

## 生まれてきてよかったと思えるために

村田 愛

ある施設で最近行ったポジティブサポートで、自分の存在意味を感じられないままに（今という現実を）生きている人が大勢いるという重い問題に突き当たりました。それ以来、「あなたなんて生まれてこなければよかった」と言われ続けた人たちが「生まれてよかった」と思えるために、ポジティブサポートを通じてできることはどういふことか考え続けてきました。

今回、Xさんという個人を中心としたポジティブサポートのセッションではなく、ある施設の中で暮らす障害を持つ人たちが継続的に行っているセッションから、「自分」を見つめて、そして希望をもって自分らしく生きるということについて考えていきたいと思えます。

ポジティブサポートは基本的には、中心となる人（X

さん)に携る様々な立場の人たちがXさんと共に集まり、Xさんらしい生き方を現実的に創りだしていく作業をしていくものです。しかし、ポジティブサポートは、Xさん個人というテーマに留まらず、「生活」や、「組織」「生き方」といった誰にも共通するテーマについてもその力を発揮します。それはポジティブサポートのセッションが、参加者達自身が共に考え、ある程度の共通理解を基に、可能性を見つけたし、現在の状態を改善していく方向に気付く糸口となり得るものだからです。

\*

私たちはこれまで、知的障害のある女性が生活する更  
生施設で、ポジティブサポートを継続して行ってきました  
た。はじめのうちはスタッフの方から出される○○さん  
を中心にセッションを行って欲しいという要望に答える  
形で行ってきました。つまり、スタッフ側からなんらか  
の生活面での改善を期待される一人の入所者とその人に  
関わるスタッフが参加者となるセッションを継続して

行ってきました。しかしこの一年は、そこに入所してい  
る人達自身を感じている問題を中心に行うセッションも  
導入しました。そのセッションでは、あえてスタッフの  
参加がない形で集まり、その場その場で、話し合いたい  
課題をも一緒に考え、行ってきました。つまり、その  
参加者全員の生活や生き方を共に考えていくセッション  
になります。

このように入所者達だけの参加で構成されるセッショ  
ンを導入した理由は三点挙げられます。

まず一つは自分についてポジティブサポートをして欲  
しいという希望者が多数出ていたこと、入所者達から自  
由感が足りないという声が聞かれるようになったこと、  
また、スタッフを交えたセッションではまだまだ自由な  
発言が許されないと感じているために不自然な展開にな  
りがちだと参加者達が感じていたことです。つまり施設  
とのかかわりを継続する中で、その「生活」について  
「与えられた生活」としてしか捉えられていない印象を



私たちが持つに至ったことです。

これらのことから、入所者達が自由感を持って自らの生活についてそれぞれが一緒に考える場を提供したいと考えました。

また、セッションの課題を参加者と共にその場で考えるようにしたのは、入所者達が主体的に感じている問題を取り上げたいと思つたことや、漠として感じていることに重要なテーマが含まれていて、それらを取り上げる必要性があると考えたことに起因しています。

このようなセッションを行うようになると、入所者達は積極的に彼女達がそれぞれ必要としていることや生活の中で感じる難しさについて考えるようになつていき、自分と向き合い考え発言する行為にも慣れてきました。「集団」「自分」、そして「自由」というものの意識の持ち方も徐々に変わっていきました。そして、それが日常生活の中でも生かされ、自分に自信を持つようになり、自分の行動に責任を持ち、周りからも認められる

ようになったようです。それこそがこのかたちで行うボジティブサポートを継続することの意味だと思えます。

\*

最近、彼女達と「生まれてきてよかったと思う時」という課題でボジティブサポートのセッションを行いました。その時、半数が生まれてきてよかったと思わないと言ひ、自分の発言の順番が来ると、「パス」とくり返す言うのです。しかし、パスをくり返すことに対して発言者本人は、パスする理由を毎回述べてくれました。その中に一番象徴的に出てきた理由が、家族、特に母親に言われた言葉やその姿勢が常に自分を否定し、存在そのものの、存在価値のようなものが脅かされ、自分の存在に対して否定的な見方しかできていないということでした。確かに、無条件の愛情を求め、素朴な目で母親を見た時に、くり返し出てくる言葉、姿勢そして行為が否定的であれば決定的な傷付き方をするかもしれません。「自分は生まれてこなければよかったと言われるのに、私は生

