2026/6/30

リトルハウス通信

先月から引き続き「その後の不自由」(2010) という書籍を題材にしてクライエントが抱える「調子の悪さ」について考えてみたいと思います。

前回は「だるさ」とは「自分自身を保護するための機能」であり、よって「だるさを資源として捉える」ことができるのではないかというお話になりました。

しかし、だるさ (あるいは調子の悪さ) の最中、当事者は「なんとかしなきゃ」という「焦り」の感覚も同時に助長されるのではないかとも思います。

筆者は、無理が効かない身体を抱えた人であっても「何か目標というかゴールのようなものがないと生きづらい。現状維持でいいとか、何もしなくても居るだけでいいというのは、若い人であればあるほど受け入れづらい」という現実があることを指摘しています。そして、なにかの依存症状にいた方の場合、その依存症状が止められた初期において「止まったうれしさと早くこれまでのことを挽回したいという気持ちから、エネルギーも高く動き回るものの、しばらくすると動けなくなる人が多いようです。このときに、先述したつらさや納得のいかない感じに襲われる」のだそうです。よって「むしろ目標を設定せず、時間をかけて自分の身体と出会い、メンテナンスを続ける生活を受け入れていくことが重要」であると述べています。

これら筆者の考察を読むと「調子の悪さ」と共存し「無理ができないことを受け入れる」生き方が大切ということになるのでしょう。私も賛同する部分が大いにあります。しかし著者もそれは「口でいうほどたやすくない」とも述べている通り、無理ができないことを受け入れることの困難さもまた事実だと思います。

以上を踏まえて、我々支援者と呼ばれる者たちがやらなければならないことは、クライエント自身が「調子の悪さ」と共存している状態であっても、その人それぞれが挑戦できる何かを一緒に模索することなのかもしれません。なぜなら我々支援者と呼ばれる者達は「無理しないようにして下さいね」という言葉をある種の「安全な言葉」として使いすぎるきらいがあります。その結果、「その人が望んでいる挑戦」の機会を先送りにしてしまったり、活動の中でチャレンジする発想が持ちづらい土壌を作ってしまう可能性があるからです。即ち「無理ができないことを受け入れる」ことと「挑戦を諦める」ということはイコールではなく「調子の悪さ」がアラートとして身体に表出させながらも、「挑戦する夢は持ち続ける」というバランスが必要なのかもしれません。なかなか難しいかもしれませんが、クライエントの方々の「無理はしない。しかし夢も諦めない」という状況を、時に見守り、時に応援するような支援ができたらと思った次第です。(鈴木)

■参考文献

上岡陽江 大嶋栄子 (2010)「その後の不自由」医学書院