

ゆうメール

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。



4 月になりました。新年度を迎え新しい環境への期待も膨らみます。また、変化とともに緊張やストレスを感じやすい時期でもあるかもしれませんね。

今回は私に起こった環境の変化についてお話させていただきたいと思います。

■母の病気

数年前、母がくも膜下出血で倒れました。奇跡的に意識が戻った母を、私は一生懸命介護しました。まだ小さかった子ども達にも我慢をさせながら、家のことが何もできない父にせつせとおかずを届けたり、母の病院に通う日々。

退院後なんとかまた歩くことができるようになったのも束の間、二度目の頭の手術を受けた後から、もっと大変な日々が始まりました。夜眠れないのがつらいと安定剤を飲む。意識もうろうとしたまま歩いて転倒したり、息苦しいと外の空気を吸いに出でしまい、溝に落ちて骨折したこともあり。性格が変わったようになって父にきつくあたったり、いろんな症状に悩まされている姿を見て、「何か投薬以外に今の状況から脱する方法はないだろうか」と思った私は、心理カウンセリングを勧めました。しかし、父も母も「そんなところはあかん！行かへん！」と言って受けつけませんでした。

「良かれと思って言ったのに！いつも私がいいと思って探してきたことは否定される。」と今までであった出来事も思い出され、怒りや落胆の気持ちがこみ上げてきて、自分の中で何かそれまで張りつめていた糸がプツンと切れたような気がしました。「もうこれ以上私にできることはないわ。」

そこから両親のところへ足が向かなくなってしまうのです。不満や怒りの気持ちが渦巻く中、同時に自分を責めて、どんどんネガティブになっていきました。

■自立の意識を学ぶ

そんな時、自立型支援方法（自立を促す 14 の習慣）に出会いました。

“「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持ってあたること。”

私は、自分がいつも言い訳ばかりで、うまくいかないことを置かれた環境や周りのせいにしてみたり、少しも“自分で自分の人生に向き合って選択をしている”という意識がなかったということに気がきました。

1.「人はいつも最善を選択している」という前提に立って、父母のことを、今、思い返してみると、あの時の母は、効果をすぐ感じられるお薬の方が頼りになると思っていたのかもしれないし、父は、確信が持てない他の考えを聞き入れるよりも、自分が、今、母にしてあげていることをやり続ける方がいいと思ったのかもしれませんが、9.過去と他人は変えられない、人はみな違う のに私は「何で私の言うことを聞き入れてくれへんのよ！」と無理やり父母を変えようとして父母を責めたり、腹を立てていたのです。一つを選択肢として捉えられるように 7.情報を押し付けにならないように提案 できていたら、ひょっとしたら考えてみようとしてくれたのかもしれませんが。

〒654-0067

神戸市須磨区離宮西町 1-2-20-104

NPO 法人マザーズサポーター協会

■俯瞰することで見えたもの

両親との関係について、私の中で捉え方を変えることができたきっかけは、自分を俯瞰して見ることができた時でした。

未来の自分を想像して、例えば 30 年後、両親と同じぐらいに年を取った自分が、今の自分を見たらどう感じるだろう？と考えた時、「ああ、私は一生懸命面倒を見なければならぬと思っていたけれど、両親は決して私が辛いと思うほど、自分を犠牲にしてまで世話を欲しいとは思っていないのではないかと」思ったのです。

自分の思い込みに気づき、「世話をするのもしないのも、自分で選んでいるのだ。」と考えた時、「私が足繁く通わなくても、たまに電話して話をするだけでも、不安な気持ちを聴いてあげることができるし、心配している気持ちを伝えることはできる。」と 6.コミュニケーションの意図に意識が向きました。気まずい気持ちを抱えたまま素直になれずにいた私はその後、両親に自分の気持ちや考えを伝え、また自然に電話したり、行き来が出来るようになりました。

時に私たちは感情にとらわれてしまい、先が見えなくなったり、なかなかそこから抜け出せないで悩むことがあります。そんな時は、俯瞰して、一度自分を客観的に見てみてはいかがでしょうか。

例えば、

・様々な経験を経て、今より成熟した何十年後かの自分を想像し、そこから今の悩んでいる自分を見てみる。どんな言葉をかけてあげられる？

・尊敬する人が、今の自分と同じ状況なら、どのようにこの問題を乗り越えるだろうか、と考えてみる。

など、捉え方や視点を変えることが出来れば、思わぬ道が開けてくるかもしれません。

私にとっては自分の思考と行動を変えることで、相手との関係性が変わるということを実感できたできごとでした。(文責 多田 祐佳子)



『自立』を促すための 《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. 私は失敗したと感じることも、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ます。

「NPO法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第37号」をお読みいただきありがとうございました。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させていただきます。 NPO 法人マザーズサポーター協会 <http://m-supporter.com> fax:078-731-0615

