

## 第5話

# あなたは他者中心派、 それとも自分中心派？

### ●プロローグ

連休を前にして、いつになく桃子が楽しそうな表情で同僚と話をしていました。洋子がそばで少し興味を覚えて耳を傾けていると、その同僚が「桃子さん、グアムに行くんだって」と羨ましそうな声をあげて視線を洋子のほうに向けました。洋子はとっさに「わあ、素敵ですねえ。私も行きたいわあ」と口を滑らせてしまったのです。その直後洋子は、自分の子供は小さくてとても行けるものではないし、今はそれどころではない、それなのに、条件反射のように心にもない相槌を打ってしまった自分に呆れました。自分の意志のなさが情けなかったのです。

洋子はそのとき、桃子がほんとうに誘ってきたらどうしよう、断れなくなってしまうと不安になりました。しかし桃子は得意そうな顔をするだけで何も言わなかったので、内心ほっとしました。

改めて思い返すと洋子はお愛想で応えたり、その気もないのに回りの勢いに乗ってしまっただけで後悔することが少なくありません。

このとき洋子は、「これからは、心にもないお世辞やお愛想を、口癖のように口走るの

はやめよう」と固く思ったのでした。もっとも、このことに気づいただけでもよかったのです。「断れない私ってなんて駄目な人間なんだ」とつぶやくより、プロセスを重視するなら、それに気づいただけでも「成長」です。洋子は自分がこのように、自分を評価できるのもまた成長なのだと、自分を認められたことを喜んでいました。

## ●ブリッ子に嫉妬して自己否定に悩む桃子

連休のその日、桃子は自分も含めて五人の女性と四人の男性グループでグアムに飛びました。桃子はそのとき人数が奇数になってしまうのが少し気になりました。それにグループの中に一人だけ、桃子が快く思っていない女性がいました。彼女はいわゆる「女王様」気取りの女性で、取り巻きにちやほやされていなければ気がすまないし、自分でも「もてる」とうぬぼれていました。少なくとも桃子の眼にはそう映っていました。

実際に、グループと行動をともにすると、その女性が、男性たちを独占しているようにみえます。彼女自身も、他の女性と仲良くしようとするよりは、自分にちやほやしてくれる男性たちを意識して、男性の気を引こうとします。それを眼にするのが桃子は不愉快でした。

「どうしてあんな女が男性にモテるよの。あーあ、あんなミエミエの演技なんかしちやつてさ。女の前と男の前じゃあ、まるっきり態度が違うんだからあ。どうして男性って、あんなに簡単にだまされちゃうのかしら、彼女の本性を知ったら驚くに決まってるのにな」

男性たちの間をかき分けて、彼らの前でそう叫びたい……。

心の中で桃子はそう思いながらも、自分の嫉妬心を意識していました。これは嫉妬なんかじゃない。彼女の本性を知っているから、みんなが彼女にだまされてるって気づかないのが悔しいだけなのだ、と自分に言い聞かせても、そうすればするほど彼女は、自分の中の嫉妬心を意識しないではいられませんでした。むろんそれは当たり前のことでした。

桃子は自分が嫉妬しているのに、それを認めるのは「自分の格が下がる、プライドが傷つく」、そんな気がして自分が嫉妬していると認めたくないのです。しかし、いくらそれを否定しようと、その嫉妬心から陰口を叩いたとしても、自分に嫉妬心を禁じていれば、それは嫉妬に対して「こだわりを生む」ために、よけいにそれが意識されて苦しくなるでしょう。

こういう場合は、「私は嫉妬してるんだ」と明確にそのことを自覚して、「嫉妬しているそんな自分を認める」ことが第一です。

それに桃子が嫉妬してしまうのは、「彼女が羨ましい、私もチャホヤされたい」と思う気持ちが潜んでいるからでした。私も彼女のように男の子たちにチャホヤされたい。でも、私は彼女のように、可愛子ちゃん、いい子ちゃんのような“ブリッ子”をして相手の気を引くような真似はできない。

