家族療法を学んだ人、日常でどう活かしてる？

個室化と家族関係の変容

1

千葉　晃央

間取り図からわかること

家族面接では、間取り図を描くセッションが行われることがある。家族の話をきいていて、より具体的に状況を理解しておきたいとき、家族の関係性やパワー、その力動を言葉だけでなく物理的にも理解しておきたいとき、間取り図を描くきっかけになる。親が「おとなしいこの子のことで困っているんです」と言ったとしよう。支援者は、実際の暮らしを知るためにどんな間取りなのか書いてもらおうと提案する。書いたものを実際に見てみると、その息子専用のゲーム用パソコンがリビングのど真ん中の一番いいところを陣取っていることもある。面接で話だけをきいていると、息子がひっそり暮らしていると想像していたが、家族の暮らしの中心を占めていた。そこできくのは当然「こういう使い方になったのはどのように決まったのですか」である。家族の決定のパターンは偏りがちといわれる。今、起こっている困りごとも、その決定パターンで形成された現状である。家族や家族メンバーという「コンテンツ」と決定パターンなど「コンテクスト」（文脈、誰が、いつ、どのようにという部分）がセットで現状を作り出していると家族療法では考える。家族や家族メンバーを変化させるのは現実問題難しい。それならば、コンテクストの方、いつものやり方、暮らしのありようなど、これまでのパターンを変えてみると思案するのも担当者が考える定石である。

テントで拡張という非常手段

３月初めに長男ガク（22）は大学最終学年のため、学生マンションの退去を迫られた。4 月からの仕事の赴任地が 4 月にならないとわからないために、一旦実家に戻ることになった。実家には両親と次男ホンイ（18）とラン（15）、アン（10）が暮らす。６人家族が６人で住むのは約４年ぶり。もちろん居住スペースに余裕は全くない。長男の荷物は当然実家に入らない。4 年もたつと長男と実家双方で物が当然増えている。急遽、自宅脇のスペースにテントを張って、荷物を押し込んだ。この決定は、私のほぼ思い付きである。その方がこれまでの 5 人での暮らしへの影響が最小限と考えたからである。このテントも私の父がどなたからかいただいたもの。それを防災用にと引き継いだものである。下手すると 40 年程度たっているのではないか。5 人の家族も現状変更が少ないため、波風は立たず。長男本人からも不満はなかったと思う。その後は、日常に必要なものをテントにいって取り出してくる生活が続く。

広い部屋は年長者が使う

３月中旬、次男ホンイが広島で一人暮らしを始めるために荷物をまとめて、出発。その後、長男も赴任地が決まり、家を契約し、出ていった。

空いた一番広い部屋（といっても狭い）部屋を長女が使うことになる。なんとなく、一番年長者の子どもがその部屋を使う慣例があり、進んだ。しかし、次女がどこを使うかは、要検討となった。エアコンがある長女の 2 階部屋の入口とつながる通路兼手前の部屋、エアコンなしの納戸の１階狭小部屋（もともと長女が使っていた）のどちらがいいか親としては思案していた。酷暑が続く中エアコンを優先し 2 階の手前の部屋を提案

したが、次女自身に希望も聞いてみた。迷った結果、1 階狭小部屋を選択した。確かに思春期を迎える中で、親世代との境界はもちろん、個人の時間が必要ということは言うまでもない。

ネックはエアコン問題。賃貸であるため、エアコン設置は困難。妥協策として、もともと次女が使っていたリビング片隅の机の場所をそのままにして、そこはエアコンがあるので自分の部屋から避難できるようにした。さらに狭小部屋の根幹の問題であるスペースの問題を対策するために、照明に扇

風機がついているものを準備した。以前一度購入したが安物は 3 日で故障。今回は国内メーカーを選択し用意した。よく考えると照明と扇風機であり、なおかつ回転や風力を立体的にリモコン操作できるものは多機能で繊細な製品である。結果、今のところ順調に稼働している。こうして、新年度の部屋の使い方がようやく決まった。ここまで、約 3 か月をかけて、段階的に変化をしていった。

