



統合失調症を患う母とともに生きる子ども

— 名前のなかった役割 ③ —



松岡園子

「止めても大丈夫」と知るまで

「自分がやらなければ」と思うことが、少しずつ減ってきた。
そう気づいたのは、何か大きな出来事があったからではない。
ごく小さなことだった。

以前の私は、一度決めた予定は多少体調が悪くても、
できるだけ変えないようにしていた。
行くと決めたのだから、行く。
約束したのだから、守る。

自分の都合で予定を変えることには、どこか申し訳なさがあった。
だから、無理をしてでも行っていた。

けれど最近は、少し違う。
体調が悪ければ、相手に相談する。
今日は休ませてもらう。
予定を変更する。
あるいは、早めに帰る。
「そうしたい」と伝えてみる。

それでいいのだと、少しずつ思えるようになってきた。
もちろん、今でも迷う。
相手はどう思うだろう。迷惑ではないだろうか。
そんな考えが頭をよぎることもある。

それでも以前とは違って、
「自分が我慢すれば済む」という 1 つの答えだけを選ばなくなった。

相談する。
相手の都合も聞く。
自分の状態も伝える。
その間に、いくつもの選択肢があることを知った。

母との生活を振り返っても、同じようなことに気づくことがある。
子どもの頃の私は、家のことでも、母のことでも、
先回りして「自分がしなければ」と考えていた。

私がやらなければ、生活が回らない。
そう思っていた。
実際に、私が担わなければならないこともあった。
だから、その感覚は決して根拠のないものではなかった。
けれど大人になってから振り返ると、
すべてがそうだったわけではないことにも気づく。

自分がやらなかったら、母がやっていたこともあった。
家事でもそうだった。
私が先に気づいて、先に動いていただけで、
母ができることまで私が引き受けていたこともあったのだと思う。

それに気づいたとき、少し不思議な気持ちになった。
「あの頃の私は、本当に全部やらなければいけなかったのだろうか」
そんな疑問も浮かんだ。
けれど、だからといって「あの頃の自分は間違っていた」とは思わない。

12 歳の私には、12 歳なりに見えていた現実があった。
母と離れたくなかった。
母と 2 人で暮らすことを選んだ。
そして、その生活を続けるために、できることをするしかなかった。
その中で身につけた力が、今の私を支えている部分も確かにある。
だから私は、過去の自分から何かを取り上げたいわけではない。

ただ、もう必要のなくなった役割まで、今の自分が持ち続けなくてもいい。
そう思えるようになってきた。
自分がやらなくても、誰かがやることがある。
自分が行かなくても、予定はまた組み直せる。
自分が少し休んでも、関係が壊れるとは限らない。
相談してみれば、相手と一緒に別の方法を考えることもできる。
そんな当たり前のことを、私は大人になってから少しずつ覚えている。

子どもの頃の私は、「止めない」ことで生活を守った。
だから、止めることは怖かった。
けれど今は、少しずつわかってきた。
止めることと、投げ出すことは違う。
休むことと、責任を放棄することも違う。
誰かに相談することは、弱さではない。
そして、自分がやらないことで初めて、相手にできることが見えてくる場合もある。

あの頃の私は、家庭を止めないために自分が動き続けた。
今の私は、自分が止まっても大丈夫な場所を、少しずつ増やしている。

それは、あの頃の私を否定することではない。
あの頃、精いっぱい役割を果たしていた自分に、
「もう、全部をあなたがしなくても大丈夫だ」
と伝えることなのだと思う。