

# こすもす通信



No.146

2017年1月 コスモス会  
〒880-0805  
宮崎市橋通東2丁目4-6 古賀ビル2F  
Tel&Fax 0985-89-0336  
E-Mail [cosmos-ciao@iupiter.ocn.ne.jp](mailto:cosmos-ciao@iupiter.ocn.ne.jp)  
<http://miyazaki-cosmos.jimdo.com/>



## 明けましておめでとうございます。

春を思わせるようなぽかぽか陽気のお正月でしたが、最近寒さも厳しくなってきました。皆様どんな思いで新年を迎えられましたか。今年もよろしくお祈りします。

14日、1月例会が開催され、10名の参加でした。毎回何かテーマがあるわけではないのですが、今回は特にお父さんのことが話題になりました。

子どもが珍しくテーブルに着いて話をし始めた時、いつのまにかすっとどこかに立ち去ってしまうお父さん。こんな時、子どもと何気ない会話をしてほしいのに。。

## お父さんって何考えてるんだらう???

お母さんのいろんな願いはなかなかお父さんには届かないようです。

今回もお父さんの参加は一人だけ。このような場所にお父さんを連れてくることもなかなか難しいようです。最終的には男の脳と女の脳は違うのだということになっていきました。

例会は久しぶりの方がふっと思い出したように参加されることがありますが、いつ来ても話を聞いてもらえてほっとする場所だと思います。そしていろんな方の話に耳を傾けながら、はっと自分自身のことに気づく場所でもあります。これからも月一回の例会を大切にしていきたいですね。

ちなみにお父さんたち、おやじの会で日頃の思いを話し合っているようですよ



## 今後の例会&チャオ行事のお知らせ

- ・ 1月18日(水) 古賀ビル清掃 1時~3時古賀ビル
- ・ 1月25日(水) コープ発送作業 10時コープみやざき本部
- ・ 2月11日(土) 2月例会 13時00分~16時30分市民プラザ 4F 小会議室
- ・ 2月16日(木) 通信発送作業 市民活動センター 10時~ お手伝いをお願いします。
- ・ 2月17日(金) パン&お菓子教室

今回はスイートポテトとお餅、大根汁です。

風邪をひかない身体づくり、温まるものです。

スイートポテトは大目に作ります。お楽しみに!!

参加される方は、加世田さんまで連絡を。参加費700円。親子参加は1,000円



### 相談

財政の都合により相談料をいただくことになりました。ご理解ください。

会員 2,000円

会員外 3,000円

2016年11月19日の長崎親の会たんぼぼさんとの交流会での亀田の話の要旨です。

今日は教会でお話をするということで、「讚美歌を歌おう」ということになりました。この讚美歌の「**などかは下ろさぬ負える重荷を**」という歌詞の部分の部分を皆で話し合いました。何故下ろさないことがあろうか、この負える重荷をという歌詞が私たち親の会の思いと一緒にだね、今日ここで話す全てがこの歌詞の中に込められているのではないかと思っています。皆さん、お子さんのことを思いながら、心配しながら、という毎日だと思うのですが、ここに集まっているということは本当に大事なことなのだと思います。私も親の会に助けられてきました。

息子は小学校4年生のときに「学校に行きたくない」と言い、「理由ははっきりしているのだけど、それは絶対に言いたくない」と言って始まりました。本当にびっくり仰天です。息子を引っ張って学校に連れて行こうとし、噛みつかれたり、中から鍵を開けて家から私が閉めだされて家の周りをうろろうしたりとか、いろいろな戦いがありました。随分彼を追いつめていくようなことをしました。行ったり行かなかったり、行ってほしいという親の思いがあって行くと嬉しい、行かないと悲しいという繰り返しをしていました。行って嬉しい、ホッとするという思いの中で誰がホッとしているのだろう、自分がホッとすることで学校に行ってもらっているのかなという思いがどこかにありました。そして小学校5年生の2月、息子が炬燵で寝そべっていて、「もう疲れた」と言ったのです。そのときに自分は何てことをしてきたのだろうと思い、もういいよとその日を境に本当に1日も登校しなくなりました。

6年生の卒業式にも行かず中学校1年の入学式にも行かず丸々2年間全く行かない日々を過ごしました。その頃、友達がいってその子たちとの交流だけは続いていて家にやってきました。中学1年生の3月くらいに「皆が行っている学校というのを見てみたい」と言いました。それで車に乗せて学校を見に行きました。それまでは制服は作っているけれど一切着ない、教科書も押し入れの中に仕舞っているという状態でした。友達がいる学校に行きたいということと自分は一体これからどうなるのだろうか、という本人なりの不安もあったようです。「行く」と言い出してからいろいろなことを準備し始め、行くようになりました。

