

[個別研究]

## こころの言葉

愛育相談所 川井 尚

### 要約

ここに面接のなかから生まれた思春期から青年期10人の言葉をそのまま記載した。特に心の健康と重大な関連をもつ「自分」に関わるものを採録したものである。彼らの「こころの言葉」そのものに耳を傾け聴くことが、彼らをそのまま理解し、味方になり、手助けする道につながるものとする。

見出し語：自分、思春期、青年期、面接

Soul words (Kokoro-no-kotoba)

Hisashi KAWAI

### Abstract:

This report presents the exact words of ten adolescents expressed in the psychotherapy. Especially, transcribed are the words concerned with the "self" that has important relation to the mental-health. The author believes that listening to their "soul words", kokoro-no-kotoba, will lead us to understand them as they are and enable us to support and help them.

Key words: self, adolescent, psychotherapy

### はじめに

ここに記した思春期から青年期10人の言葉は、面接のなかから生まれた。

その面接で語られたもののうち、心の健康と重大な関連を持つ「自分」に関わる言葉を採録したものである。

彼らが自らを語る時、ここにみるように、心の奥底から生み出され、深い意味をもって語られていると私が感じ取り、「こころの言葉」と名づけた。

ここでは、面接者である私が彼らの前にどのようにおり、彼らの言葉にどのように応え、語ったかを記載していない。私の面接上の失敗、力のなさも彼らの言葉に反映しているとの認識はある。さらに、ひとりひとりの年齢、性、心の

状態像、及び現在の状態、そして面接期間、面接回数、面接中か否か、同一セッションかどうかとも記載していない。加えて、心そのものから生まれた言葉であるが故に、分析、解釈、意味づけ、理論づけもしていない。通常の事例研究の形式をとらないこと、そして、これらを書けば変にまとめ、形作り、歪めてしまい、彼らの言葉がそのまま真っ直ぐに届かないと考える。

彼らの「こころの言葉」そのものに耳を傾け聴きたいと私自身思い、そして聴いていただければと思う。そこに様々な考え、思いが浮かぶことと思う。そのことが彼らをそのまま理解し、味方になり、手助けする道につながると思う。

## 一人目の人

人、負担、怖い。大丈夫な人一人もいない、母も。人つきあえない。自分のことも好きじゃない。好きなどこない、昔から。

何にも興味もてない、元々ない。意地になって、自分に、でも意地捨てた。そしたら学校いこうとしてもいけない。他の人好きも嫌いもない、どう思おうと構わない。

母が心配する、何でこんな駄目人間のこと思うのか。

人のこと考えられない。思いやりがない、あってもうわべだけ。すぐ自慢する、人を馬鹿にする、相手を傷つけても平気。家族に対しても何も感じない。好き、嫌い、心配、何も感じない。うっとおしいもない。自分は駄目人間。人に思いやりない、うわべだけ。義務で接してた。

幼稚園のころから寝床に入って一日あったことを忠実に再現、考える。昼間いいこと、悪いこと頭の中にたたき込んで忘れない。学校に行かなくなるまで。

妹の方が母に甘えていて、変な意地で年上でしっかりいなくちゃ。甘えるの恥ずかしい。看病してもらっても、それで安心というのなかった。親といると安心というのあまり感じない。慰めも何も感じない。母に安心感も何も感じない。母の中で自分は出来がいいんだから、で終わってしまう、終わっていい。感じられない人間だ。そうじゃないとしても、染みついているからどうしようもない(涙)。一人じゃできないよといっていたのに、一人で頑張りなさい。何でいつもそうなのか。

なんか変な子。目上の人に好かれるコツつかんで、同年代の子たちさっぱりわかんない。先生像、大人像いっぺんに崩れて、親身と思っていたのに、そうじゃない。小2、3年の時、先生一般、大人一般に。

他の人が何々が好きという自分も好きなような気になる。その人にとって都合がいいように動かされる。自分がなくなってしまう。人の感情に関心がいってしまう。自分の感情疑う。悲しくなくても泣いてしまう。

中学生の時つじつまのあわない自分に気づいて崩れていった。自分がないことに気づいた。そして、周りが怖くなっていった。本当は自分がないことに怖がっていた、人じゃなくて。

