

日常生活の中のごころとからだ

宮田 敬一

はじめに

数年前、人生の半ばを過ぎた中年夫婦と受理面接のために、たまたま一度お会いする機会に巡り会った。そして、人生の後半から見て、子育てや家族の在りようをあらためて考え直させられた。同時に、そのような面接において、夫と妻が椅子に腰掛けている、その姿勢から、彼等の人生に対する生き様、

在りようを理解できるようにも思われた。人の日常生活における、身体的な姿勢、動作を通して、その人のこころ、世界観、おかれている状況を理解し、人生の書き直しを援助する道を模索したい。

ある中年夫婦の結婚生活

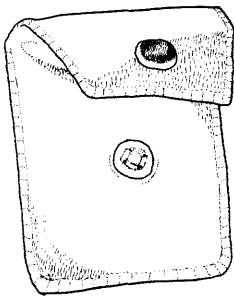
ある中年の夫婦が心理面接にやって来た。妻曰く、「主人が職場で女の人をかまっついて、仕事を

しないんです」。話のほとんどは妻がする。その妻によれば、ある地方都市で二人はこれまで数人の従業員を雇い、なんとか会社を経営してきた。しかし、不況で、経営がうまくいかず、自宅を処分し、田舎の小さな町で再び会社を起こした。三人の男の子どもたちは皆、成人し、職を得ていた。しかし、実家が傾き、子どもたちはそれぞれ自分の仕事をやめて家を手伝い始めた。いわば、「いざ、鎌倉へ」というように、危機に瀕して、家族はまとまったのである。そして、二、三人の女性パートさんと家族による新たな会社経営がスタートした。そこへ、降ってわいたこのエピソードである。

夫は妻の話をじっと聞いていた。その座っている姿は、背中を丸くし、肩をすぼめ、首を前につきだし、終始、うつむき加減であった。一方、妻は背筋を伸ばし、きりっとした態度で、理路整然と夫の至らなさについて言及した。そして、夫は、妻の話に

ほとんどなすき、肯定していた。夫は「もう自分でもどうしようもないんです」と言った。妻は、離婚を考えていた。しかし、「この年ですから」と、なんとかやり直したいという気持ちを述べた。夫は黙っていた。

二人とも誠実に、そして、一生懸命に人生を生きてきた人たちだと感じた。というのは、二人はずっと同じ職場で朝から晩まで共にし、懸命に力を合わせて会社を営み、三人の子どもたちもりっぱに育てあげたからである。夫は自らを「わがまま」であり、「子どもが生まれても、妻に子育てを任せ、自



分は一人だけ部屋に入り、これまで好きなことをしていた」と言う。結果的に、母と子どもたちの絆は強くなり、一方、父と子どもたちの関係は希薄になっていった。今、父は「子どもたちとどう接したらいいか、わからない」と言う。「子どもたちに気を遣い、言葉もかけられない」と言う。父は、自分が子どもたちから冷ややかな態度で見られていると感じていた。そして、これまでの子育てのつけが回ってきているように感じても、それに対して、どうしようもできない自分を見いだしていたのである。しかし、問題を感して早々に二人が面接に訪れたということは、子離れの家族周期の中で、老後に向けて新たな夫婦物語をなんとか創ろうとしているように思われた。

姿勢に見る人生

人は心の中を見せなくても、姿勢はその人の生き

てきた歴史を表わすものである。人と環境との相互作用が如実に姿勢に表れるのである。いわば、多くのストレスを処理する、その個人的な独自のパターンが姿勢ともいえる。面接者には、前述の夫は本当に誠実な感じのする、しかも、ずいぶんと腰の低い人のように感じられた。彼は、対人関係の中で、そのような低姿勢を示すことで仕事を手に入れ、幾度もあったであろう、経営の危機を乗り越えてきたのであろう。唯一、仕事から解放されたひとときは、妻や子どもから離れ、自分の世界に入ることによって、自分を守ってきたのであろう。その結果、家庭において、彼は孤立するし、息子たちが会社にかかわってからは会社にも自分の居場所がなくなっていたものと推測できる。一方、会社の仕事と子育てに専念し、子どもたちがようやく成人した今、夫との老後を二人で楽しく過ごそうと思っていた妻には、何のためにこれまで苦労してきたのかわからないという

