

アダルト・チルドレンという
生き延びるための武器！
--- 22の事例ワークショップ ---



明石郁生

目次

まえがき

第1章：ACという言葉と出会う

ワーク1：既存の援助にあてはまらない私がへんなのでしょうか？ [失恋で落ち込んでいるAさん](#)

- ・目に見えにくい苦難な状態
- ・複雑な心的外傷とその後遺症の群れ
- ・自己愛の毀損～共依存の設定
- ・自己愛が傷ついたまま生き延びてきた
- ・かけがえのない「自己」という感覚
- ・「表現型」とは変化しようとする、あらわれ

第2章：愛と関心と私の存在

ワーク2：愛してくれないなら死んでやる [感情爆発のBさん](#)

- ・自分の存在に自信がない

ワーク3：自分が大嫌い！[Cさん](#)、大酒飲みの父、耐える母

- ・私が頼ると誰かが困る
- ・生きている意味がわからない

ワーク4：私がいないとこの人はだめになる [不登校の娘さんを持つシングルマザーのDさん](#)

- ・共依存のメリット
- ・自分の力を見つける

ワーク5：愛と不眠とワーカーホリック [不眠症の開業医Eさん](#)

- ・傷つけるつもりなどまったくない
- ・こんなに頑張っているのだから俺を愛してくれ！

第3章：ACの自覚を知恵として洗練させる

ワーク6：（取り込んだ）母親の期待に応えねば 高学歴の引きこもり、Fさん

- ・他者の役に立ちたい
- ・引きこもり～家族の崩壊を防ぐ力
- ・自罰感情、罪悪感の良い面？

ワーク7：愛してる！（と言わせたい）孤高の経営者Gさん

- ・自分の感情に責任をとる
- ・僕が悪い子だから母は出ていった
- ・身体の言い分
- ・感情は心と身体を結びつける

ワーク8：夢のワーク カウンセラーのHさん

- ・夢の洞察

ワーク9：物語りアプローチ 喘息とアトピーを克服したIさん

- ・自分の専門家になる
- ・犠牲者の物語りを生存者の物語りに書きかえる
- ・苦難の体験はあなたの専門分野になる

第4章：自分との関係性

ワーク10：カウンセリングが無駄な気がする 主婦のJさん

- ・共依存の変化と抵抗
- ・自分のために何をしたらいいのかわからない
- ・悲嘆と喪失

ワーク11：コントロールできない人間関係は恐ろしい 家族トラウマの後遺症から抜けようとしているKさん

- ・どこまで怒らせたら見捨てるの？
- ・ほんとうの私は拒絶される
- ・見捨てられる不安、飲み込まれる恐怖

ワーク12：健康な自己愛を育む Eさんのつづき、自分を癒す

- ・手紙のワーク
- ・自分に共感をむける

ワーク 13：取り込んでいたのは親の不安 不合理な罪悪感と別れる、Lさん

- ・再会して別れる、家族の再生
- ・大人になっても作動する罪悪感アプリ
- ・内面の父親像と別れる、古いアプリのアップデート（無力化）

第5章：解消や回復を越えて、私になる旅へ

ワーク 14：愛や信頼に気づくと恐ろしい 自己の再編集、Kさんのつづき。

- ・犠牲者の自分と別れる
- ・自己感覚のリプロセス

ワーク 15：あらたな自分との出会いに戸惑う Bさんのつづき。自己愛の育て直し。

- ・悪魔の子の役を手放すことは、恐ろしい。
- ・生き延びてきた力の自覚

ワーク 16：置き去りにしていた私との対話 Cさんのつづき、小さい私の肯定

- ・子ども時代に内面が忙しすぎて、得ることのできなかった対人関係スキルを育て直す

第6章：私が私であるために

ワーク 17：出会って、別れる

- ・自分自身になろうとする力
- ・夢の流れを展開するワーク

ワーク 18：自分の能力の発揮に遠慮する カウンセラーのHさん、夢ワークのつづき。

ワーク 19：私を守っていた死の力 Iさんの夢ワーク

ワーク 20：今後の人生に何かいいことがあるんですか？ シングルマザーのDさんのつづき。実人生への気づき。

- ・自分自身とゆっくり友達になる

- ・変化とは、とても切なくて寂しい

ワーク 2 1：自分の課題を栄養にする。 [グループのワーク](#)

- ・争いを無力化する力

- ・ただただ、私であればいい

ワーク 2 2：どうしたら自分を愛せるのだろうか？ [Eさんのつづき。自分を受容するワーク。](#)

あとがき

まえがき

アダルト・チルドレンという言葉にご関心を持っていただいてありがとうございます。この本はアダルト・チルドレン（以下：AC）を再考するという試みで書かれています。

80年代後半のアダルト・チルドレンブームでは、この言葉は少し誤解されたまま広がりました。幸運なことは子ども時代に不適切な養育環境を体験し、その影響を少なからず受けたまま青年期を向かえた人々が自身の苦難の物語を語り、自ら難儀に自覚を向ける機会を開いたことです。

けれど、ACとは診断基準名ではないため、自分にはどのような援助が必要なのかわからず、いまなお専門機関の援助に繋がりにくい人々が少なくありません。開業カウンセラーの印象では、ACという言葉には専門機関の援助が必要がないと片付けてしまうわけにはいかない程の見過ごせない苦難（以下：下線はト書き、注釈）を抱えている人々の状態が含まれています。また、かれらの苦難には、学校や職場、家族の中でも周囲の目に見え難いという特徴があります。そのため、「恋愛依存」「仕事依存」または「引きこもり」、果ては、「キレル人」、「パーソナリティ障害」などのレッテルを貼られことを恐れながら、援助の場を探し続けていると言えるでしょう。

くしくも、私が門をたたいた米国の臨床心理大学院日本校には、子ども時代を機能不全家族の中で過ごした人々の苦難を援助するためのプログラムが圧倒的な熱情でくまれていました。この時の私は、ACという言葉をもとに米国から日本に持ち込んだ教員陣の意

図や検討について全くわかりませんでした。彼らの手ほどきに触れるうちにその臨床的な意義に魅了されていったのです。

他方、私は生来、学業や仕事などにうまく適応できない人々を「不適応者」としてラベルを貼り、「不適応」なのは患者・クライアント側に問題があるとする近代医療の説明モデルに強い不満を持っていました。近代医療の科学的な部分には敬意を表しながらも、「症状を単なる個人的なものとしてその原因を見つけ、社会に適応させるように解消しなければいけない」「そうできないのは個人の能力に欠陥があるから」とするアプローチに強い憤りを感じていました。

やがて、ACという苦難には「自己を治癒しようとする表現」、「繰り返されている家族トラウマの連鎖」、「家族の崩壊を防ごうとするメタファー」などが含まれていると俯瞰してみせるプロセス指向の精神療法に惹かれていきました。まだ全部を体験していない自分と自分の人生についての「正解」や「不正解」にとらわれないで「自身の苦難に自覚をむける」流れそのものに取り組もうとするコンセプトに勇気を得ることができたのです。

こうした視点で見えていくと共依存などの人間関係の支障、さまざまな依存症、パーソナリティの問題などを「児童期に生じた傷」が変化・回復しようとしているひとつの「表現型」とであると捉えることができます。それは固定された状態ではなく、変化の流れとして見ていくのです。「表現型の発しているシグナルとは、自分の人生を自分で引き受けるための、“知恵の源泉”なのではないか？」という仮説を持つことができます。

私がこうした仮説に取り組むことに至ったきっかけは、自身の苦難に真っ向こうから向き合おうとするクライアントさんの姿勢に感銘を受けたからです。かれらの姿勢には、自分を知りほんと

うの自分になろうとする健気な「生きる延びる力」があると知ったからです。以来、私は精神療法を生業として、ACの臨床的な援助にかかわりつづけることのできる幸運に恵まれています。

この本では8年間に渡って実際に月に1～2回行われたワークを2日間通しのワークショップとして再現し書かれています。また、お読みすすめるうちに統合的グループワーク（集団心理療法の枠組みの一例）の興奮や感情の相互作用・アートの雰囲気をご体験いただけるような演出が施されています。