母、言葉で言うのと心の中で思っているのと違う。好きなようにしなさい、でも本当はこうしてほしい。子どもなのに親から見た視点で分かってそうしてしまう。本当にや

りたいのとくい違っているのに。数学すごい楽しい、でも点数あがらない。何の役にも立たないといわれて、反発できないような状態。期待に添わないと、もの悲しそうな顔する。悲しそうな顔される。何となく自分の思うほう動かしていた(母が)、今もある。勉強趣味のようなもので、閑さえあれば勉強。深夜、気がついたら明け方6時だった、6時間ぐらいざら。勉強したかったから高校はいった。何もしたくない、勉強だけ、ほか無視。自由にできるかと思ったのに、行事多いし、みんな一緒に動いているし、こんなところ行ってもしょうがないし、行けないし。今度行けば高一、妹と同じ。見栄ばっかし。妹意識して生きてきた、何でもできる。はじめ私がやって、次に妹始めてすぐできる。器用、ライバル、自分だけで思っている。母、妹にははっきり物事言う、はっきり怒る、心から叱る。私にはそういうことない。他の人と遅れてもいいと思えるの不思議。妹と同じでもいいと思えた。昨日初めて父としっかり話せた。妹のこだわり捨てられた。みんなが進んでいて自分だけがというのが一番嫌だった。自分は自分でやっていくさって思えた、不思議。

一週間前自分をつくっていけばいい、築けるのだけ自分防げる。

バイト先でも学校にいたときのように、信頼されている。それうれしいのと反発。こんな人間信頼に値しない。しない方がいい、小さいときからそう。

一般医学、精神医学、小学校低学年から関心あった。どうしてうれしかったり、悲しかったり、どうしてなるのか。泣き叫んでいて、それをみている自分がいた。

中、高、自分が何者か分からなかった。はっきりしなかった、悲しいことに。自分じゃないなあ、実感欠如、家族といると。母親といると特に。

中学の時、自分は何者かってやっていって、男か女か分からなくなって、母親女の子らしくさせようとして、極端な女の子、反発してスカートはかなかった。女性になっていくの嫌だった。中性的、どっちともつかず不完全。スカートはくと女なのに女装してる感じ。口紅いや、体内に入り込んでくるのが。

信頼させない。されると声が出なくなる。逃げ出したい。ほめられると落ち込む、母親にほめられる、落ち込む。いたずら妹は叱られる。お姉ちゃんこんなことしなかった。子どもらしくないじゃないか。妹の方が正しいんじ

ゃないか。いたずらをしなかった自分、変なんじゃないか。中学までそう、学校いかなくなっちはじめていけて叱られた。

自分の心の動き不思議、人の心にしか興味ないから。人間苦手なんじゃない。前嫌われてる、今嫌い。人間に関心、こだわり。

喜怒哀楽ない、ないんだなあ。それ自分ではいいと思ってる。中学、表情なかった。

結婚、家庭、自分は考えない。家庭、わからない、考えられない、イメージわからない。自分でも女性とは思ってる、男性ではないから。でも、女性の考え方、感じ方分からない。最近、自分は自分、女性らしくなくてかまわないうって。

## 二人目の人

辛いのかどうかわからない。自分自身がわからなくなる。中学の時自分責めていたんじゃないか、馬鹿にされたくない。

ながく飼っていた猫死んだ。でも何の感情もない。冷たいと思われる。感情、どこかにおいてきてしまった。

外部から否定的な、批判的な刺激がくる感じ。自分がやられるような錯覚。外にでるとよけい自分みてしまう。見つめてしまう。人の批判気にする。でも構ってほしい、心配してほしい、注目してほしい。でもいつも馬鹿にされるような。

自分が思っているような感覚で人を見てしまう。自己中心的になると自分と他人とは違うんだと思えなくなる。今の気持ちが本当なのかわからなくなる。

淋しいけど、家族に求めたくない、自分崩れるから。新しい人間関係の中で、人との関係で満たされなくては駄目だとすれば。

自己否定強い、強くなってしまったなあ。でも最近無意識に肯定しているのか。あきらめ、自分の中に何があってもそれでいいと。誰一人肯定してくれる人いない。自分が悪いからか、かばってくれない。

自分のなかでせかせかしている、あせって、怖くて、自分で自分守ることわからなくなって。いけないっていうのそのまま受け入れるの怖い。一度否定して、肯定するか意識しないと無意識に入ってきて壊れそう。何でも否定されるの怖い。肯定してくれる人いなかった。

親（母親）といるとどうやって自分のこと守ろう、そのほうにばかりいってしまう。自己嫌悪、被害的な意識、家の人からの見られ方が怖い、拒絶がのこってるから。家で自信もって、力もって話せない。自分の感情肯定できない。考えに自信がない。相手がもっとわかりやすいといいけど。人近づいてくる。こちらから切れない。どういうことなのか。

