2026/5/30

リトルハウス通信

支援をしていく中で、クライエントの方々が抱える、あるいは訴えのある「調子の悪さ」という言葉について、その真意を考えることがよくあります。例えば「不調が続いている」「しんどい」「だるい」という申告を伺う度に、それをどう認識し受容することが適切なのか、迷いが生じることがあるからです。

そんな中、以前に読んだことがある「その後の不自由」(2010）という本をたまたま読み返していたところ、その中にヒントになる言説がいくつかありました。そこで今月と来月のリトルハウス通信ではこの本の言葉を引用しつつ、私なりに考えた「調子の悪さ」ついてまとめてみたいと思います。

この本の冒頭に「理不尽な体験そのものを生き延びたその後、今度は生きつづけるためにさまざまな不自由をかかえる人たちの現実」を描いた本であることが明記されています。

明記通り、本書はまさに、苦難の人生をサバイバーとして生き延びたその後、あるいは苦難の人生の過程を「専門家」によって支援され、その支援が終結したその後、当事者が持ち続ける不自由な感覚を「その後の不自由」という言葉で要約し、あらゆる角度から考察しています。そして本書の中でとりわけ目を引く表現に「センサーとしてのだるさ」というものがあります。少し長いですが以下に引用したいと思います。

「自分の場合は無理がきかない。けれどもついつい無理を押して頑張ろうとして結果として統合失調症の陽性症状がでてしまうことがあった。今その症状が落ち着いているのは、やらなければいけないのにだるさがあってできないため、結果として無理がきかない。この無理がきかない一線を教えてくれるのがだるさ」なのだそうです。

この当事者の言葉に対して著者は『彼はだるさとの長い格闘のなかで、次第にそれを「たたかう相手」ではなく「自分の病気のセンサー」として自分のなかに住まわせたようです。だるさというものをこのように考えてみると、この一見不快な状態が、実は豊かな土壌のように思われてきます』と考察をしています。

これら当事者の言葉と著者の考察を合わせて考えると「だるさ」とは「自分自身を保護するための機能」といえるかもしれません。そしてこの「機能」こそが著者がいう「豊かな土壌」であり、「だるさを資源として捉える」ということなんだと考えられます。

しかし「だるさを資源として捉える」のはよいとして、当事者が持っている「焦り」の感覚がだるさの発生とともに増長されるのではないかとも思うのです。来月のリトルハウス通信ではこの「だるさ」と「焦り」の関係性について考えていきたいと思います。

■参考文献

上岡陽江 大嶋栄子（2010）「その後の不自由」医学書院