

《玉城 ちはる》氏

命の参観日～あなたらしく生きてほしいから～

ホストマザーの経験から

様々な家庭環境の事情等から経済的に困難な子どもたちがいます。私は、10年で36人の日本人や一人親家庭の中国や韓国、香港、台湾の子どものお母さんになり、一つ屋根の下で暮らしました。あの人とは気が合わないと言って、我が家では誰かを追い出すということはできませんでした。では、私たちは自分とは違う人を排除しないで、どのようにお互いを尊重して暮らしてきたか。これまで小中高の子どもたちにもたくさんお話ししてきました。

自分の気持ちを言葉にする

私は、「米や野菜を食べ残しんさんなね」と言われて育ちました。初めて中国人留学生を預かった時です。1か月経ってもいまだに私の料理を食べ残し続ける息子に対し、「不味くても気を遣って食べてくれりゃいいのに」と、もう我慢がならず、息子が残したものを私が食べたんです。捨てるのはもったいないからと。すると、息子が言いました。「ママ、どうして、私、残したものを食べますか。汚い」。その瞬間、私の中で何かが弾けました。「日本ではね、食べ残すのは失礼なんよ。いくら不味くっても食べてえや。そんなに私のことが嫌いなら、この家から出て行きなさい」。泣きながら息子を怒鳴りました。すると、中国人の息子は「ママは僕たちのこと何も知らない。僕たちは全部食べると失礼になる」と言うのです。「ママ、あなたのおもてなしは素晴らしい。不十分だったということはありません。もう食べきれないほどです。ありがとう」と、毎日感謝をしながら食べ残し続けてくれていたんです。

自分が持っている価値観で「ご飯を食べ残してほしくない」と思った私は悪くありません。「ママのおもてなしは素晴らしい」と食べ残した息子も悪くありません。じゃあ、何が足らなかったかという、対話だったのです。

同じ日本語を話す者同士でも「どうして、お父さんなのに分からないの？なんで、お母さんなのに分からないの？どうして伝わらないんだろう…」と、コミュニケーションをとることの難しさに直面しています。2016年以降、19歳以下の子どもたちの自殺率がずっと増加し続けているのが日本の現状です。さらに、この3年間で29万人まで不登校が増えました。19歳以下の子どもたちは、生きづらさを抱えています。

あなたの気持ちは誰も分からないけど、あなたのことを知りたいと思っている人がいるから、あなたの気持ちは言葉にしなきゃならない。私は、いつも毎回3つ覚えてほしいと伝えています。その1つ目があなたの気持ちは言葉にしなきゃいけない。言葉にして伝えてくださいということです。

優しさ貯金ゲーム

誰も追い出さずに一緒に暮らしてきたのは、話し合いを毎日重ねたからなんです。「私ね、あんたのことが好きなんよ。でもね、あんたのことが全部分かる訳じゃないんよ。なんで機嫌が悪いん？教えてくれる？なんで怒っとな？クーラーがいる？クーラーは買えん。扇風機でいい？分かってくれてありがとうね」って、毎日話し合ってきたんです。

私の家では、喧嘩が絶えませんでした。バスマットについても喧嘩の原因になりました。そんな時、「はい、

優しさ貯金ゲームするよ。何怒ってるん？」と言うのです。すると、「キムさんはお風呂出た後のバスマット、びちゃびちゃに使います」「それを直してほしいんだね。じゃあキムさんの良いところを言って」と。最初に直してほしいところを言った後に、必ず相手の良いところも言ってもらうんです。「キムさんは私がゴミ当番を忘れてた代わりにやってくれました。キムさん、いい人」って。逆に、「キムさんは何怒ってるの？」と聞くと、「ルーさんは本当に日本語が汚い。もっと丁寧に話してほしい」「それを直してほしいんだね。じゃあ、ルーさんの良いところは？」「ケンタッキーに行ったら、僕たちのチキンも買ってくれる。ルーさん、いい人」みたいな感じで、お互いの直してほしいところと良いところを必ず言ってもらって、手をつないで見つめ合って、「ありがとう、ごめんなさい、大好き」と言い合います。