自分の中に「私もそれをやってみたい」という気持ちと、でもそれをやるのは「私の常識や良識が許さない、モラルに反する」などといった矛盾する気持ちが潜んでいます。も

もちろんその中には、それをやっても「自分に振り向いてくれるだろうか」という自信のなさや自己否定の気持ちもあります。「同じようなことをやっても、彼女ならみんなが振り向くだろうが、私がやっても誰も振り向いてくれないだろう」。そうなれば「私はよけい悔しい思いをしてしまう。よけい惨めになってしまう」。だから桃子が彼女を嫉妬したり批判するのは、「やってみたくても、やるのが怖い」という思いがあったからでした。

### ★ちょっと考えてみましょう

このような場合は「自分はどんな生き方をしたいのか」、その自分のスタンスをしっかりと決める事が大切です。

彼女のように男の子にチヤホヤされたいのなら、彼女を手本として彼女のやり方を真似ていけばいい。彼女のようなやり方を目指せばいいのです。その結果ちやほやされなくて惨めになるかもしれないけれども、それでも「彼女のようなちやほや」を望むならば、彼女のやり方を真似るしかありません。覚悟して「気を引く素振り、可愛子ちゃん、いい子ちゃん」を真似て“ブリッ子”を実践してみるしかないのです。

少しでもやってみれば、彼女のようなやり方がほんとうに気持ちがいいものか、満足できるのかがよく分かるでしょう。満足できるものであれば、そのまま続ければいいし、そうでなければ、改めて「彼女のような生き方はしない」と決断すればいいのです。いずれにしても、自分のスタンスを明確に決断するために、試してみるのも悪いことではありません。

ただ、ほんとうに桃子が嫉妬するように、彼女の生き方は楽なのでしょうか。ブリッ子を長年やっていて、それ以外のやり方をやったことのない人なら、ブリッ子を続けることができるでしょう。それは他のやり方を知らないからです。彼女の場合、そのやり方が、彼女が育った環境の中で自分を守る術となっていたからです。

しかし、ブリッ子をやったことがなくて、自分の気持ちを隠さずに素直に認めて大事にする「気持ちよさや満足感」を多少なりとも味わった経験のある人なら、ブリッ子をつづけるのがつらくなっていくでしょう。なぜなら、まさにブリッ子は、自分の本心を偽って演技しつづけて他者を支配したりコントロールしようとするのを目標とする「他者中心の生き方」だからです。

ブリッ子をやるにも努力がいるのです。はた目にはちやほやされて幸せそうに映るかも知れませんが、本人にしてみれば、外側から映るほどに楽なものではないはずです。だから、“ブリッ子”本人の様子をうかがっていると、人のいないところで「ハアッ」と疲労困憊のため息をついているのを目撃したり、

体調が悪いとぼやいている声を耳にするに違いありません。あるいは自分を偽っているストレスが蓄積されると、その鬱積した思いを誰かにぶつけて解消させようとします。自分を偽っている反動から、あるところでは全く別人のような二面性のある振る舞いをみせて周囲を仰天させるようなこともするので。

いずれにしても、自分を偽ってまわりの気を引こうとする言動は、それがいいかどうかは別にして、「他者中心の生き方」であるために「並々ならぬ努力とエネルギーを費やす」のです。それを覚悟しなければならないでしょう。

だからもし自分にとって、ブリッ子のそんな努力を負担に感じると思うのであれば、「ブリッ子で男の子にちやほやされたい」という願望はきっぱりと捨てることです。「ブリッ子で男の子にちやほやされるのは望まない」と決断することです。

このように「自分の選択の領域」を、自分自身が意志をもって明確に決めることです。

けれども桃子は、まじめに生きている自分は男性に認められることはないし、「あんな女性が男性にモテるのが悔しい」という思いを捨てきれませんでした。

この桃子の感情の問題に関しては、前章の「選択の責任」で述べたように、「これは、具体的には誰の問題か」を考えれば、桃子の問題ではないことが分かります。桃子にとっては関わりのないことです。「男性たちがその女性に騙されている」としても、「具体的に桃子に迷惑がかかることではない」。彼女に騙されて失望してしまう男性もいるでしょうが、それでも喜ぶ男性もいるのです。そんな男性に対して「騙されて喜ぶな」と禁じたり批判することはできません。「他者の生き方を認める」という点で言うなら、「気を引く彼女とちやほやする男性」のそんな生き方を「認める」ことも大事なことです。もちろんそれは、「自分のどんな生き方も認める。どんな自分であっても価値があると自分で自分を認めるために」です。

