいか、と思えるようになりました」「自立できるようになりました」、自立については、あとで話しま

すが。「家族に支えられていることに気づき、感謝できるようになりました」など、そんなふうに変わるんです。

「私の子育ての何が悪かったの」と、自分を責めないで下さい。私はよく講演で「うまくいかなくて当たり前」というタイトルでお話します。私自身、医学の勉強をしていますが、我が子の子育てはうまく行かず、悩みました。

社会で子育て

「子どもをつくるのは、よく発達した強い身体をもつ者の活動だ。子どもを育てるのは、よく発達した強い精神をもつ年長者の活動だ。」

「あなた方の大半は、子育てが終わってずっと経ってから、素晴らしい親になるための知恵と忍耐と理解と愛を身につける。」(『神との対話』ニール・ドナルド・ウォルシュ著・サンマーク文庫)にこう書かれています。

日本社会を考えると、主に20～30代に出産する人が多いですね。育てるのにふさわしいのは50歳以上の年長者です。産み、育てている親は未熟な人ですから、子育てがうまく行かなくて当たり前なのです。

昔は三世代で生活し、子どもは6～8人いて、となり近所の人でも我が子と同じように関わってくれる地域社会がありました。現代はまだまだ父親は子育てに参加したくとも出来ない状態が多く、母親は大変です。だからこそ母親の「自立」が大事になります。

私は「自立している人ってどんな人？」と聞きます。すると「仕事を持ち、経済的にひとりでも生きていける人」「人に頼らないで生きていける人」と言います。そうなのでしょう。

「自立」して生きるとは

「自立」とは、「自分で出来ることは自分でやる。今の自分に出来ない、わからない、困ったことはしかるべき人に相談し、助けてもらう能力」です。この能力を身につけた人が自立した人です。

0歳はすべて親に依存しなければ生きられません。4～5歳になれば、自分でできることはやり、できないことは人に「手伝って」と助けてもらいます。何歳であっても完ぺきな人はいません。

結婚して二人だけの生活なら、自分たちの思うように生活できたかもしれません。でも、子どもが生まれたら、思い通りにはいきません。いろいろな人を頼り、相談し、助けてもらったり、社会的資源を活用したりするなど「自立」して生きることが大事です。

子育てで一番大切なことは、子どもの自尊心、自己肯定感を育てることだと思います。「自分はこの世に望まれて生まれ、生きていだけで価値ある存在」ということです。何ができるとか、早い遅いとか、賞を取る・取らないでなく、また、人と比べるものでもありません。

明石家さんまさんが、一人娘いまるちゃんのことを、テレビで話していました。「いまと名付けたのは、いまをいきているだけでまるもうけや、ということ」と。最初は変な名前と思ったけれど、なんと素敵な意味が込められているのでしょう。

親の人生の目的

親になった人の人生の目的はなんですか。それぞれの家には前の世代から受け継がれている良いもの、悪いものがあります。良いものはいいのですが、悪いものが伝わっていくのは問題です。「親の人生の目的は、世代を越えて受け継がれてきた悪い連鎖(世代間連鎖)を断ち切ること」です。

分かりやすい例として、虐待をあげます。虐待する親を調べると、かつて子ども時代にそのまた親に虐待されていたという人が、三分の一、または三分の二と言われています。それをそのまま繰り返していったら世の中に虐待はどんどん増えていきますね。大きな社会問題です。親を反面教師に、虐待の連鎖を断ち切ることが望ましいわけです。

周囲には普通の家庭に見えても、子どもにとっては、「両親、仲良くしてくれればいいのに」「お祖母ちゃんとママ、どうしていがみあっているの」「うちは、お金はあるけど、仮面夫婦でさびしいな」「あれやれ、これやれと過干渉で、結婚相手まで決めてくる」なんて例もありますね。