小6ですべての感情抑えた。高1で躁状態、これが普通だと思った。それから感情動かない。小6から中学何か自分を表現できるものがあればいいと思った。高1詩書いたけど、小6から泣いたことない。本読んで感情、たまに薄く入ってくるぐらい。感情危ない。考えて壁みたいの作る、影響されないように、されやすいから。読んでいて攻撃的なところ、自分がやられるような感じがしてしまうから、本が読めない。受け身になっている。こっちから働きかけていない。自分守るため避けてる。辛い、組み込まれていくよう。自立、境界作れない状態。自分がないような感じがあって、自分の中に入ってきてしまう。防げない。自分で自分わかっていない。言い聞かせていないと消えてしまう。

心も身体も起きていない。電車のなか、みられている感じ、受け入れて動けなくなる。

よく思われたい。自己嫌悪、肯定しよう、自己嫌悪、うぬぼれ、純粋な自己肯定じゃない。中学時代に戻るのいやだ、怖い。じゃどこに戻るんだ。よくつかめない。

しゃべっていること、自分じゃない感じ、弱々しい。自分しっかり置いてしゃべっていない。聞いてくれる感じ、わかってくれたという感じ、俺の身になって聞いてくれる感じ、今までしたことない。安心して話したことない。

はじめに責めたやつ母親。話していきなりこない。自分とずれてしまう。自分らしくない。家の者に心配されていない。僕をみていない。

なんか不足感ある。足りない、完璧主義なのか。俺らしくなっていない。間抜けになってるんじゃないか。責められる、否定される、全面拒否。

普通の存在として学校生活送れなかった。相手が放っておいてくれなかった。家でもそうだった。だからちゃらちゃらするしかない。そうして身を守った。登校拒否できればよかった。高校チャンス。閉じていた扉一気にあけた。けど誰一人として肯定してくれなかった。ひとりでもいれ

ばいいのに。自分が悪いからか、何で母親かばってくれない。詩、最後の母殺し、迷った。でも書きたい。罪障感ない。すっきりする。攻撃的など書く。相手想像で膨らんで殴り合う、相手に罪あると思ってるから。

否定、拒絶、変な扱い、軽蔑の疑いでできて、すごく否定感情あって、劣ってて自分そのまま受け入れられない。何か足りない感じ、覚えておかないと怖い。何もしてないので、自分確認しないと。自分思ってることいいのか曖昧。

最終的に求めていたのは母親、実際してくれなかった。人に求めるの嫌、親関与してほしくない。下手に関わって分かんないから、はっきりしない、怖い。今やさしいけどいつ変わるか怖い。やっぱり母親怖い。

本、自分で読んでる感じしない。相手の意見聞かされてる。世の中の人より自分の方が考えてる、優れていると思わないとやられてしまう。自分で自分をつかまえられない。自分という確かな手応えがない。自分がしっくりこない。自分の言葉じゃないような。自分がどこかいてしまって相手に主導権握られて。最近自分を信用できない感じ、自己主張できなくなってどうしよう。自分が二人いるような、解決できる自分、下がっていく自分。自分つかめないし、もう一人の自分どこかいてしまう。退行する自分。もう一人の自分と形がはっきりしない他人。人に左右されなければ、自分が自分の中にいれば、自分の肯定感じゃなくどうしても否定感が。

母親豹変するんじゃないか。媚びてる感じ母親に、否定される感じ、心配されてると思えない。居場所求めている。否定感じないようにするには求めない、かばってほしいとか求めない。小さい頃求めて受け入れてもらえなかった。結局親のことははっきりしない。自分があやふやな感じ、ドロロンとしている。誰かに何とかしてもらおう、嫌、でも自分の中にそれある。

自分を他人の目で見えてしまう、そう考えると自分がなくなる。人の顔みると笑ってしまう、守りたいんだと思う。苦しんでいるの見せたくない、他人が入ってきてしまう。自分保てない、否定感というか。自分の中にいる他人、自分で自分責める。それは自分責められる、自分の中にいる他人が責める。

外歩いているとき自分が頼りない。真っ裸で歩いているよう、曝されているよう。

感激したことない、感動とかいうけど感情ないのか。自

然に涙でてくるのない、冷たい自意識。しゃべる言葉がしっくりこない、浮ついてる。何かおかしい、軽い、自分で思っていることなのか、相手に伝わらない感じ。自分のなか空っぽかもしれない、自分がいない。泣いたり、悲しんだりしたら危ない。