そのため、本文中で主語が入れ替わったり夢や身体症状、無意識に主体をもたせたり、過去のことと、「いま、ここ」で起こっている現象が入り混じったりして読みにくい文脈があるかもしれません。このような書き方は、過去を解釈して現在の問題を解決しようとする論理的思考よりも、「いま、ここ」に起こっている現象の意味を探索し、内面に気づきをむけようとするプロセス指向の流れをご体験していただきたいためです。一瞬、意識的には混乱をするかもしれませんが、お読みすすめていただくことでワークの体験をじっくりと味わっていただけますと幸いに思います。

本文中のワークでは、ACの苦難の状態は、単に解消されるべきものではなく、その人が変化や自己治癒するためのプロセスであると捉えて、心身から発せられるシグナルにしていねいに気づきをむけています。そこには、精神力動的療法の理論的基盤に、家族療法、弁証法的行動療法、ゲシュタルト療法、プロセスワークなどの統合的な試みに加えて、独りでとりくむ手紙や瞑想などのセルフエクササイズが含まれています。

今回のワーク・ショップには以下のような人たちがご参加になっています。

- ずっと突っ走るように生きてきた。
- 誰かのために何かしていないと不安でしょうがない。
- 親密な人間関係をつくれない。
- 恋人、配偶者とトラブルを繰り返している。
- 自分の居場所がわからない。
- 誰にも愛されていないように感じている。
- 良い人になろうと疲れはてている。
- 孤独を感じている。
- 手に負えない怒りを抱えている。
- いつも何かしなくてはと焦っている。

- 首や肩、腰、喉、胃にずっと痛みがある。
- うつ症状、頭痛、不眠など慢性的な身体症状がつづいている。
- くりかえし同じような夢、悪夢を見る。
- 職場になじめず転職をくりかえしてしまう。
- 自己啓発セミナーに何度もはまってしまう。
- 頭ではわかっているがやめられない嗜癖（アディクション）がある。

ワークの事例をお読みいただくうちに、こうした痛々しくむき出しな物語りとは、自分の存在の確認や親密な他者との「関係性の課題」に変化していくという経過をご体験いただけますと幸いに思います。そして「関係性の課題」とは、残りの人生にどのような生きる意味を見出すかという「自分との関係性」の物語りに変化していきます。

「他人のために生きるなんて、もうまっぴらだ！」

「私にいま必要なことって何？」

「わたしがわたしであるために、どう生きていけばいいの？」

本文には私の主催する鎌倉統合的グループワーク研究会に所属しているメンバーのシェア（分かち合い）が、ご本人の承諾をいただいたうえで掲載されています。事例は変化のプロセスをそのままお伝えしようとするものですが、プライバシーに配慮し複数人の経過をミックスし状況をつくりかえたcase vignetteという形式で書かれています。

自身の変化にとりくんでいるかれらのシェアは、人間の心身のしなやかさとレジリエンス（変化し立ち直る力、自発的治癒力）にあふれています。自覚にとりくみ続ける研究会のみなさんの勇氣と忍耐に、心から敬意を表し感謝を申し上げます。

幼少期児童期の不適切な養育環境の体験は青年期以降の人間関係にどのような影響をもたらすのでしょうか？ そして、民間の精神療法の枠組みは、かれらの苦難にどのように援助的に関わってゆけるのでしょうか？

ワークの事例を通して見ていきたいと思っています。

1 章：ACという言葉に出会う

ワークショップの会場は20畳ほどの和室です。参加者は部屋に入ると気に入った位置の座布団に座り車座になっています。Thはワークのはじめにいつも感じる興奮や不安を感じています。同時に、とてもくつろいだ気分を味わっています。参加者ひとりひとりに今の気分、近況、簡単な自己紹介などを伺いながら場の流れに意識をチューニングしてしていきます。

Th：（以下：セラピストの略。この本ではカウンセラー、グループファシリテーターを意味します）おはようございます！今回の2日間は「ACの再考」をキーワードとして、皆さんの課題をワークしてみたいと思っています。まずはじめに、私たちはどのようにしてACという言葉と出会うのでしょうか？

グループには朝のナーバスな雰囲気漂っていてしばらく沈黙が続きましたが、IT関連の会社に勤務するAさんが小さく手を上げました。Thはうなずいて場の中央の座布団へ座るよう促しました。Aさんは恋人と別れてから何もする気がおきなくなっていました。私のどこがいけなかったのか？と自分を責めてしまうとのことでした。

ワーク 1：既存の援助にあてはまらない私がへんなのでしょうか？

<Aさんの課題> 「いつも同じような場面です。こんなんじゃ生きてる意味ないなと思ってしまいます。崖から飛び降りる気持ちで医療機関に駆け込みました。生活リズムを見直すように叱られてたくさんの薬が処方されました。こんなにお薬を

飲まなくてはいけない状態なんだと怖くなって、ネットで探してカウンセリングに行きました。でも、カウンセラーという人は私を病人あつかいして検査や事情聴取を繰り返し、あげくの果てに、あなたが「問題」なのだと、聞いてもいないアドバイスをしてくれます。カウンセリングのたびに叱咤され、私はだめな人間なんだと落ち込んでしまいます。もう行きたくありません」

A：いつも大事に思う人とうまくいかないのです。

Th：そうすると、どんな気持ちになるのかな？

A：・・・私がへんだから。

Th：ふ～ん。

A：やっぱりこんな私はどこかおかしいのでしょうか？

Th：そうは思いません。でも、まあ、そうお感じになっても無理もないなと思います。ACという言葉とどうやって出会ったの？

A：え？・・・最初はネットでACと言う言葉を知ったんです。それで、あちこち調べました。でも、情報がありすぎてなんだかよくわからないんです。

Th：うん、そうだね。私はお会いできてとても嬉しく思います。

A：え？

Th：失恋とはつらいものです。あなたはどのように対処してきたのですか？

A：え？・・・いや、あの、ふつうに、えー、とにかくたいへんだっただんです！

Th：うん、ここまでほんとうによくがんばりましたね。

A：は？

Th：これから、あなたがどんな力を使っておつらい失恋に対処してきたのかをいっしょに見つけて行くのはどうでしょう？

A：え？私の力？

Th：いま、どんな自分に気がついているのかな？

A：え？・・・あの一、戸惑っています。これまでだとだいたい、私の問題行動とか、えー、元彼になんて言ったかとか聞かれてダメ出しされたり、アドバイスされたり。

Th：うん。もし、その必要があればそうするよ。まずは、あなたの抱えるいくつかのお悩みのうちどれを最初の課題にしますか？

A：え？・・・じゃあ、まず、えー、ACって何ですか？

Th：うん。それじゃ、そこからね。（Thは身振りで、どうぞと促す）

A：え？私の気持ちを言ってもいいんですか？・・・実は、なんだかずっと怒ってるんです私。

Th：うん。どんなふうに怒っているのかな？

A：だって苦しいのに何でか全然わかんない。

Th：ACについてどのように思っているのかな？

A：えー、「毒親」の犠牲者で、恋愛依存症とか、パーソナリティ障害とか、大人に成れない人。・・・あとは、医者言うことを聞かないへんな人。

あはは、いっぱいあるんだね〜と、Thが笑うと、グループの参加者にも笑いが起こった。Aさんはぽかんとしています。

Th：ご存知かも知れないがACとは診断名ではないんだ、だから医療現場では使われることはあまりないかも知れない。

A：（うなずく）

Th：ACとは米国でアルコール依存症とその家族の援助に携わっていた治療者から生まれた言葉なんだ。

A：アルコール依存症とその家族？

Th：忙しいパイロットの妻が寂しさをアルコールでやりすごすという映画の中で、子どもたちは「ぼくがいい子でないからお母さんが寂しそうなんだ。だからお酒をたくさん飲むんだ。」と母の不安定を自分に向けてしまう様子が描かれています。

