

臨床のきれはし

SHEET32

浅田 英輔

Is Trying Hard Actually Supportive?

「がんばらなくていい」って言葉が増えてきた気がする。学校でも仕事でも、がんばりすぎた人たちが疲れ切ってしまっている。「逃げてもいいんだよ」っていう言い方もある。ほんとそうなんだよなーと思うことは多い。

「がんばらなくていい」は大事

これまでも書いてきたけど、大きなストレスがドカンとくるのもいやだけど、慢性的に長く続くストレスフルな環境は、精神をじわじわと削る。わかりやすいのは毎日遅くまでやっている残業。「今月は大きな案件のまとめだから、みんなすまんが頼む」っていう状況はまだいい。「今月末」までがんばればいいって思えるし、たぶん達成感もある。でも、通常案件がずっと続いて、締切が毎週きて、毎日21時まで仕事をしている。こういう状況は達成感も感じてるヒマもなく、終わりはみえない。

そういう状況はやっぱりおかしくて、そこにいてジワジワと精神は削られ、視野は狭まり、体も精神も悪化していく。

学校っていうのは、逃げ場がない。オトナになると、1年のなんとはいやなことよ！でも、子どものころのことを考えると、1年1年が大事だし、たいして先を見ているわけでもないし、時間感覚が違っていたなあとと思う。そういう長い、逃げ場のない学校生活において、例えば味方が誰もいないという状況は結構つらい。一人でうまく過ごせる人は、ある意味強い。でも、いじめといえる暴力を

受けたり、疎外対象になったりといった体験が入ってくると、とたんにつらい場となる。自分で環境を変えることが難しい子どもにとっては、「いつ終わるかわからない」という感覚になるのも当然である。

こういうときは、逃げてほしい。「ここでがんばる」っていうことはすごく大切なことだけど、そのまましていると自分がうまく機能しなくなってしまう。オトナであっても子どもであっても、がんばるのをやめて、環境を変える方法は、絶対なにかある。自分の機能を損なってまでもそこにいる理由は、たぶんそんなに大したものじゃない。

「がんばらなくていい」が人を傷つける

最近の支援に関する言葉でよく聞くよね。がんばらなくていいって。

すごく大事だし、「がんばる以外の道もあるんだよ」と示すことは大体の場合は必要であることが多い。「逃げてもいいんだよ」と教えることで、ラクになる人は結構いるんだと思う。

ただ、これを安易に使うのは危ないことだとも思う。「がんばらないこと」や「逃げること」を、「逃げる = 負け、ダメなやつ」と思う人もいるだろう。ちょっと穿った見方をすると、「お前はそこで逃げるという選択肢も選べないダメなやつ」ととらえる人もいるかもしれない。

大体、どこに逃げるんだよ。逃げたあとどうするんだよ。仕事やめたあとオマエがなん

とかしてくれるのかよ。逃げる段取りをつける気力なんてないんだよ。

なんてことも思うかもしれない。

安易な「がんばらなくていい」は、その相手にとっては、害である可能性は、結構高い気がする。

啓発の功罪 -対応マニュアル信仰-

発達障害のところでも書いたが、いろいろな問題や課題が世間に認知されることはとても大事なことだと思う反面、表面的に理解する人が増え、逆に理解されないという状況も多くみられるようになってしまう。仕方のないこととは思うのだが、もうちょっと本質の理解も求めたいところである。

うつや不登校や職場不適應についても同様で、『「ダメなやつがうまくいかない」のではない』というところが浸透してくると、「じゃあなんと声をかければよいのか」という”対応マニュアル”の話になっていく。うーん、間違っているわけではないんだがー。

何度も書いているが、対人援助場面において、人は、「対応マニュアル的に正しい対応」をされると、ムカつくことが多い。傾聴とかもね。対応マニュアルに書いてあることは全然間違っていないし、ちゃんと正しい場合がほとんどなんだけど、そのままやるとまず間違いなくうまくいかない。

「うつの人に効く言葉がけ」「不登校の子にはこう話せ」なんてのは、そのまま使うとうわつらの響かない言葉にしかならないのだ。

「がんばらなくてもいい」が効くとき

いつも頑張っているのを知っている上司が、「おまえ、がんばりすぎだ。ちゃんと休め。この仕事はこっちが引き受けるから」というのは、大体の場合は効き目がある。

いつもわたしの仕事に興味がなく、あの人がばかり気にかけている上司が「がんばらなくてもいいんだよ」というと、イラっとすると思う。

行きつく先は、関係性なのだと思う。

対人援助職がやるとしたら、「がんばらなくていいよ」のセリフの前に、丁寧に、丁寧にその人のがんばりを聞かなければならない。大体の場合、「がんばっていること」はその人が大事にしていることだ。つらいし、やめたいけど、何か理由があってがんばり続けた結果、そこにいる人である。どういう思いでがんばり続け、どういう思いでその相談の場にいるのか、しっかりと”傾聴”し、もしかしたら、「がんばらなくていいよ」ではなくて「がんばりをやめられない理由」や「がんばらなくなるとどうなる？」ときいたほうがいいのかもしれない。もし私が「がんばらなくていいよ」というとしたら、かなり厳選して、絞り出した末に言うのかもしれない。

状況をちゃんと理解してくれている人がいう「がんばらなくていいよ」は、たぶん効く。

事象や状態を並べて「がんばらなくていい」と思えるものはたくさんある。ひとつごとのように「そんなにがんばらなくていいのに」と思うことはよくある。でも、目の前の相手に対して「がんばらなくていいよ」と言える場面って、たぶんずっと少ない。