「不登校をどうしよう」よりも、親には、親の人生の目的に取り組んで欲しいと思います。すると、不登校・ひきこもりにもいい影響を与えるのです。

親子は互いの立場は違うが、人として対等な関係

私は、大人、5~6歳の子ども、生活保護の方も、大企業勤務のお金持ちにも、同じように向き合うことを心がけています。子どもより親が偉い、女より男の方が上ということもありません。そういう姿勢で接していると7~8歳の子ども、中学で不登校の子どもも、学校や家庭のこと、いじめのことなど、よく話してくれます。

二者関係は互いの立場は違うが、人としては対等関係であるということがとても大切です。対等ではない強い者が弱い者を支配、コントロールしようとする関係が、DV、虐待、パワハラ、モラハラ、セクハラなどです。国と国の関係なら、強い国が弱い国を支配し、植民地化や戦争になります。

「子どもをどうしよう、何とかしよう」よりも、親が自分の生き方を変えることを考えませんか。

「こういう出来事があった」「こんな身体症状が出る」…、聴くほどに背景にたくさんの方がおり、その人の歴史が見えてきます。40分聴いても時間が足りません。

ほとんどの精神科、心療内科では、初診は30分聴いたとしても、次からは5分程度。1日少なくて30人、多くて70人くらいの患者を診るので仕方ないのかもしれませんが。「眠れない?じゃあ眠剤出しましょう」「抗うつ剤、もう1種類追加します」でいいのでしょうか。もっと話を聴いて欲しいですね。臨床心理士を雇って話を聴いてくれるのならいいけれど。薬づけの医療で、薬の副作用や過剰投与で、かえって具合が悪いという人も出ています。

当院では、私が40分のカウンセリングを行います。「今まで薬の効果を感じなかった」という人が、生き方を変える、人との関係を改善するなど、自分を変えることで、薬は不要になり良くなることもあります。根本的なところを変えるので、再発は少なくなります。

ただし、長年小児科で、現在独学で心療内科をやっている私には、診療できる病気の範囲は限界があります。カウンセリングの効果も人それぞれです。

生き方を変えよう

生き方を変えるとはどういうことでしょうか。別の人間になれというものではありません。皆さんは、この時代、日本人として生まれ、それぞれ出身地や家族、受けた教育、出会った先生や友人がいて、遺伝的要因プラス環境要因の中で育ってきました。

一卵性双生児が、事情あって一方は親に、一方は他人に育てられ、20歳になって再会した時に、姿形はうりふたつでも、性格が全然違うという事はあり得ます。それまでの環境、人から受けた影響が違うからです。

生き方とは、その人の身についた、ものの見方・考え方・道德観・価値観・人生観、人との付き合い方、です。変えなくていいところは、そのままに。そして、「変えた方がもっと人生を楽に楽しく生きていくことができ、人との関係が上手くいく」というところを変えていったらいいと思うのですね。

生活改善

他には生活の仕方です。自律神経を整える意味でも、やはり規則正しい生活は大事です。早寝・早起き・十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動の3つ。

うつ病、パニック障害、不登校、いずれでも生活に見直す点があれば、改善することです。

小児科医時代、2人の子どもを持つ母親の相談がありました。2人とも小学校から不登校。長男は定時制高校に入り登校。続いて長女も同じ定時制に入り、登校できました。しかし、2人とも再び不登校になりました。母親は徐々に変わっていきました。

最終回、こんな話をしてくれました。「母親という存在は、家庭の中で太陽でありたい。2人とも再び不登校になったけれど、家では普通に過ごし、好きなゲームをしたり、手伝いもしてくれる。夫婦、親子、兄妹も普通に会話する。このままでいいから見守ることにした。出来るだけ家族にとって居心地の良い家庭環境をつくるために、自分のストレス解消を心掛け、ポスティングのバイト、ママさんコーラスをする、甘いものを食べるなどした。」