女性と男性の関係で言えば、「その責任をとるのは桃子ではなく彼ら自身」です。もし桃子がそれを「やめろ!」というなら、それ自体が「相手の生き方を侵害する」支配といえるでしょう。「あなたの生き方は間違っている。私の生き方のほうが正しい。だからあなたは、私に従うべきだ」とばかりに、相手を自分の思い通りに動かそうとする言動は、実は「このような選択の責任の侵害」から始まっているのです。

もう少し、ブリッ子の彼女を取り巻く状況を点検してみましょう。

桃子の眼には、全員の男性が彼女をちやほやしているように映っています。しかし、桃子が信じるように、四人の男性すべてが彼女を心からちやほやし、彼女が四人の男性を独

占していたのでしょうか。

そのときの状況を思い返してはじめて、桃子はそうでなかったことに気づいたのです。

一人の男性は、彼女に本気でちやほやしているように見えました。後で分かったことですが、二人の男性は、彼女に悪いからと氣遣って、ちやほやするフリをただけでした。残りの一人はまったく彼女には関心を示していなかったのです。

このような状況から推測すると、一人の男性はブリッ子の彼女を心から好きなようです。これは桃子がどんなに非難しようと、それを「あなたは騙されているのよ」とやめさせようとしても、その女性にかなう訳がありません。桃子がどんなに嫉妬しようと、その男性はブリッ子の彼女を好きだからです。

二人の男性は「その場に合わせたり、他者に合わせてやっていこうとする」タイプの人間というだけです。だから「選択の責任」を考えるなら、彼ら二人のような生き方を、桃子が自分の生き方と違うからといって非難することはできません。そういった生き方を選択して、そのほうが「楽だ」と彼らが思っているのなら、それを認めるべきなのです。

それを「桃子と彼らとの付き合い方」としてみるならば、そんな彼らを前提にして、「そんな彼らとどう付き合うか」が桃子の選択といえるでしょう。

残りの一人はブリッ子の彼女のやり方に乗りませんでした。桃子はその男性に関心がなかったのも眼に入らなかったのかもしれませんが、ブリッ子で気を引こうとする彼女に乗らない男性もいます。

つまり、桃子の眼から見えたように、男性のすべてが彼女にちやほやしているわけではなかったのです。

「ブリッ子を好きな男性」「その場の雰囲気を変えずに合わせようとする男性」「ブリッ子に関心を示さない男性」のそれぞれに対して、桃子は彼らの生き方を批判することはできないのです。これを肝に銘じてほしいと思います。彼女ができる選択は、そんな男性と「どういう付き合い方をするか」ということ。「自分中心に考える」なら、それが「桃子のできる選択」なのです。

## ●父親に同情して付き合っているのは父親を変えられない

家族の中の根底に大きな問題があったとしても、それぞれに勤めていたり学校に行ったりして物理的な距離を保っていられるときは、そのお陰で問題が表面化するの避けていられます。

しかし親子関係でも仲間内でもそうですが、もしその関係に大きな問題があると、休日や旅行など、一緒に長くいなければならない時間が出てきたとき、その問題が表面化してくることはよくあることです。

桃子が連休でグアムに行っているとき、諦観者の明美は実家に帰っていました。

実家では一歳年上の兄（多少犠牲者交じりの諦観者）が両親と一緒に暮らしています。明美は自分より兄のほうが両親にやさしいと思っています。彼女は両親とどうしても反り

が合わなくて飛び出したのでした。

とくに兄は、母親が口うるさいこともあって、父親と奇妙な連帯感を感じているようでした。

だから明美の眼には、父親と兄は争いもするが親密でもあると映っていました。

ただ父親は、普段はおとなしいのですが、お酒がはいると兄や明美にからんで始末に負えなくなりました。そんなときでも、やさしい兄は父親の相手をしてしまいます。兄にしてみれば、決して父親を嫌っているわけではないし、尊敬できる面もあります。それに、酒を飲むと必ずそうなるというわけではなく機嫌よく終わることもあるからでした。

