

【心とは裏腹な身体～その2～】

適切な支援を進めるためには、まずは、「心」と「身体」が必ずしも素直に連動しているわけではなく、時には、特に行動障がい呈する方々にとっては、裏腹に動いてしまう厄介なものだということを、支援職員が理解する必要があります。

そして、いつも「心」と「身体」は常に素直に連動しているのか？定型発達と呼ばれている方々にとっても、決してそうではないことを身近なできごとを通して実感する必要があります。

例えば、こんな場面を想像してみましょう。

あなたにとって、もう何もかもがイヤになってしまった日があるとします。でも、その原因は、なかなか他人には話すことができない、あるいはわかってもらえないところにあります。そんな時、親友がそんなあなたの異変に気がついて訪ねてきてくれました。親友は、親身になって話を聞いてくれようとしてくれます。「どんなことでも話しを聞かよ」と。

しかし、すでに自分のことでいっぱい、あなたのあなたは、思わず「どうせわかってもらえない」と衝動的に「もう帰って」と叫んでしまいます。

こんな時、あなたの気持ちは「もう帰って」の気持ちで100%満たされているかというと、決してそうではないでしょう。

人の気持ちは、いつでも一つの気持ちで満たされているということではないですから、ここでは2つの気持ちが存在するとして考えを進めていきます。

あなたの心の中には、「もう帰ってほしい」という気持ちと「まだそばにいてほしい」の相反する気持ちがあるとします。誰でも、こんな時は「もう一人にしてほしい」気持ちと「まだそばにいて助けてほしい」気持ちが必ず混在しています。そして「まだそばにいてほしい」の気持ちがころ全体の51%、「もう帰ってほしい」が49%を占めているとしましょう。

ころは51対49のギリギリの葛藤状態なのに、選ばれる行動は一つだけです。あなたの行動は思わず49%の「もう帰って！」になってしまったとします。このいわゆるあまのじゃくの心理状態（本当は助

けてって伝えたいのに、一人にさせてと云ってしまう気持ち）はなぜ生じているのでしょうか？

「本当は助けてほしい」と思っている、
「どうせ自分は嫌われている」「助けてもらうのには値しない人間だ」と思っている人は、おそらく「助けて」とは言えません。また、「助けてほしい」と精一杯の本音を漏らした時に「それは無理だ」というネガティブな返事が返ってくる不安が生じる人もおそらく「助けて」とは言えません。自分が傷つかないようにするために「もう一人にさせて」と先に伝えた方が、自分が傷つくことを防ぐことができます。

では、このような心の状態は、定型発達の方々の中だけで生じていて、知的障害のある行動障がい呈する方々の心の中には生じないのでしょうか？

隠れた51%の「助けてほしい気持ち」は行動化されませんから、本当の気持ちは「見えない」ということになり、心の奥に沈殿していきます。行動化された49%の「一人にさせて」の気持ちは、誰からも明らかに「見える」わけですから、誰もがこの行動化された気持ちこそが本当の気持ちだと勘違いしていきます。

前回の【心とは裏腹な身体～その1～】で伝えたKさんの「かえれ～」が実は「いてほしい」だとしたら、「きらい」が実は全く反対の「好き」だとしたら、支援方法は全く違うものになっていきます。

私たちは、「かえれ～」には、「いっしょに美味しいパフェでも作って食べよう」とKさんのそばに居続けることを提案します。

そして「きらい」には、直球勝負で「好き」と伝えながら、「パフェづくり楽しみにしているよ」「きっと楽しくなるよ」「ちっとも迷惑じゃないよ」とポジティブメッセージを注ぎ込み続けます。

見えなく隠れてしまった本当の気持ちは心の奥に沈殿していきながら、しょぼんと一人ぼっちになっていきます。そんなしぼんでしまった本当の気持ちを元気づけるためには、多くのポジティブメッセージが必要です。私たちはそれをポジティブメッセージシャワーと称しています。そして、この「大好き」を伝え合う支援こそが、行動変容を生じさせるのです。【つづく】