まれてきてよかったと思うべきなのでしょうか」と私は問われました。

### 存在意味への問い

たとえそのような否定的な見方でなくても、自分の存在価値や意味は時に刷り込まれ、それがあたかも自分の本来の価値や意味なのだと思ってしまうことがあると思います。

しかし、「外部から刷り込まれた自分の存在価値」が本来の価値なのか。

そして、「外部から刷り込まれた存在の意味」だけが本来の意味なのか。

価値や意味は、物差しのようなもので計るものなのか。比較対象によつて存在するものなのか。

また、その基準も答えも一つだけなのか。

自分にとつて大切な人の期待に応えたい、その期待に見合うような生き方をしたい、と思いがらも、がんじがらめになったような心境と孤独に戦っている自分はどう

この誰なのか？

そのようなことを私自身がもう一度、問い直さなければならぬほど大事なことに触れた自覚と宿題が残りました。

「いい子じゃないから自分はダメだと、バカな子だからと言われ続けると、生まれてきた理由がわからなくなる。そして、いつそのこと最近テレビで報道されているように自分も殺され、いなくなった方がましではないか。いや、それ以前に中絶してくれていれば、私は傷付かずにすんでいたのに」、そんな言葉も行き交うセッションとなりました。

### その課題を設定した背景

その課題を行ったセッションの日は、そこに参加しているある女性の誕生日でした。彼女は嬉しそうにセッションの行われる場に現れ、傍に来るなりうつむき加減で私に「誕生日なの」と小さな声で打ち明けてくれました

た。そして、セッションを始める前にハッピーバースデーをみんなで歌いました。その後、何を課題にしたいかみんなで考えました。誕生日といえ、今までを振り返って、生まれて来てよかったなと思つた時についてみんなで順番に一つずつ挙げていこうと決まりました。

その課題でセッションを始めて少しすると、私の心の中を恥ずかしさがよぎりました。私は、生活面の中からちよつとした幸せ感のようなものに触れるような発言が出てくるのではないかと勝手な推測をしていました。ところが、そのセッションは、数人の重たい過去や家族関係を浮き彫りにし、また、生きる哲学のようなことが発言として出てくるかたちになったのです。

### 固定化された存在価値

ポジティブサポートは固定化されたものやファイリングされていくものに、動きをもたらします。人間関係の

中で関係を固定化したり、相手をファイリングしたりするのは一方的なものとは限りません。お互いに、それぞれが自分を守るために作ってしまうのだと思います。

生まれてきてよかったと思わないと発言した人（Mさん）は、大きな意味での人生の選択肢が自分に与えられたことがないと強く感じているようです。はじめから望んで施設で生活することを選んだことはなく、いくつもの施設を転々とするうちに、捨てられた感覚を覚えたかもしれません。

例えば、まれに帰省した時に会う母親は彼女に対して接し方が分からないかもしれません。物理的に離れて生活していて、お互いの距離感・心の中の存在位置を決めつけるようになったのかもしれない。そして、彼女は母から多くを求めなくなったのかもしれない。しかし、彼女は「母親だから、好きでも嫌いでもない」と言っていました。私には、その発言から母親に対して期

待していないようにはとれません。また、「中絶してくればよかった」という発言に対しても、驚きドキッとしましたが、後に彼女は希望を感じていると思えました。彼女の心の訴えは、自分の存在を認めてくれないような発言をする母親には生まれないという選択肢があったはずであり、もしかしたら、「そんなこと言ったって、こんな娘を生んだのはあなたです」という思いがあるかもしれません。しかし自分が存在しなければよかったですと思っているわけではないし自分で命を絶つことを考えているわけではないのです。

つまり、Mさんにとっての現実には、与えられた「自分の存在価値の危うさ」としてMさんの中で固定化されて、身動きがとれなくなってしまう。またそれと同時に、Mさんが周りからの否定的な言葉を拾いとることとでその固定化されている「自分の存在価値の危うさ」が強化されていくという悪循環にはまってしまっているように思いました。

それでは、このような「自分の価値」のようなものが、整合性がないような場合に、ポジティブサポートはいかにその人がその人らしく生きる生活／人生に寄与できるのでしょうか。これまで行ってきた課題を振り返りながら考えたいと思います。

#### 継続して行ってきた経過

この施設では以下のような課題でセッションを行ってきました。

#### \*主に行ってきた課題

「大事にしたいと思っていること」

「どんな人が好き？」「どんな人になりたい？」

「最近気が付いた自分にとって必要なこと」

「ちょっとチャレンジしていること」

「自分で誉めてあげたい時」「反省してもいいかなと思うこと」

「悲しくなる時」「人を悲しませないようにするには？」



「自分で大人だなど思う時」「まだまだ子どもだなど思う時」  
「一緒に生活していて求めること」と

つまり、自分が自分をどう思っているのか、今の自分の現実をどう思っているのか、どう生きていきたいか、ということを見つめられるように、改めて考え発言するような課題を選びセッションを行ってきました。

