

# 田村俊之の Relax

## 傷を癒すごっこ遊び

薬を飲ませようと……

1年ほど前のことです。当時3歳だった長女が40度近い熱を出しました。医者に連れていき、薬をもらいました。そして、家に帰って薬を飲ませようとすると、いつものように嫌がります。嫌がっても発熱が心配なので無理やりにでも飲ませようと

「飲みなさい」

といいながら閉じた口を開けようとしてしました。しかし、娘は口を閉じて抵抗します。ここでひるんではいけないと、もっと大きな声で

「飲みなさい！」

と言い、娘は必死で抵抗します。何回かこういう問答が続き、娘はパニック状態になり、大泣きました。

結局、薬を飲みませんでした。薬を飲まないことも気になりましたが、私たち親にとってもっと心配だったのは、無理やり飲ませようとしたことが心の傷になっていないかでした。

自分を癒すごっこ遊び

2, 3日たつと、熱が下がりました。娘はぬいぐるみと不思議なごっこ遊びをはじめました。ぬいぐるみを相手に真剣な顔で「飲みなさい！」と言って、薬を飲ませようとしているのです。一瞬、背筋がゾッとしましたが、何も言わずにそっと見守りました。すると、翌日もぬいぐるみを相手に「飲みなさい」と言っていました。その



翌日も。ただ、顔つきが徐々にやわらかくなり、言い方も「飲みなさい！」が「飲みなさい」になり、最後は「のみなちゃん」という感じ。

私は以前に体験した心理劇を思い出しました。その心理劇では、自分の過去のショックだった体験と一緒に受けているメンバーたちが再現してくれます。私の体験は、3, 4歳の頃に母と姉と私が駅前の銀行に行った時のことです。姉が歌を上手に歌い、見ず知らずのおばさんたちが姉をほめ、母はそれをうれしそうにしていました。そして、私は自分が劣っているような、価値がないような気持ちになった体験でした。今から考えるとどうってことがないできごとですが、ファシリテーターによると、私の罪悪感の元になった体験だろうということでした。

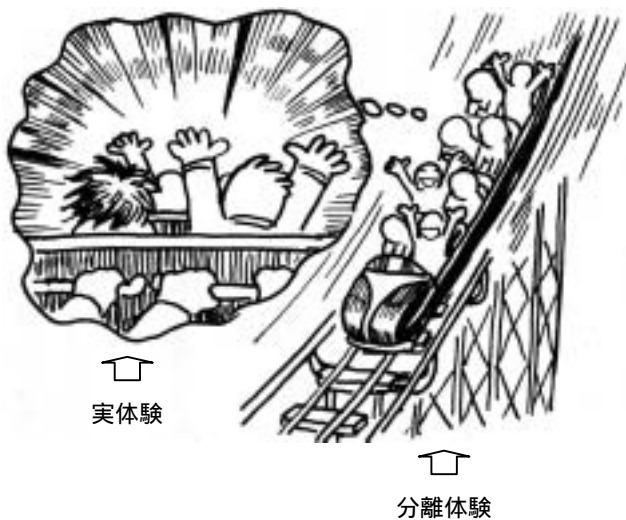
さて、メンバーが再現してくれた劇を見ていると、私の中にある何かが溶けていくような感じがしました。そして、目頭が熱くなり、体全体がボーッとになりました。そして、その後はどういうわけか、今までより人と接するときの緊張が弱くなったように思います。私の内側で何かが起きたことを実感しています。

娘がごっこ遊びをしているのは、まるで心理劇のように再現し、自分自身で心の傷を癒しているように思えるのです。そして、「子供ってすごいなあ」と感心しました。

記憶の意味が変わる実体験と分離体験

なぜ、ごっこ遊びや心理劇で心の傷が癒されるのでしょうか。それは、記憶が実体験から分離体験になるからです。実体験とは、実際に体験している記憶です。分離体験とは、自分を客観的に見ている記憶です。

たとえば、実体験はジェットコースターに乗り、ゴーンという音を聞きながらスリルを味わい、胸のドキドキした感じを思い起こすような記憶です。分離体験はジェットコースターに乗っている自分を客観的に遠くから見ている記憶です。少しさめた感じですが。



ごっこ遊びや心理劇は、分離体験で再体験するわけです。実体験なら思い出すだけでパニックになったり、ショックな気持ちがよみがえってくるような体験であったとしても、分離体験で客観的に体験を見ることで、体験から距離をおくことができます。

大人でも、仕事で失敗したときや夫婦でケンカをしたときなどで、後に尾を引くような体験をしたら、分離体験で思い出すようにすればすぐに断ち切ることができます。

#### 実体験で思い出すとラブラブがもどる？

実体験と分離体験は、夫婦関係の改善にも使うことができます。「ラブラブだった時期のことを思い出して」と言うと、倦怠期にある夫婦は分離体験で思い出します。冷めた顔をしながら、「そんなときもあったわねえ」という感じです。分離体験だとどんなにすてきな体験であっても、恋愛感情が色あせてくるのです。

そこで、実体験で思い出してもらいます。たとえば、寄り添っているときの肌の感触、すぐ近くに見えるパートナーの顔、息づかい、耳元でささやく声、そのときの自分の呼吸、……。このように実体験で思い出すと、パートナーに対する感情が豊かになっていきます。

実体験と分離体験は記憶そのものが変わるのではなく、記憶にくっついている感情が変わるだけです。感情が変われば、その人にとって意味が変わるのです。

イヤなことは分離体験で、楽しいことは実体験で思い出すようになれば、今まで以上に人生を楽しめるでしょうね。

かわいいけれど、ねたましい妹……

最近、長女に妹ができました。長女は頭をなでたり、やさしい声をかけてかわいがってくれます。しかし、親が妹をあやすと必死で気を引こうとしたり、妹にミルクを与えていると大声でごねたり。長女にとって妹はかわいいけれど、ねたましい存在。複雑な思いを感じています。

ある日の夕方、長女は妹の顔をグューッと押していました。ちょっとしたいじめです。それを見つけた妻はびっくりして、

「なにをするの！ そんなことをしたらダメでしょ！」と叱りました。

一瞬の沈黙の後、長女は大泣きして、食事もせずにそのまま朝まで眠ってしまいました。かなりショックだったのでしょう。叱られたことがショックだったのか、妹をいじめる自分自身に嫌悪感や罪悪感を抱いたのか、それらが絡み合った気持ちだったのか……。

叱られただけで終わったら、妹の顔を見るたびに叱られた体験を思い出し、イヤな気分になるかもしれません。そうすると、妹に対するいじめが繰り返され、エスカレートするおそれがあります。そこで、ごっこ遊びの中で癒してみようと思いました。

翌日。私はごっこ遊びの中で、長女役のぬいぐるみの手を動かし、妹役のぬいぐるみの顔をグューッと押していじめました。そして、私はお母さん役になり、

「なにをするの！ そんなことをしたらダメでしょ！」と言って再現しました。

長女はこのシーンをなんともいえない神妙な顔で見っていました。私は2、3回、このシーンを繰り返しました。そして、徐々に長女の顔が和らいでいきました。

その後、長女が妹の顔をグューッと押すことは今のところありません。ミルクをあげるときに大声でごねたり親の気を引こうとするのは続いているけれど、

