

## 前書き

・「良いお母さん」と「良い子」が、病気がついでに接着剤でくっついて、くっつかぬくっつかぬもいかなくぬくぬ

一見、健全な家庭に育った子どもさんが、思春期までは手のかからない「良い子」だったのに、思春期以後、拒食・過食症、不登校、シンナーなどの薬物依存、家庭内暴力などの「病気」になったり、万引き、暴力、手首切りなどの自傷行為、自殺、売春、援助交際などの自己破壊的な問題行動を起すことがあります。中には、自分の部屋に引きこもってしまい、親を避け、全く口もきかなくなり、最低限のコミュニケーションは、筆談で交わす子どもさんや、親に要求を突きつけ、自分の代わりに買い物などの用事をさせ、気に入らないと怒るといったことで親をがんにがらめにする子どもさんも見えます。たとえば、「生きていても意味がない、死んだ方がましだ」、「なぜ生んだ」、「親のせいでこうなったから責任とれ!」、「殺してくれ!」と親に迫ったり、怒りや要求を突きつけ、親を命令したり、支配しようとしています。

このような「良い子」の反抗、息切れとでも呼べるような問題が、大抵は突然、起こるので、親ごさんは、びっくりして、ワラをもつかむ思いで、クリニックに相談にみえます。

子どもさんの相談にみえるお母さんは、子どもさんの病気を何とか治そうと一所懸命です。また、「どうしてこんなことになったのか?」と困惑されている方もみえます。中には、どうしていいか分からず、お



死んだ  
ほがだ  
マシだよ

もう  
生きても  
イニがない

もう  
殺して

みんな  
あんたの  
せいだ

なんで  
生んだ  
のよ

どうして  
こんな  
ことだ?

ああ  
親とこで  
どうしたら  
いいの??

和

和

ろおろしてみえたり、「親とし子育てがうまくできなかつた」と自分を責め、恥じ、疲労困憊してみえる方もみえます。つまり、みんな「良いお母さん」です。

一方、子どもさんの方は、と言うと、やはり、一所懸命で、親に迷惑をかけて申し訳ないという気持ちを抱き、中には、怒りや無視で反抗のポーズを取っている子どもさんも見えますが、内心は親の期待に沿えない自分を情けなく思い、自分を責める気持ちでいっぱいです。

そして、お母さんが、子どもさんの病気を何とかしようと一所懸命になるほど、ますます、子どもさんの病気や問題行動が進んでいくような現象が見られます。お互いに心の中を読み取ろうとして、拘束状態になって、怒りが爆発します。

お母さんも子どもさんも、「良い母」、「良い子」なのに、どうしてこうなってしまうのでしょうか？

## ・イソップ物語の北風と太陽

ある拒食症の娘さんをもつお母さんは、親の治療グループの中で、「親の対応は、イソップ物語の北風と太陽みたいですね」とおっしゃいました。物語に出てくる旅人が娘さんで、身にまとっている汚いコートが病気、つまり拒食症です。物語では、このコートを脱がせるにはどうするか？と北風と太陽が競い合います。北風が、ビュービュー冷たい風を吹き込むとかえって旅人は、コートをしっかりとつかんで、手離しませんでした。今度は、太陽が、暖かい陽を送ると旅人は、暑くなってコートを脱ぎました。もう窮屈な



コートなんか着込んでいる必要がなくなったのです。このお母さんは、自分の子どもさんへの対応を、北風と太陽に例えてみえたのです。つまり、病気だけを取り除こうとするのは、北風のようなものです。娘さんは、生命すら危なくなるくらいやせ細っていました。お母さんは、何とか、娘の体重を増やすために、太らせることに一所懸命しているのに、かえって娘さんはやせ細っていききました。時には、「自分がこんなになっているのに、娘は言うことをきかない。心配をわざとかけているのではないか？」と腹が立つこともありましたが、ある機会があつて、拒食が、今の娘さんにとって、唯一のSOSの表現なのだと気がつかれました。娘さんは、いくら、顔では、ニコニコしていたり、平気な風を装っていても、その奥にどうしようもない不安や自分を責める気持ちが強くと、それが口で言えなく、苦しんでいることに気がつかれたのです。そう思うと、急に愛おしくなり、娘を自然に抱きしめることができました。そうするとしばらくして、娘さんの体重も増え、危機を脱し、標準よりは、やや少な目ですが、十分な体力を保持する身体になりました。娘さんにとっては、このお母さんの自然な抱擁、自分を愛おしく思ってくれる気持ち、太陽になったのです。

そして、この機会というのは、拒食・過食症の体験者とその家族の話を知ったり、出会えるセミナーに参加されたからですが、このお母さんが、「自然に愛おしい気持ち」になれる段階にまで、成長されていて、準備ができていたことがジャスト・タイミングだったのでしょう。我々の方まで、感動しました。「こうすればいい」というような付け焼き刃的なハウツー式マニュアルは、うまくいきません。子どもさんを理解

