

私のうつ・ひきこもり論 中田 和夫

1. 「ひきこもり」について

私はこれまで、自身のうつ病や対人恐怖、入社拒否という問題について悩み、解決の道を探ってきました。その中で一時的にひきこもり状態に陥ることはありましたが、はたして自分のことを「ひきこもり」と呼ぶのが適切かどうか、いまだに迷うことがあります。しかし現在「ひきこもり」というカテゴリーに属すると感じる方でも、うつ状態や対人恐怖、そして入社拒否に悩む方はかなりいらっしゃることでしょう。必ずしも「ひきこもり」という言葉にとらわれず、自分の悩み苦しみの正体はなんなのかを探ってゆくことが大切だと思います。私の体験も「自分とは違う」という姿勢ではなく「何かしら自分と似た人もいるものだ」と聞いていただけたらうれしいです。

2. 私の挫折

学生時代の私は、別段困難もなく、割と順調に過ごしてきたと思います。ただ、漠然とした対人恐怖や、「何となく人になじめない」感覚は感じていました。また「自分はそのまま大きくなって、普通のサラリーマンになっても、他の人のようにうまくはいかないだろう」とも感じていました。

人生最初の挫折は、学校を卒業して就職したときに起こりました。一緒に入社した同期の中で「仲間外れ」にされているように感じ、とても仕事どころではなくなっていました。今から振り返れば完全に被害妄想なのですが、当時はどうにも苦しくなり、会社を辞めるしかなかったのです。本当に目の前が真っ暗になるような思いで、このときはじめてうつ病のつらさを実感しました。毎日自分を責め、死ぬことしか考えられませんでした。ひたすら自室でふとんをかぶっているのですが、それでもつらさから逃れられないのです。この頃は精神科のクリニックに通うくらいしかできませんでした。

3. 自己の振り返り

私は「自分の問題は薬を飲んで解決するようなものではない」と感じていたので、カウンセラーにかかって相談したいと考えていました。そこで地元の保健所に電話をかけ、そこで紹介したカウンセリングルームに行きました。

私にとって初めての体験でしたが、中で話されることもそれまでの自分にはなじみのないことばかりで、当惑しました。「自分のことを、感情を込めて語る」ということがとても苦手だったのです（今でも苦手ですが）。逆に「頭の部分で理解しようとしている、それでは役に立たない」と言われて、何だか今までの自分のやり方を否定されたように感じ、不愉快になったこともありました。

しかし、続けていくうちに、その「いままで苦手にしてきたことが、実は今の自分にはとても大切である」ということに気づいてきました。むしろ、これまでの自分は「学校での優等生、ひたすら勉強をして成績を上げる」という外面を整えることだけに力を注いできた、そのために今このような状態に陥っているのだと理解できてきました。「これまでこうした面を棚上げにしてきたから、現実の世界でうまくゆかなくなってしまったのだ、この機会に自分の過去や内面をじっくり振り返る作業をすることが自分には必要なのだ」と思えてきました。

4. 母の存在

私は当時から自分なりに「なぜこうなったのか」を考えてきました。まず思い浮かんだのは私の家族関係でした。当時の私の家族は、祖父母と叔母の4人家族でした(両親は離婚しており、母は再婚してどこにいるかわかりませんでした)。幼いころから祖母は私の母親代わりで、細々と口うるさかったのです。そのことで絶えず息苦しさを感じていた私は、この「祖母の過干渉と、それと表裏一体の甘やかし」が自分の問題の原因と考えていました。

カウンセリングでもまずそのことを話したのですが、カウンセラーからは私の思いもよらないことを指摘されました。「どうしてお母さんを探さないの？」

最初この言葉を聞いたとき、あまり予想外のことだったので一瞬頭が真っ白になりました。続いての私の反応は「なぜわざわざ母を探さなければならないんですか」というものでした。

今から思えば、こういう反応をするところにこそ自分の問題が現れていたと思います。つまり私の中では母の存在はまるでブラックホールだったのです。また、自分自身そのことを当然と受け止めて、おかしいとも感じなかったのです。カウンセラーはそこに焦点を当ててきました。それとともに私の中でも、しだいに私自身の内面と、そこでの母の存在を意識するようになりました。

