

6. ひとを支えるコミュニケーション

コミュニケーションはいつでも「ある」

コミュニケーションはいつでも存在しています。一日に一回だけ会う関係でも、もっと言えば、同じ家にいて一日に一回も顔をあわせないように暮らす、という関係でも、そこにはコミュニケーションが存在しています。膝を交えて話をするだけがコミュニケーションではありません。

もし、関係がワンパターンになっているとしたら、それは、何かが起こって希望が持てるようになるまでの間、安定した関係を維持しようとしているのかもしれませんが。これまでに激しい衝突を経験されている場合は、なおのこと、「あのときよりはマシ」と思える関係を維持するルールが強くなるものでしょう。

「うちをもっと会話をする楽しい家庭にしないと…」と力を入れすぎず、いまでも「ある」コミュニケーションの良い点を、まずはちゃんと認めたいものです。

「応援してる」という姿勢、それを「見せる」工夫をする

とはいえ、そんななかでも、工夫をすることでお互いがもう少し過ごしやすくできることもあります。たとえば、食事を一緒にとらないようにしている場合にも、ほんの一言書いたメモを添えたりして、「おはよう」「おやすみ」というあいさつや、相手の体を気づかっていることや、相手がこれこれをしてきているのはありがたいというようなことをメッセージとして伝えると、お互いに交流する気がないわけではないが、いまはもう少しこういう関係でやっても良い、というようなメッセージになりますし、また、顔を合わせた時に気が楽でもあります。

返事が続かなくともよいのです。「せっかくしてやったのに、返事をくれないんじゃないやめる」と思わずに続けてみると、お互いの不安も



減ってくるものです。コミュニケーションは、言葉の「内容」よりも関係を持ち続けようという「姿勢」を見せることから始まります。

「ほめる」「ねぎらう」と「おだてる」は違うもの

ほめ上手になりましょう、というとなにか、おべんちゃらを使えるずるい人を思い浮かべるかもしれません。おだてられてイヤな気分になる人だっています。ここでお伝えしたいのは、そういうことではありません。

「ほめる」というのは、実際に何か相手のいい点があるなど気づいたら、それをちゃんと伝える、表現する、ということです。まず、相手のいい点、なにかの役に立っている行動・出来ているちょっとしたことを探すことから始まります。ふだんそういうことに慣れていないなら、最初はよく探さないとみつからないかもしれません。洗濯物に気がついて取り込んでくれた、お風呂の栓を抜いてくれた、ごみ出しをしてくれた……。人はついつい出来ていないことの方に目がゆきがちなものです。「できて当たり前のこと」「大してほめられたことじゃない」と思っても、意識的に「ありがとう」だけでも伝えてみるようにしましょう。

いま苦しい中でもどうにかやれているのは、なにか対処していることが、それぞれの人にあるからこそではないでしょうか。たとえ小さなことでもみつけたら、それを伝える用意をしておきましょう。

ほどほどの距離をとって、ゆとりをもちましょう

初めは顔を合わせた時にあいさつをするだけで良いですし、もし、テレビを見ながら一言二言交わせるとか、たとえ1分でも雑談ができるようであれば、お互いに自信を持ってよいと思います。一緒に居合わせて、何も話さないというのはなかなかしんどいものです。また、お互いが最初はこれでいいと思った距離でも、しばらくすると、無視されている感じがしたりして、イヤな気分になることもあります。そういうときは、ちょっとしたきっかけづくりがいるかもしれません。

ご本人にとってご家族は、身近な社会人です。ご家族にとっては、ご本人の世界がよくわからないところもあります。ご本人がちょっとした常識(と、ご家族が思うこと)がわからなかった時には「ひきこもってなければこんなことわかるのに!」と思わずに、普通に教えればよいのです。逆に、ご本人の方が詳しい世界もあるでしょう。パソコンの設定やビデオの予約、そのほかご本人が詳しいことなどは、ご家族が教えてもらうという形をとってみるのも自然ですし、意味のあることでしょう。自分の知らないことというのは、人と話をするチャンスになります。

今生まれているコミュニケーションを大切にしましょう

もし会話が生まれてきているなら、近づいたせいで失敗した、なんてことにならないようにしたいものです。接する時間が長くなると、コミュニケーションが害のあるものになりやすくなります。相手が責められているように感じる会話や、相手の苦しみに触れて自分も苦しくなってしまう会話も起こりやすくなり、お互いにつらくなったりします。「意味のあることを言わなくて」「こころの奥の気持ちを聞いてやらなくては」と頑張らずに、今生まれているコミュニケーションを大切にしましょう。

それでも何か伝えたいときには、批判的な印象を与えない方法のひとつに、「あなたは～だからよくない」というかわりに、「私はあなたが～しないで(して)くれるとうれしいと思うな」というような言い方があります。

また、感情的になってしまう場合は、その問題は「ある」けれども、一日中それに悩むことに使うのではなく、関係ない趣味の活動などに没頭する時間を持つ、というような生活の仕方が良いでしょう。

お互いにとってコミュニケーションはエネルギーがいるものですし、いつもスムーズにいくものでもないですから、チャレンジできる余裕を持てるようにほどほどの距離を持って生活することも大事でしょう。

家族から離れて、新しい経験をつみ始めたC君は・・・

C君は、中学入学後にクラスや部活内でいじめを受けて孤立してしまい、登校ができなくなりました。無理に学校へ行かせようとする母親に腹を立てて荒れることもありました。

中学卒業後は高校受験に失敗して挫折感もちましたが、家族の励ましもあり、自宅から離れた予備校で再スタートを試みました。当初は、予備校生活の継続は難しいと感じることがありましたが、数人のクラスメイトと良い関係になり、自分から登校を続けることができました。

その後、高校に進学しましたが、周囲の生徒と馴染めず、すぐにドロップアウトしてしまいました。コンビニエンスストアなどでのアルバイトも、長くは続きませんでした。それからは、自分の部屋にひきこもりがちになり、次第に昼夜逆転の生活になりました。悩んだ家族とともに相談機関に行ってみました。思うような手助けを受けることができませんでした。

数カ月間の休養の後、家族から自動車学校に通うことをすすめられました。本

人も自分を叱咤しながら、「途中で辞めては、一人前にはなれない」と考え、時間はかかったものの卒業することができました。

また、目標を達成した自信によって、NPO団体が運営する共同生活のセルフヘルプ活動に参加するようになりました。自分と同じ立場にある人と語り合うなかで、自分の状況をかえりみることもできたといいます。共同生活では、いじめや仲間はずれを受けることもなく、家族のように接してもらうことで、人と過ごす心地よさを感じました。

そのようななかで、高齢者介護のボランティアへの参加が、ひきこもりからの回復のきっかけになったといいます。ボランティアサービスを提供する側として、高齢者との良好な関係を築くことで、対人関係の恐怖心を克服し、ひきこもりから外の生活を楽しむようになりました。

いまは、安心してスポーツやレクリエーションに参加しており、少しずつ将来のことなどを考えてはじめています。