して、本当に心底、愛おしく思えていないと、ダメなのです。あるお母さんは、私たちが、「抱きしめてあげて下さい」と言ったので、忠実にその通り、実行したら、何かごちなくて、顔と顔が、ガチンとぶつかって、かえってケンカになった例もあります。ですから、「こうすればいい」という「あんちよこ式解決法」ではなく、回り道に思えるかも知れませんが、子どもさんへの理解が、必要になります。

### ・ 子供さんのおしず病気や問題行動には、意味がある

子どもさんの病気は、親にとつて一番、響く形で現れます。これは、こたえます。親の大事にしてきた価値観を、崩すようなことをしてくれます。親の価値観の反作用のような方向に出てきます。学業を期待していると、引きこもつて退学になったり、健康な娘さんになって結婚して欲しいと思っていると拒食症になり、生理が止まったりします。

こうなると親は、蛇ににらまれた蛙のようにおろおろしてどうしていいか分からなくなります。「親として、どうしたらいいでしょうか?」「子どもは、どうして、こんなことをするのでしょうか?」「どうしたら、普通の子になるのでしょうか?」とおっしゃいます。手のかからなかった「良い子」が、突然、病気や問題行動を起こし、親はそのことで頭がいっぱいになってしまいます。

でも、本人は、悪意やわざとそうしているのではなく、本人にも訳が分からないことが多いのです。「良い子」- 「良いお母さん」関係だと、そうなってしまうのです。今の社会は、少子化で、どうしても社会



は、「良い子」でないといけないという期待をかけてきます。親も、意識しなくても、ついつい、そうなつてしまいます。親の方は、愛情をかけているつもりでも、子どもさんから見れば、それは「条件付きの愛情」という表現をされる子どもさんみえます。ずっと「良い子」でいることは、大変です。自分の欲求を抑え込み、周囲が自分に何を望んでいるか？いつも気にして、自分のことよりも周囲の期待に合わせているような生き方が身に付いてしまいます。こうなると、自分が生きている喜びや実感がなくなつてしまいます。人の目、評価がいつも気になつて、脅えていけないといけなくなります。ある人は、「自分の心の中に裁判官が棲んでいて、自分を厳しく罰する」と言われました。また、よく夢にお母さんが出てきます。「現実のお母さんではなく、叱っているような顔をして、ガミガミ小言を言っています」。心の中に、自分を監視し、叱るお母さんが住み着いてしまったのです。日常でも、いつも心の中の自分を叱る声に脅えています。

こんなとき、病氣、問題行動は、無意識の救済の叫びになります。本人にも、その意味が、分からない怒りや不安といったもやもやした感情を吐き出してくれます。つまり、病氣は、その子にとって必要だから起きてくるSOSのメッセージです。先ほどの方は、過食して嘔吐しているときだけ、心の中の叱るお母さんが消えて、頭が真っ白になると言われます。

でも、親の方は、表面的な病氣や問題行動にだけ、目が集中してしまうと、その奥に隠された、子供さんのSOS信号をキャッチできなくなつてしまいます。



## ・子どもさんの病気や問題行動の奥には、心の傷が隠されている

子どもさんの病気を何とかしたいというお気持ちは分かりますが、表面的な病気だけを取り除こうとすると、かえってこじらせてしまいます。なぜなら、病気は、その子にとって必要だから起きています。このことを、私たちは、ケガとかさぶたに例えます。ケガは奥に隠された心の傷で、目の前にある病気が、かさぶたです。かさぶたというのは、目立って気になります。見てくれも、汚くて良くありません。気になって無理にはがそうとすると、痛いし、余計、出血してかさぶたは大きくなってしまいます。でも傷が癒えれば、自然にかさぶたはとれてしまいます。また、かさぶたは、傷があるときは、傷を守ってくれます。悪い物ではなく、傷を守ってくれる機能があります。とりあえず、かさぶたは、いじらないで、傷を治す方向になることが重要です。

では、心の傷とは何でしょうか？これをどうしたら良いかが、課題になってきます。

## ・子どもさんへの思いこみは、白紙にしまじよう

子どもさんの病気を扱っている本で、「お母さんの育て方が悪い」「愛情が足りない」といった母原病に考える方がありますが、そんな単純なものではありません。まして、子どもさんが悪いわけではありません。「良い子」と「良いお母さん」の型に、はまった組み合わせが問題なのです。もう少し言うと、全て



子どものことは母親の責任とするような社会からの圧力を問題にしないといけないのです。今の社会の親子関係の問題を考えないといけません。子どもの数が減って少子化となり、テレビやマスメディアを通して情報が溢れています。この30年、社会は、大きく変わりました。親御さんや私たちの子ども時代の経験や価値観は、現代の子どもを理解するためには役に立ちません。良いと思ってきた価値観を白紙にしないといけません。ここで大事になってくるのが、「新しい親子関係」です。子どもさんの傷を治す力となるような愛情とは、どんなものでしょうか？