



ココロさんの ひとりごと

大切なことに立ち返ってみる

2022年2月 No.21

最近観たドラマに、こんなものがありました。主人公は30歳男性で、5歳年上の自閉症の兄を幼い頃から世話してきた弟です。彼は、兄の世話や貧しい暮らし、過酷な労働のため、自分の人生を諦めていました。物語は、この主人公が、ある女性と出会い、心を通わせていくというのですが、主人公にとってははじめはお荷物に感じられた兄の存在が、とても大事なものに变化していきます。

この兄は、好きなものは好き、ルールを守る、間違っていることは間違っていると言う、「空気を読む」ということはしない、という人です。「自分のことは自分です」「けんかはしない」「兄は弟を守るもの」といったことをしっかりと守っています。まわりの人は「もし、こうなったらどうしよう」とか「もしかしたら、相手はこう思っているかもしれない」とか「きっと、だめに決まっている」と思って、誤解したり、もどかしい行動をとったりしてしまいます。そんな時、兄は、幼い頃から言われてきた『大切なこと』に基づいて、ストレートな発言をしたり、シンプルな行動をとったりします。弟はその姿を見て、気づかされ、救われ、そして「自分は兄に守られて生きてきたのだ」と感じるまでになります。



私たちも、時には、このドラマの兄のように、基本に立ち返り、物事をまっすぐにシンプルに見てみてはどうでしょう。

日々の生活の中でも、考えすぎたり心配しすぎたりして、苦しくなることは多いと思います。「空気を読む」と言っても、相手の心が完全に読めるわけではありません。相手の気持ちを考えることは大切ですが、読み取った内容が必ずしも合っているとは限りません。SNS時代やコロナ禍の影響によって、生身のふれあいや衝突が減少すればなおさら、憶測や誤解が修正される機会がないままになってしまいます。

不登校になった時に「まわりの目が気になる」というのはよくあることですが、これも「きっとこう思われているはず」という本人の憶測や誤解がどんどん膨れ上がっている場合があります。家族も「学校に行けないなんて、将来社会でやっていけないのではないか」と先のことを心配してしまいがちです。

まわりの目や先のことが心配になってしまうそんな時は、今、自分の目の前にあることにしっかりと向き合い、できることは何かに焦点を当ててみてはどうでしょう。そうして、まずは「やってみようと思ったこと」に集中することによって、少しずつ前に進めるかもしれません。

また、渦中にいると、今、自分にとって大切なことが何なのか、わからなくなることも多いです。そんな時は、支援してくれる人や相談機関を見つけ、話をしてみてもいいでしょう。思いを聞いてもらうことで、憶測や誤解に気づき不安が軽減できるかもしれません。

当センターに相談に来られた時には、複雑な問題を一緒に整理して考えていけたらと思います。

