



・メンバーの体験談・

今から6年くらい前、娘が大切な人を亡くし死にたいほど悩み、カウンセリングを受けるようになった時、私との関わりで問題があったことがわかりました。

娘は「コブタの気持ちもわかってよ」という絵本を持ってきて、自分はずっとこんな気持ちで来たと言いました。その本を改めて読んで泣きました。私は何もわかっていませんでした。私は子どもの気持ちも分かってると思ってこの本を買ったはずなのに、何をしたらんだろうと、それだけにショックでした。

本当は子どもの前で夫婦ケンカはしたくないのに、自分の怒りをコントロールできず、どうしてわかってくれないのと夫をしつこく責めていたことを、娘は自分が悪い子だから親がケンカしているのだと思っていました。

できたことよりできなかったことの方に目をむけていたとも言わ

れました。失敗して学びたかったのに母は失敗する前に先回りしたとも言われました。たしかにこれ以上辛い思いをさせたくないと思ひやりして来たことを知ると、苦しくなり、どうしたら許してもらえるのだろうかとも考えても出てくるのは言い訳ばかりでした。



それでも傾聴を学び始めていたことで、先生やぬくもりの仲間に私の話を聴いてもらうことができ、少しずつ自分の気持ちに変化が出てきました。そして自分を責めても、言い訳しても何にもならないと思えるようになりました。過去と他人は変えられない、自分と未来は変えられるというのを聴き、私が今できることをやっていこうと思いました。

娘の話は聴くのは辛かったです。こんな時、母さんはこうした。と言われると苦しくなつて「そ

んなことを言うけど、私だって大変だったんだから。」と、ついに訳をしまいました。なるべく言い訳をしないよう心がけていたら、ある日、「私だって、つて言わなくなたね。」と言われました。夫に対しても不満がある時は

## 「母さん変わったね」

・ ・ ・ 傾聴を学んで変わった私 ・ ・ ・

以前の様に感情的に相手を責めるということをやめ、冷静に気持ちを伝えていきます。私が夫に対しての不満を子どもに言わなくなつたら、子どもが父親に対して感謝や尊敬の気持ちを持つようになりました。

私は、思ったことをすぐ口にす

る姑が苦手で愚痴つてばかりいたのですが、いつからか「ばあちゃんしよがないねえ。」と笑えるようになっていました。そうすると今まで私に遠慮して祖母を避けていた子どもたちが祖母と付き合ってもいいと思うようになります。少しづつ姑と無理しないでいられる距離がわかつ

てきました。娘は「以前は、両親は離婚するに違いないと思っていたのに、あの頃から今の姿は想像できない。」と言います。私は1つの失敗で自分が全否定されるような気がしていました。失敗することはとても恥ずかしいことだと思っていました。傾聴を学ぶようになって、たとえ間違っても失敗しても周りはそれほど気にしていない、気にしているのは私なんだと気づきました。人の目ばかり気にしていたのが今はそれほど気にならなくなりました。今では、失敗から学ぶのもいいなと思っています。そう考えるようになると新しいこともできます。最近では素直に謝ることもできるようにもなつてきました。人と比べないでいると心穏やかでいられます。自分や身内には厳しく、他人には親切にしなければいけないと思っていたのですが、以前より自分にも他人にも優しくなれたような気がします。自分も他人も大切にしたいと思う、そんな自分が好きになつてきています。「母さん変わったね、穏やかに



口だけでなく行動が伴ってきたね。」と子どもたちから言われま

す。私は結婚してから成長が無いように思える自分が嫌いでしたが、最近少しずつ変化している今の自分はまあまあいいんじゃないかなと思つています。

そしてもう一つ、傾聴を学んで良かったと思うのは良い友人に出会えたことです。

自分がいっぱいいっぱい時は人の話がきけません。そんな時、自分の話を聴いてもらうと余裕ができ、人の話が聴けるようになります。そういう友人ができました。大人になって新たに良い友を得られてうれしいし、そして共に学ぶことは楽しいです。自分に居場所ができたと思いました。

(I・K)