5. 家族の問題 ～母の存在を消される～

私の両親は、私が生まれてから半年で離婚しています。母は実家に帰り、父は仕事の都合で中部地方のH市とどまって、私は父方実家に預けられました。以来、父方の祖父母と叔母との家族が「私の家族」でした。そこで私が受けた説明は「お父さんは仕事の都合で“単身赴任”している、お母さんはお前が生まれてすぐに病気で死んだ」というものでした。幼いころからその話を聞かされてきたので、素直に受け入れて、疑問も持ちませんでした。

ただ、私が高校生のときに、何かのはずみで実は死別ではなく離婚だったということがわかりました。そのとき私は、単純な好奇心から「お母さんはどんな人だったのか」「写真はあるのか」「今どこにいるのか」などと尋ねたのですが、対応していた祖母が次第に機嫌悪くなり、しまいにはこう言われてしまいました。

「あの女はお前を捨てて出ていったんだぞ！ 再婚に邪魔だからと言って。そんな女のことを、お前はこう言うのか。それならうちはもう知らん。大体うちが引き取ってやらなかったら、お前なんか施設にやられてたんだぞ。うちで引き取ってやっただけ、ありがたいと思え！」

それ以来、もう家の中で母のことは話題に出せなくなってしまいました。

このことは、カウンセリングのときにはすっかり忘れていたのですが、面接を重ねるうちに、次第にその頃のことがよみがえってきました。

それからは、主に自分と両親の関係について話しました。そこで気づいたことは「自分の中で、いかに両親の存在が薄かったか」ということでした。私はそれを当たり前と受け取ってきましたが、その感じ方自体がおかしいものだと徐々に認められるようになりました。

6. 母との再会

カウンセリングが進む中で、次第に「今母はどこでどうしているだろう、できれば会ってみたい」という気持ちが芽生えました。ちょうどその頃に祖父が亡くなったのですが、それが私にとって「人はこうして突然亡くなってしまうこともある。もし、母が亡くなってから会いたいと思っても、もう手遅れだ。あとで後悔するよりも、今すぐ母を探して会い

に行こう」と背中を押すきっかけとなりました。どこかで「戸籍を取れば現住所がわかる」と知り、ある時戸籍を取り寄せて母の住所を突き止めました。カウンセラーも「これでひと山越えた」と判断したのでしょうか、そのころにカウンセリングは終了となりました。

母の住所がわかってからも、しばらくは逡巡していたのですが、ある時思い切って手紙を書き、投函しました。すぐに返事が来て、会う約束を取り付けました。

生後半年で生き別れて以来、26年ぶりの再会でした。そのときまでには母の写真を見せてもらうことはできていたので、多少は面影を想像できたのですが、何しろまったく記憶にないので、とても不思議な印象でした。それでも「ずっとやり残していた課題を、ようやくやり遂げた」という思いはありました。

7. AC(アダルト・チルドレン)ミーティングに通う

カウンセリングは終わりましたが、自分の中ではまだ話し足りない気持ちが残っていました。もっと話したいし、聞いてもらいたい、でもカウンセリングに通うとお金がかかるし、と悩んでいたところに、そんな私にぴったりの「家族関係で悩みを抱えた人のための自助グループ」があることを知り、参加するようになりました。

私にとっては、ACミーティングはカウンセリング以上に居心地がよく、またよい効果を感じることができました。ここで得られた気づきや学びは、今でも私の心の支えになっています。今日の月例会でお話しすることも、大部分はこの自助グループで得たものです。

8. 「AC(アダルト・チルドレン)」から「世代間伝達(世代間連鎖)」へ

私が通ったACミーティングは、もとはアルコール依存症の人やその家族を対象としたものでした。それが似たような問題を抱える人も利用できるようにと改良されたものだったのです。どちらも「問題を起こした当事者だけが問題なのではなく、彼を含む家族全体が問題を抱えている」という見方が共通していました。これは当時の私が漠然と考えていたことによくあてはまったので、自身の回復にとっても参考になりました。

一般的にはこうした見方は「なんでも親のせいにして甘えている」と批判されがちです。私も確かにそういう面はあると思うし、あえて否定はしません。しかし「それだけではない」のも事実です。