A：あっ・・・わかります。

Th：そうした、お酒にまつわる「緊張」と「不安定」で騒がしい環境で育った子どもたちに怒りの爆発や感情の平板化、独特の自己破壊的な行動や特有の身体症状などが見られた。それで、AC on A（アダルト・チルドレン・オン・アルコホリック）という言葉が生まれました。（参考文献11, 15）

日本では1980年代に、精神科医の斎藤学や米国臨床心理学者の西尾和美らが、家族トラウマの後遺症に悩む人々を臨床の対象とするために、米国の治療者らの使うACという用語を拡張することを提唱しました。（参考文献11, 15）

目に見えにくい苦難な状態

A：あの一、それでは、ACとは病気ではない？

Th：うん。お医者さんの診断基準に収まり難いかも知れない。でも周囲の目からは見え難いより深い心身の苦難を抱える状態と言えるだろう。

A：うーん、なんだかとっても複雑。

Th：うん。でも、この言葉のおかげで子ども時代に受けた家族の影響に悩む人々が、現在の自分に起こっている状態、例えば、親密な人との間で繰り返すトラブルなどを理解する糸口が掴めるようになった。

A：ということは、ACとは、えー、なんて言うか、人間関係のつまづきとか困難の状態を表す言葉？

Th：うん。育った家族の影響に無自覚のうちにコントロールされ、自身の存在や感覚、対人関係に困難を抱えてしまう人々がたどり着く、自分の感情や行動パターンを自覚するためのコンセプトとするのはどうかな？（参考文献11, 15, 21）

A：病気じゃないからお医者さんに行っても理解されない部分がある？

Th：表面にあらわれている症状、例えば、頭痛や胃腸の不振、うつ症状、不眠症状などの身体症状は医療の対象になりやすいね。

A：うーん。

Th：子ども時代に不安定な環境から自らを守るための鎧を着込んだ。それらを大人になっても身に着けたままでいて窮屈な状態、それらが親密な人との情緒交流を難しくするのも知れない。

A：うーん、そりゃ恋人に理解されないなあ。

Th：うむ。ひとりで悩んじゃうのも無理もないね。

グループの多くの参加者がうなずいた。場には緊張が和らいでくつろいだ雰囲気が漂いはじめる。

<Thの独白>診断基準ではないためACという用語は、研究論文や事例検討に言葉が挙がるのが少なく、取り組んでいる医療機関も多くないのだろう。そのため、ACという言葉を知っても、どこに自分の助けや居場所があるか探してしまうのは無理もない。けれど、「病気じゃないから気にするな」「前向きに考えてがんばって働け」と片づけるにはたいへんすぎる苦難を、一人で抱えている状態。

一般的な教育的支援では、かれらの苦難は理解され難く、専門的な心理面のケアのないまま、ポジティブ思考や行動変化に焦点をあててしまうため不用意に挫折体験を繰り返しあらたな心の傷となることが少なくない。このようにACとは医療面、教育面、自己啓発などいずれの援助対象にも納まり切らない。

このワークショップは、そうした人々の受け皿のひとつとして民間の精神療法・集団心理療法の枠組はどのように機能するのだろうか？という試みのひとつなのです。その対象にはご本人に加えてご家族も含まれるのです。

複雑な心的外傷とその後遺症の群れ

Th：それでは、ACの苦難にはどのような特徴があるのでしょうか？ウォーミングアップをしてみましょう。いま、このグループの中で気になる方とペアを組んでください。そして自己紹介を終えたら、これまでどんな言葉で自分や他者を責めていたのかシェア（分かち合い）してみてください。

グループの皆はゆっくりと立ち上がり、恥ずかしそうに、気まずそうに、不安そうにペアを組んで座り直した。最初は、静かだった場が、だんだんと大きな声が聞こえるようになり声を荒げる人がはじめた。

Th：はい、そのへんでいいでしょう。それでは私にも聞かせてくださいね。全体でシェアしてみましょう。

先ほどのAさんが口火を切った。

「こんな自分が愛されたいと思うなんて図々しい！」

「こんな自分が必要とされる訳がない！」

「だから、嫌われ無いようにしなきゃいけない」

ペアを組んでいた女性が言った。

「生まれたくて生まれたわけではありません」

「こんな私は誰にも好かれない！」

「愛してくれないなら死んでやる！」

つられるように壁際でうなだれていた女性が手をあげた。

「自分は無能な人間だから何をやってもうまくいく訳がない！」

「あいつらのせいで私の人生はめちゃめちゃだ！」

「親は私に賠償金を払わなくてはいけない！」

Thは向かい側に座っていた男性に視線をむける。

「自分の力を発揮してはいけない」

「ぐっすり眠ってはいけない」

「妻（配偶者）せいで私は幸せではありません」

ペアになっていた女性が反抗するように手を挙げた。

「夫がぜんぜん変わってくれません！」

「夫が仕事ばかりで、腹が立ちます！」

「あの同僚のせいでわたしは会社が嫌なんです」

グループのボルテージが最高潮になった時に小柄な女性が小さいがよく通る声で言った。

「だいたい、カウンセラーって何もしてくれないじゃないですか！」

誰かがそうだ！そうだ！と相づちを打つとグループの皆はお互いの顔を見あって爆笑が起こった。小柄の女性はキョトンとしつつも安心しているようです。

Th：あははは。ウオーミングアップはこのへんで十分でしょう。どんな気分気づいているでしょう？これまで感じたことのない、ご自分に気づいているのかもしれませんが。私たちは、対話やシェアによって、いつもとは異なる自分自身に気づかされるものです。ひとりで悩みを抱え込んでいると、“悩んでいる自分”に同一化してしまい、自分の中の観察者に気づけず、自分のワークをすることができません。そうすると、自分を良い夫、優しい母親、話のわかる上司などの「ひとつの適応」を唯一の自分だと思ってしまいます。でも、そればかりだと息がつまることもあるでしょう！

時には自分が誰なのかわからなくなることもあるでしょう！

グループの場には自分の参加が肯定され歓迎されているのだと言う空気が流れはじめています。

Th：私もすこし、今の気分を話してみたいと思います。私には小さい頃から「自分が誰なのか知りたい」という抗いがたい気持ちがありました。紆余曲折がありましたが気がついたらカウンセラーという仕事に就いている自分に驚かされます。人間の心の動きを知ることが自分を知ることにつながるのだと思ったのです。以来、私はクライアントさんの話される鋭利な刃物のような言葉に圧倒されつつも共感を試み、その背後にある文脈を探索するべく、先人の知見を本棚ごと飲み込むよう迫られています。私はかれらの純粋で健気な物語りに関心を持たずにはいられないので

す。どうしてこうも辛辣に自分を責めたり、自身を傷つける必要があるのだろうか。

Thは内面を見つめるためにしばし間をとりました。グループの参加者はThの飾らない開示に引き込まれているようです。

Th：かれらには子ども時代に自らは避けようのなかった不適切な養育環境があり、そこから生じた苦難の物語りが紡がれます。それらは、「心的外傷後ストレス障害（PTSD）」という用語には納まりきれないいくつかの苦難が同時に生じていて、現在のかれらに支障を与えている複雑性の心的外傷とその後遺症の群れとしてあらわれます。

そうしたかれらの苦難をひも解くには、どういった先人の研究があるのだろうか？また、援助ができるとすれば、どのような実践的な検討があるのでしょうか？

自己愛の毀損～共依存の設定

<Thの独白>複雑性の心的外傷（以下、複雑性PTSD）から生じた後遺症の特徴を理解するために、近年の精神力動的療法の臨床的基盤である「自己愛」という概念を使って話してみようと思います。ここで言う「自己愛」とは、一般に言う「物事を自分中心にとらえて、相手を傷つけてもおかまいなし」という自己中とは異なります。また「自分の利益だけを考える」エゴイズムとも異なります。

私たちは「他者や世界とつながりが無い」と感じる時に苦しむものです。そのつながりには「自分自身とのつながり」も含まれます。ワークにおいては「自己愛」を、他者や世界とのあいだ

