

NPO 法人マザーズサポーター協会

自立を育み、信頼関係を築く。

NPO 法人マザーズサポーター協会では、納得のいく「今」を生きるためにお役に立つ情報を発信しています。 47号 2023年9月

娘の病気と向き合う親の自立

◆娘の病気

それは突然のことでした。

4月、高校3年生の新学年が始まって3日ほど過ぎたある日、学校から帰った娘から仕事中の私にLINEが来ました。

体調が悪い、頭が痛い、おなかも調子が悪いと。

次の日、その次の日も・・・

風邪でも引いているのだろう。親も子もそのように考えていました。

今週休めば、来週は行けるはず・・・

しかし、それ以降、娘は学校に行くことができなくなりました。

心療内科での診断は、「うつ」でした。明確な理由は本人にもわかりません。

今まで「学年で10位以内に入って、志望校に入って、将来看護師になりたい」と目標を持って勉強していた娘が、机にも全く向かえなくなりました。

自立の定義に、

『「自立」とは、自らの人生や仕事において、「自分が選択している」という意識がありその選択に責任を持っていること』

とあります。

「たとえば、自分が選択していない出来事であったとしても、まずは受け入れて、そこからどうしていくかしかない。」

私も、研修などではそのようにお伝えしています。

しかし、娘の突然の病気に自分が直面してみると

「なぜこうなってしまったのだろう」

「周りの子はこんなに楽しそうに学校に行っているのに、どうして自分の子が？」

「メンタルヘルス研修しているのに、自分が気づけないなんて・・・」

心の底で受け入れられない自分がいました。

高校生活最後の1年を楽しんでほしい気持ちと、周囲に追いつけなくなるのではないかという焦りで、娘が出来ていないことばかりに意識が向きます。

自分が興味のあることは、以前のようにできるのに、学校に行くことや勉強などは全くできない娘。それは病気が原因なのだと頭では分かっているけど、娘を責める気持ちさえわいていました。

◆娘の日記を読んで

登校できなくなって、1ヶ月ほど経ったある日、娘が日記を書くようになりました。

日記には、その日、自分が出来たことや、しんどい・辛いと感じたこと、学校に行くことに対する不安や、今の自分への正直な気持ちが綴ってありました。

言葉で自分の感情を表現することが苦手だった娘が、ノートにぎっしり書いていました。

ある日の日記に

「みんなと同じようにということにこだわらなくてもいいのかな。こだわるから余計に苦しいのかな。学校も自分なりに少しずつ、少しずつ、復帰できたらいいのかな。」

病院の薬は増えたけど、それもあまり気にせず、治ったらいい！！くらいの精神でいけばいいのかな」と書いてありました。

その日記を読んで、娘は彼女なりに自分で立ち上がろうとがいている、自分のペースで歩こうとしていることを知りました。

周囲と娘を比較し、どこかで現状を嘆いていた自分が恥ずかしくなりました。



◆親の役割

その日記を読んで、私の中で何か少し変わった気がしました。

トンネルの中にいるような娘に、「親としてどのような役割を果たせばいいのだろうか?」と、より考えて意識するようになりました。

- ・ 無条件に愛情を注ぐ存在でいること
- ・ 安心できる場を作ること
- ・ 前に踏み出そうとする時には、斜め後ろの位置から見守る存在でいること（娘が自分で決めて進めるけれども、不安になれば振り返られるように）

これが、私が親として今の娘に果たしていきたい役割です。

私もまだまだ未熟で、余裕がない時にはいら立ちをぶつけてしまうこともあります。

そんな時はこの役割を思い返すようにしています。

高校生なので、出席日数が足らずに今の高校を卒業できるかわかりません。

高校の卒業資格は欲しいという娘に、この先、留年や、通信制への転校なども視野に入れて、進む道を決めてもらわなければいけません。

現状を踏まえた上で、自分にどのような道があるのか、どの道を選べば悔いがないのか、考えて選択する力をつける機会にしていきたいと今は思えるようになりました。

まだまだ暗いトンネルの中をさまよい歩いているような状態です。

この出来事を通じて、「どんなトンネルもいつか抜ける時がくる、長い人生、立ちどまるときもある。道は必ずある」ことを娘が受け取ってくれたらと願っています。

(文責：土元紀子)



※「自立」について

- ・ 「自立」とは
自らの人生や仕事において、「自分が選択している」という意識がありその選択に責任を持っていること。
- ・ 「自立した人」とは
一人ひとりが自分で考え、壁を乗り越える力を身につけていること。
何か問題が生じたとき、他人への責任転嫁「他責」ではなく、つねに当事者意識をもってあたること。
- ・ 「自立（成熟）した」組織」とは
組織自体に問題解決する能力があり、協働の雰囲気大切に、必要なときに改善に向けて話し合う力があること。
一人ひとりの力が十分に発揮されていること。

「自立型支援方法」

1. 私は「人はいつも最善を選択している」という前提で人と関り続ける。
2. 私は自分の思い込みを一旦はずし、そのままの相手をしっかり受け止める。
3. 私は相手が尊重されていると思う聴き方をする。
4. 私は相手の中の答えを、効果的な質問で引き出す。
5. 私は評価的な表現でない言葉で相手を承認、認知する。
6. 私はコミュニケーションの意図について、いつも意識を向ける。
7. 私は自分の成功体験、情報を押し付けにならないように提案する。
8. 私は「他人の能力、可能性は決められない」ことを知っている。
9. 私は過去と他人は変えられない、人はみな違う（人は見たいようにみるし聞きたいように聞く）ことを知っている。
10. 私は人間関係を破壊する7つの習慣を使わないように意識する。
- ①批判する②責める③がみがみ言う④文句、苦情を言う⑤罰する⑥脅す⑦コントロールするために褒美でつる
11. 私は信頼関係を構築するために、いつも安心感のある安全な場を作り出す。
12. 私は相手を常に勇気付け、責任を取る権利を奪わない。
13. 私は失敗したと感ずることも、常に学びの種に変える。
14. 私は、いつもどのような時も、自分が世の中に必要な存在であることを知っている。



「NPO法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第47号」をお読みいただきありがとうございます。過去に情報提供のご希望があったみなさまに、送付させていただいています。今後も更に内容を充実させ、育てる側に役に立つ「自立型支援方法」の情報やイベントのご案内などを発信していきます。

～信頼関係を作り、自立と当事者意識、考える力を育てる自立型支援方法～

<http://m-supporter.com>

NPO 法人マザーズサポーター協会 FAX:078-731-0615
このニュースレターは当協会のホームページからもご覧になれます

