

「優しい人だと思っていたのに」

30歳の頃から何度かうつの状態をくり返していた62歳のとっこさんが、ケアをスタートしてから早1ヶ月が過ぎました。今回のいさどんとの1ヶ月面談には、とっこさんのサポーターであるのんちゃんも同席しました。

いさどん：

調子はどうですか？昨日は引きこもり断食をしていたとのんちゃんから聞いていますが（笑）。

とっこさん：

ここ3日調子が悪かったのです。せっかくスズメバチ退治で張り切っていたのですが。。

いさどん：

今日は僕が代わりに行ってきましたよ（笑）。

とっこさん：

ちなっぴーに、「とっこさん、今日は午前中に来てほしかったよ！」と言われました（笑）。  
「午前中の方がスズメバチの来る数が多いから」って。

いさどん：

ちなっぴは大騒ぎするからね（笑）。僕に朝、「いさどん！スズメバチがいっぱいでね、私はヤギのお世話に行かないといけないから、代わりに見てきてね」というから、行ってみたら全然いなかった！僕がいなくなると、またスズメバチが来るのだろうか（笑）。

それはいいとして、このところの引きこもり断食はもう終わりましたか（笑）？

とっこさん：

はい（笑）、また新たに頑張ろうと思っています。

いさどん：

とっこさんは、ここに来る前9カ月間寝ていたと言っていましたよねその頃も波はあったのですか？それとも、波はここに来てからの特徴ですか？

とっこさん：

家にいた頃の方がひどかったです。

いさどん：

どのような状態だったのですか？

とっこさん：

昼の2時すぎになるといつもあせってくるんですね。「こんなことをしてはダメだ！」  
とあってしまって。だから、2時すぎになると近所のお宅へ遊びに行っておしゃべりしたり  
していました。

いさどん：

2時すぎというのは毎日の日課のようになっていたのですか？

とっこさん：

はい。

いさどん：

そうすると、お昼すぎまでお布団の中において、それから「それではいけない」ということで  
隣に行ってみたり、家の中で何かをして過ごしていたということですね。そういう自分にと  
ってあまり評価出来ない期間と、調子が良い期間が定期的に来ていたのですか？

とっこさん：

具合が悪いのが3ヶ月くらい続いて、ちょっと良くなる期間が1週間弱くらいですかね。

いさどん：

そうすると、その後また3ヶ月具合が悪い期間が続くということですね。それは大体定期  
的なものですか？

とっこさん：

いえ、不規則でした。3ヶ月調子が悪くて1週間良くなったり、その後1ヶ月悪くて3日  
良かったりという感じでした。

いさどん：

ここに来てからも、サイクルは短いのですがその傾向はあると見ていたので、「また波が来  
ているのだな」と思っていました。それは波ですから、その波が過ぎればまた回復すると見  
ていました。そして、その結果調子がまた戻ってきましたよね。3日部屋に引きこもって  
いたというのも、その期間は短くなってきているということで、それはそれで良い傾向です。  
短くなったということは、いずれその波がまた来る可能性があるということでもあります。  
しかし、次にそれが来た時に、それを拒否しないことが大切です。今度は、「これではいけ  
ない」と考えるのではなくて、「調子が悪くなってきたな」と思ったら、積極的に引きこも  
って下さい（笑）！もし食べられないのであれば、無理に食べようとしない。そして、積極

的に休んで下さい。休んでいても頭を使ったり気を使ったりするのですから、エネルギーを消費してお腹が空くものです。そうしたら、部屋から出てご飯を食べに来るでしょう(笑)。これからはそういう考えのもとに行動しましょう。「この状態は良くないからどうにしましょう」と考えないで、そちらの方へ積極的に行けば、エネルギーが早く消費されて回復の方へ進んでいくのです。そうやってサイクルを短くしていけば、最終的には引きこもらなくても気持ちを切り替えるだけですむはずです。次回は、引きこもる期間を1日にするとか、その次は半日にするというイメージで行きましょう。落ち込むのならとことん落ち込めばいいのです。辛ければ辛くていいのだし、寝るのならとことん寝てそのエネルギーを消費すればいいと私は考えています。

とっこさん：

寝ている時というのは、「自分がダメだダメだ」と思ってしまっ。。

いさどん：

だから、「ダメだダメだ」と考える時は、思い切りその方向に考えればいいのです。そして、「ダメだダメだ」と考えることに疲れて、それにあきらめばいいのです。あきてしまえばやめますから。そこまでエネルギーを消費していないから、だらだらと考えるのですよ。

とっこさん：

中途半端ということですよ。

いさどん：

そうです。中途半端はやめましょう。とっこさんがそういう状態の時にメンバーが優しすぎたのです。私が一番優しいのですが、みんなは中途半端に優しすぎるのです。私は、とっこさんのそのエネルギーを消費させた方が良く思うので、何も対応しないようにしていたのですが、みんなは中途半端に「とっこさん、どう？」と声かけしたりして優しいものだから、あなたの中途半端を助けてしまったのです。だから、みんなには「彼女のためにそういうことをしないで下さい」と伝えました。「とっこさんがとことんエネルギーを消費すれば、お腹が空いてきて引きこもりをやめますから」と。それをみんなが実行したら、案の定あなたはお腹が空いて部屋から出てきました(笑)。これからはその方針で行きますから、いいですか(笑)？

