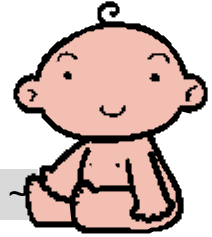


「こころ」のQ&A

「こころ」のQ&A

小さなお子さんをお持ちのママからの質問編

～大妻女子大学の臨床心理士の先生がお答え下さいました～



避難生活が長引き、なお先行きが不透明な状況に置かれているのは、大変にお辛いことだろうと推察します。これからの生活のこと、離ればなれに暮らしている家族のこと、島に残してきたさまざまな心掛かりなことなど、なかなか心の晴れないことが多いと思います。

私たちの生活は普段は気づかなくても、実は微妙なバランスの上に成り立っているのです。このような特殊な状況に置かれると一番弱いところが露呈して、それに直面せざるをえなくなるものです。

このような時、弱みの出たところに打ちひしがれるのではなく、逆に「解決の良いチャンスがやってきた」と捉え直しをすることが役に立つ場合があります。つまり「なぜ弱みなのか」、「何が解決を阻んでいたのか」などに目を向けることで、この状況を使うことができる道が開かれるわけです。

Q．本来なら来年就学予定で楽しみはずなのに、気分が落ち込む。子どもも不安そうだ。

A．お子さんの入学も家族にとってはきわめて大きなライフ・イベントのひとつで、例えば「〇〇もいよいよ小学生か」とか「子どもが入学したら～をしよう」などいろいろな感慨や思いが湧くものです。長い年月の間に出来上がってきたこれらの思いが、突然の災害によって修正を余儀なくされるわけですから、気分が落ち込み混乱してしまうのも当然だと言えましょう。そこで本当に落ち込むことは何なのか、気持ちや考えを整理してみることをお勧めします。問題点が明確になると、案外、腹が据わって落ち着いてくるものです。

一般におとなに比べて子どもの方が順応性は高いので、お子さんの不安は親が心配するほどのことはないでしょう。むしろ親が安定している方が子どもの不安は収まるものです。

Q．島に置いてきた物に対して、諦めと諦め切れない気持ちが交互に来る。

A．愛情対象を失ったり、家を引っ越したり、定年退職したり、目標を失ったりすることを、心理学の世界では「対象喪失」と呼びます。私たちはいろいろなストレスを体験しますが、その7、8割は対象喪失であると言われています。一般に対象喪失の後、悲しみや孤独を受け入れられず情緒的に混乱する段階、喪失の受け入れを納得できず無視したりする段階、本当に納得して喪失を受け入れる断念の段階、失ったことから離れて次の対象を求める段階を経ると言います。



「失った物は取り替えればいいのか」と思いがちですが、実は物に対してであっても深い心の営みが必要です。一口に「物」と言っても、そこにはその方の「心」が反映しているからです。ご質問の方はこのプロセスの後半におられるようです。これから本当に悲しむという心の状態を持つためには、その悲しみを聞いてくれる誰かがいると良いと思います。私たちは失ったものが「物」だとひとりで耐えないとおかしいと思いがちですが、本当は助けがあった方が「こころ」のためには良いのです。

Q . 子どもに「三宅島に帰りたい」と言われても答えられないのがつらい。

A . これもごもっともです。たしかにつらいと思います。同じように「いつ帰れるの?」と質問されるのも、何回もたび重なるとつらくなったり、イライラしてくるのではないのでしょうか。ただこのような時、できたら叱ったりイライラしたりしないで、「うん、そうだね。早く帰りたいね。」と、いわばその子の気持ちを受け止めてあげることが大切です。子どもにかぎらず、私たち大人もつらい時には、言ってもしかたがないとはわかっていても、それを口に出してしまうことはないのでしょうか。そして、それに対して「そんなこと言ってもしかたない」と言われてしまうとよけいにつらくなり、反対に「うん、本当にそうだね」と言って受け止めてもらうと、多少なりとも救われたり、癒されたりするものです。つまりこのような言葉は、答えを求めている形をとっていますが、答えてほしいというよりも、受け止めてほしい言葉なのです。



Q . ストレスからか頭痛がする。

A . これも、ストレスが強い時によく体験される生理的現象のひとつです。もちろん急に激しい頭痛がする時には、医学的ななんらかの問題がある可能性が高いので、医師の診断を受ける方がいいでしょう。けれども、そのようなものでない場合は、緊張やストレスからくるものであることが多いようです。特に、首から肩にかけての緊張が強かったり、自律神経のバランスが崩れたりすると、頭痛にもなりやすいようです。そのような時には、家族同士でマッサージをするのも、家族の親密感を確かめるといふ副産物もあって、とてもいいことでしょう。また、自律神経のはたらきを整えるためにも、ぬるめのお風呂にゆっくり入るといふのもいい方法です。しかし、先に述べたような急激な激しい痛みでないかぎり、あまり心配しすぎると余計に気になってしまうということがありますので、あまり気にしすぎないということも大切です。



Q . 団地の変更を申し込もうとしたら村役場と都との担当部署が複雑でいらいる。

その結果、子どもに八つ当たりする自分に自己嫌悪を感じてしまう。

A . たしかにそのようなイライラは、つい配偶者や子どもに対する八つ当たりという形で、出てしまいやすいものです。そして、さらに八つ当たりしてしまった自分への自己嫌悪という形で、自分にはね返ってきてしまいがちです。けれども、子どもは多少の八つ当たりでは傷ついたりしませんし、家族同士イライラした時には、八つ当たりや喧嘩をするというのが、家族ならではの良さの一つなのではないのでしょうか。ですから、ある程度の八つ当たりであるなら、それほど気にすることはありません。

しかし、あまり頻繁に八つ当たりしてしまうようでしたら、何らかの工夫が必要です。たとえば、外でイライラした時には、そのまま家に帰らないで、道草して気分転換してから帰るとか、「今日はお母さん疲れてイライラしてるの。ちょっと静かにしててね」と、前もって言うだけで、お互いにかなり配慮できるはずですし、叱られた子どもの方としても「あ、今日はお母さん疲れてるんだ。」と思えて、必要以上に萎縮したり、傷ついたり、自分を責めたりしないで済むはずです。

