

# メンバーからの ほっとしター



私は母を「反面教師」として生きてきた。母の生き方が嫌いだった。人として面白くない人だということが、我慢が出来ないほど嫌だった。私は子供の頃自分の理解力が劣っているという劣等感があったが、それは多分にこの母のせいだと思っていた。

だから私は母のやり方の真逆を徹底的に実行することに情熱を傾けた。

近所つきあい、友達つきあいを私は実にまじめにした。料理とお菓子作りに精をだし、我が家はいつも来客で賑やかだった。友人と夫の愚痴は根気よく聞いた。息子たちの教育に特に熱が入った。勉強の前段階の教育が最も大事だと信じ、こどもが興味を持ったことは徹底的に付き合った。旅行や博物館に行き、野外活動もした。絵本や物語の読み聞かせは毎晩欠かさず。物ごとや人への理解力、学習意欲につながると思えば何でも実行した。夫の親戚つきあいは一番苦しかったが、続けた。息子たちの成長に絶対必要だと信じたからだ。その全てが母の真逆だった。

今思うと本当は嫌なことを好きなんだと思ひ込んでいた。人の悩みを聞くこともそのひとつ。12年前 仕事で悩む夫の話を毎晩聞いていた。昼間はママ友の深刻な悩みを聞いた。半年続いたある朝吐き気と頭痛で自分の体が動かなくなつた。人の話を聞く（聴く）つてどういうこと？

という疑問が、傾聴を学ぶきっかけになつた。来客準備料理をすることも、実は嫌いだったと最近になって気が付いた。自分がやつてもらつてないことをやるのはエネルギーがいる。不自然さと緊張がともなう。でも私は子供たちを自分のようにしてはならないとの想いからやるべきことを頑張つた。

小学6年までひどい喘息だった長男は、中高一貫校では重症の起立性調節障害と診断され、朝起きられず4年間ほとんど学校に通えない日が続いた。医師に、この病気は両親の夫婦関係と母親の心の持ち方が大きく影響すると言われた。『こんなに頑張つてるのどうして……』と悔しく深く傷つけられた。

私は『傷つけられた』『みじめだ』『悔しい』と言う気持ちになりがちだった。受け身であたかも犠牲者だ。『あなたの話し方は、きつ』とか、『あなたの話はつまらない』「あなたに関心がない』と言われたとき、強く傷つた経験がある。私は自分の存在価値がないかのように感じるのだ。

「母のような面白味のない人になってはいけない」と強くこだわっている私には、些細なことですら「自分の存在は駄目なんだ」と傷つき「原因は私の育つた環境だ。親のせいだ。」とお決まりのパターンで自動的に落ちこむ。これが長い間つづいた。やりたくないことをやりたいことだと錯覚していたし、嫌いなのに好きだと思ひ込んでいたので達感も満足感もなかった。人と比べたり周りにどう思われているか気になるので、これで良いという自己肯定感ももてなかつた。

## 「自己肯定感」をつけるための長い道のり

### 傾聴を学んで10年が経つ

「母のような面白味のない人になってはいけない」と強くこだわっている私には、些細なことですら「自分の存在は駄目なんだ」と傷つき「原因は私の育つた環境だ。親のせいだ。」とお決まりのパターンで自動的に落ちこむ。これが長い間つづいた。やりたくないことをやりたいことだと錯覚していたし、嫌いなのに好きだと思ひ込んでいたので達感も満足感もなかった。人と比べたり周りにどう思われているか気になるので、これで良いという自己肯定感ももてなかつた。

以前、褒められても落ち着かず居心地悪くなる私は、人の好意を素直に受け止められなかった。次々にいいところを見せないと失望されるに違いない、そのうちに見捨てられるくらいに褒めてくれた言葉

「母のような面白味のない人になってはいけない」と強くこだわっている私には、些細なことですら「自分の存在は駄目なんだ」と傷つき「原因は私の育つた環境だ。親のせいだ。」とお決まりのパターンで自動的に落ちこむ。これが長い間つづいた。やりたくないことをやりたいことだと錯覚していたし、嫌いなのに好きだと思ひ込んでいたので達感も満足感もなかった。人と比べたり周りにどう思われているか気になるので、これで良いという自己肯定感ももてなかつた。

いつからだろうか、最近自己肯定感らしきものが自分の中にあることに気づいた。たとえば相手から「あなたの話すことに関心がわかない」と言われても、『それは残念』とか『そう言われたら不快』と思つても「関心がわかないのは相手の問題。だからといって私の人間としての存在価値が落ちるなんてことはない。」と自然に思える。以前と違って自分が今本当にやりたいことがわかる。本当に自分が好きなことをやっている」と人の評価が気にならないことが分かった。駄目出しされても、自分の言動を顧みることでできるが自分がへこたれることはないと思つた。過剰反応や存在価値の揺らぎはない。相手と自分の境界線がはっきりとしている。だから傷つく必要がない。

「母のような面白味のない人になってはいけない」と強くこだわっている私には、些細なことですら「自分の存在は駄目なんだ」と傷つき「原因は私の育つた環境だ。親のせいだ。」とお決まりのパターンで自動的に落ちこむ。これが長い間つづいた。やりたくないことをやりたいことだと錯覚していたし、嫌いなのに好きだと思ひ込んでいたので達感も満足感もなかった。人と比べたり周りにどう思われているか気になるので、これで良いという自己肯定感ももてなかつた。

「母のような面白味のない人になってはいけない」と強くこだわっている私には、些細なことですら「自分の存在は駄目なんだ」と傷つき「原因は私の育つた環境だ。親のせいだ。」とお決まりのパターンで自動的に落ちこむ。これが長い間つづいた。やりたくないことをやりたいことだと錯覚していたし、嫌いなのに好きだと思ひ込んでいたので達感も満足感もなかった。人と比べたり周りにどう思われているか気になるので、これで良いという自己肯定感ももてなかつた。

『正直村においてよ。こつちは楽だし、楽しいよ』と言つた。『私がいるのはいつたいどこ？ひねくれ村？』と思つたら、なんだか可笑しくなつた。正直村に行きたくなつた。素直にのびのびと生きるこの気持ちよさを最近はずつとわかつてきたから。『どっちにいてもあなたの価値は変わらないよ』と心底思つてくれる人がそばにいると、何歳になつても自己肯定感はいつていくと知つた。傾聴にであつて10年。自分のこだわりと格闘してきた長い道のりを思う。よくここまで頑張つたと思う。

老人ホームにいる母と会話しながら、「ああ可愛い人だな」と思えることが、今はなんだか嬉しい。

そんな私に、渡辺先生は



(Y・N)