

親なき後に備えるための心の育て方

心理カウンセリングルームそらいる代表 井上雅裕氏

今年のテーマは「親なき後」。本人のメンタル面がどのような状態であれば安心という目安は明確になっていません。「心の育て方」について考えました。

令和五年五月十三日(土)

【講演内容】

精神疾患では、発達における依存から自立に移行するプロセスがうまく機能していないせいで、自立性が大きく後退している。自立を確立させるためには、依存的に行動して「もしかしてできるかも」と思う気持ちから「じゃあやってみよう」と意欲を育て、繰り返し実施して自信が育つことが必要である。

最も注意しなければならぬことは、自信が形成される段階で過干渉、過保護をしてはいけないということ。坂道に例えると、登るきるところを一人でやって

もらわないと、自立が確立しなくなる。他人との交流の中で自分が気の済むまで、試行錯誤を繰り返し検証し、そのうえでようやく自立が完成する。

自立は一人で生きていくかどうかの大きなポイントになる。自立していると「助け」を求めることができる。つまり病気があっても生きていける。働くことは後でもよいのではないかと自立という経済的自立だと思っている家族が多いと思うが、相続財産を残しても日々の生活が虚しいと買い物やギャンブル依存、お金目当ての付き合いが増え、最終的には何も残らない。一度に大金を持つのは非常に危険になる。理想としては、一日分、一週間分の金銭を渡してくれるサービスがあればと思う。

状態を認めてやるのが大事。一人では金銭管理が難しい。成年後見制度を利用した方が良いのか。



【質疑応答】

(問) 自立とはお金を残すことだと思いがちだが、(答) 経済的な自立に向かうことは間違いではない。給料をもらえるようになる

と周りは「良かった」と思うけれど、本人が精一杯の努力をして働いている状態だといつかは病気が悪化してしまう。精神的に自立して、楽しい人生を歩み、自ら「働きたくなる」というステップが良い。

(問) 毎日決まった金額を子どもに渡しているが、足りているかどうかもわからない。(答) 親が「これで足りる？」と聞くのではなく、自分から「この金額でやっていける」「これでは足りない」と言い出すのを待つ。そのため

に日常会話の中で心を育てる。ユーモアを持って現

在感を持ってしまっているので、ユーモアを含めて話す。一モアや冗談を含めて話す。(問) 病気のため、他人に対する不信感がある。(答) 不信感や現状を認めてあげる。「そうだね。それでいいよ」と言ってみよう。否定されないと安心が生まれる。現状を認めたら時間がかかってしまうと思いがちだが、「8050」問題は過干渉した結果で起こっている。何でも許して良いわけではないが、本人のペースが遅いことを認めてあげよう。

まず家族が変わっていく。日常で少し変わったことしたり、昔の思い出につながる映像を見るのも良い。笑うことで心を元気にしていく。

(問) 年齢を重ねると身体の病気も出てくる。親の不安は大きくなっているが、本人は他人事のように危機感がない。

(答) 危機感を持たせるためには、親の危機感が大きくなって小さく見せるようにする。親に「稼げなかつたら生活保護でもいいよね」と言われると、自分の将来を考えるようになる。この時、真剣に迫り詰めると、劣等感を持ってしまっているので、ユ

こころを健全にするには、現状を認め安心できる環境を作ることが大切だと思つた。難しいことをするわけではないが、家族の心がけが試されていると思う。幼い時に「NO!」と言っても嫌われない関係性を作るといつかの「良い子」に育ててしまったのではないかと反省をしても、後悔はしないで前を向きたい。

【感想】

こころを健全にするには、現状を認め安心できる環境を作ることが大切だと思つた。難しいことをするわけではないが、家族の心がけが試されていると思う。幼い時に「NO!」と言っても嫌われない関係性を作るといつかの「良い子」に育ててしまったのではないかと反省をしても、後悔はしないで前を向きたい。

(石川)