

田村俊之の Relax

悪循環からの脱出

我が家の悪循環

夜の9時。「もう寝る時間よ!」「早く片づけなさい」

妻の怒り声が聞こえてきます。今日も我が家に気まずい空気が流れる時間がやってきました。4歳のゆうかは泣きそうな顔をして硬直しています。怒られても片づける気配はありません。

私は黙って子供のおもちゃを片づけます。私が妻を制止すると余計に不機嫌になるし、かといって制止しなきゃと迷いながら、頭の中で「やめてくれよなあ、毎日こんなこと……」と愚痴を言い続けるのです。

妻は親業訓練というアメリカで成果をあげている親のためのトレーニングを受けました。さらに、最近はシュタイナー教育に興味を持ち、子供の内面を育むために親はどのようにすればいいのか、知識を蓄えました。

しかし、毎日のように繰り返されるこのシーン……。妻にはそんな勉強が役立っているように思えません。いえ、むしろ知っているだけに子供にイライラしている自分に対してさらにイライラし、悪循環に陥っているようでした。

私は子供に対してすぐにイライラする妻を見るたびに、妻に対してがっかりしていました。そして、妻に文句を言うことが何度もありました。こういうときの文句は逆効果です。妻はわかっているけれどできない自分を責めているのに、夫の私までが妻を責めたら、余計につらくなるだけです。でも、私はこらえきれずに言ってしまうのです。そんな私に対して妻は「なんでわかってくれないの……」と悲しい気持ちを感じていたようです。

私は妻の苦しみを支えてあげられず、むしろ妻にプレッシャーをかけ、苦しみを増幅させている自分に対しても情けなく思っていました。カウンセリングやセラピーをかなり専門的に学んでいるのに、自分の妻の悩みさえ支えられない私……。無力感を感じていたのです。私も悪循環に陥っていました。



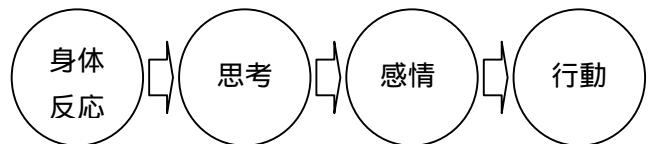
身体反応が行動パターンにつながる

妻には、子供が後かたづけをしないとイライラし、怒り出す行動パターンがあるようです。ところで、行動パターンの元になるものは何でしょうか。まず、感情が行動

につながります。たとえば怒ると大声になったり、叩いたり。さらに、感情の前には思考があります。たとえば、子供が後かたづけをしなくても、「子供らしいなあ」とか「にぎやかでいいなあ」とプラス思考に受け取る人もいるでしょう。思考が感情に影響を与えるわけです。

そして、思考の前に身体反応があります。子供が後かたづけをしないと、身体が反応してしまうのです。胃のあたりがむかむかし、目がひきつってきます。そうになると、プラス思考にとらえようとしても不可能です。条件反射ともいいます。

行動パターンを決めるもの



知識はかえってじゃまになることがあります。知っているても行動パターンは変わらないからです。

たとえ、今日こそは「早くしなさい!」「早く片づけなさい!」と怒らないようにしようと強く決意していても、身体が反応したらもういつものパターンを繰り返すだけです。まずいことに、強く決意してもその通りにならないから、「私ってだめな母親」と自己嫌悪になりがちです。知っているから、一生懸命にやろうとするから、悩みが深くなるのです。

もしも、開き直って「私はこれでいい」と思えたら正直で気持ちがよいコミュニケーションにつながります。ただ、開き直れる人はどちらかといえば少数です。そして、自己嫌悪に陥っている限りは出口がなかなか見えません。



身体反応を変えれば行動が変わる

出口はとても簡単でした。最近、知り合いのセラピストから身体反応を解放する方法を教えてもらったのです。その方法によると、どんな身体反応にも過去に元となった体験、すなわち原体験があります。その原体験にアプローチするのです。

まず、筋肉反射テストという方法で妻の奥深い心にアクセスしました。そして、過去の原体験にさかのぼります。すると、6歳の時に母親に怒られた体験が出てきました。その体験が元になり、後かたづけをしないとイライラする行動パターンにつながっていたのです。

次に、その体験を解放します。解放の仕方はいろいろありますが、ここでは目を左右に動かす方法を使いました。1分ほど、目を左右に動かすだけです。これでおしまい。わずか5分ほどのセラピーです。

さて、その後はどうなったでしょうか。怒る回数が非常に減りました。無理にがまんしているのではなく、イライラしなくなったのです。ゆうかが後かたづけをしなくても、妻はゆったりとしておもちゃを片づけるようになりました。今までなら、「何で私だけが片づけなくちゃいけないの!」とぷりぷりしていたのに。そして、以前と比べると気持ちの余裕を持って子供に接していると感じています。

ゆうかも妻に対する反応が変わりました。甘え上手になりました。妻が忙しいときは一人で遊び、余裕がありそうなときに遊んでもらうようになったと感じています。それにしても、子供ができてからずっと苦しんでいたことがたった5分で解決できるとは……。

それだけに、今回の妻の変化は我が家にクリスマスプレゼントとお年玉とボーナスが同時にやってきたようなものです。私も妻を責めたり、自分を責めることは必要なくなります。

世の中には育児ストレスで苦しんでいる人は非常に多いと思います。もちろん我が家と同じパターンばかりではないけれど、こんなに簡単に解放できることがあるのだと驚いています。

問題行動をする社員も変わる

身体反応が行動パターンを作り出すのは、会社でも同じです。先日、部下を叱



り出すと止まらない課長にこうした手法を使いました。彼は自分が指示したように部下が行動しないと叱りだし、叱り出すと止まらなくなってねちねちと続くのです。彼の下についた部下は退職したり、配置転換を願い出たり。彼は子供に対しても叱りだしたら止まりません。家では妻から、会社では上司から何度も注意され、本人も意識するのですが変わりません。そして、周囲からは「あいつはどうしようもない奴だ」と言われていました。

今も若手の男性一人、女性二人が彼の下にいます。聞くところによると、一人は新人なのでまだこれからですが、二人はすでに課長との関係で悩んでいるようです。

その課長は自分のそういう行動パターンに気づいて、なおしたいと思うけれどなかなかおらないのです。そこで、彼の原体験をさかのぼると、小学校の低学年のときに家で車の整備をしていた父をそばで見ていると、「危ないからどいとけ」と強く叱られた体験でした。そして、その体験を解放しました。

一か月後、本人に聞くと「そういえば最近、あまり怒っていないですわ」という反応です。部下から聞いても同様の答えでした。

このように社内の人間関係で悩んでいる人は少なくありません。出口のない泥沼のようなものです。しかし、簡単なセラピーをするだけでも出口が見つかることが多いのです。

誰も悪くない

我が家では子どもも妻も私も、イヤな気分を繰り返して味わっていました。そして、夫婦で「悪者さがし」「責任追及」をしていたように思います。また、先の課長は周囲から「悪者あつかい」「厄介者あつかい」をされていた。しかし、過去の原体験を扱うセラピーをして感じたことは、誰も悪くないことです。単に、何かの体験があって、その人に身体反応のパターンができただけです。その人の人格とは何ら関係ないのです。誰も責める必要はなくなります。

アメリカではこういうセラピーが家庭にも企業にも広まっていると聞いています。日本でも広まり、多くの家族と企業内の社員が楽になる日が来たらと強く思っています。