で、自分を愛するかかわりを通して育まれる「自分との関係性」(参考文献 2,18,19,20,21)と捉えていきます。

心理発達分野では、私たちは「自分の存在」(最初の自己)を、赤ん坊の段階において、親あるいは養育者との関係性を通して確認するとされています。ブランケットにくるまれた、小さな私を見つめている母親という人の目の奥に、最初の感情を確認するのでしょうか。そして、その様子を見ている父親という人の眼差しを通して親密な関係性を体験するのでしょうか。こういった過程を通して、「自分とは、関心を向けられる価値のある個体なのだ」という健全な「自己愛」の基盤を内面化していくと考えられています。

ところが、養育環境が心的外傷となるほどの状態であったり、親や養育者らが各々の自尊心の問題に無自覚あるいは不安定な状態であったりすると、子どもは自分であることの確認ができず、自分に疑念を持つのでしょうか。そして、それ以上の傷つきから自分を守るために特徴的な心の反応を強化せざるを得ない。

こうした、子ども時代の偏った心的防衛への依存は発達に応じて成熟した防衛を身につけることを難しくして、傷ついた自己愛のまま、外の世界との関係に歪みを生じさせていくのかも知れません。(参考文献10)

もちろん、完璧な親や養育者はいません。親や養育者も発展途上の人間と言えます。なので、発達上の一切のストレスから免れようとするのは現実的ではありません。管理された無風な無菌室で育った植物はどこかもろくて寂しげかも知れません。むしろ、四季を通した風雨を幾度も経過して、枝と葉をひろげていく一本の木のように、適度なストレスに抗う時にこそ、私たちは「自分になる」という試練を体験し、しなやかな自己愛が育まれと言えるでしょう。

生体的に未成熟な状態で生まれる私たちは、生き延びるために、親や養育者の献身的な保護に依存する必要があります。赤ん

ぼうは生を希求し、呼吸という泣き声をあげるのが自然なのですが、何らかの理由で（たとえば両親の不仲などで）いつまでたっても「関心」という瞳の視線や、皮膚が触れる感覚などの&つながり&を得られない場合には、不安と焦りに駆られた泣き叫びとなるでしょう。

それでも得られないとやがては絶望の沈黙という「心身の凍りつき」を体験するかも知れない。これらの経過において、子どもは（ぎりぎりのところで、おっぱいを吸えて空腹は満たされつつも）関心向けられそのまま保護される「自己」というかけがえのないものの確認が損なわれることがある。

これらは「自己愛」の名誉が毀損された状態ととらえることができるのです。やがて、そうしたかれらは、自己の存在を確認しようとして親や養育者にしがみついたり、不機嫌になったり、また、拒絶を恐れて距離をとったりするかもしれない。こうした落ち着きのない忙しい反応パターンが内面に取り込まれ、最初の依存として「共依存関係」が初期設定されていくのかも知れません。また、この初期設定は静かに休むことを困難にさせ、常に強い感情が伴うために免疫力に著しく影響をおよぼし、さまざまな慢性的な身体症状のはじまりに関連するかも知れない。

（参考文献）18,19,20

けれど、「共依存」とは、他者の願望・期待を読み取り、それに合致するように生きようと常に努力し続ける状態なのですが、ほんらい人間にはそういった側面があるのです。問題となるのは、自分の身を犠牲にしてまで邁進し、関わる人々、例えば、自分の息子や娘、夫に有害な作用を及ぼす時なのです。（参考文献19）

自己愛が傷ついたまま、生き延びてきた

Th：それでは、先ほどのウォーミングアップのシェアにあったような、手厳しい「罪悪感」や「他罰感情」の背景にはどのような物語りがあるのでしょうか？

参加者から『うーん』という唸り声が聞こえています。

小柄な女性：えー、自己愛の名誉が毀損されて内面に共依存関係の初期設定がされる。それが大人になっても作動している？
うーん、そうすると、例えば、どんな問題が生じるのでしょうか？

Th：とても助けになる質問をありがとうございます。「関心をもたらえないのは、ぼくが悪い子だから」または、「この怒り（空腹など）はおまえのせいだ、おまえがなんとかしろ」など、いろいろなケースがあると思いますが、特にカウンセリングやワークの課題に挙げられるのは「親密な人との関係性」ではないでしょうか。

参加者から、あ～！と言うため息が聞こえる。Aさんが深くうなずいている。グループの参加者それぞれが、自分の体験に意識を向けはじめている。Thはゆっくりと話しをつづけていく。

かけがえのない「自己」という感覚

Th 母や養育者らの瞳に映る、「私」を感じ取ることができなかった子どもたちは、「自己」を確認するために不安げな母を氣遣ったり、父と母の間に入ったり、兄弟姉妹を守ったりするかもしれません。反対に、あきらめて、殻に閉じこもってしまうかもしれません。親密な人との関係性の課題とは、こうした「自己」

の脆弱さ、私が私であることへの不信や疑念に関連しているのでしょう。

自分を確認できないのだから、自分とは誰なのかがわからない。そうすると、親密な感情がともなう人と、どう距離感を調整して、関係を育んでいいのかわからない、と感じてしまうのは無理もない。子ども時代の共依存関係パターンが、恋人や配偶者などの間でなぞらうように、再演されてしまうのではないだろうか。

カウンセリング・ワークの場に持ち込まれる、課題の奥底に流れるものは、誰かを「愛している（役に立てている、支えている）」と覚えていないと」、または、誰かに「愛されている（必要とされている）」と感じられていないと生きている気がしない」という、他者の反応を自分の価値と見なそうとする未成熟な自己感覚から生じる、感情制御の不安定さと対人関係維持の困難です。これらは複雑性PTSDの後遺症と言えるものです。

Th：例えば、恋人とのつながりを確認したくて絶えず、急速な接近を試しながら、相手の気持を確認するために脅したり。嫌われるのを恐れて、自分からブチ切れて、いっさいの接触を断つ。そのたびに自責や他責を繰り返す。

A：とても馴染みのある感覚です。わたしは寂しくて、誰かとつながりたくて、あれこれやってきました。いつもうまくいきそうなところで大喧嘩になります。つながっているのか不安で、確認せずにはいられないのです。

小柄な女性：わたしは傷つくのが怖くて、いつも、えー、本心を言わずに、引いてしまうのです。

Th 貴重なシェアをありがとう。とても助けられます。親密な他者とつながるために、たいへんな努力をなさってきたのかも知れないね。でも、他者はコントロールできないものです。

Aさんと小柄な女性が、腑に落ちないながらも、うなずいている様子

Th たぶん、他者そのものより他者の関心を欲している自分自身と、どのようにつながったらいいのか、わからないのかも知れないね？

自分自身とのつながりがわからないってどういうこと？グループの場合には、この文脈の展開に期待が高まっているようだ

「表現型」とは変化しようとする、あらわれ

Th さて、ワークでは問題の解消や解決にとらわれるのではなく、心身に湧き起こる知覚の流れを十分に体験してみることに意識を向けていきます。それは外部に答え求めるのではなく、みなさん自身が、既に内面に持っている「力」への“気づき”に時間を使いたいからです。

ここまで皆さんと対話してきた大人になっても作動している共依存パターンや無意識にあわられる罪悪感や他罰感情などをたんに解消すべき「問題」とせず、それらを、変化しようとするあ

らわれ、言うなれば「表現型」として、とりあつかっていくことからはじめてみるのです。

「表現型」？・・・別に好き好んで、えー、共依存しているわけではないのに！！と小柄な女性が息巻いています。すぐに、それって、もう変わらないものなんですか？と、グループの誰かが大きな声で質問した。

Th：とても助けになる質問をありがとうございます。共依存や依存症、パーソナリティなどは、変化するものなののでしょうか？気になるところですね。精神科医の斎藤学先生によれば、共依存の中核的な本質は自己愛の問題で、健康的な自己愛を身に着け損ねている状態なのです。（参考文献 20）