とっこさん：

今日は本当にお腹が空いて(笑)、朝、ご飯をいただきました。

いさどん：

お腹が空いてご飯を食べるのが一番良いことなのです。これで結構見通しが立ちましたよ。良い感じですよ。

ようこ：

さっき、とっこさんが「明日で1ヶ月になるから卒業出来ますか？」と言うので、「その前にいさどんとお話しましょうね」と伝えました（笑）。

いさどん：

はっはっは（笑）。卒業の前にそれをマスターしてもらわないといけませんからね。自分から「もう卒業出来ますか？」と言ってくる人は、私から見たらほとんど卒業ではありません（笑）。

ようこ：

大抵みんな、「もう1ヶ月経ったから卒業だろう」と安易に考えますからね。

いさどん：

早い人には1ヶ月以内で「もう卒業ですよ」とこちらから伝える場合もありますが、とっこさんの場合はご主人が「それではまだダメだよ」と言うと思います。今見通しが立ちましたから、出来ればその波を2サイクルこなしていけば、もう寝込む必要もなくなってきますからね。そうすると、私の方から「卒業ですよ」と肩たたきします（笑）。

とっこさん：

今回、のんちゃんに言われたことが胸に沁みて。。。。「ご飯を持って来て下さい」と言ったら、「それはお引き受け出来ません」と言われました（のんちゃん、苦笑）。

いさどん：

のんちゃんは優しいですよ（笑）。

とっこさん：

「甘えている私が悪いんだ。いい歳していつまでも甘えていてはダメだな」と思いました。

いさどん：

それが追い風というものです。それでご飯を持ってきてくれたら、上げ善据え膳で部屋でご飯を食べて、引きこもりがずっと続くのですよ。以前引きこもりの人を預かった時に、最初は環境が変わったせいか気分良く作業にも出ていました。それが少ししたら雲行きが怪しくなって、「どうしたの？調子が悪いの？」と聞くと、「はい」というから、「あなたはケアでここにいるのですから、そんないいかっこをしなくていいんですよ。本当は何をしたいのですか？」と尋ねると、「引きこもりたいのです」と言うのです。そこで私が「わかりました。引きこもって下さい」と言うと、「いいのですか？」と言うから、「存分に引きこもっていいのですよ」と言うと、嬉しそうに部屋に入って行きました。そこで私がみんなに、「彼は引

きこもりたいのだから、存分に引きこもらせましょう！」と伝えました。そして、誰も彼に声をかけないし、様子を見にも行かなかった。そうしたら、引きこもってから3日目の朝に「何かやることはないですか？」と部屋から出てきたのです。そして、それからは真面目に農作業にも出るようになりました。

引きこもっていると、お母さんが「ご飯はどう？」とか、「具合はどう？」と気かけたり、そのうちお父さんが「おまえ、そんなことではダメだ！」としびれを切らして声をかけてくる。そうやって構うことが引きこもりの後押しになるのです。そうすると、本人は安心して引きこもるようになります。まわりが腫れものに触るように接することによって、「俺はこれで認められているのだ」と引きこもりを後押しするエネルギーになるのです。

しかし、「どうぞ引きこもって下さい」と言ってほったらかしにしておいたら、お腹は空くし、つまらなくて仕方がないから、人と話したくなって部屋から出てきます。そういう行動による気持ち良さに気づき、すぐに卒業出来るようになります。それが一番優しい方法です。だから、のんちゃんは天使ですね。他に天使ではない人がいたので、「それではとっこさんのためにならないよ」と伝えました。

「良薬口に苦し」といって、子を本当に想う親は甘いばかりで接するのではなくて、厳しいところもあって、それこそライオンが我が子を谷底へ落として這い上がってくる子を育てるくらいの厳しさも必要な時があるものです。

とっこさん：

今回、本当に目が覚めました。「のんちゃんはすごく優しい人だ」と思っていたのに手厳しかったから（一同、爆笑）、いつまでも甘えている私が悪いと気がつきました。

いさどん：

それは良いことです。のんちゃん、良かったね（のんちゃん、微笑）！

とっこさん：

のんちゃん、ありがとうございました。

いさどん：

これで一つの節目になりましたので、次の面談まで気持ちを新たに取組んでいきましょう。きっと、また気持ちの波が来ると思いますが、その時には今日の話を出して下さい。出来れば、勝手に引きこもりのモードに入らないで、「そろそろ陣痛が来ていますので、分娩台に乗りますから（笑）」と伝えてくれるくらいの心の余裕があるといいですね。そうしたら、「心置きなく十分やって下さい！」と言いますから（笑）。そのくらい自分というものを客観的に見る事が出来たらいいですね。

とっこさん：  
また明日から作業に出ます！

いさどん：  
どんどん出て下さい。スズメバチもどんどんやっつけて下さい（笑）！

とっこさん：  
だいぶ減ってしまったから、ちょっとつまらないですけど（笑）。

いさどん：  
はっはっは（笑）。とっこさんが元気になって何よりです。