憤りがあるのも当然である。妻は子育てに悪戦苦闘しながらも、唯一、子どもと触れあう中で、仕事を忘れ、なんとか、こころの安らぎを得てきたのであろう。

人は身の危険を感じると自然にからだを丸くし、身を守るようにパターン化されている。人にはそのようなかからだを丸くするパターンが組み込まれているゆえに、ストレス下の対人的状況においては、反射的な運動とは異なるけれども、同様な丸くするパターンが出現しやすくなるのではないかと思われる。それは、人が環境に適應するために、上体を丸くする、より正確には、丸めるようからだを緊張させるという無意識的な試みといえよう。しかし、無意識とはいえ、力を入れているのは、紛れもなく、からだを丸くする主体である自分なのである。成瀬悟策先生（九州大学名誉教授）は、このような自分の意図（意識的であれ、無意識的であれ）に基

づいて、努力した結果、出てきた身体運動の過程を、単なる身体運動とは区別して、「動作」として定義づけてきた。そして、最近では、力の入れ方を変えろという主体的活動、つまりは主体者のこころを活性化する（自分でからだを動かしているという体験をする）ことで、心の安定を導く「動作療法」が、不登校、引きこもり、注意欠陥／多動障害（AD／HD）などの子どもたちや抑うつの人たちの心理療法として、成果をあげ、注目されてきている。

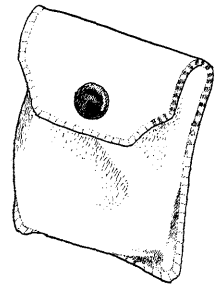
幼い子どもの頃の快い体験の蓄積と喚起

人は、人生の後半になって自分の子育てを反省するばかりだが、自分や世界に対して、悲観的になっているときは、だめな自分ばかりで、楽しい体験が思い出せない。前述の夫婦にもきつと楽しい体験があるはずである。親が若い時は、後になって親子の

楽しいつながりがいつでも思い起こせるほどに、子どもとの共有体験を多く貯蓄できるよい時期なのがある。

幼い頃、たいてい、子どもは親と一緒にお風呂に入ったたり、公園へ手をつないで出かけたり、川や海に出かけたりする。そのような体験の中で自然と、親と子の絆が形成されていくであろう。もちろん、外へ出かけなくても、子どもは、親と一緒に家でテレビを見て笑った経験、プラモデルを作った経験、すもうやプロレスをした経験、食卓で好きなおかずを親から余分にひとつもらった経験など、日常的に子が親とこころ暖かく接することができたことがいくつつかはあったであろう。

子どもは、最初につかまり立ちをし始めるとき、少しおしりを床からあげても、重くて、すぐにおしりから落ちてしまう。何度も練習するうちに、やっと、椅子の背につかまって立つことができる。しか



し、立った姿は、おしりの引けた、しかも、いわゆるガニ股立ちである。上手に腰に力を入れ、足で踏ん張らないとまっすぐに立てないのである。ひとり立ちしても、今度は、第一步を踏み出すことがたいへんである。たとえば、右足を一步前へ出すには、左足に体重をうまく乗せきらないと、右足は上がらないし、前へも出せない。そして、ようやく、ひとり歩きするが、今度は止まったりすることを学習しなければならぬ。また、子どもは、いつも、つま先に力をいれて歩くので、すぐに靴のつま先がだめになり、何足も買い換えることになる。そして、初

めの頃のガニ股での歩行は、やがてまっすぐな二本脚歩行に変化していく。子どもは、しっかりと、タテ方向にうまく力をいれられるように学習したのである。このような子どもの発達を親はそばで見ている。あるいは、子どもの様子を妻（夫）から聞いて、たいてい、我が子をほほえましく、そして、いとおしく感じるものである。また、その子どもの発達の様子が夫婦の共通の楽しい話題として出てくるものである。

新たな夫婦物語の創出のための援助

前述の夫婦にも、すっかり、忘れてしまっているけれども、二人で話した子育てをめぐる楽しい体験、なつかしい体験がたいいてい、あるはずである。一つ、楽しい体験が見つかると、糸のように、次々と楽しい体験が引き出されてくることがある。また、面接に親だけでなく、子どもたちも来てもらう、いわ

ば、家族面接をすることで、子どもたちに、これまでの子育てに注がれた親の暖かい愛情を理解してもらうことができるし、子どもたちから親との楽しかった体験を話してもらうこともできる。このように、面接に子どもが入ることで、面接者を含め、皆が親のすばらしい点を共有できると考えている。筆者は、ブリーフセラピーという、できるだけ短期間に、効果的に問題の解決をめざす心理療法をしている。それは、このような人や家族の中の肯定的な資源を信じ、それを引き出す援助にはかならないし、その中で、家族は自ら新しい物語を創出していつていると考えている。

（お茶の水女子大学）