



メンバーからの ほつとレター

私が傾聴の勉強をしようと思つたきっかけは娘の摂食障害です。

20年前、小5の時食べる量がだんだん減つていき、拒食症と診断され2年間入院しました。主治医から「ベッドで一緒に寝て下さい」「お風呂に一緒に入つて下さい」と言われ、まわりの人からも「頑張つて！」と励まされ、言われるままに頑張つてきました。でも心の中では、私の愛情が足りなかったから病気になつたんだと、自分を責め続けていました。娘は良くなつたり、悪くなつたり、繰り返して15年が経ちました。

娘を抱きしめるまで

— 摂食障害との20年 —

さんが「こんな講座があるけど、知ってる？」とカウンセリングマインド講座を教えてくださいました。Nさんの話し方や人柄に魅かれるところが、不安もあつたけれど受講を決意しました。

丁度その頃先天的股関節脱臼が悪化して痛みがひどく、杖に頼つても15分位しか歩けない状態でした。講座を受けたい、それにはまず足の手術をしよう、と決心しました。8ヶ月後足を気にしながらも講座に参加することができました。

それから4年間傾聴の勉強をしてきました。娘からは「お母さん変つたね」と言われるようになり、自分ではあまり楽にはなりませんでした。愛情が足りなかったからこうなつたと思ひ、それには「抱きしめる」事が重要だと思つていました。そんな時娘のカウンセラーからも「抱きしめてあ

げて下さい」という手紙をもらい、それから数ヶ月間、「抱きしめる」という事が心に重くのし掛かつて負担でした。「逃げたい」と研修の場で何度か口にしていました。私には抱きしめられた記憶がないからです。成人した娘を抱きしめなくてはと思うと、ぎこちなくとても素直になれませんでした。

学び続けている研修の場で、ある方が過去の摂食障害の経験を話されるのを聞きました。

その時は大好きだった母にこつち向いて欲しい、認めて欲しいという気持ちだつたと聞き、いじらしさ、愛おしさでいっぱいになりました。その方が娘に重なり、娘の気持ちとして私に伝わり、どつと涙があふれました。

それから娘との関係に変化が表れ、娘の「寂しさ」を感じられ時に娘を愛おしくて可愛いと思つて自然に抱きしめていました。

私にはこんな感情はないと思つて自分を責め続けてきた20年間でしたが、抱きしめた瞬間私の体の中に重くのし掛かつていた石のようなものが取れ、軽くなったように思いました。その後

は娘と向かい合う時の負担が少なくなり、関係にも自信が持てるようになりました。

研修の場で苦しい気持ちを話して、聴いていただき、涙をたくさん流せたことで、気持ちに変化が出たのだと思います。まさに「きせき」が起こつたと思ひます。

私のように辛い思いをしている人の話を聴ける人に、私もなりたいたいと思つていきます。