

【ストレングスを生かした支援③】

それでは、今回はストレングス（強み・Strength）を活かした生き方とその反対のウィークネス（弱み・Weakness）を克服しようとする生き方の違いをその時に生じる心情という面から検討を加えてみることにしましょう。

Aさん、Bさんはともに、歌を歌うのが大好きです。が、残念ながらAさんもBさんも少々音痴のところがあって、「歌がうまい！」には程遠い感じです。

Aさんは、自分の少々の音痴のことは気になりましたが、とにかく歌を楽しく歌いたくて、数年前に地域のゴスペルコーラスグループに入り、最近では地域のイベントに参加して、ステージの上で、はじけるような笑顔で踊って歌っています。勢いのあるゴスペルソングとたくさん的人数で歌う大合唱は、少々の音痴を隠してくれているようです。

一方のBさん、歌うことは大好きですが、自分の少々の音痴がどうしても気になります。地域の合唱団に参加しようとも考えますが、音程が合わないことで皆に迷惑をかけるのではないかと考えると参加の勇気が湧いてきません。そこで、まずは音痴を克服しなければと、歌の個人レッスンに通うことに決めました。週に一回の個人レッスン、数ヶ月が経ちましたが、なかなか上達しません。やっぱり音痴は治らないと気持ちが暗くなります。歌うことが好きだったはずが、なんだか歌うことが楽しくなくなっていく自分がいることに、最近気がつきます。

Aさんは、歌を歌うのが好きというストレングス（強み）を活かした生き方をしています。Bさんは、歌を歌うのは好きなのですが、音痴というウィークネス（弱み）を克服しようとする生き方をしています。二人の間には、明らかに歌を歌っているときに生じている心情の違いがあります。

Aさんは楽しくて仕方がありませんが、Bさんは段々苦しくなっていきます。練習日やイベントが待ち遠しいAさんですが、Bさんは、レッスンへ行く日が近づいて来るにしたがって気持ちが塞ぎ込ん

でいきます。

Aさんは、歌っているときは、会社であっとうまくいかなかったこと、育児の悩みごとなど、イヤなことは全部忘れていきます。Bさんは、ちっとも直らない音痴にレッスンに通うことの意味を次第に感じられなくなり、イヤな気持ちがどんどん膨らんでいきます。

さらに、Aさんは、歌を通じて仲間ができて、つながりや生きがいを感じ、自分らしい人生を歩んでいると自信がわいてきます。一方Bさんは、歌を歌っているときでさえも一人ぼっちだと感じ、自分で通うと決めたレッスンでさえも、なんだかやらされているような気持ちになってきます。ストレングスを活かした生き方は「気持ちのいい」につながり、ウィークネスを克服する生き方は、「つまらない」につながるのです。

実は「気持ちがいい」というこの言葉、統合失調症治療論である「精神科養生のコツ」（神田橋條治著）に「気持ちいいを探す」という言葉として登場しています。治療の第一歩は、まず自分の「気持ちのいい」状態を感じ、その状態を続けることができるかどうかにあるというわけです。そして、とにかく患者さんたちは、自分の「気持ちがいい」がわからなくなっている人が多いと解説が続きます。

翻って、わたしたちの目の前にいる知的障害のある自閉症の方々、強度行動障がいと呼ばれる方々は、本当に自分の「気持ちがいい」状態がわかっているかと言えば、それはかなり疑わしいと言えます。ストレングスで生きることは、楽しい時間を生み出すことであり、イヤなことを忘れる時間を作り出すことです。仲間を作り、つながりを感じる時間を提供します。できないことを指摘され、行動を制限され、指示と叱責の中で生きることは、自信を失い、意味の感じられない時間を過ごすことにつながります。

自分一人では「気持ちのいい」を探せない人たちに、そっと寄り添い、「こんな方法はいかがでしょうか？」と「気持ちの良くなる方法」をさりげなく提案できる人になりたいものです。