そして、「もし、子どもたちが不登校にならなかつたら、きっと会話のない家庭になっていたことだろう」と言いました。

今は充電期間と考え、「これやってみたかった」ということをしたり、何もせずのんびりボーッと過ごしたりするのもいいでしょう。

不登校は、現代の社会問題であり、私が子どもの時代は、なかったのです。時には、心と体をゆっくり休ませることがベストで、薬やカウンセリングよりも、効果があります。

現代は、いつも時間に追われる生活です。ゆったりすると時間と空間の流れが違ってきます。例えば、田舎に行った。おばあちゃんの畑できゅうりをもいだ。ゆったりのんびりした生活を送っていたら元気になれた、ということがあるわけです。今の日本社会の環境は人間の心と体をおかしくしてしまうと思います。

レイチェル・カーソン著『センス オブ ワンダー』という本があります。

「人間を越えた存在を認識し、怖れ驚嘆する感性を育み強めていくことには、どのような意義があるのでしょうか。自然界を散策することは貴重な子ども時代を過ごす愉快で楽しい方法の一つにすぎないのでしょうか。それとももっと深い何かがあるのでしょうか。私はその中に、永続的で意義深い何かがあると信じています。地球の美しさと神秘を感じ取れる人は科学者であろうとなかろうと、人生に飽きて疲れたり、孤独にさいなまれたりすることは決してないでしょう。たとえ生活の中で苦しみや心配事に出会ったとしてもかならずや内面的な満足感と生きていることへの新たな喜びへ通ずる小道を見つけ出すことが出来ると信じます」

私が子どものころ、異年齢の子どもたちと群れて田んぼや川で遊び、どじょう、オタマジャクシを捕まえたりしました。その情景を思い出しただけでも嬉しい気持ちになります。また仕事が忙しくて疲れると海を見たくなり、一人旅をしたくなります。

私は絵本を1冊出していますが、大人になってからたくさん絵本を読みました。幼い頃父は開業医、母はその手伝いで忙しくあまり面倒を見てもらえず、本に接する環境ではありませんでした。

『はらぺこあおむし』の作者エリック・カールさんのなまけものが出て来る『ゆっくりがいっぱい』の裏表紙の言葉が大好きです。

なんでいつもいそいでいるんだろう？ はやくはやくはやく！って

ぱたぱたあわててしごとちよこちよこゲームにむちゅう そしていそげやいそげ！
パチンときりかえ！ テレビをみたりファストフードたべたり——

みんなぼくらにいうんだきびきびやれ！ いそげ！ じかんがなくなるぞ！
ふみつけていけ！

こんなんじゃともだちといっしょに ゆうひをみたりよぞらのほしを みあげたり——
なんてするひまがないよ

ああ——ほんのすこしでもいいから——ものしずかな ナマケモノから なにかを
かんじとってくれたらなあ

ゆっくりのんびりおっとりえだをつたってほんのすこしたべたくさんねむり
ものしずかにへいわにいきる ナマケモノのすがたから

3.人生の目的・一人ひとりの精神性(魂)の成長にある

人生の目的は何でしょう。私は人間には心と体と魂があると思います。これまで出産や死の瞬間に数多く立ち会ってきました。不思議なことに目に見えない魂を感じます。

人生の目的は、一人ひとりの精神性、魂の成長にあると思います。罪を犯した人が自分のやったことを心から反省する、それは魂の成長です。人と比べるものではありません。

1年前の自分と今の自分、どう成長したでしょうか。そういうふうにも自分も子どもも見て欲しい。

中学3年生男子が来ました。1年前から不登校で、親は別居、離婚調停中で、家も学校もどこにも居場所がないという子どもでした。

数か月がたち、質問しました。「1年前と何か変化したかな?」。「1年前の自分は、自己中心的でわがままだった。でも今の自分は人の気持ちがわかるようになった」というのです。不登校している間、悩み、苦しみ、その中で自分を変えることができた。「すばらしいね。学校では学べなかったことを学んだね」と言いました。