責められてばかりだと、否定されたような感覚を受けるんですが、直してほしいところの後に良いところを言われると、「彼女は僕がゴミ当番代わりにしたのをちゃんと見てくれてたんだな。じゃあ、バスマットぐらいうちよっと綺麗に使おうかな」っていう風に、改善点を教えてくれたんだと少し前向きに受け取ることができます。ありがとう＝感謝、ごめんなさい＝謝罪、大好き＝愛情。このゲームの良いところは必ず両方ともありがとう、ごめんなさい、大好きって言い合っんです。なかなか素直に言葉にする機会は少ないと思います。話し合わなきゃいけないなと思った時、ぜひ皆さんもやってみてください。

自ら動き出せる人になること

私も父を自殺で亡くし、大学は進学できませんでした。3つ覚えてほしいと思っている2つ目は、自ら動き出せる人であってくださいということです。私の父が心の病になったのが高校二年生ぐらいなんですけど、「なんで私は学校に行けんの？なんで近所の人は誰も助けてくれんの？なんで私ばかり不幸なんだろう？」とっていました。でも、私は24歳で、自分と同じように父や母を亡くした子、自分自身が大変な思いをしている子たちと出会って、彼らのお母さんになって考え方は大きく変わりました。

今は必ず誰かに助けてもらえるって信じているんです。私が世の中を信じられなかった時は、誰のことも助けてなかった時です。「自分の大切な時間やお金を使ってまで人を助けるような人はおらんだろう」と思っていたけど、自ら動き出してからは、必ず私も誰かに助けてもらえるって世の中を信じられるようになりました。まず動き出すと自分を信じられるようになる。自分を信じられる人は、他人を信じられるようになります。他人を信じられる人は周りから信じてもらえるようになります。だってそうですよね。あなたのこと信用してる。あなたのこと大好きって言ってくれる人がいたら、その人のごことを信じたくならないですか。そして、人から信じてもらえるようになると、自分が大好きになります。自分が大好きな人は人を愛せるようになります。人を愛せるようになると、周りからたくさん愛してもらえるようになります。そして、私はとっても幸せになりました。皆さんもどうぞ自ら動き出せる人であってください。

相談できる能力＝相談力を持つ

3つ目は、相談力です。私は昨年、家族相談士という資格を取って、現在は病院と連携して、実際にカウンセリングをしています。今まで「命の参観日」7年間で出会った皆さんから約9万通のLINE相談ののってきました。

今の時代、相談窓口やカウンセラー、受け皿はたくさんあります。でも子どもたちは、「相談していいよ」と

か、「色んなところに電話して相談していいんだよ」って、学校で言われてもなかなか相談できないんです。私にはたくさん相談がくるにもかかわらず、です。ほとんどの子が「相談することは恥ずかしい、不安、親に心配をかける。学校のスクールカウンセラーや保健の先生と話す、親が心配するから活用するのが不安」だと思っているんです。私を含めて親の世代 40 歳以上の方って、「カウンセリングやスクールカウンセラーと話すというのは、ちょっと不安、怖い、恥ずかしい」と、偏見として持っている方も多んじゃないでしょうか。自分の子どもが「今日スクールカウンセラーと話した」と言うと、大体の親御さんが「どうしたの？何かあったの？困ってるんだったら、お母さんに話して。一人で抱え込まないで」って怖い顔をして言うんです。「怒らないから、本当のことを言いなさい」ってそんな顔で言われて、本当のことを言えますか。心理用語で言うとダブルマインドって言うんです。「話していいよ」って言ってるけど、すごく怖い顔をしていることによって、子どもたちは「スクールカウンセラーと話す、親を不安にさせる、心配させることなんだ。自分で解決をしなければ…」となるのです。

子どもたちは「悩みはない」と言いながらも、例えばつい家族や友人にひどいことを言ってしまったことに対する自己嫌悪など、心が発達していく中で誰かを悪く思ってしまうことはよくあります。SNSで悪口を書けば訴えられる可能性もあるので、じゃあどこに吐き出すかって、すごく大事なんですね。自分の思いを言語化して誰かに吐き出すことは実は能力なんです。これから、子どもたちが大人になっていく中で勉強ができるのと同じぐらい必要な能力です。それが「相談力」であり、それはセルフメンタルケアとしても大事なんです。だから、もし誰かに今、相談ができていたら、子どもに限らずあなたは能力者だし、人に相談するのは決して恥ずかしいことではないんです。一人では寂しいな、苦しいな…そんな時は誰かと一緒におしゃべりすることが皆さんの心の栄養になります。様々な相談窓口が社会にありますから、活用してください。もちろん私でも結構です。私は皆さんと会話ができることを心から楽しみにしています。