例えば、他者との境界線があやふやで、自分を保護することに無頓着だとキケンな人間関係に陥りがちですね。また、自分の欲求やニーズを適切に他者に伝えられないとずっと不満が募り、頻繁に爆発したりして親密な関係を育めませんね。斎藤学先生は、ACを自称される方々に見出されるのは児童期の外傷体験による複雑性PTSDで、精神療法の視点からみれば、自己愛の毀損から生じている苦難を抱えている人々の特徴を理解して、より成熟した自己愛の持ち主にするよう発達を促す、という操作になると述べています。（参考文献 21）

グループ全体が息を飲んでいるようです。Thの話の行き着く先に意識が集まっているようです。

Th：自己愛を精神療法の対象としたコフト先生は、傷ついた自己愛とは、発達の段階で親密な対象との間で自己愛が満たされな

かった状態なのだから自覚を向け育て直すことで治療は可能であると指摘しています。（参考文献 2）また、精神科医で集団心理療法の実践者であるヤーロム先生は、対人関係にともなう仕事や生活やへの支障とは、親や養育者との不適切な対人関係の歪からつくられたものであり、セラピストと対象集団との相互作用関係を用いるグループサイコセラピーは有効であると述べています。

（参考文献 25）

こうした精神療法にたずさわる先達らによって臨床実践が成されてきた、研究・事例から貴重な知見を学ぶ機会を得られる私たちはなんと幸運なのでしょう！

グループの場にはじんわりと安堵のムードが流れ始めました。それでは、どうすればいいんですか？と大柄の男性が手をあげています。

Th：いつまでも過去の毒親問題にとらわれてエネルギーを割いていると、自分を育てるという大切な仕事の機会を失い、苦難は続くものです。「健全な家族」とはこうあるべき！という執着を手放した時に問題から離れられるでしょう。まずは、大人になった私という人は、どんな「表現型」を使っているのだろうか？と見ていくことから始めてみるのはどうでしょう？傷ついた自己愛が成熟しようとしてあらわれている、ひとつの表現過程と捉えてみるのです。

それから、子ども時代のままの自分の言い分に、ていねいに耳を傾けてみるのはどうでしょう？自分自身との“つながり”を育て直していく助けになるでしょう。

子ども時代に、やむなく、設定することを余儀なくされた、最初の共依存パターンはいつ頃されたのか？また、それにはどのよ

うな心象風景がくつついているのか？と探求することは、あなたの内面にある力の発見につながるでしょう。

今回の2日間のワークショップではこういったことを参加者の皆さんとごいっしょに見ていきたいと思っていますのです。

それは、きっと、今後の人生への「知恵」として昇華する機会につながるでしょう！

えー、理論を栄養にしていくことはとても大切です。自分に何が起きているのか知る手立てになります。でも、講師の話をただ聞いているのは、たいくつで眠くなるものです！

さて、お茶でもいれて実際にワークを体験してみましょう！

2章：愛と私の存在

Th：さて、子ども時代の傷つきとは大人になって、どのような表現で浮上するのでしょうか？どなたかこうした課題でワークをしたくなっている方はいらっしゃいますか？

誰も手をあげません。グループに爆笑が起こります。そりゃそうですよねとTh。少し間をおいて、Thが不機嫌そうに宙を眺めているBさんに、いまどんな気分ですか？と声をかけた。そうすると、Bさんが唐突にワークします！と啖呵を切って輪の中央にすすんできた。それで、グループが大爆笑に包まれました。

ThはBさんにワークを申し出てくれてありがとうと言いました。自分の課題にとりくむこととはとても勇気のいることなのです

と。20代のBさんは、恋人としょっちゅう大ゲンカをしてしまうという課題をワークすることになりました。

ワーク2：愛してくれないなら死んでやる

＜Bさんの課題＞「・・・ちょっとしたことで怒りが爆発してしまいます。なんですぐに返信してくれないの！どうしてわかってくれないの！と。大ゲンカになって、過去のことを引き合いに出して、彼のメガネを割ったりシャツを破ったこともあります。大泣きしてしばらくすると、ひどく落ち込んで自分が嫌になります。10代の頃に医療機関で不安神経症、境界例パーソナリティに該当すると言われましたが、だからといってどうすればいいのですか？」

Th：いまどんな気分？

B：・・・彼がどうしてわかってくれないかわかりません。

Th：あなたのどんなお気持ちを？

B：・・・すごく怒っているし苦しいし。

Th：彼がどう反応したらわかってくれてるなと感じられる？

B：・・・え？

Th：えー、もし、彼にわかってもらっているとしたらあなたにどんなことが起こるの？

B：・・・それがわかりません。

Th：何が起こるの？

B：・・・拒絶されてるなら、死ぬほど恐ろしくて。・・・愛してくれないなら、死んでやる！と言いたくなります。

Th：うん。

B：・・・え？・・・だって、わかってほしいです。

Th：何を？

B：何をって、私をです。彼には私だけを見ていて欲しいです。愛しているならずっと一緒に居てくれるものでしょう？

Th：ふーむ。

B：・・・え？

Th：うん。いま、どんな気分？

B：・・・あなたにもわかってもらえなくて怒ってます、めちゃくちゃ絶望しています。

Th：うん。私はいまBさんのお言葉とお気持ちをしっかりと受け取っています。Bさんにとって、その怒りや絶望はとても大切な感情なのだと思う。

B：・・・え？

空木で不機嫌でいたBさんの顔に涙が流れています。ひとしきり、ティッシュペーパーで鼻をかみ終わると、幾分、表情に赤みがさし和らいだように見えます。Thは、Bさんに今の気分をグループにシェアするようにうながしています。

自分の存在に自信がない

<Bさんのシェア>「ケンカの時に私は、少しでも自分の思っていたことと違う言葉を言われると全否定された感覚になります。私は拒絶された必要ないと。私は自分の存在に自信がないのです。一部分でも否定されたら、私は受け止めてもらえない大切にされてないという考えが巡ります。

私は外側にいろんなことを求めて、埋めようとしています。自分の愛で自分を埋めることができない。でも、外側のものは自分の思い通りにはなりません。だから苦しくなります。私という肉体と精神は相手の言葉と行動で、できあがっているかのようで、それは私という魂を感じられず「無」に近いのです。私が信じる私が無いから誰かに委ねた方が楽。私が私でいれなくて、私が私を必要としていないから、私が見えないのでしょうか。私の存在、生きること信じることを他の誰かに決めさせてはいけない、と自分に言いたいのですが、じゃあどうすればいいんだよって、わからなくなります。」

Th：幼少期に辛い時間を体験した子どもは、心身を守るために特別な力を発展させる必要があるのかもしれないね。

B：・・・そんなの知らないし。

Th：臨床的な視点では、「生き延びるための力」と見ることもできるのです。

B：・・・私は生き延びてきたの？

Th：うん。ここまでよく頑張ったね。それで、いま、そこに座っていらっしゃる。

B：・・・（涙）

Th：どんな気分？

B：・・・これが、私の気分？なのかしら？

Th：うん。

ThとBさんの間にただよう、痛々しくもなんとか交流しようとする対話から発せられるあたたかい雰囲気、ワークの場が、包まれています。Aさんと他の何人かが手をあげてシェアを希望しています。

A：言葉になりませんが、いま、とても安心を感じている自分に気がついています。

大柄な男性：私もいま自分に何が起こっているのか言葉になりませんが、Bさんがなんだか凛々しい姿に見えています。

Th：怒りや絶望を親密な対象に受容される体験とは、私が誰であるのかいまだどんな気分なのか、という自己感覚に気づきをむけるでしょう。こうした体験を重ねて自己は束ねられていくのだと思います。Bさんの勇気とチャレンジに感謝します。

<Thの独白>子どもは親や養育者の「不快・不幸・不機嫌」を感じ取ると、それは僕に原因がある、自分の存在が悪いんだと自罰感情を自分に向けることがある。それは親や養育者に「君のせいじゃないよ」と説明されないまましていると成長するに連れ罪悪感と自己の不信につながるかも知れない。

