

## 自分の事 好きになるコツって

Office 夢風舎

フリーランスナース&ソーシャルワーカー

土屋 徹



「私の育て方が悪かったのでしょうか。40歳も近いのに働くこともできず部屋に閉じこもっています。たまに口を開けば文句ばかり言つて。病気ということはわかつてはいるのですが、つい怒ってしまいます。そのたびにいらだっている自分自身が嫌になってしまつて」

あるご家族の言葉です。

病気や障害を持つ方のまわりにいるご家族は、その関わりの中で時に苦しみ、悩み、自らに

対して否定的になったりと、笑顔さえ忘れてしまうこともありまます。家族に一人でもそのような方がいることで、親だけではなく兄弟・姉妹であったりと、家族全体の人生さえ変えてしまうこともあります。

「もっとしっかりと向き合っていたら。でも、病気だから今の状況を受け止めなければいけない」と常に自問自答を繰り返す日々の繰り返しの中で、自分のことよりも子どものことを優先

に考え、自分自身に費やす時間や生活を犠牲にしていたなんてこともあったのではないでしようか。

また、誰にも相談できずに抱え込んでしまい、親戚づきあいも途絶えてしまうこともありまます。そのような状況が長く続く中で、自分自身の存在を否定したり、時に自分自身が病気を患ってしまったということもあるようです。

筆者はご家族や経験者（私は当事者ではなく経験者と呼んでいます）との出会いの中からたくさんのことを学び続けています。ご家族からは「私が悪かったから子どもが病気になってしまった。私自身がしっかりとで

きなかったから：」経験者の方からは「自分のことを好きになれないのは、病気のしんどさもあるけど、両親との関係にも原因がある」等の声を聞きます。しかし、そのような方々の多くは、何もできない・無力な自分と受け止めてしまい、ついつい悪い面ばかりに目が行ってしまいがちになっているのかもしれない。半面、何か自分を認めて欲しい、褒めてもらいたいと心のどこかで思っている面もあると思います。

## ゆでたまご理論

突然ですが、生たまごの殻を割ると黄身が目立ち、ゆでたまごの殻を割ると白身が目立つと

思います。

たまごは殻が割れても白身が固まると黄身の部分は外側からは目立たなくなります。黄身は『病気や障害を持っているご本人の症状やしんどさ・目立つところ』として、たまごの白身は『ご本人の強み（ストレングス）』と、ご本人が身につけていくこととします。殻はご家族です。ご家族の関わり方が、ついつい保護的・過剰に関わり過ぎ・期待をしすぎたり（殻が固すぎる状態）、ご本人を恨んだり憎んだり・悪く思ったりすることが強すぎると（殻がすぐに割れてしまう状態）白身は固まらずに黄身が揺れたり目立ってしまいます。

殻（ご家族）の役割というのは、白身を固めたり増やしていくことだと思えます。白身が固まる（温泉卵状態でもOKです）と殻が離れたりなくなっても、黄身はあっても目立たなくなるのです。

殻として（親として）黄身の部分ばかり注目しすぎてしまったり、なくそうとしてしまい怒ったり叱ったりが多くなってしまう。そのような殻である（親である）ご本人の自己肯定感は下がってしまったり育まれていけないのではと思えます。

殻の役割（親の役割）は、たまごの黄身にも注目しつつ、より白身に多く目を向け、白身を

ご本人が固めていくことを応援することだと思います。そうすれば、ご家族も褒めたり認めたりすることも多くできつつ、ご本人も褒められ認められることで自己肯定感も育まれていくでしょう。

## 自分の強みを知ること

みなさんは、自分の強み（ストレングス）を知っていますか。私は経験者との関わりの中で、自分自身が主役となって作成する強みを活かしたプランをつくったり、外来での相談等の中で『○○先の自分自身を想像してみる・自分の良さや強みを発見する』という語りを意識的に取り入れています。



### 自分の強み

プランづくりでは、夢や希望・自分の強みを語りながら、強みを活かしながら自分らしい生活に向けて歩んでいくのかということを考えていきます。プランをつくっている時には『笑顔で楽しくワクワクしてくる』という言葉を聞きます。

強みを活かしたプランづくりに取り組むことで『自分の強みに気づき、自分を認めることができ、自分には応援団がいるんだ』という体験ができるのです。医療機関に来る方の多くは、目の前の状況だけに目がいつてしまい問題を語る事が多く悪循環にはまる人もいます。本来相談に来る方は、『今の状況を変えたいという希望を持っている方』です。

自分の希望や強み・頑張りを声に出すことで「もうちょっと頑張ってみようかな。今の自分でいいんだ」「もっともっと、自分自身のことを認めてもいいかもしれない」というような気持ちたちが自然と湧き出てくるのか

もしれません。

そもそも私は『夢は叶えるために持つものではなく、夢を持つことで今から先の人生を踏み出す一步になる』と普段から考えています。

一緒に夢や希望を語り合ったり想像しあう中で、まだ見えぬ先の自分自身に目が向けられるようになったり、自分自身にエネルギーを与えるきっかけになるのではないかと思っっています。

## 過去は変わらないけど未来は変わる可能性がある

ある家族会の会長さんから教えていただいた言葉です。当時、息子さんが病気になるってか

ら、自分の想いと息子さんの日々の生活にギャップを感じた時に「なぜ病気になるんだ、何が悪かったんだ」ということを息子さんに質問をしたり、自分の頭の中で常に考えたりという日々だったそうです。

しかし、知り合いから「子どもが小さい頃はいつも、今度の休日に何をしたいのかを聞いてたのに、なぜ近頃は原因を追求したり過去のことばかり聞いているのか。息子さんとこれから先のことを一緒に考えたらいいよ」と言われ、息子さんに次の休日になにかしたいのかを聞いたら、笑顔で息子さんが希望を語ってくれたそうです。

その後はその希望を叶えるた

めに一緒に出かける機会も増え、息子さんも自分にも笑顔が戻ってきたとのことでした。そのような経験から『過去は変わらないけど未来は変わる可能性がある』と考えるようになったとのことでした。

## 終わりに

ここで書いたことは多くの経験者の方やご家族の方々から私自身が学んできたことです。私はいつも、経験者やご家族自身の中にヒントが隠されていると。なので、私の役割は『一緒に語り合うこと』であると。なぜならば、みんな自分自身と一生懸命向き合っているのですから。