行かなかった2年間は適応指導教室の先生が時々訪問してくださり、休んでいるからこそ学校に行っていたら出来ないことをたくさんさせてください、ということで、いろんなことがゆっくり出来て、大好きな新聞を毎日読むことも出来たし、テレビも観たりゲームもしたり、とやりたいことをさせて過ごしてきました。

その頃出会ったのが今日、一緒に宮崎からきている加世田さんです。私が一番つらかった頃、車に乗せて無理やり学校に連れて行っていった頃だったのですが、同じように学校への坂道を自転車を押しながら子どもさんと一緒に歩いているお母さんがいて、同じようなお母さんがいると思っていました。学校に行けば昇降口で靴を脱ぐのをためらっているお子さんがいて、そこにお母さんが付き添っていて、段々声をかけあうようになり、いつしか集まるようになりました。そしてコスモス会というものが出来ていくきっかけになっていくのですが、二十数年前は子どもが学校に行かないなんて、という感じで、皆がひっそりと或いは子どもを追いたてるようなことをしていた時期なので、**同じ親たちがいるということが支え**になっていきました。

息子は中学2年生から再登校を始めるのですが、それまでは学校の先生からお手紙がきていました。それには全く学校のことは書いてなく、先生自身の子どものことや観た映画の話だとかが書かれてありました。落ち着いてきたころ、学校では今、花布巾を作っていますと書かれてあったりすると家で花布巾を作ってみたりしていました。国語の先生だったので今、学校では俳句の勉強をしていますと書かれてあると自分で俳句を作って、「これを学校に届けて」と息子が言うのでそれを届けるとそれがお便りみたいなものに載って返ってきたりしていました。

あのときに作った俳句が「雨上がり紫陽花光る庭の隅」という俳句でした。「庭の隅というところがいいね、学校に行っていないけれど僕はここにいるよということを言っているんだね」と先生がおっしゃってくださいました。学校には行っていないけれど**気持ちを寄せてくれる先生がいる**、或いは学校には行っていないけれど会いに来てくれる**友達との繋が**りがある、私自身は親たちと集まり合っって子どもたちのことを話す、そんな中で親も子どもも救われていきました。

息子は中学2年生から再登校をして中学3年になり受験が近づいてくる頃にまた行けなくなりました。そのときに私立高校の先生が校長室で息子と会ってくれて「試験を受け点数がとれれば引き受けます」と言ってくださいました。そして息子はその高校に通うようになりました。それでも行ったり行かなかったりしながら、あと1日休むと進級が出来ないというときには毎日のように送り迎えをしながら通いました。そして3年になり進路は息子と話し合う中で、息子は「調理師学校に行く」と言い出し調理師学校に行きました。そのときに丁度アルバイトをしていた日本料理のお店にそのまま就

職し、加世田さんと京都のつどいに参加したときにそのお店へ行ったりもしました。しかしその後どうしても続かなくて宮崎に帰ってきました。それから息子は引きこもり生活が始まりました。

私は彼が高校3年生のとき、20年くらい前になります。乳癌の手術を受けまして、彼の引きこもり生活が始まる頃はうつ病になっていました。私自身、すごく頑張るタイプなので頑張って生きてきた真面目な人間だったのです。それでうつになってしまって私自身も引きこもりになりました。病院にも3カ月入院したのですが退院後自宅でも畳1畳の中で生活をするような感じです。朝、夫がご飯を食べさせてくれて仕事に出かけて行く。お昼は家にあるものを食べ朝入れたお茶を飲み、茶の葉が広がり色も何も出ないお茶を飲んでいるというような引きこもった生活をしている時期があったのです。そのときに頑張ると言うことが全く出来なくて、学校に行けなかった息子の気持ちが本当にわかったのがその時期でした。自分が同じような立場になったときにわかりました。自分もまだうつ状態にいるときに息子が辞めて帰ってきて2人で引きこもり状態です。それぞれの部屋にいてお昼になると「何を食べる?」「どうでもいいよ」というような会話です。

