

## 最近の出来事について

――わたこさんの事からお伺いしたいんですが、日常どんな風にお過ごしですか？

仕事やボランティアをしたりしながら、自分がこれは大事だなあこれをやりたいなあっていう事をやっています。

――ボランティアは思いがないと出来ないと思うんですが、どんな思いでボランティアをされているんですか？

これからちょっと変わってくるかもしれませんが、ボランティアは有償なものとはまだ無償なものがあり、全て子供に関わる事をやっています。子供になんとか少しでも前を向いて生きていって欲しいなあという思いだけです。

――お子さんに対する思いがあるんですね。

そうですね、たぶんとても強いと思います。自分も助けてもらいたかったなあというのがるので。

――わたこさんは世の中のお子さんに、どんな助けがしたいなと思っているんですか？

『今見てる世界が全てじゃないよ』と言うことも伝えたいし、その子によって違うんですが、『助けて』と言っていいし、助けてと言った事に対して一番必要な今持っているものをお伝えしたりとかをしています。

――いいですね、素敵ですね。ではもう少しわたこさんの事をお伺いします。わたこさんがお休みだなんて思う日があると思うんですが、そういう日はどの様に過ごしているんですか？

趣味の油絵をしたり、今犬が子供の代わりになるべく楽しませてあげたいので公園に連れて行ったりしています。出来るだけ一緒の時間をとりたくて夫が言ってくれるので、食事での健康面はできるだけ気にして食材も選び、なるべく健康に良い物を食べてもらうようにはしています。

―――いいですね。趣味が油絵との事ですが、どのような油絵を描かれるんですか？

私は割と社会風刺というかそういうものをしていて、日頃こうやって日常生活を送ったり物語を読んで、感じたりしたものを絵に描いたりしています。今、子供目線からのメッセージを込めた絵を描いています。

―――神話からヒントも得ていると伺いました。

そうですね。神話の中でメドゥーサという髪の毛が蛇で体中が鱗に覆われて、キバがあってお腹から下が蛇の女の子がいるんですが、彼女は本当は元々若く物凄く髪の毛の綺麗な美しい女の子だったという神話なんです。

王様から求愛され関係を持ったことで、奥さんが怒って醜い姿に変えてしまったんです。変えてしまっただけでなく、メドゥーサが見るもの全て目が合うと石にされてしまう魔術をかけられてしまうんですね。すごく恐ろしい姿をしており近寄る人を全て石にしてしまうという所だけを見ると怖いですが、まだ若い女の子なんです。ずっと誰にも目を見つめられないという一生を背負わされるわけです。これは彼女にとっては、そういう魔術をかけられているわけなので、目が合うと石にしてしまうのは彼女のせいではないんです。嫉妬に狂って魔術をかけた奥さんがそういう風にしたんですね。そしてメドゥーサ自身も山の奥の穴蔵に避難するんです。そして奥さんが山奥まで行って殺して来いと言って戦士を送り込んで行くんです。そしてそれからが、恐ろしい伝説となっていくわけです。

―――わたこさんは、その話のどの辺を絵に表したいと思ったんですか？

『世の中で切り取られているメッセージというのは本当は違うんだよ、本質に気づいてほしい』というところで、そういうメッセージを込めました。

——いいですね、素敵！そんな風に油絵を描いてらっしゃるんですね。

はい。

——もう少しお伺いしたいんですが、わたこさんが自助グループを立ち上げたいと思った背景にはどんな想いがあるんですか？

愛されて育った子供たちと機能不全家族というところで育った子供たち。虐待だったり程度の差こそあれ、それぞれの個体の脆弱性も関係していると思いますが、その傷というのは人それぞれですね。なので、そういうところを人に拒否されずに聞いてもらったり、理解してもらって少しずつ癒されていくものだという風に思います。私は機能不全家族だけではなく、本当に虐待をされた人達の講演会に行った事があります。そこに集まっている、もう大人だけでもアダルトチルドレンという症状を抱えた人達の話を知ると、今だにとっても苦しんでいます。誰かに聞いてもらいたくて仕方がない人達なんですね。なので、是非そういう機会があったらいいなあという事で立ち上げようと思いました。

\*\*\*\*\*

## 子供時代について

——わたこさん個人の事もお伺いしたいんですが、10代はどんな風に過ごしてらっしゃいましたか？

私は親の顔色を見ながら育ってきたので、どうしたらこの人に喜ばれるかなあとが好いてもらえるかなあという感覚はたぶん物凄く鋭かったと思います。なので、いつもそこに私の気持ちはなおざりになっていました。小学校4年生の時かなあ、イジメられた事もあったんですが、小学校の時はそうでもなかったですが、中学時代はいつも友達に囲まれ楽しいけれども、いつも戦略的に自分が人と関わる事に疲れていたという気はします。