青年期になると、それらは癒やされようとして親密な人との関係性に浮上するのだろう。愛されたいが、愛される資格がない、愛され方、愛し方がわからない。という複雑なジレンマの間でしばしば感情が爆発するという表現になるのかも知れない。

Cさんが手をあげてワークを希望されています。緊張した表情でゆっくりと中央に歩いてきました。

ワーク 3：自分が大嫌い

Cさん（不動産会社勤務、30代女性）の父親は、地元で有名な教育機関の要職にある方です。けれど、子どもの頃のCさんにとっては毎晩たくさんお酒を飲み、母親に暴言とともに手をあげ

る人でした。母は父の職業や世間体を気にかけ耐え忍んでいましたが、Cさんが高校生の際にうつ状態で寝込むようになりました。それでも、Cさんのためと離婚をしませんでした。Cさんはいまでも、鬱ぎ込んでいる母の目を思い出すと、胸が締めつけられるとのことです。また、お酒を飲んだ父の座った目を思い出すと身体がきゅっと縮こまってしまうそうです。

＜Cさんの課題＞「私は恋人の機嫌が悪いとざわざわと落ち着かなくなります。そして、相手の機嫌の悪さも、自分の落ち着かない感じも見ないふりをして、自分の殻に閉じこもっていきます。相手の関心を必死で求めているのですが、いざ、向けられると居心地がわるくて逃げたくなります。関心がほしい、でも繋がるのが怖い。こんな自分が大嫌いです。生きている意味がわからなくなります。こんな私だからうまくいかない、普通の人にならなくてはいけないと焦りを感じています。」

私が頼ると誰かが困る

C：ACと知ってもどこに相談に行けばいいのかまったくわかりませんでした。

Th：うん、「自分が大嫌い」は誰に相談すればいいのかわからないのも無理もないよ。

C：・・・病院に行くとうつだと言われ、お薬がたくさん処方されました、

Th：うん。

C：・・・死にたいと思うことがある、と言ったからでしょうか

Th：うん。もちろん、適切なお薬は必要です。

C：・・・ええ、でも、もう行きたくありません。

Th：私が聞いた一例だけど、医療機関では、お薬が効かない患者さんは煙たがられるかも知れない。

C：え？

Th：医療者にしてみれば投薬の指示に従わない、それで、ちょっと厳しく指示すると来なくなる。（笑）そういった患者さんは、手間がかかるので医療者も会いたくなくなるのかも知れない。

C：・・・だって。理解してもらえてない感じがして。ネットを検索して、あちこちそれらしきところを訪ねては、えー、叱られて、傷ついて。そんなこんなで疲れてしまいました。

Th：う〜ん。そうすると？

C：・・・どこに行っても誰にもわかってもらえない、と。

Th：うん。

C：・・・私はほんとうに何やってもだめなんだなと。自分を責めてしまいます。

Th：どんなふうに？

C：・・・ひとりで解決できない私はだめな人だ、と。誰かを頼ってはいけなと。

Th：うーん、どうしてそう思うのかな？

C：・・・それは、こんな私が誰かを頼ると、その一、迷惑をかけるじゃないですか？

Th：ふーん、ほんとうは誰に迷惑をかけまいと頑張っているのかな？

C：・・・え？

Th：私（Cさん）が頼ったり助けを求めたりすると、誰がもっと困ることになると思ったのかな？

C：・・・えっ！

Th：これまで、ほんとうひとりで頑張ってきましたね。

C：・・・（涙）

生きてる意味がわからない

Th：それで、恋人と関係が深まると？

C：ざわざわします。これ以上、愛されてはいけないと。

Th：どんなことが起こっているのでしょうか？

C：・・・すごく怖いのです。

Th：うん。ほんとうはどんなことが？

C：・・・え？

Th：子供の頃、助けをもとめたり頼ったりすると？

C：・・・あつ、つらそうな母をもっと困らせると思っていたのでしょうか？

Th：私（Cさん）が男性に愛されると？

C：・・・耐えている母を裏切るような気がします。

Th：うん。それはお嬢さんにとってとてもつらいことだね。

C：・・・（涙）

Th：自らの健康的な女性性を嫌い、制御する長い時間の経過は、自分であることの感情や身体感覚の発育を阻害するのかもしれない。

C：・・・発育を阻害？

Th：うむ。そういった状態にあると「生きてる意味がわからない」とお感じになることがあっても無理もないと思うのです。

C：・・・私はへんではない？

Th：うん。Cさんは児童期に、父親のアルコールと暴言に耐える母像を内面に取り込んだのでしょう。

C：・・・ええ。

Th：そのためCさんの内面にある女性像とは、男性からの暴言暴力に耐えるみじめな存在なのかも知れませんね。

C：ええ、同時に親密な男性に対しては、いつかアルコールで豹変するに違いないという強い疑いと怒りが強い怒りが心の奥底にあります。こんなことを思っている自分がすごく嫌なんです。

Th：うん、その怒りや疑いはあなたの大事なものだね！

C：え？

Th：子ども時代にはそうした大事な感情を封じ込める必要があったとすれば？

C：・・・母を守るために？

Th：うん。そうしないと父と母は離婚し、家族がバラバラになると思っていた。

C：うー。

Th：さて、もう大人の女性だしそれらはもう必要ないね。だから、“ざわざわ”と言う感覚は、あなたが変化しようとしているシグナルだと捉えてワークしてみるのはどうかな？

C：えー！

――

Th：ざわざわって感じると？

C：それはいけないって罪悪感のようなものを感じます。

Th：うん。ほんとうは何を避けようとしているのかな？

C：えー、あの一、恋人に愛されること？

Th：なんで避けなければいけないのかな？

C：えー、えー、あの一、ほんとうは、あの一、愛されるとなんだかもものすごく恥ずかしくて、どうしたらいいのかわからなくなるんです。（顔が真っ赤になる）

Aさんが手あげてシェアを求めています。「いま、ワークを見ていて私は、Cさんは愛されるのにふさわしい人だと感じました。それに、いま、顔が赤くなっていて、かわいく見えて私は嬉しいです。」Bさんが発言した。「私は愛されるのがこわくてこわくてびびります。で、そんな時に、同じような気分を感じているのかもしれないと思いました。」ThがCさんに、いまどんな気分なのかたずねている。

C：えー、いまちょう恥ずかしいです。・・・でも、とてもあたたかい気持ちになっています。

Th：Cさんは、どうしたら愛されてるなって感じるのかな？
これからは、そういう自分を味わうワークを続けていくのはどうかな？

C：・・・はい。でも、私にできるかな？

ThがうなずくとCさんはゆっくりと呼吸を味わい、顔を赤くしたまま席にもどっていった。グループの場には柔らかい雰囲気があった。

Th：大人になったCさんは恋人との関係を無意識に「うまくいかなく」していたのかも知れませんね。内面にいる母を気遣って、男性との情緒交流を破綻させるために自身の女性性を嫌う必要があった。でも、ほんとうは愛を受け取る自分自身に慣れていなかった！

C：恥ずかしいです！やめてください（笑）

ワーク 4：私がいなくこの人はだめになる

Th：こうした子ども時代に内面に設定せざるを得なかったデフォルトを共依存と呼んでみます。これは子ども時代に生き延びるためには必要不可欠であったものと言えます。それゆえに、手放すのが難しいのでしょう。

さて、次にこうした共依存には何かメリットがあるのではないかとワークしてみるのはどうでしょう？

シングルマザーのDさんがワークを申し出ました。共依存関係にメリットがあるのではというThの仮説の提示に納得がいかないとのこと。Dさんは大手出版社で働いています。お嬢さんの不登校をとっても心配していると話されています。

＜Dさんの課題＞「元夫は仕事熱心だけどお酒を飲みすぎるという同僚でした。私がいなくこの人はだめになると思い結婚しました。アルコール依存のクリニックに一緒に行ったり、家族グループに参加したりといろいろやりました。それでも、彼はお酒をやめませんでした。そうこうしているうちに、私が爆発してしまうことが増えたんです。「こんなにあなたのためにやっているのに！」って。子どもが小学校に行き始めた頃に離婚をしました。それ以来、心にぽっかり穴が空いてしまったようでうつ状態が続いています。何をしてもイライラしてしまうし、気がつくとな娘に手をあげるようになっていました。仕事も家事も手につかな