というのは、「親のせいでこうなった」と非難されているように見える親にもまた子ども時代があり、彼らの親から問題を引き継いでしまったとも考えられるからです。こうした考え方を世代間伝達(世代間連鎖)といいます。このように「誰がわるいのか」から「何がいけなかったのか」へと見方を転換することで、怒りや恨みの感情が和らぎ、むしろ親への理解や共感も得られる可能性が生じます。私が抱えていた親や家族への否定的感情も、単なる怒りや憎しみとしてではなく、「世代を超えてもたらされたもの」と理解するようになりました。

9. 世代を超えて受け継がれた“負の遺産”を、私の時代で改める ～私がうつになった意味～

再会後、母との関係は必ずしも良いものとはなりません。むしろ、なまじ再会して期待を持った分だけつらいこともあったのが現実です。母はいわゆる「母性のない人」でした。当時の私はまだ満足に働くことができず、そのため母に甘えてしまうこともあったのですが、そうした私の訴えに「またそんなこと言って、考え過ぎよ」と、受容的な雰囲気ではありませんでした。次第に私のほうもじれてきて、母にあたってしまうこともあり、いつの間にか交流も途絶えがちになりました。

それでも思い出したときには年賀状を出したり、母の日のプレゼントを送ったりしていたのですが、ある時「私は母親らしいことを何一つしてあげられなかったのもう私のことはかまわないで下さい」と手紙が来ました。私はそれを「いい年をして仕事もできないおまえは、もういない、私のことは忘れてください」という意味と受け取りました。それ以来、母とは連絡を取っていません。もう2年ほどになります。

そこで思い出したのは、母の家族のことです。以前母から聞いたのですが、母は7人兄弟の末っ子で、上の4人が男の子だそうです。その4兄弟の現在の職業が、警察、検事、税関職員、学校の校長先生ということで、かなり堅い家庭に育ったようです。母からの「絶縁状」を受け取って、私は「我が子を愛することのできない母は、どのような子ども時代を過ごしたのだろうか」に思いを寄せるようになり、そこには母なりの事情があることと想像するようになりました。あのような堅苦しい家庭に育って、きっと母ものびのびした子ども時代を過ごすことができなかったのだろう、ひいてはそれが離婚という結果につながり、今の私の苦しみもたらされたのではないかと。そう考えると、母も現在の私と同じく「欠陥も限界もあるひとりの人間」なのだと思えてきました。もちろん、だからといって母への恨みの感情がなくなったわけではありませんが、ネガティブな感情にとらわれていた私にとっては新しい視点が得られたように感じました。

こうした心境の変化は、母に対してだけでなく、父や実家の家族に対しても起こりました。それぞれが世代を超えて受け継いでしまったものが悪さをしているのだ、と考えることで、それまで家族への恨みにとらわれていた自分の気持ちがやわらぐのです。正直に言って、これは私がうつに陥ったことを何とかして正当化したいという心の表れのようにも感じます。ですがこう考えることで私の心が落ち着き、また現実の家族関係もよくなったのです。これは私にとっては大きな感情的解放でした。

そして「幾世代もの家族のつながりの中で、今私がこれに気づいたことに意味がある、今後は自分の問題として取り組み、自分で自分を幸せにしてあげて、次の世代に引き継ぐことのないようにしたい」という認識に至りました。

10. シグナルとしてのうつ・ひきこもり

このように、うつやひきこもりには「自分の未解決の課題を指し示す警告・シグナル」という面があることが理解できます。表面に現れている問題から「私はどのような課題を棚上げにしているのか」を探り、それに手当てをすることができれば、むしろ問題や症状は自分にとって有益だったとも受け取れます。こうした意味で、よく「悩みは恵み」とも言われます。

悩みの正体を突き止めて、自分へのお恵みをもたらすには、同じ立場の人が集う自助グループはとても効果的だと思います。それぞれが自分のことを語り、仲間の話に耳を傾けることで、「自分のこの悩みは、いったい何を伝えようとしているのだろうか？」を探ってゆく。自身や家族のうつ・ひきこもり問題を、そういう機会としてとらえてみてはいかがでしょうか。

参考文献

大越崇『アダルトチャイルド物語 機能不全家庭で育った成人した子供たちへ』星和書店 1996年
渡辺久子『母子臨床と世代間伝達』金剛出版 2000年