自分の気持ちが外にでていかない。ここでは自分に味方している自分がしゃべってる。ひとりになると批判的なものでてくる。ここでの自分否定されてしまう。一人でいることができれば平気でいられるのに。安心感がない、大丈夫というのがない、完璧じゃないと相手にされない。他人から求められる自分だけ。

家族から信じられてない、僕も信じてない。安心してると無防備になってしまう。人と対決、自分を肯定できなければ対決できない。自分を信用できなければ。自分の中にいる他人、その他人が自分を責める。否定的な人からつくられた自分、それで他人がのってくる。自分がつくり出した自分ではなくて人がつくり出した自分。だから自分がいない感じ。いろんな自分がいるから、別々に。

みんなから好かれない、皆から嫌われたくない、誰からも。いままで人に受け入れられたという感じがもてなかったから。好きというのが分からない。ずっと前あったように思うけど自意識強くなって、おかしくなって人好きになれるのか。受け入れられてないから感じない。感動っていうのもしっくりこない。悲しむこと避けている。絶望の中で感情じゃなくて悲しみとはこういうものと。だから感情的に泣くことないし、やろうと思えば怒りのほう、今大きいから。

自分と他の人の僕のイメージかけ離れているけど、そうみられると自分がそうになってしまうんじゃないか。人のことはどうでもいい、比べたら大変だから。自分最低って思っていて、相手が受け入れてくれると思うと調子に乗ってしまう。人間関係うまくいかないのはすべての人に拒否されてる感じがするから、不特定多数の人から。

何かしようとするストップかけられる。できてしまう、自分の中で。自分が馬鹿にされるのは無条件、何が何でも馬鹿にされる。過去のことが急に迫ってきて、恥ずかしいのが強くなって、自分を納得できない。恥ずかしい。自分を理解してもらおうというのあって、頭の中で対話、説明しようとする。相手が理解してくれない、きつい。自分の考え方と違う人、許せない。馬鹿、敵。外の人怖い、

馬鹿に見える。

自己嫌悪がないと本物のナルシストになってしまう。小さいときから女みたいになってる、受け身受け身になって。

自分の目が信じられない、現実の自分がない。話すとき不安定、自分がスカスカになる。自分は自分だと思えばいい。でもそうできない。自分への絶望と希望どちらも。

小さいときから普通に暮らしている人の身振りまねて、演じて、自分のものじゃないもの。そうしてたら自分なくなっていく感じ。演じなくて自分らしく振る舞うことできたら。今だけを、今だけを生きること、それでいいんだと信じること、自分を信じること、人を信じること、それだけでできれば。

今とても自分が弱っている。主体がない。自分がちゃんとしていない。根をはっていない。自分を取り戻すこと、これをどうして手に入れるか。自分のことしか考えない、考えられない。余裕ないから人のこと考えたら自分が危ない。

### 三人目の人

人の気持ち汲み取れたのかな。独占欲が強い。醜い自分。どんなのが自分なのか。自分が好きになれない。嫌われたくない、好かれない。自分卑下しすぎるなあ。友達のこと傷つきの怖い。

母に甘えたという感じもっていない。ぬくもり感じたことも。自分だけみてほしい、大事にしてほしい、第一に。一番はじめ辛かったとき、話せなかったとき母に気づいてほしかった。心配してほしかった。優しくしてほしかった、はじめにそうだったら。

人と話せなくなるんじゃないか。無条件にっていかない。見返り求めたり、醜い。ほんとは愛されるより愛したいけどできない。人を好きになれない。自分のこと嫌い。だから信じられない。醜い、独占欲、わがまま、卑屈なところ、自信ない、容姿も、考えること全て嫌悪感。性格も。内面見えてきたから。

辛かったときはただ周りが怖かった。自分で自分を信じられる自分。自分を好きな自分。人のことも好きな自分。そういう自分じゃないから心から信頼できないし、愛せない。自分のことが嫌いなのに自分のこと信じられるわけがない。よく意味も分からない他人の言葉に枷をつけられた

ような気分。自分のこと嫌い、全部。ほめられてもほんとうの自分じゃないから。自分バーゲンセールしたり、お高くとまってるって見られたり、中間難しい。

ぬるま湯、ぬるぬるとしたお湯、幸せなので入っていたい。そういうお湯ない。

言おうとすることつかめない、遠くにいってしまう。もっとしっかり話せた気がする。いい子って意識してこなかった。でもいい子だった、優等生だった。誰からも嫌われなくなかった。自分見えてきて、傷つけない、傷つかないばかりで。楽しさあっても、後に残っているの悪いものだけ。