しかしその頃に親の会の皆が親の会をずっと引き受けてくれて毎月やって来ていたのです。そんな中で皆のあったかい気持ちとかに出会って段々回復していく。

だから息子もそういう引きこもりの生活の中から回復していくのは人の温かさ、心配してくれる人たち、そういう人たちとの出会いの中で回復していく、それしかないのです。頑張れとか駄目じゃないかという言葉よりも黙って見守ってくれて、その人自身が回復してくるのを待ってくれる。そうして、息子はいろんな人の助けの中で就職しました。営業の仕事をしていた時期もあります。そのときは本当に大変だったみたいですが、取引先の社長さんに励まされたということがすごく有難かったと言うし、風邪を引いて寝込んだときにしっかり治るまでゆっくり休んでいいよと声をかけられたことが本当に心に沁みた、そんないろんな人との出会いの中で少しずつ息子も変わってきているなと思っています。

今働いているところで10年以上勤めることができています。最近息子が言うには「自分は発達障害なのかもしれない」、「ただ自分は周りにいる人たちが良かったから何とか社会の中でやってこられたのではないか」と言っています。今は自分で自分というものを見つめていてだいぶ気持ちが楽になってきているのかなという風に思っています。

コスモス会という名前のきっかけ '91年、息子が全く学校に行かなかった時期に不登校のいろんな講演を聞きに行ったり、本を読んだりとしていた時期だったのですが、そのときに日本母親大会が関西でありました。

そのときに不登校の分科会に参加しました。京都大学の200人以上入る教室に机と机の間に新聞紙を敷いて座るくらいに人がいっぱい集まる中で助言者が高垣忠一朗さんだったのです。そのときに言われたのが自分の心と身体に相談しながら決めたらいいよという言葉聞いたときにいろんな人の話を聞いているけれど、その言葉がストンと胸に落ちたのです。

その後、高垣先生に宮崎へ来ていただき講演会を開きました。保育園のホールみたいなどころでやりました。子どもたちの椅子に座るような形での講演会だったのですが100名くらい集まりました。演題の横にその辺の畑から取ってきたコスモスの花を生けたのです。そして会が終わった後、「実行委員会をこのまま解散するのはもったいないね」ということで、それじゃあ名前を何とするとということになり、飾っているコスモスを見ながら実行委員のひとりのお母さんが「コスモスっていいね、揺れながら悩みながら支え合う親の会にぴったりだね」と提案してコスモス会という名称にしました。

私たちの会というのがいつでもどこか抜けていて、真面目に話しているのだけど笑いが出る、この雰囲気きちんとした人がここは何ていうところだと思われるのですが、段々コスモス会の雰囲気に変わっていくというのが、コスモス会の面白さなのかなと思います。しかし一人ひとりはいろんな悩みを抱えているし、子どもたちが社会に出てバリバリ活躍するというわけではないのです。そういう悩みを抱えているけれど、皆でゆるし合っている、それが救いになっている、そんな親の会です。

私の母が認知症です。5年間介護して去年の8月から施設に入っています。先日、認知症の研修を少し受けたところ、「環境が一番大事です」と言われました。母を見ていてもそうです。何度も何度も同じことを言う、或いは絶望的なことを言う、でもそれをそのまま受け止めて返すという中で、すごい安心が生まれてくるのです。

自分が同じことを何度も聞いているということが頭のどこかにこれは前も聞いたよなという思いが絶対にあると思うのです。だけど聞かれたら初めて聞かれたように返している、それで安心するし不安なことを言われたらそれは不安だねと返す、それですごく気持ちが安定する。もちろん記憶は3分も持たないけれど気持ちの上では本当に安定していて穏やかな日々を送っている。そういうものをみたときにお医者さんが「環境が一番大事です」と言われる意味がよくわかるよ

うな気がするのです。発達障害でもそうです。脳の問題といわれるけれど、環境が一番大事だと思います。受け入れられているという安心感を常にもつことがどれほど大事なことだろうか、不登校、ひきこもり、でも安心感というものがその子の中にあるということが、自分自身で回復していく力を与えていくのではないかな、という風に思っています。私が乳がんになったときに、あるクリスチャンの方について「神様ってひどいことをするよね」と私は呟きました。するとその人は聞きながら、「でも神様は乗り越えられない試練は与えないのよ」と言われたのです。ずっとその言葉が胸に残っています。そして高垣先生が「不登校というものは苦しみという包装紙にくるまれた神様からの親たちへ与えられたプレゼントなのだよ」と言われました。