翌月、来院時「朝寝坊だったけど、今は母親に朝ごはん作っている。料理が好きだから将来調理師になりたい。そのために専門学校に行こうかな」、そう言ってその後は来なくなりましたが。ずいぶん成長し、母親も喜んでいました。

私は、木下敏子先生との出会いを通して、自分を変えることが出来ました。良い師に出会うと人は幸せ(師会わせ)になります。親も子も一歩踏み出し、良い本や映画、好きなこと、いい人に出会うことで成長します。それまでの人生や学歴とは関係ありません。

私は、大学の同級生女子の中でただ一人医師国家試験に落ちました。次は受かりましたが。そんな経歴も何らマイナスじゃない。その後良い師と出会い、自分のやりたいことが見付き、生き生きと生きている、と思います。

これまで、子育てについての講演は数知れずやってきました。今回不登校についての講演は初めてなので、本を買い、図書館から借りて読みました。本『ひきこもって、良かった』(クリエイツかもがわ・NPO 法人京都 ARU 編集部)に若者の手記がありました。

「自分との関係も、人間関係なのだ。人と関わることで、自分を知り、他の人を知る。そして自分ができていく。それがそのまま、人生になるのではないだろうか?結局人は、人と関わりながら生きていくのだと。人間関係の中で、経験を積み成長していくのだと。」

しかし、こう書くと、今現在ひきこもっていて人間関係が少なかったり無かったりする方、人付き合いが苦手な方は成長できないと思われるかもしれないが、全然違うのだ。むしろ逆だ。ひきこもらないと分からないことがある。一人になって初めて見えてくるものがあるのだ。人間関係というと、積極的に人と話し、関わりを持つことだけが人間関係だと思っている人もいるかもしれないが、そうではない。ひきこもり、自分の内面に閉じこもり、自分の孤独を見つめて自分の苦しみと対話することも、立派な人間関係のひとつなのだ。自分との関係も、人間関係なのだ。」

ひきこもっている時間こそ、自分を見つめることにより人との関わりを知る大切な時間であり、まさに現在進行形で成長している最中なのだ。そして僕もそうなのだが、ひきこもったおかげで、人と話すことの大切さが余計わかる。他の人と関わることも、一人ひきこもることも、どちらも大切な人間関係であり、成長なのだ」

「現在ひきこもっている人も、それぞれの出来る範囲で、何か続けてみるということをしてはいかがでしょうか。例えば、毎日少し早起きをしてみる、1日のうち10分間運動



する時間を作る、新聞や本を読んでもみる等。何か出来そうなことを見つけて、続けてみるのです。たいしたことではないと思う事でも続けているうち気がついた時にはものすごい力になっている。続けて良かった。そんなふうに感じられる日が来ると信じています。

これからもしんどいことや苦しいこともたくさんあると思いますが、この一日一日を大切にしながら、丁寧に生きて行こうと思います」

人生を豊かにするものは、三つあると思います。

- ① 読書をする
- ② 人と話す
- ③ 旅をする

近くの公園でもいい、空を見上げ、雲が流れ、太陽が光っているのを見るなど。

私は『とんぼの願い』という絵本を作りました。私は、これまでの人生で大学医学部の6年間で一番辛くておかしくなりそうな時期でした。

とんぼの願い

広ーい広ーい海の上を
一匹のとんぼが飛んでいました。
どこまで行っても、下は暗い海ばかり。
体を休める何もものない。
上を見ると、カモメたちが大空高く
気持よさそうに スイスイ飛んでいました。
「あーあ、カモメになりたい。」
とんぼは そうつぶやくと、
スーッと海に消えていきました。
そして、とんぼは 緑のアワに
なったんだって。

最後の詩は、この絵本を作る時に作ったものです(2002年)(右)

絵本の出だしの詩は、その時に書いたものです。(左)