個室化と親子間の世代間境界

個室を設けるのか？いつにするか？は、いろんなやり方がある。個室は自立を促すが孤立も産む。その一方で個室がないと自立心が高まる時期に 1 人の時間も空間も持ちにくい。ただ個室化が進みすぎると、部屋からでなくなるということも起こる。

子どもの成長は、親にいかに秘密が持てているか？が一つの焦点となる。個室があるのは秘密を持つことを加速させる。構造的家族療法のキーワードである境界、特に世代間境界を考えると個室化がきちんと境界を引く方向性となる。成長を考えると大きな方向づけとしてはそちら。もしうまくいかないことがあれば、この境界を調整することを再度考えてもよい。

「家族の息遣いを感じられる家」「家族の気配を感じられる家」など、境界に関しては住宅メーカーも注目している。ドアや部屋の構造、仕切りをどうするか？というところである。以前、部屋に入って出てこない子どもがいて、上手くいっていない家族に出会った。何か具体的にこれまでと違ったことを両親で考えて、取り組んでくる宿題を面接者は出した。その結果、父が取り組んだのは子ども部屋のドアを、のれんに変更した。ドアで気配が感じられないという状況から、のれんで視界はさえぎるが完全ではなく、気配は感じられるという境界の変更である。境界はいろんなグラデーションがある。鍵付きのドア、鍵なしのドア、ドアはあるけど開けておく、のれん、ドア無。また、日本家屋であればふすまである。これも密室ではなく、明かりが漏れるし、中の気配が感じられる。部屋の住宅設計からになるが、部屋の仕切りが可動式や仕切りの上の空間はつながっているという構造もある。どういった境界を採用するか、そのなかで家族がこれでいいと思えるかは、家族それぞれでもあり、時期にもよる。

両親・夫婦サブシステム

次の段階へ

個室ができると、寝るのも親とは別になった。親にとっては、第一子誕生以来子どもと寝てきた形態が終了のタイミングとなる。夫婦サブシステムの次のステージともいえる。

二人だけで再度寝始めると、いびきがうるさいといわれ、睡眠外来に通院という話もこのタイミングが多いようである。子ども中心で自分のことは後回しの時代が終わったから自分の治療に…ともいわれる。

私の今このタイミングを経験した人生の先輩にお会いし、話す機会があった。お二人とも、子どもとは別に寝るようになるタイミングで、夫婦の寝室は別という時間を重ねてきていた。室温の体感差、いびき等音の問題、就寝時間が異なる等が話題になった。

私の親世代は二人でずっと同じ部屋で寝ていた。寝方としては、ベッドかそうでないか、セミダブルで二人が寝るのか、ベッド二つでそれぞれ寝るのか等たくさんの選択肢がある。こうした環境への介入も家族関係を継続していく上ではポイントにもなる。自分が知っている暮らし方は、せいぜい親や祖父母の姿だけで個人の体験に偏る。いろんなバリエーションがあること知っておくとよい。最近はAIアプリもあるのでこういったことに関する傾向はすぐわかる。あとは、自分に自在性を持たせておくことを心がけたい。

社会で経験する不合理を知っておく

長女と次女は、それぞれの部屋を訪問し、和気あいあいと今のところ過ごしている。うまくいかなければ、再変更するまでである。

きょうだいに不合理はつきものである。きょうだいの上から順にいい部屋を使用できるというのは不合理そのものでもある。個別特性に基づいた誰に必要かの判断ではないし、きょうだいの年齢差で何年その部屋を使うかも平等ではない。こうした不合理を経験することがきょうだいにはついてくる。時には別の場面で配慮することが必要な時もあるだろう。また、同時に社会に出れば不合理はつきものである。年長者、先住者等が実権を握る中でなじみながら、必要なことは変化を模索する経験をしなければならない。逆にいうと第一子の特徴はこうした不合理な経験が少ないこととともいえる。全てを網羅できる経験はないし、万能な人はいない。人は家族でも職場でも社会でも補い合いながら生きていて、それぞれに役目があると思っている。

個室ができ境界ができると家族の会話は少なくなる、言い方を変えると距離を取ることができる。逆に相手が常に見えるとイライラすることもあるし、侵入的に口を出すということも喚起されることも起こる。こうした両親サブシステムの意図と持ちうる住宅事情等の産物が個室化の周囲にはある。