

コラム第4回 「ひきこもり考 ～回復のために～」



ひきこもり歴の長い50代男性が、無差別に起こした事件。その後、長年ひきこもっている40代の息子を70代の父が手にかけた事件。このニュースはたいへんショッキングでしたが、人ごととして済ませられない、多くの人が抱えている不安感や行き詰まりと関連しているように感じています。私が関わった生徒たちもすでに30代にさしかかっており、(長期的に引きこもっているという話は聞きませんが)中には人生の葛藤や生きにくさの声を聞くことがあり、いま私自身ができることは何かを問いかけずにはいられません。

今回のコラムは、「ひきこもり」や「閉ざした状態」の中で、何が救いになるのか。マイナスの状態から脱するために周囲の人ができることは何か。その可能性についてのお話です。

<同治(どうじ)>と<対治(たいじ)>という言葉があります。この言葉は仏教用語のようなのですが、私は五木寛之さんの著書「他力」で知りました。「悲しんでいる人に、『いつまでもくよくよしててもだめだよ。気持ちを立て直してがんばりなさい。さあ、元気を出そう』というふうに励まして、それで悲しみから立ち直らせるのが対治的なやり方です。これに対して、黙って一緒に涙を流すことによって、その人の心の重荷を少しでも自分の方に引き受けようとする、そういう態度が同治なのだそうです」。この<同治>と<対治>に関して、どちらが善し悪しではなく、時期、タイミング、バランスが大事なようです。

弱っている人を前にしたときでも、ついつい自分の感覚で話をしてしまうことがあります。「元気を出して」「この先いいことがあるから、もったいない」「世の中にはもっと大変な人はいっぱいいるんだよ」「大丈夫、あなたならできる」といった具合に<対治>的な励ましを行うことがあります。こうした声かけは、他人の意見を受け入れられる状態にある人にはいいのですが、他人の意見を受け入れるだけの元気がない人には、キツイ言葉として刺さります。弱っている人の立場から見れば、言われなくてもわかっている、でもそれができないからしんどいのに、苦しいのに・・・ということになります。一時期、うつ病の人に「がんばれ」と言っただけでいいよとの標語がつけられましたが、これは、気持ちがひどく弱っている人に<対治>的な言葉かけをすると傷付けてしまうことの一例という感じがしています。

また、女性が話を聞いて欲しくて相談話をするとき、男性はつい解決をしようと余計な「アドバイス」

をしてしまうことも、似たような話かもしれません。女性は話したことに共感してもらい、自分自身の気持ち（悩みや不安など）に整理をつけようとしています。ですが、男性は「どうなるといいのか」を思考せずにはいられないところがあり、つい話に解決や批評を加えがちです。そう考えると、もともと女性の方が同治的な素養が高く、男性は対治的になりがちなのがあるのかもしれませんが。もちろん男性か女性かではなく、その人それぞれということもありますが。

カウンセリングの基礎を築いたカール・ロジャーズは、カウンセラーの態度として共感、受容、自己一致を提唱しています。相手の感覚に共感し、受け入れ、（向かい合わずに）同じ方向を見ようとする姿勢は、同治の考え方と近似しているようです。フリースクールやデイケアなど、生活を通じて回復を促す場所では、＜同治＞的なアプローチが重要視されます。まずは同じ目線で、一緒に過ごし一緒に感じる。こうした体験を経て安心感が高まる中で、自然と、活動（学習や作業や運動など）や人間関係が以前よりも活性化し、将来にも目が向くようになります。

人は自分がマイナスの状態のときに＜同治＞的な関わり、同じ目線で感じてくれる「人」や、そっとそばにいてくれる「人」を求めます。その「人」は特別な訓練を受けたカウンセラーや心の専門家に限定されず、家族であり、友人であり、笑いあえる関係であり、自分を分かってくれる身近な誰かであろうと私は考えています。私がよく観ていた演劇集団キャラメルボックスのお芝居に「しかし僕は一人です。たった一人の人間です。たった一人で、何十億もの人間のことなんか考えられません。一人ではいけませんか。自分以外の、誰か一人を幸せにする。みんながそうしていけば、結局は世界がぜんたい幸福になりませんか。」というセリフがあります。日本国内で115万人いるという「ひきこもり」の人たち一人ひとりの身近に、幸せを願い、一緒に笑い一緒に泣いてくれる人がいることを願うばかりです。 野中浩一 拝