――なるほど。一方で、ご両親との関係はいかがでしたか？

やはり家庭自体が私の居場所ではないなあというのがありました。両親との関係と言われても、本当に仲の良いご家庭の様ではきつとなかったと思います。こうでなければならぬという条件の中で生きてきたと思います。

――どんな辛さがありましたか？

本音を語れないっていうか。

――ご両親に？

そうですね。自分が出せないというか出すと否定されて喧嘩になるので、出したりして大喧嘩しながら、こういう事は言ってはいけないんだ、ああいう事は言ってはいけないんだと思いつながら、その価値観にがんじがらめになっていたような感じでした。

――そうなんですか。そんな中で10代・20代・30代というのはどんな風に過ごしていったのでしょうか？

親からの価値観で20代ですね。違うなあ、居心地悪いな、と思いつながら、まだ本当に自分というものをちゃんと掴めていなくて、その価値観と今の自分との間で揺れながら仕事をしたり子育てをしたりしていました。子育て中も親の価値観を当てはめていたので大変だったりました。

――どんな価値観が大変でしたか？

常に良い子でなくてはいけない、全てが優等生でなくてはいけない、子供が優等生・ちゃんとした子でないと私は母親として失格なんじゃないかという事でキツかったですね。子供を認められなかった、そのままでいいよと言ってあげられなかったです。

\*\*\*\*\*

## 自分を助けてくれたものについて

―――そんな時、わたこさんが頼ったものや助けてくれたものは何かあるんですか？

あるあるですが、やはり親の価値観がいつもあったので助言を親に求めたりするんです。しかしゴリゴリの価値観で、回答にならない回答をもらって更に混乱するみたいなありました。

私を助けてくれたものは心理学を勉強したという事ですね。

―――心理学はいつ頃からお勉強されたんですか？

37歳の時からだと思います。

―――わたこさんにとって、心理学はどんなものでしたか？

人とは何なんだと言うか目から鱗って言うか、親が押し付けてきたものではなく本当の人間ってこうなんだなあという、生きにくいとは思っていたけど『これだったら私生きていける』答えが見つかったような、そんなものでした。

―――心理学に出会ってからのわたこさんは何か変化があったんですか？

たぶん、すごく明るくなったと思います。

―――今もお勉強は続いているんでしょうか？

本を読んだりというのは、ここ3〜4年目が悪くなり集中が出来ないんです。勉強や何かを学ぶという事はあまりしていなくて、仕事をしながら現場でリアルを学んでいくという感じ  
です。

――今の現場、お仕事やボランティアの中で学んだ心理学はどんな風に活かされている  
ですか？

きっと活かされているのだと思います。例えば、教科書の中で『あ、ここで自分が助かった  
な、救われたな』というところで、思い出したり。忘れていることも多いと思うので  
す……

――いいですね。これから自助グループを立ち上げたいという事でしたが、学んだ心理学  
をどんな風に活かしていきたいですか？

そうですね。自助グループですから「場の共有と安全」が大事なのではないかと思ってい  
ます。

――これからわたこさんが作る場に対して、どんな場にしたいなあという願いがあるん  
ですか？

まずは安全な場であるという事、私と一緒に皆が横並びであるということが基準かなと思  
っています。方向性をミスリードしないように気を配りたいと思います。

――そういう事を大事にしたいんですね。

\*\*\*\*\*

さいごに

――ファシリテーターとして、ご自分のこういう事をもっと知って欲しいなあと思う事はありますか？

『みんな一緒に生きていこうよ』という風に思います。

――『みんな一緒に来ていこうよ』それはどんな所からそういう風に思うようになったのでしょうか？ご自分とご両親との関係ですか？

両親との関係で今があるとは思いますが、今日本は凄くおかしくなっていますよね。

――どんな所がおかしいと感じているんですか？

コミュニティーが壊れていて、助けてとたぶん言えない環境があったりしているので、これから私達がこの時代を生きていくには昔の日本の様に皆で「お互い様」の精神で手を繋いで行くしかないんだろうなあ、と思います。

昔、責任は個々に取るという「自己責任」が凄く好きだったんですが、それが行き過ぎると・・・コロナで更に今具合が悪くても悪いと言えないですよね、コロナじゃないかと思われ避けられた李嫌な顔されたり。子供達はみんなマスクをして表情が読み取れない環境だったり、おかしくなっているので、今後はその中で自分達だけが楽しく生きていける環境というのはまず無いんだろうなと思うんです。

私の子供時代は子供と大人の間に強烈な境界線があり守られていたんですよね、自分の好きなお友達と遊ぶことが出来た。今は無いんですよね。親の人間関係がそのまま子供にくるので、お母さんも苦しんでいる人も多いのではないかと思うんです。

――その人がその人のままで助けてと言えるような、コミュニティーが存在しているという事ですね。

はい、そうですね。