しかしひとたび父親がからみはじめると、まずくどくどと小言からはじまって、さらに過去のことを引き合いに出して文句を並べて、兄がそれを無視すると、「俺をばかにするのか」と怒り出すのです。その不満の内容は兄に対してだったり、家族に対してだったりするのですが、明美には、どう善意に解釈しても、父親が兄や家族に難癖をつけて因縁をふっかけているとしか思えません。そんな父親に我慢できなくなって、兄と父親のケンカがはじまるというのがよくあるパターンでした。

連休や年末年始など、親子がべったりと顔をそろえるときになると、その争いがいつそうエスカレートします。

明美が連休で家にもどっているときも、そんな光景を目撃することとなってしまいました。

その日の晩、酒を飲んで帰った父親が兄を相手に話しはじめました。母親や明美は父親を相手にしないので、兄が相手をしなければ、父親は不機嫌になってしまいます。

今日は父親はご機嫌顔で眠ってしまうのか、それとも怒り出すのか、どっちなのだろう。あまり和やかな雰囲気のように流れそうにない感じがします。洋子はそんな気持ちで息を詰めて、身を潜めて奥に引っ込んでいました。もちろん耳は、兄と父親のほうにアンテナを張っています。

この晩は、明美が危ぶんだ通り、父親の雲行きが怪しくなっていました。

明美には兄のため息が聞こえてきそうでした。けれどもいま明美が出て行ってそれを止めようとするれば、父親がいつそう腹を立てるのは分かっています。

兄は苛立ちながらも、子供を相手になだめたり、あやすような気持ちで父親の相手をするのでした。

明美の兄は、このようにして父親の相手をしてやるのが、息子としての愛情だと信じていたし、父親の怒りをおさめるには、このやり方しかないと思っていました。

けれども実際には、明美の兄や家族がそんな対応をするから、父親は「酒を飲むとからむ」というやり方で家族と関わろうとしているのだといえます。兄や家族がからむ父親になだめたりあやすような気持ちで関わっていくという対応は、兄や家族がそんな父親の関

わり方にOKを出していることになります。

家族がそれをOKしているのなら、父親が、そのやり方で家族と関わろうとするのも道理なのでした。

だから兄がそれに反応して「なだめたりあやしたり」すればするほど、父親のその行為はエスカレートしていくでしょう。なぜなら、プラスの行為であろうとマイナスの行為であろうと、プラス・マイナスに関係なく、「その行為に相手に関心を抱いて関わっていけばいくほど、その行為はエスカレートする」からです。父親の行為に、兄が(仮に父親のその行為をやめさせようという意図があつてとしても)関心を抱いて関わっていけばいくほど、その行為はエスカレートします。父親にしてみれば、「からめば息子が相手をしてくれる」のだから、相手をしてもらうため、あるいは自分の主張を通すためには「からんでいく」しかありません。家族とコミュニケーションをとるのに、他の方法を知らなければ尚更でした。

父親は、酔っていないときは、子供や家族が相手にしてくれると信じていませんでした。父親としての権威や男としての面子はとうに失墜し、ふだんの自分は受け入れてもらえない。そう信じていました。彼は父親として尊敬してほしかったのですが、実際の父親は、自分が尊敬されないような言動をとっていました。そして父親として、というよりもますます父親としての信頼を自ら低めるような行動に出て、現実の父親は、「尊敬されたい。けれども尊敬されないのではないか」と自分が恐れる通りに、妻や子供たちから煙たがられる存在となっていたのでした。

もちろん父親は、そんな自分の信頼をどうやって回復していったらいいか分かりませんでした。

「飲んでからんでいく」というやり方をやめなければいけないと反省しても、それ以外の方法ではどうやっていいか分からない。これまでのやり方で、どうにかやってきたのです。今更「自分のなじんだやり方」を捨てて、違ったやり方をやろうとしても、怖くてその勇気がもてません。それは車の免許をもっていない人が、さあ今からすぐに車を運転しなさいと突き付けられているようなものです。それこそ車を走らせなければ命が危ないとなれば、運転を試みようともするでしょうが、切羽詰まっているという自覚のない人間にとつて、自分のなじんだやり方を捨てるというのは、それぐらいの恐怖に匹敵するものでした。