くて眠れない日が続いて。娘が中学になってからは毎朝、学校に行きなさい、行きたくないって言い合いになっています。」

共依存のメリット

Th：お話を聞かせていただいてありがとうございます。

さて、あなたが思春期のお嬢さんのお世話焼きに奔走することで得があるとすれば、どんなことかな？

D：は？得なんかありません（怒）毎日たいへんなんです、。

Th：ふむ。お世話焼きに奔走していると、何をしないでいられるかな？

D：は？（怒）

Th：他者のお世話焼きのはんたいは？

D：・・・自分の世話？

Th：そう。自分自身の感情や人生の世話をしなくてすむ？

D：なにそれ！（怒）

Th：お嬢さんに、あれこれうるさく言うことで、ほんとうの自分のお気持ちに触れなくてすむかもしれないね。共依存のメリットと言えるのではないかな？

D：・・・（怒）

Th：なんで言うこと聞かないの、あなたのためなのよ！と。

D：・・・う～（怒）

Th：いま、どんな気分？

D：あなたに腹が立っています。・・・でも悲しいような。

Th：うむ。身体症状があったんですね？

D：・・・イライラや不眠、うつ症状とか？

Th：身体からのシグナルと捉えてみるのはどうでしょう？

D：シグナル？ あー、休みなさい的な？

Th：うん。それもあると思いますね。他にどんな？

D：は？・・・わかりません。

Th：うむ。いま、どんな身体の感覚に気づいている？

D：・・・胃のあたりが重い・・・言いたくないですが、いつもの漠然とした不安を感じています。

Th：うん。もしかしてお嬢さんは、お母さんのそういった表情を察知してお世話焼きにつきあっているとすれば？

D：え？

Th：誰のためにな？

D：は？

Th：お母さんの関心を自分に向けることで、お母さんの不安な表情を変化させようと？

D：え？

Th：お母さんを怒らせることで、えー、元気をださせようと？

D：・・・えー。

Th：こういった目に見えない共依存関係は、じわじわと親と子の境界線をあやふやにします。それは、主体のないひとつづきの繭のように、お互いを縛り合うかも知れません。お嬢さんの不登校とは、お母さんの不安な表情を読み取って、学校に行ってる場合じゃない、私が守らなきゃ、って娘さんは感じているかも知れない。と考えると？

D：えー！

Th：それで、お母さんには、自分に向き合わないでいられるというメリットがある？

D：う〜ん。

<Thの独白>子どもは、どんどん心身が成長します。やがて母の
繭玉との融合関係に耐えられなくなると、その支配的な影響から
出て、自分の力を試すために反抗的な行動を試みるかもしれな
い。それができないとなると、はんたいに、自分の力を封じ込め
てしまうかもしれない。

自分の力を見つける

Th：いま、どんな自分に気がついていますか？

D：・・・年度末に上司にとっても低い評価をされてたのを思い出
します。

Th：どんな気分になったのかな？

D：会社のためにいろいろ犠牲にしてがんばったのに、すごく
ショックでした。・・・私は会社に必要な人間なんだ。この
先、娘を抱えてひとりでやっていけるのか？と。

Th：うん。

D：・・・元夫のお酒をやめさせることができなかった。私がい
たらない妻だったからです。

Th：へー、ほんとにそうでしょうか？

D：・・・え？

Th：これまでほんとうにおひとりでたいへんなことだったでしょ
う。でも、夫のお酒の問題は奥さんの仕事なのかな～？

D：・・・頭ではそうでないとわかっているつもりなのですが、
自分を責めてしまいます。

Th：うん。ここでは自分を責める代わりに、そうした流れをほん
とうの自分を知るためのワークにしてみるのはどうでしょう？

D：・・・ええ。

Th：うん。どうしてそんなに他者の評価を「自分」のものにしてしまうのか。そこにはたぶん、これまで見ないようにしてきた癒やされるべき大切な文脈があるのではないのでしょうか？

グループにはすこし緊張しながらも、Dさんを応援するようにうなづいている参加者もいる。場にはあらたな文脈の予感にあたたかいムードが感じられる。

D：・・・実は、私の父もたくさんお酒を飲む人でした。

Th：うむ。その時、ご自身をどのように思っていたのかな？

D：・・・私の器量がよくないから父はお酒を飲む。私が男の子だったら、父は機嫌がよかったのだ、と。

Th：うん。ずっと、そうやってご自身を責めてこられた。

D：・・・（うなづく）

Th：不眠やうつ症状という身体症状とは、そうしたあなたが長年やってきたパターンが変化を求めて出現したのではないかと捉えてみるのはどうでしょう？そして、それを後押しするためにお嬢さんは不登校という行動を表現されたのではないかなと？

D：え？

Th：それらの表現に敬意を持って見るのはどうでしょう？
これまでの体験を知恵にして、あなたの栄養にするために。

D：・・・私の栄養に？

Th：そう。共依存のメリットの側面に気づきを向けることで、私たちは生き延びるための純粋な「生きる力」を見つけることができるかも知れない。

D：・・・こんな私に力などあるのでしょうか？

Th：うん、手始めに、自己評価を適切にする対話をしてみるのはどうでしょう？あなたの評価を元夫や会社に委ねるのではなく。

D：・・・どうすれば？

Th：あなたは、他者を自分のことのように思いやる力をお持ちだ。元ご主人の健康を気遣い彼の仕事を支えた。そしてお嬢さんを心から愛している。そういったご自身をどう思われますか？

D：そう言ってもらえるとんだか、肩の力がぬけるようです。

Th：うん。

D：・・・自分がとても疲れているのに気がつきます。仕事なんかどうでもいいような気がしてきました。あー、泣きそうです。

<Thの独白>：このワークでは共依存とはただ解消するばかりではなく、そこには生き延びるための純粋な「生きる力」が潜んでいるという仮説の検討になりました。身体症状や家族の症状行動に敬意を持って変化への入り口と捉えてみます。子ども時代にお気に入りであった洋服を大人になっても着込んでいるために、もうだいぶ窮屈を感じているのではないだろうか？と。

ワーク5：愛と不眠とワーカー・ホリック

Th：ウイズコロナの生活は夫婦関係にもさまざまな変化と工夫を迫りました。外出が少なくなって、一日中顔を見ているのでストレスだ！（笑）とお互いに相手の欠点ばかりを言う代わりに、これまで保留されていた課題がワークをもとめて浮上していると捉えてみるのはどうでしょう？

大柄でがっしりとした身体つきのEさん（男性）がワークを希望しています。参加者はEさんの存在感に目を見はった。開業医のEさんは、夫婦のすれ違いがおおきく、ときおり妻への怒りが爆発してしまうという課題について取り組んでいます。

＜Eさんの課題＞「長いコロナ禍の間、心身がひどく緊張していたと気づいています。以前はそうした自分の疲れにも意識が向きませんでした。経過がかんばしくない女性患者さんの様子を見ると、私は女性を助けなくてはいけないのに助けることができている、むしろ、自分は女性を傷つけているのではないかと不安な気持ちになるのです。夕食時のウイスキーが覚めてくるにつれて、落ち込んでしまいます。そうしているうちに妻と言い争いをはじめてしまうのです。」

