

話し手の全幅の味方に

2022年10月まで4か月以上、私の長男はずっと「死にたい」と言い続けていました。

仲の良い友人に悩みを打ち明けたものの、結局長男の全幅の味方にはなってくれず、中立を保つ友人に寂しさと孤独を募らせるばかりだと言いました。また、心療内科に行っても何も変わりません。

今の状況を変えたい、また将来同じことが起きてもひとりで切り抜かれるようになってほしい、そう思ってきましたが事態は好転せず、訴え続ける長男の言葉に、私も実家の母も、ただ耳を傾けるだけで、疲弊しきった状態でした。

ある夜、大学の授業を終えた長男とカフェで落ちあい、話しをしました。本人の生きづらさ、友人とうまくいかない苦しさを聞いていました。彼は苦しさの迷路から抜け出せないといいます。

その時は、エンカウナー・グループの勉強会で

話題に出る「迷路の中にいる人たち」の話と重ねて聞いていたのです。人生の悩みの中で、どうしたらいいかわからない人々のことです。

そして、私はグループを指導しているW先生に会ってみたらどうか、と尋ねました。切羽詰まっている長男も同意し、翌日お願いすることができたのです。それでも、その夜は、カフェで別れた長男が、そのまま電車で飛び込んでしまったらどうしようという怖さがありました。

長男は、W先生と2回面談しました。その後、息子は変わったのです。私との対話では変わることもなかった長男が短時間で変わる様子は、魔法を見ているようでした。

2回目の面談の翌日、長男と話をしました。いつもの如く私の話を聞いて頷くばかりの息子。

「頷いてばかりだと、本当に聞いているか疑わしく見える」と私が言うと、彼は「何か言うとそれに対してあれこれ言われるのが嫌だから、『聞いているよ』という意味をこめて頷いていた」と答えたのです。

こんな気持ちを、彼が冷静に伝えられるようになったことに私は驚きました。そして、こういう変化こそ、W先生との対話の結果なのではないかとも思いました。

息子曰く「先生は一生懸命分かるように僕に質問してくれました。はっきりモノを言う人だけど、自分の考えにこだわらず柔軟だった」と。

長男の特性のひとつに、「自分の思いでいっぱいになって、相手の気持ちまで熟慮できず、思ったことをストレートに言葉にしてしまい、結局相手から反発されて自分自身が傷ついてしまう」ということがあります。相手の立場に立って言葉を選ぶことが苦手なので、これは彼の生きづらさの根底にあると思います。

「自分の思いでいっぱいになって、相手の気持ちまで熟慮できず、思ったことをストレートに言葉にしてしまい、結局相手から反発されて自分自身が傷ついてしまう」ということがあります。相手の立場に立って言葉を選ぶことが苦手なので、これは彼の生きづらさの根底にあると思います。

「自分の思いでいっぱいになって、相手の気持ちまで熟慮できず、思ったことをストレートに言葉にしてしまい、結局相手から反発されて自分自身が傷ついてしまう」ということがあります。相手の立場に立って言葉を選ぶことが苦手なので、これは彼の生きづらさの根底にあると思います。

「自分の思いでいっぱいになって、相手の気持ちまで熟慮できず、思ったことをストレートに言葉にしてしまい、結局相手から反発されて自分自身が傷ついてしまう」ということがあります。相手の立場に立って言葉を選ぶことが苦手なので、これは彼の生きづらさの根底にあると思います。

「自分の思いでいっぱいになって、相手の気持ちまで熟慮できず、思ったことをストレートに言葉にしてしまい、結局相手から反発されて自分自身が傷ついてしまう」ということがあります。相手の立場に立って言葉を選ぶことが苦手なので、これは彼の生きづらさの根底にあると思います。

「自分の思いでいっぱいになって、相手の気持ちまで熟慮できず、思ったことをストレートに言葉にしてしまい、結局相手から反発されて自分自身が傷ついてしまう」ということがあります。相手の立場に立って言葉を選ぶことが苦手なので、これは彼の生きづらさの根底にあると思います。

「自分の思いでいっぱいになって、相手の気持ちまで熟慮できず、思ったことをストレートに言葉にしてしまい、結局相手から反発されて自分自身が傷ついてしまう」ということがあります。相手の立場に立って言葉を選ぶことが苦手なので、これは彼の生きづらさの根底にあると思います。

図と相手は違うようにとるということがあるのだと知った。どちらも否定せずに認め合えることができるかもしれない」と言ったのです。

一方的に世間を見ていた息子が、いま双方方向の視点を持ったのだとわかりました。「なんだか息が楽になった」とも語りました。「自分分は子供だった」「(母親の)子育てが上手じゃなかった」と言いながら、一晩中、突発的に湧き上がる感情を口にしました。私はそれに付き合いました。その日から、息子は自分の二本足で立てるようになってきているように私には見えました。

それからは「死にたい」ともあまり言わなくなりました。傾聴は実際に命を救うことができる、いちばん近くで目のあたりにしました。彼は傾聴を通して「自分に価値があると思えるようになった」とのことです。

傾聴電話でも孤独や死にたいと訴える人がたくさんいます。今まではただ聞くしかできないという消極的な気持ちでしたが、聞くことで命を救うこともあるという可能性を体験し、聞くことを積極的に捉えられるようになりました。

息子の研究室でも、コロナで人間関係が希薄になつたこともあるのか、10人中3人が心を病み休学しているそうです。ちょっと間違えば息子もそうなっているかもしれませんと本人も言っています。

話すことを必要としている人は本当に多いと思っています。

W先生には信念があるのでしょう。話し手の足元に

光を当て、見えない遠くのあたりを一緒に探すような信念。「行く先はこちらだよ」と語る力。暗闇のトンネルを手探りでゆく長男、その足元を照らしてもらって彼自身が歩けたような感じでした。

(A・A)