

# デジタル ボイス

メルカウソウの現場から

## 安藤 房子

私はワイドショーが大好き。朝ごはんを終えた娘と夫が外出したあと、テレビのワイドショーを見ながら後片付けをするのが日課である。テレビを見ながら、私はいつも一喜一憂。有名な恋愛話や政治家の大きな事件に驚いたりワクワクしたり。

でも、胸を痛めるニュースもある。いちばん胸を痛めるのは、親が子を殺したり、遺棄したりという類のニュース。最近では、大阪・小西女児死体遺棄事件のニュースがそれにあたる。

テレビでは、女兒の保育園卒園式の映像と、最近の母親の映像が何度も流れていて、母親の顔の変化に驚いた。卒園式ときの母親は、はつらつとした優しい笑顔。最近の映像の母親は、目の下のクマがひどく、げっそりして目にはうつろ。加齢のせいだけではない変化であり、とても同一人物とは思えなかった。

卒園式の映像を見るに、おそらく母親は、心から娘を愛していたのだ。でも、なんらかの事情で心のバランスを崩してしまい、娘を死に至らせる虐待につながったのだろう。このような愛と虐待という二面性は、誰もが持つものという気がする。

実際、私のところに寄せられた相談の中にも、殺人に至るほどの心理状態

日々の生活に疲れて自暴自棄になり、食事を作ることを放棄しているシングルマザー。夫とのコミュニケーションがうまくとれないため子供にやつあたりしてしまう専業主婦。子育てと仕事との両立にできていないで子供が泣くたびに殺意を覚えてしまう兼業主婦……。彼女たちからの相談メールを読みつつ、私は、人ごととは思えない。

## 自分の長所探しで 子育ての自信回復

ではないにしろ、身も心もボロボロの状態の人が少なくない。子供を愛しながらも追い詰めてしまう自分に嫌悪し、なんとかしたいと思っているのだ。

誰の心にも、善と悪が棲んでいる。身心ともに健康で前向きなときには善の心で生きられるのだが、問題はネガティブなとき、悪の心を退治しにくくなってしまつたのだ。だからといって、すぐに自殺や殺人という心理状態になる人は少ないけれど、うつや過食症などの精神疾患にいたる人は少なくない。通院中の精神科の診療に

いる。

そんな、子育てに疲れている女性に私がおすすめしているのは、自分の長所を一日二十個以上、百日以上書き続けるというプログラムである。

ほとんどの人が、最初はなかなか長所を思いつかないと言ふ。「私は大さっぱだし」とか、逆に「神経質だし」というふうには、短所ばかりを並べる。

でも、次第に長所探しができるようになり、大さっぱという短所はおおらかという長所。神経質という短所は、きめ細やかという長所と知っていく。

長所と短所は表裏一体。自分にはたくさん長所があることを認識できるようになると、自分に自信を持つことができるようになる。前向きに生きる気力を回復していく。

大阪・女児死体遺棄事件の詳細はまだ明らかにされておらず、背後に何があったのかはわからない。だけど、あの母親が自分に自信を持ち、堂々と生きることができていれば、今回のような事件には発展しなかっただろう。

卒園式の母親の笑顔が、脳裏に焼きついて離れない。笑顔とは、自信のあらわれでもある。彼女はなぜ、自信を失ってしまったのだろうか。

(恋愛カウンセラー 作家、大江町出身)

不満と疑問を持ち、メールをくれる相談者も

次回(6月1日)に掲載します

