



相談センターだより

第9号 2011. 11. 発行

話したいこと、話せないこと

ひとは、複雑で不思議な存在です。誰かに話したければ話せばいいし、そうでなければ話さなければいい。それでも、ことはそう簡単にはいきません。

「日本一短い家族への手紙」の中で、『お母さん、ぼくの心の引出しの中にある水たまりを見ないでください』と書いたのは、確か11歳の男の子だったと思います。11歳にして既に、母親にさえ（或いは母親だからこそ）話さないことがあるということをはっきりと表明している、その見事さに心打たれます。親としては、頼もしさより寂しさが先にたつような凜々しさですが、彼が大人への成長の過程を確かに歩んでいることが、「見せません」「話しません」という意志の中に垣間見えるようです。

けれど、「見せません」「話しません」が際立つようになったからといって、話したいことと話したくないことの区別が、いつでも明確である訳ではありません。同じ本の中で、20代の女性は母親宛の手紙に、「ごめんなさい。隠しごと一杯あります。話したいこと一杯あります」と書いています。本当は話した方がいいことでも、親だからこそ言えないことがある。でも、それは「話しません」と決めた訳ではなく、実は話したくて、話したくて、でも話せないこともある。その狭間で、「ごめんなさい」としか言えない切なさが表れています。

「泣いていても分からないじゃないの。ちゃんと話してごらんください」ということがあります。けれど、ことばを見つけられず、話すことが出来ず、泣くことしかできない人に、それをことばにして話さないというのは、酷な話です。「話す」ということは、それほど簡単なことではないのです。

一方で、「話さない」という意志を尊重し、また、「話せない」気持ちも引き受け、語ろうとすることばを見つける作業のお手伝いできれば、と思っています。

相談員・臨床心理士 藤田千鶴子

変えられないものを受け入れる心の静けさと、
変えられるものを変える勇気と、
その両者を見分ける英知をお与えください。

ラインホルト・ニーバー

一口メモ

変えられないものでもやみくもに変えようと苦しむものですし、変えられるものかもしれないとしても、それを変えるのは怖いものです。ただ、変えられないものもあるし、変えられるものもある、そしてそれらを分けて考えていこうと思うと、少しホッとします。アルコール依存症の方々の自助グループ(AA)など、多くの自助グループでも大切にされている詩です。

相談員・臨床心理士 石井宏祐