傷つけるつもりなどまったくない

Th：女性を傷つけている？

E：役に立ててないと思うと居た堪れないのです。

Th：奥さんに？

E：・・・妻の助けになっていると思えないと眠れないのです。

Th：うむ。いま、お話になっていることには、過去のどういったことが影響を与えているとお思いですか？

E：・・・私は実母を知らないのです。

Th：その事情について周囲からどのように聞いたのでしょうか？

E：・・・全く知らないんです。父がたぶんよかれと思って、実母方の関係を遮断して、写真など痕跡のあるものをすべて処分したんだと思います。

Th：そのことが、現在のあなたの人生にどのような影響を与えているのかについてワークしてみるのはどうでしょう？

E：はい。・・・自分の存在に常に罪悪感のような感覚があると気がついています。

Th：ええ。（お話を）続けてみてください。

E：・・・思春期には自分が誰なのかわからなくてだいぶ混乱していました。どこにいても自分の居場所ではないような気がして。

Th：うん。女性を傷つけているのではないか？というお気持ちは、最初は、どなたにお感じになったのかな？

E：・・・育ててくれた祖母に向けていた感覚に似ています。祖母が私を見つめる目には愛情と同時に深い哀れみのような気持ちを感じていたと思います。

Th：うん、彼女はあなたの行く末を案じていたのでしょうか？

E：そうだと思うのですが、・・・自分の存在は祖母を苦しめているのだと思っていたのだと思います。

Th：うむ。

E：この人の愛情に報いたいのが、同時に、迷惑をかけている。どうしたらよいのかわからずに傷つけているという感覚があったのではと思います

Th：う～む。

E：・・・私は早く大人になって彼女を助けたかったのです。でも、何一つ助けられませんでした。

Eさんは大きな背中を丸めてうつむいています。Thとグループの参加者は、その場の流れを静かに味わっている。

Th：いま、どんなお気持ちに気づくでしょう？

E：・・・自分の存在が申し訳ないような、でも、こぶしを振り上げたいような、とても複雑な身体感覚を感じています。

Th：すこしいっしょに味わってみましょう。

E：ばい。（Eさんは握りこぶしを作っている）・・・悲しみと同時に怒りを感じはじめています。

Th：これまでは、そういった感情にどのように対処してきたのでしょうか？

E：えっ？ああ、・・・頑張ることに。

Th：うん。主にどんな力をつかってきたのでしょうか？

E：・・・とにかく、誰かを助けられる人になろうと、がむしゃらに勉強して医学部に入りました。

Th：そして、開業もなさった。たいへんなご苦労があったのではないのでしょうか？

E：はい。地域の中で信頼を得る過程でいろんなことがありました。

Th：ええ、ほんとうに一心不乱にがんばられたのだと思います。ところで、そうした頑張りで、ほんとうはどんなことを解消なさろうとしたのでしょうか？

E：えっ？・・・あつ、贖罪の気持ちがあつたのでしょうか、それから、自分の存在を確かめるような？

Th：ええ。奥様にはどのようなお気持ちを？

E：・・・とにかく、結婚を後悔させないように早く経済的な安心を与えようと、。

Th：どのように？

E：・・・仕事に邁進しました。

Th：奥様は？

E：・・・最初はうち（Eさんのクリニック）で働いていたのですが、家に帰ってからも仕事のことで言い合いになってしまうことが続きました。

Th：うん。言い合いではどんなお気持ちだったのでしょうか？

E：おまえのためにこんなに頑張っているんだ、どうしてわかってくれないんだ！と憤慨ばかりで。・・・セックスレス状態が続いていて、たんにそうした夫婦関係の問題だと思っていました。

Th：うん。

E：・・・ちょっとしたことで頻繁にケンカをするようになって。寝室を別々にした頃から強い不眠に悩まされるようになったんです。

Th：いま、どんな自分に気づく？

E：・・・彼女を傷つけるつもりなどまったくないのです。でも、結果的にそうしてしまっていることにとても苛まれます。

こんなに頑張っている俺を愛してくれ！

<Thの独白>生後間もなく死別を体験したEさんは「私」という自己の確認作業をスキップせざるを得なかった。また、児童期以降も周囲の大人に事情を説明をされなかったという状況は、母が亡くなったのは自分のせいだという罪悪感を発展させたのかも知れません。これは、子どもの心的防衛機構と呼ばれる自然なものと言えますが、それゆえ「ぼくは女性を助けなくては、生きてはいけない」とじくじくと腫れ上がってしまうのも無理もないと言えるでしょう。

Th：お気づきになっている罪悪感とは、Eさんにとってとても大切なもので、ていねいに紐解いていくべきものだと思います。けれど、子ども時代にできることではありません。だから、強い意志の力を使って抗う必要があった。

E：意志の力？

Th：どんな力を使ったのでしょうか？

E：・・・一心に勉強に打ち込んだ？

Th：大人になってからは？

E：・・・仕事に打ち込んだ？

Th：どうして？

E：妻に安定を与えるために、。

Th：それは？

E：・・・う～ん。僕なりの、えー、愛し方なのだと思います。

Th：仕事に打ち込むことにスリカエていた？

E：う～ん。

Th：愛を注いだ対象は妻（親密な対象）とどんな自分に？

E：うーん・・・自分自身にもですか？あつ。罪悪感を払拭するために？

Th：うん。ところで、意志の力に頼りきりでは愛の行使とはうまくいかないものです。

E：どうしてですか？（こんなに頑張ってるのに？）

Th：釈迦に説法で恐縮ですが、意志の力では心臓の鼓動や自律神経系などはコントロールできないものですね。

E：・・・ああ、意志の力では眠りにつくことはできないということですね。

Th：私たちは「感情、身体」をないがしろにして何かをしようとするとき「不安感」が浮上するのかも知れません。（参考文献5）

E：ああ、長い間、心身の疲れに気づかないでいました。

Th：ええ。いま、ここで、どんなお気持ちに気づきをむければいいのでしょうか？

E：スリカエた気持ちに向けるのですね？でも、女性を助けられていない、妻に安定を与えられていないという感覚は私にとっては耐え難いのです。

Th：うむ。もし、妻を守れていないとすると？

E：・・・妻を失ってしまうのではないかと、とても恐ろしいのです。

Th：うむ。（続けてください）

E：・・・とても苦しいです。他に（仕事以外に）どうやって愛したらいいのだろう？と。私にはわからないのかもしれませんが

Th：うん。ご無理もないと思います。

E：・・・猛烈に不安で恐ろしくなります。

Th：その大切なお気持はどなたと分かち合うものなのでしょう？

E：え？

Th：意志の力まかせではなくて。

E：・・・あっ？、妻？・・・ふーむ。（大きなため息）

<Thの独白>子ども時代の自己愛の傷つきが由来する「表現型」の中心的な特徴は、親密な人間関係との間で生じる、愛すること愛されることへの支障と言えるでしょう。自身の存在に確信を持てないのだから、他者を愛すること、他者に愛される感覚に大きく戸惑うのでしょう。そして、大人になったいま、そういった自

分を受け入れることはなかなか難しいものです。そうした時に、仕事や他者へのお世話焼きなどの「意志の力」の行使にスリカエたくなるのかも知れません。戸惑いや恥ずかしさなどを一旦、保留にできるからなのでしょう。「お世話焼き」やワーカー・ホリックなどの「表現型」にはそうした魅力がある。そんな中で、不眠やうつ症状などの身体症状は「意志の力」へ過信していることを知る素敵な助けになると言えるでしょう。

シングルマザーのDさんが手をあげてシェアを求めています。「私はいま、Eさんの大きなため息を聞いてとても安心しています。実は、はじめてEさんに会った時、大柄の身体と眉間のシワがとても怖かったのです。いまは、えー、背中をなでてあげたいような気分です。」

グループの参加者から、うんうんという同意の声が聞こえています。
「・・・私はなぜか父のことを思い出しています。それもお酒を飲んでいる父ではなく、不器用ですが優しいところもある父の姿を。父は父なりに私に関心を寄せていたのでしょうか？」Cさんが涙混じりにシェアしています。

Th：Eさん、いまどんな自分に気がついていますか？

E：シェアしてくださったお二人とグループのみなさんに、えー、子どもの私、そのままの私を肯定してもらったような気分で、えー、胸が熱くなっています。で、じつはえー、この気持ちを早く帰って妻に伝えたいのです。

グループの参加者から、おーという歓声と拍手がわき起こっています。Eさんは、グループの皆に礼儀正しく頭を下げると自分の席に戻っていました。