

「あなたの家の中にはさりげない雑談があるか」

比べて初めてわかること

他人の家の親子関係を見ていて、驚いたことがあります。

昔、夫は電話で母親と源氏物語や近所の話や家計簿の話などをしていました。友人の家に行くと、食卓を囲んで、母親と娘たちが笑顔で政治の話をしていました。その時も、ずいぶん家によって会話の様子が違うなと思っていました。

そして今、我が家のお嫁さん（この呼び方が気にいらないのですが、他の呼び方がわかりません）は、母親と何時間も楽しそうにとりとめのない話をしていました。何を話すことがあるのだろうと不思議ですが、「自分は母親とあんな感じで話をしたことがない。うらやましい」と思います。

私の実家との違いは、今あげた人たちの家の中には、さりげない雑談が行きかっているという点です。

「雑談が大事だ」と、あるスクールカウンセラーが授業中に言った一言は、私の記憶に焼きついた言葉でした。それが最近、摂食障害の本を読んでいたら、子どもと母親との関係をチェックする項目の最初に出てきたのが、「母親は雑談がさりげなくできる」というものでした。

やっぱり雑談は大事なんだと再確認し、このたよりを書きはじめました。

雑談が成立しない理由

私の母は、この点について全くダメでした。雑談というものを、会話の中の程度の低いものだと言って、毛嫌いしていました。

父は知識欲のある人で、いろんな話をしたかったと思いますが、そうした会話をすべて程度が低いと拒絶していました。母親にとって、生き方の話、宗教的な話が程度の高い会話でした。母自身、そういう話しかしなかったし、そういう話をする人を尊敬していました。しかし、母の言う程度の高い会話というのは、正しい誤っているという評価がつきもので、母親と違う考えを言ったら、強く否定されたに違いありません。ですから実家では、さりげない雑談というものは成立しませんでした。後年、妹と二人で、「本当は皆おしゃべりだったんだ！」と発見し、笑い合ったことがあります。当時の我が家では会話はありませんでした。

「雑談は程度が低い」という考え方の他にも、「勉強さえしていればいい」「いい子でいなければいけない」「父親が一番偉い」など、単純で強い価値観が支配している家では、雑談は成立しないのだと思います。

淀屋橋心理療法センターの『母と子で克服できる摂食障害』（ミネルバー書房 2011年）の中に、摂食障害という精神疾患を生む母子関係から抜け出すための項目の中には、次のようなものがある

りました。

- ・ 母親は雑談がさりげなくできる。
- ・ 母親は、「親の考えを押し付ける」などの行動をしないように気をつけている。
- ・ 母親は自分の行動の癖（子どものことは後回しにしてしまうなど）に、気づいている。
- ・ 母親は、自分の話し方の癖で、子どもにあわない点（速くしゃべるなど）があることに、気づいている。
- ・ 母親は子どもの性格と自分の性格の違いがわかっている。
- ・ 母親は自分が働いていても、無理をせず言い訳をせず、しっかりと子どもに向き合っている。
- ・ 母親は、子どもが悲しみや怒りなど負の感情を出してきたとき、聞き役にまわることができる。
- ・ 母親は、子どもの親批判を静かに聞いて受け止めることが出来、言い訳や自分の意見を言わないでいられる。

などです。

一方、子どもから見ると、どう感じているかについては、次のようなものがありました。

- ・ 子どもは、母親に外であったいような出来事を聞いてもらえる。
- ・ 子どもは母親に聞いてもらえることで「ホッ」とし、とりあえずは安心感を得ることが出来る。
- ・ 子どもは母親に話した後、「あー、話してよかった」と思える。
- ・ 子どもの心の中にいつも「何かあったらお母さんに聞いてもらおう」という安心感がある。
- ・ 子どもはイライラした時、原因が母親でなくても遠慮なく怒りを話したり表現できる。

私の実家では、どの項目も当てはまらなかったように思います。

項目の内容を見ると、「雑談がさりげなく出来る」というのは、その場所が自由に言いたいことが言える、ありのままの自分で居られる居心地の良い場所であることを反映している、深い話であることがわかります。家ばかりでなく、学校も同じで、私は、職員室で雑談と笑い声が聞こえる学校は、いい学校だと思っています。

「そやね」「そうだね」VS「でも」「だけど」

さて、作家の田辺聖子が亡くなりました。彼女は夫婦が円満でいる極意は、相手の話に「そやね」と相槌を打つことだと言ったそうです。同じように、摂食障害の子や家庭内暴力をする子が、親に怒りをぶつけて来た時、批判してきた時、反論するのではなく、「そうだね」と答えるといいのです。

阿川佐和子の父親である阿川弘之は、家族には、大変な暴君であったという。『強父論』（文藝春秋 2016）の中に、父親は、「でも」、「だけど」と答えると不機嫌になったという。父親が病に倒れ介護が大変だった時、北杜夫の夫人が、阿川にアドバイスをした。それは、北が躁うつ病で大変な時に、姑の斎藤茂吉夫人のアドバイスであった、「あなた、宗吉（北杜夫）の妻だと思っから苦しくなるの。これからは看護婦長だと思って接しなさい」だったと言う。北の妻は、そのアドバイスを阿川に授けた。彼女は、父を、「会社の会長とみなし、自分は秘書だと思っことに決めたという。また、他の人の、「おっしゃる通りでございます」という口癖を真似てみたとも書いている。すると、気難しい父は満足げだったという。

我が家で夫との会話の中で、何を言っても「そうだね」と試してみたら、久しぶりに数時間の

楽しい会話が続きました。

淀屋橋心理療法センター 母と子で克服できる摂食障害 ミネルバー書房 2011 年その結果、妹は、「親から愛されているかどうかわからない」と言っていました。母親は、自分の命より子どもが大事だと思っていたはずなのに。