息子は社会に巣立っていったのですが、二人の娘が大学を卒業する頃になって「私たちは我慢していたんだ、寂しかったんだ」と言ったのです。両親ともに学校に行かない息子のことに目が向いているわけです。そんな中でやせ細って行く母親を見て「ママ、瘠せたね〜」と子どもから心配されているような感じだったのです。そういう母親を見たら自分たちがわがままを言うてはいけない、甘えてはいけないという感じにさせてしまって、やっと大人になって自分たちは我慢していたんだということを出してくれたのです。それからはずっと責められる日々もありました。娘のひとりとは結婚して子育てをする、娘にも子育ての悩みがあり、話を聞いていく中で私自身の中にも娘が愛しいという気持ちもわいてくるし、孫が可愛いという思いもわいてくる。そんな中で少しずつ修復をしているのかなと思っています。最近は娘がマイナスなことを言ったりすると、「でもね」と口をはさみたくなるのを我慢して受け入れることが出来るようになりました。未熟な親だと思いながら日々を送っています。苦しみと向き合うということは辛いことですが、向き合ってどうしたらいいのだろうと思う、しかしその答えを誰かが出してくれるということはないと思うのです。自分の中に起きたことを日々格闘しながら苦しみながらその答えを見出していく、そのことこそが生きる意味なのかなと思います。

若い頃は自分が何者かになるのかなと思っていました。しかしこれまでの人生を振り返ったときに結局、いろんな仕事をしてきましたが、なんか私って人生が定まらないなという思いがして、何者かになろうって思っていたのにこんなに仕事も転々として定まらないと自分の中で納得がいかない、そういう感じをもっていました。あるとき、何者かになるのではなく、自分は自分になるのだと思いました。疲れてしまっても頑張る、そんな自分がいろんな出来事に出会う中でどんどん緩んでいく、緩んでいって楽になっていく、そういうことを感じる中で自分は自分になるのだと思いました。それをもっとうまく表現できたらいいのですが、自分の中でまだ言葉に出来ていないものがあるので、それこそ自分に問いかけながら、人と話ながらその答えを見出していくのかなと思っています。

よく相談の電話で「どうしたらいいんですか」と聞かれるけれど、ではどうしたらいいですよと言って納得がいくでしょうか。そういうことを聞きながら結構皆さん「でも・・・」と応えられるのです。それは結局苦しみという包装紙にくるまれたプレゼントを受け止め自分で開けて、答えを見出していく、そういうことではないか。

では私たちの役目は何なのかと思ったときに、親の会で集まり、わが子のことを話し、自分のことを話し、時にはパートナーの悪口を言ったり不満を言ったりしながら、その中で答えを見出す力を貰う、そういう場が親の会なのかなと思います。時々冗談を言い合ったり、笑いが出たりする。

最後に居場所のことをお話していきたいと思います。私たちは専門家がいるわけではなく、おばちゃんたちがお茶飲みをしている横で一緒に過ごしている。例えば編み物をしたり、おばちゃんのためにお茶を入れてくれたり日誌をつけてくれるという役割を持っていたり、その中で安心感を得ていく。そして信頼出来る大人たちに出会っていく、そういう場として運営しています。A子さんという女の子はすごく頑張り屋です。それこそ自分が疲れていることを忘れて頑張ってしまう。帰宅後、「疲れた、疲れた」と言っていたそうです。それをマイナスとしてとるのか、子どもが疲れた〜とばかり言うときに、先ほど話した認知症や発達障害と一緒にだと思うのは、疲れたという感情、それは事実です。身体が疲れたということをもまず受け止めて、こんなに頑張ったんだねとやったことを認める。初めて自分はやったんだなという自信も出てくるのではないかと思います。否定的な感情も抑え込まない、「そんなことを言っただけよ」と言ったら、感情を持たらいけないのかなとなり、自分の感情が段々わからなくなってしまうのです。感情は否定できない、だからそこは受け止める、受け止められると自分の気持ちに正直になれる。そして自分と自分の気持ちがわかって自分とうまく向き合える、付き合えると人もこういう感情を持っているということが理解出来るようになる。自分も信頼出来るし人も信頼出来るようになる。すると人に対する恐さとかも、もしかするとなくなっていくかもしれない。子どもたち、若者たちのそのものを受け入れていく、家庭であっても居場所であっても、そういう場をつくっていくことが大事なのではないかと思えます。そういうことを大事にしていきたいと思っています。これで話を終わります。