だから父親は、「飲んでからむ」という行為を繰り返すしかなかったのです。

### ★ちょっと考えてみましょう

少しまとめてみましょう。

父親は酒を飲むと家族と関わりたくなくなってからんでくる。

そんなとき兄は、常に父親に付き合う。しかしその相手の仕方がときには争

いの種にもなっていて、最後にケンカになってしまうことがよく起こっている。

兄は父親がご機嫌でいるとき、相手にしないのは可哀想だと思ったり、やさしくすれば父親のそんな態度も変化するだろうと、それを期待して無理をしている部分がありました。しかしそのやり方を続けているうちに、父親は自分との関係を、「子供と機嫌よく話す」という目的から、「家族を支配する」という目的へと変えていったのです。

父親には、自分が家族に認められていないという否定的な気持ちが強くあるために、家族と関われるその機会を、自分が「相手を支配するための場所」としたのです。

そのような目的をもった父親に対して、明美や妻は煙たがりました。兄はそれをやめさせようとして父親に関わっていくために、父親の「小言をいう。からむ。怒鳴る。無視されるとよけいに暴れる」とったマイナス行動が強化されていったのでした。

そんな父親に対して、明美の兄（息子）はどんな態度が望ましいのでしょうか。

まず息子としては「そんな父親を前提にする」。「選択の責任」でいえば、そんな父親の生き方をも認めるということです。この「認める」というのは、そんな欠点のある父親、そんな行為をする父親を軽蔑の気持ちなく認めるということです。「相手に対して非難めいた気持ちがある」と、それは相手に確実に伝わる。明美たちの立場でいえば、その「非難めいた気持ち」が、父親を「飲んでからむ」という方向に追いやっているともしえるからでした。

父親の言動パターンは自分が変わろうとしない限り変わりません。だから「父親の言動は変えられない」ということを前提とするしかありません。

息子の具体的な態度としては、

- 1 そんな父親とはまったく付き合わない。
- 2 息子は父親が満足するまで付き合う。
- 3 自分の付き合う範囲（領域）を自分の意志をもって決める。

この場合、1の父親とまったく付き合わないというのは息子として心が痛みます。父親の機嫌がいいときは、息子も父親と話したいと思っているのです。

しかし2の態度をとると、父親はときとして感情的になって争いになってしまいます。しかも息子が「父親の満足がいくように」と「なだめたり、あやしたり」すればするほど、父親は感情的になっていってしまうのです。実はこの息子の対応の仕方に問題があるのは、先に述べたとおりです。



最後の3は、父親の機嫌がいいときも悪いときも、その父親の状態によって「自分の態度を変えたりしない」ということです。

父親がお酒を飲んできたとき、息子としては父親と話すのはOKです。ただし、父親と話をするとき、「少しでも父親がからみそうな態度を示しはじめたら、そこで話すの打ち切ってしまう」といった具合に、「父親と付き合う領域を、自分が意志をもって決める」。そして「話を打ち切るその領域を決めたら」、どんなに自分が「もっと話をしたい」と思っている、その姿勢を崩さないことが大切です。

父親の機嫌がいいと、息子としてはつい、父親の相手をしてあげたくなってしまうかもしれません。が、「自分が父親と付き合う領域を設定したら」、心の中で「もっと付き合っただけあげないと可哀想だ、傷つけたら可哀想だ」というような同情は無用です。

とういのは、その同情が「父親が酒を飲んでからむ」ということを許しているからです。

父親が可哀想だから付き合う。それは相手の能力を認めていないということです。そんな同情心から付き合うというのは、父親に「お父さんは、子供や人からむというやり方でしか付き合えない、情けない人なんだ」というメッセージを送っているようなものです。それに反応して従っていると、父親はまさにそのメッセージ通りの父親になっていくでしょう。