これらの課題を通して見えてきたことは多くありますが、中でも大きなこととして、集団生活の難しさ、自分を理解する難しさが挙げられます。

### 集団生活における難しさについて

先に述べたように、集団生活の中で暮らしている入所者達には、それぞれ言いたいことがあり、がんばっていることもたくさんあり、同時に発言の場が少なく感じて

いるところがあります。規則もあり、協調性だけを重視するが故に自分を殺しているように感じて生活が流れることもあるでしょう。

多数の人達が共に生活する場だからこそ、人間関係の難しさも感じているようです。ぶつかってしまったり、他者に対して批判的な目を持ってしまったりすることもあります。また、集団生活自体を自分で選んだ感覚が持ていなければ尚更、生き方や生活に対して受け身になってしまい、時には不服と不満で一杯になってしまいます。

### 自分を理解することの難しさ

参加者たちにとって難しいことは、自分のことを省みて考える作業であり、そうする機会も少ないように感じました。叱られることは規則をやぶったからであり、それはそれとして嵐が去るのを待つかのように聞くけれど、その行為をくり返してしまう。それが、唯一主体的

に生きていく実感を持つて方法になつてしまつていたのかもしれない。ポジティブサポートを通して、まずは自分の生活について考え「自分」を意識することを目的としてきたとも言えます。

### 主体性の意味について

他人に意味付けられるものでなく、自分がどう生きていくのか自分で考える。他人や組織に抵抗することで自分らしさを感じるのではなく、自分がどう生きたいのかを確認して表現する適切な方法と方向を探そうとする。そこに向けて出発するには、一年かけて一緒に考える場の土台作りが必要になりました。集団生活の中で規則も制限されていることも理解するのではなく与えられたものと感じ、衝動にかられれば行動に移し、それに対し周りから叱られることがあつたとしても、分かりきつた展開としてしか感じられなくなるような生活になることもあるようです。そのような悪循環にはまってしまうのはな

ぜなのか。ポジティブサポートを通して、直接的に問題を追求するのではなく、先に述べたような大きな課題を行い、根底にあるものを浮き彫りにしようと思つた。まずはその衝動はどこから何ゆえに起きるのか、そして、その衝動を行動に移すまで何を考えているのか、を丁寧に考えていきたいと思います。それぞれの人の立場で考えた欲求や問題、不自由感についてセッションを通して発言し、また他の参加者の発言も聴くことで、様々なことをもう一度捉え直す場としてポジティブサポートが有効に働いたと考えます。

つまり、この一年ポジティブサポートを通して共に話し合つてきたことは、まずは最初に個があり、その集まりが集団を作つていくのだということ。自分を大切に主体的に生きるということは、我がままに、自由奔放に生きるということとイコールではないということ。自分という存在を自分で見つめることと、認めることで覆すこ



とが可能になる否定的な存在や人生の捉え方。自分があ  
る行動に移すことで、どのような影響があるのかを考え  
ることの重要性。自分がある行動に移した時にそれに伴  
う結果の可能性。そして、もしもスタッフの立場だった  
ら何を大切にし、何を変え生活を考えていくのかなど、  
自分以外の視点で生活を見ていくことで拡がる視野と生  
活感。このようなものでした。

#### ポジティブサポートの可能性

現実はその時その時変化し続けます。その現実を踏ま  
えるには、その時の現実を捉え直す作業が必要になりま  
す。

積極的に生活や生き方を考えること、取り組むことは  
独りではとても難しいものですが、周りの人の協力を得  
て、自分が捉えている現実をもう一度見つめてみると、  
その形や見え方が変わり意味も変わり得ることを教えて  
くれます。自分が大切にしたいことが自然に大切にでき

るようになり、夢・希望を描くことで目標が生まれ、目  
標を持つことで生きる手ごたえと目的が持てるのだと思  
います。

「生まれてきてよかったと思う時」という課題を行い  
出てきた発言を考えてみて、それぞれが自分の過去に触  
れることによって「現実」が浮き彫りになることを再認  
識させられたように思います。その過去も「自分」が捉  
えた過去であり、なおかつ「その過去」が現実に影響を  
及ぼし続ける。また改めてその過去も捉え直していくこ  
とで現実が動いていき、可能性が見つかったり、自分ら  
しく生きていく方向性が導き出せたりするようになるの  
ではないかと思えます。これからも、ポジティブサポー  
トを通して丁寧にその経過を一緒に歩んで行きたいと思  
います。

(ポジティブサポート研究室主宰)