

えんどうまめ通信



2014年12月

練馬区立中村小学校 心のふれあい相談員 遠藤 絵里

「問題だらけの毎日」

あるソーシャルワーカーの方が書いた本を読んでいたら「順調に問題だらけ」という言葉に出会いました。精神障害の方と暮らすホームのことを表現したものでした。でも私はなんだかこの言葉はいいなあと思いました。

年末年始のこの時期、私たちの頭に浮かぶ「幸せな家庭」はどんなものでしょうか。温かくて快適な家の中で家族が仲良く鍋を囲んでいる風景ですか？ 暖炉のある部屋でプレゼントを開けている子どもたちの笑顔でしょうか？ 映画やコマーシャルに出てくるような光景が次々と思い浮かびます。そんな光景の中には私たちが日々直面するような様々な問題は含まれてはいないことが多いようです。

でも、どうなのかな？とふと考えてみました。私がカウンセリングに関わるようになってから驚いていることは、本当にどんな家庭も問題だらけ、ということです。私自身、我が家だけがこんなに大変なのかと思っていましたが、どうやらそうではなさそうなのです！

これは単に「みんなそうなのだから」と慰めているわけではありません。ただ、上に書いたような「幸せな家庭」は、決して「普通」のレベルではなく、たま～～にあるかもしれない、かなりハイレベルな光景なのかも、という事実です。もし問題がある方が普通なのだと気づけば、問題だらけな毎日は「順調」ということになりますね（^^）。

私たちは時々、問題そのものに圧倒されそうになったり、不安になったりします。でも問題があることが問題なのではなく、それをどう解決するか、あるいはどう付き合っていくかを考えていけばいいのでしょう。問題があるのが普通であるなら、決して「我が家はダメだ」「なんて私は不幸なんだ」という思いにとらわれる必要はないのです。

連続テレビ小説の「マッサン」に「人生は冒険だ」というセリフがありました。ちょっと意味合いは違うかもしれませんが、私もよく自分の人生を冒険だと思っています。冒険ならば平坦な道ばかりより、多少大変な所があってもいいと思えるのです。ここを通り抜けたら、ゴールに着いたとき「よくやったね」と言ってもらえそうですから！

今年はどんな一年でしたか？ 平坦なコースだったと思える方も、山あり谷あり息切れするようなコースだったという方も、来年はまたきっと違った景色が見えてくるでしょう。それを楽しみにして年を越せるといいですね。どうぞよいお年をお迎えください。

相談室直通電話 080-2010-1957 月・水・木（原則9時～2時。ご都合のつかない場合は予約の際にご相談ください） 木曜日は臨床心理士の中里先生もいらっしゃいます。