このように父親のマイナスパターンをエスカレートさせないためには、息子は父親が可哀想だと思っても、父親の状況によって自分の態度を変えないで、自分の意志で決めた「付き合い方の範囲を維持する姿勢をとり続ける」ことです。

そうすれば父親は「からむと話を打ち切る」息子に、そのやり方で息子を支配するのは無駄だと気づいてその言動をやめていくでしょう。

そのためにも、たとえば気持ちの中で「付き合っただけあげたいの割合が4」「喧嘩になるのは嫌だの割合が6」だとしたら、その4は諦める。その4にこだわって関わっていった問題が起こるのなら、そのやり方は気持ちの中では整理がつかないとしても、実際に起こっている現象をみるなら、やっぱり間違っているのです。だったら、その循環を断ち切るために、その4を捨ててみるしかないのです。

また、このような場合も、息子としては、父親を変えようとすることに目標を置くのではなく、「自分の意志を育てるためにそうする」と解釈して欲しいのです。

繰り返しになりますが、「相手との関係で問題が起きている」ときは、相手がどんなに悪いと思っても、相手がそうなるのは、自分がそんな相手に不承不承でも従っているからです。その不承不承の中には、「意志をもって選択し決断していない」自分が隠れていたりするのです。

だから、それをするのは「相手のため」ではなく、いつも「自分のため」なのだと意識していて欲しいのです。

## ●相手のことを思って自己嫌悪に陥る静子

明美がこのような家庭問題のことで悩んでいた頃、静子のほうは、恋人と連休を一緒に過ごし、自分たちの関係が修復に向かっているのを実感していました。

そんな静子でしたが、連休が明けて明美と顔を合わせたとき、明美の態度が自分に対して以前と違ってよそよそしくなっているのが気にかかりました。決して冷たいというわけでもないし、これまで同様に言葉も交わします。静子は気のせいだろうと打ち消せそうとしましたが、明美がラッピングに夢中になりはじめた頃から、静子は、自分と明美の立場が逆転してしまったような気がしていて、それを恐れる気持ちが働いていました。

そんな折り静子は、明美に、  
「見舞いにきてくれたのは嬉しかったけど、無理にやって欲しくなかった。私もあなたに悪い気がして、苦しくなったから」

と率直に言われて面食らいました。しかもその言い方が、自分の気持ちだけを伝える「第一の感情」の言い方であったために、よりショックを受けました。仮に同じような意味のことを言われても、「嫌だったらやらなきゃいいじゃない。無理にやってくれたって、こっちも迷惑よ」などと明美が自分を責めるような言い方をしたのなら、静子も負けずに「なによ、それ」などと応戦するか、感情的になって腹を立て、頭の中を、明美を責める言葉でいっぱいにしていただいでしょう。そのために、明美の「私も苦しくなったから」という言葉が頭に残る余地すらなくて、少なくともいまのような大きなショックは受けなかったに違いありません。

静子は、明美がなんのことを言っているのかすぐに理解できました。

それは連休に入る一週間前のことでした。

明美が熱を出して数日間、会社も学校も休んでいることを知りました。

そのとき静子は、恋人のことや、明美に対しても立場が逆転したような居心地の悪さを感じていることもあって、気にはなっても明美の看病をする気分にはなれませんでした。それでも明美に「冷たい人」と非難されるのを恐れて、仕事が終わると連日、無理して明美を見舞い、休日の日も訪ねてこまごまと世話を焼いたのでした。

そのうえ静子は、寝込んでいて買い物に行けない明美の代わりに、食料や日用雑貨を調達してやりました。そしてその代金は、心の中では「懐が痛むなあ」などとつぶやきながらも「病人に請求するなんて」と思われるんじゃないか、ケチだと思われるんじゃないかと悩み、結局その大半を、本心とは裏腹に「いいよ、いいよ」と「気前の良い先輩」を演じてしまったのでした。

しかし明美は明美で、静子を見舞い訪問をうっとうしく感じていました。最初の日こそ助かると思ったのですが、あとはもう、静子が無理して日参しているのが分かりました。明美は「いかにも無理してますって感じで来るんだったら、来てくれないほうがいいわ」