一匹のとんぼがスーッと
ゆきのぼうしに止まったのです。
ゆきはとんぼの本当の願いを知りました。

あなたはひとりぼっちじゃない。
どんなに辛く悲しくても、
生きる望みを捨てないで、
人生の楽しさにきつといつか気づくから。
あなたはひとりぼっちじゃない。
どんなに不安で苦しくても、
命の流れを止めないで。
人生の輝きにきつといつか出会うから。

ありがとうございました。

4. 質問の時間

【質問】私の子どもは中学生です。4月から休んでいます。話を聴く時のアドバイスを。



【高橋】お子さんをひとりの人間として尊重することだと思います。子どもは親の分身ではありません。親の思い通りにはなりません。“聞くより聴き上手”になることです。聴く時は“どうアドバイスしたらいいだろうか”、“こう言ってきたらどう答えようか”などいろいろ考えると聴くことに集中出来ません。頭をまっさらにして、ただ聴くだけでいい、子どもは、本当は話したくてしょうがないのです。

親が聴く姿勢を持つならば、話してくれます。話すことは、とても大事なことです。ひとりで悩むと頭の中がぐちゃぐちゃになり分からなくなりますが、聴いてくれる人がいると、話していくうちに頭の中が整理されます。

今の世の中、「夫にも話せない」「親に話したくない」という人がいます。クリニックでは、リラックスしていただくとお茶とお菓子を用意します。最初、表情はこわばり話すことにいっぱいでお茶に口をつけない人もいます。私は“どう言おう”など考えず、聴くことに徹します。話し手を受容し、気持ちに共感するよう心がけます。回を重ねると次第に表情がやわらぎ、笑顔も出てきます。

例えば、お子さんが「死にたい」と言った時、「そんなこと言わないで」「お父さんもお母さんも悲しいよ」などとは言わず、「そう、死にたいと思っているんだ」「それは辛いよね」と受容し共感します。

すると「友人に無視されているんだ」など次々話してくれます。「よく話してくれたね」「がんばったね」とねぎらいます。

【質問】高校は皆勤でした。大学で行かなくなり、昼夜逆転し、親の話を拒絶します。

【高橋】待つ姿勢が大事です。青虫が蝶になる前、さなぎの期間があるように、こもることも意味があります。早く外に出そうとしないことです。コミュニケーションは、「眠れているの」「食べてる？」というようなことなどを聞き、今の生活を否定しないことです。最初から「昼夜逆転しないで」では、自分を否定されたと感じます。

私は大学時代、孤独で、辛い思いをしました。私にもさなぎの時がありました。そういう体験をしたから今があると思っています。

【質問】不登校から学齢期を過ぎ、家にほとんどいます。昼3時ころに起きてきます。もっと早く起きてと言いたい。こんな様子に悩みます。

【高橋】クリニックにはひきこもりの本人は来ないので、親の話を聴くのみです。親と会話しないとか、話しかけると物を壊すなども聴きます。何年か経って、バイトを始めた、外に足を踏み出したという例はいくつもあります。

「学校に行くのが当たり前」「働いてくれなくて」という常識はとっばらった方がいいと思います。親は忍耐が必要で、出来ない要求はせず、出来そうなことを頼んだり、役立ちそうな情報提供をしたりするのはいいと思います。

うつ病の場合は放置すると長引いたり、悪くなったりするので、まず親が医療機関に相談し、次に本人がつながるようにするといいいでしょう。

ひきこもりの経験があるからこそ分かることがあります。それをその後の人生に活かしていけばいい。「非行少年少女の親の会」に私も参加したことがあります。いろいろな体験をしたからこそ強さを感じました。

ひきこもりを経験した人は、その体験をしたことで、この世の中を変える人となるのではないかと思います。

推薦図書:『さとりをひらくと人生はシンプルで楽になる』エックハルト・トール著 徳間書店

『神との対話』①②③ ニール・ドナルド・ウォルシュ著 サンマーク文庫

『センス オブ ワンダー』 レイチェル・カーソン著 新潮社