

他者との関わりの中で

私は精神障害も持つに至った。障害の種別は種々あり一言で片づけられないのだが、その中の一つに被害妄想的に事実を受け止めてしまうという少し困った考え方の偏りがある。

そのせいかもしれないが人と関わるのが難しく表面的であったり短期的であったりしてしまい、おおよそ全体像を捉えることが出来ずに、同じことを何度も繰り返してしまい、心の輪を広げるという機会を逸し続けている。要するに表面的で幅が狭いのである。なかなか次の一步を踏み出すことが出来なかったのだが、最近ようやく生活訓練施設へ通所する運びとなり今のところ続けてゆけている。(頻度は少ない方ではあるが)

ある時教えてもらったことにリフレーミングというものがある。事実の枠組みを違う視点で見ようというものだ。コップに半分の水が入っているとする(事実)、これを「まだ半分残っている」と捉えるか、「もう半分しかない」と捉えるか、はたまた別の見方があるのか、というものである。

これを自身の考え方の偏りに応用することが出来れば症状は和らぐだろうか。

生活していると理不尽な思いや虐げられていると受け取ってしまう出来事に遭遇する事があり、そんな時には話を聞いてもらうことがある。相手は主に医療従事者であり、病気に対して理解のある方々だ。随分と助けてもらっている。

一方で身近な対人関係の親や家族は、私が辛い思いをした話をすると決まって話を聞かなくなる。私は自分の思いを吐き出す術を失い言葉を失っていく。なぜ受け止めてくれないのだろうか。先ほどのリフレーミングを使い、私が虐げられている事があったとして、それを自分の傷のように扱ってくれているのかもしれない。痛みを感じているのかもしれないと思うことにした。私は言葉を失い、それを二次被害のように感じてはいるが、そこは私が主体となり違う見方をしなくてはいけないのではないかと思う。

不満を口にしなければ上手くいくのだろうか。世の中のいわゆる健常者といわれる人々はそんなにも厳しく自分を律して生きてるのだろうか。根拠はないが私はそう思えなかった。それでもリフレーミングをすることによって今まで自分を孤立に追いやっていた自身の考え方が改善され家族とも心のふれあいというか窓口、扉のようなものに鍵が掛かるのを防げるようになるという気がする。

今はまだ障害のない人との関わりというと病気に理解のある医療や福祉、それに類する関係の人たちに限定されてはいるが、はじめの一步ではないが、方法を学べば自分の足で歩きだせそうな気がしてきた。

何故だかそれは私にリンゴの皮むきのような映像を思い起こさせる。リフレーミングは皮を上手に剥いていく作業、事実はりんごの果実。少しずつではあるが食べやすく準備をしていつかは皮も剥け食べられるようになる。

心のふれあい体験というのはそれを食べる事。そんな様子が目に浮かんでくる。青森産

、長野産、産地も種類も違うリンゴたち。でも食べる経験はもうすぐだと思えるようになるまで回復したと思っている。そしてこれから一歩ずつ歩けるのだと思いたい。