と言いたくなってしまうのですが、静子を傷つけるのが怖くて、はっきりと断ることができないでいました。そして、そんな気持ちを隠しながら、  
「もう大丈夫だから、心配しないで」

とできるだけソフトに断ってはみるものの、静子の頭の中は「面倒みなければならない」という義務感で占められていて、その義務を自分に科しているのか、明美が何を言っても、静子は受け付けようとしませんでした。

そのために明美は、静子がこまごまと世話を焼いてくれても、その分彼女に気を遣い、ゆっくりと休むどころではなくなっていました。それに、静子は「自分が明美のためにやってあげたこと」を、いちいち明美に伝えなければ気がすみません。うんざりして明美が応えないでいると、繰り返し確認するように聞いてくるのです。静子にしてみれば、「私はこんなにあなたのために努力している」ということを明美に評価してもらいたいのですが、明美にはそれが「感謝を強要されている」ようで、感謝どころか苦痛になっていくのです。それでも静子の機嫌を損ねないようにと我慢して返事をしてしまうので、明美は、静子に面倒をみてもらうどころか、自分のほうが迷惑を掛けられているような気分になっていったのです。

それに、静子のような「恩着せがましい」世話の焼き方をされると、明美はどうしても、静子と自分の母親とが重なってしまい、ますます静子のことが負担になっていったのです。

このようにお互いが「相手のことを思っているつもり」でも、自分が我慢していれば相手にも自分にも無理を強いていくことになってしまいます。

ではどうしてお互いにこんな「無理をして我慢する関係」をつくってしまうのでしょうか。それは、相手の意思を確認し合うコミュニケーションの不足や、「選択の責任」と「選択の領域」を明確に理解していないからなのです。

### ★ちょっと考えてみましょう

例えばこの問題の場合、静子の立場でいうと、彼女は「冷たい」と思われるのを恐れて無理をしていました。しかしこれはほんとうにそうなのでしょうか。あるいは「冷たい」という評価に対してどういった対応の仕方があったでしょうか。

その可能性を考えてみると、

- 1 「面倒をみない冷たい人」という評価は気にしない、という選択もできる。
- 2 「冷たい」と思われたとしても、人の眼を気にしないで「自分が楽なほう、無理をしないほうの選択ができた」ということのほうが、自分にとっては画期的なのだと自分を評価する。
- 3 「冷たい」と思われたいためには、冷たいと思われたいような断り方もで

きるはず。これも「自分が楽な自己表現」の練習になる。

- 4 「冷たい」と言われようが、重篤な病気でもない。それでも気になるなら、明美を看病する時間をちゃんと自分の「楽な範囲で設定する」。これは要するに「自分の選択の問題」である。
- 5 それをしっかりと決めてから、明美にちゃんとそれを伝えて明美の意思を確認する。相手のためではなく、自分が無理をせず、できる範囲で協力するということは、「自分を大事にする」という意識を育てるための練習でもある。

ケチだと思われなかったために「立て替えた代金を請求しなかった」というのはどうだったのでしょうか。

そのために彼女はずっと、いまましい思いを抱きつづけることになりました。しかし「ケチだと思われたくない」というのは、静子の自分に対する言い訳に過ぎなかったのです。ほんとうは、静子は「相手に正当な要求ができなかったり」、自分の意思を相手に素直に表現するのを恐れていました。相手を責めて文句をいうことはできるけれども、正当な理由で正当な要求を、相手に素直に表現するということは彼女にとって、とても勇気のいることだったのでしょう。

しかも静子は無理をしてしまった結果、明美に対してわだかまりがふっ切れないだけでなく、自分の気持ちをごまかして無理をしたために「自己嫌悪」に襲われたりもしました。

おまけに会社では、明美に「私も苦しくなったから」と言われてショックを受ける羽目になったのです。

この静子と明美のように、「選択の領域」を意志をもって設定しないで無理をしても、お互いに気を遣いあって疲れるだけで、「努力するほどには実りの少ないもの」であるし、それが逆効果というのもしばしばあることなのです。