醜い自分、最高に死にたくなかった。どんなのが本当の自分なのか。これは演技、自分が好きになれたらな。自分で自分追いつめて。

目を見てじっと相手、嫌われないように。ひとこと一言重く受けとめて。

大丈夫といってくれる人ほしかった。ぬくもりに飢えている。抱っこしてほしいような。母、完璧。うっとおしい。でも淋しい。起きて母いないと淋しい。

怖い人はズケズケいう人、無愛想な人、本音を表さない人、嫌い。大人っぽいといわれ続けてきた。自分も大人っぽくしていたら、老ける方になってしまった。嫌な人にも嫌われたくない、怖いから。裏切られる、嫌いになられる、怖い。

(一面に咲くひまわりを描いてくる) ひまわりが好きで、そして嫌いで、悲しくなる。きっとあんな素敵に精一杯生きて、自己主張しているひまわりが羨ましくて、嫉ましくなってそんな嫉ましいなんて考える自分が悲しい。自信もってといわれる。

自分のこと嫌いなのに自分のこと信じられる訳ない。思いこみ激しいといわれるのが怖い。この考え方は思いこみだろうかと考えてしまうから。もっとひまわりのように自分をしっかり目立たせて思い切り生きられたらいいのに。

おこられる夢よく見る。理不尽な。ひとりぼっち。みんなの視線。

中1の終わり頃自分が嫌だ。思いこみがどの程度なのか、強い意志を持っていこう。

言葉だけでなく感覚的にとらえなくては。中途半端の方がいい。もう少し頭柔らかくして、自分勝手になれば。人に頼ろうとしない方がいい。信じられないから。み

んな悪口いっているよう。失敗、嫌なこと、パッとよみがえってくる。いい子できたのがいけなかった。すべてを否定された気がする。

私生きてるの精一杯。家族のこと考えられないし、迷惑かけても死ぬより生きてるほうがいいって言い聞かせてる。自分でひっかいた、手首切るよりは。痛い方が気持ち起こさせる。この頃自分のほう傷つけてしまう。話せないとき、感情がでてくるので、泣きたくなるので、話すことがわからない。他人の目から見て私何考えているのかわからない。思ってることうまく伝えられない、伝わらない。向上心あって、生活楽しく良くしよう、そういうのと違う。私このままではだめになる。危機感。人づきあい、心の奥の方まで傷つくから、本音さらけ出せない。家族のなかで居心地よくない。言葉で傷つけられるのが怖い。

(人物画を描いてきて) 絵を描いている時間、自分の汚いところ反すうしないですむ時間だから、理想描く。友達いても、自分のなかを冷静にみてしまう。分析してしまう。よいこと小さく、悪いこと大きく。孤独っておいて残されてしまうこと。

#### 四人目の人

中3あたまで、遊んでいるときはいい。帰ったときすごい脱力感感じて、死んだほうがまし。暗くなって、イライラ、自分ばかり不幸、嫉妬している。でも認めたくないから否定して、なおのこと自分がアホ、頭、背中、体内にも重い石ドンとある。これがいいことあるという予感あれば、気持ち重たなくて、風船がついてるよう。

高校は行って、みんな楽しい。人間関係広がって、好きなこといっぱいやって、充実しているのに自分はなんだろう。学校楽しくないし、ついてくの必死。バイトする気力もないし。土日もやってないと追いつけない、どこにも行けないし。

高校、身に沁みたのが、小2で転校、中3まで8年間、周り殆ど知ってるし、心配しないでよかったし、人間関係狭い、遊ぶ範囲も。でも高校、みんなお互いがお互いだけ。違うんだよなあ。高校、みんなといても一人。孤立、孤独かな。外に出なくて、でもさそってほしい。特別な人、同情してくれる人ほしい、でも無理だなあ。高校やめて、友達いない状態。ひとりで生きていくしかない。

中3、登校拒否しても自分強いと思ってた。みんな勉強、教科書しかできない。特技もってない。親、先生、社会のいうとおりにしてる人、馬鹿にした。私は感想文、絵の賞もらったり、いじめも仲間がいたから。

どうしてやらないのか、やれないのか。やろうとしても何か邪魔されてる。やられたら恨む、でもそれ止めなくちゃいけないし。

誰かいてほしい、弱いから。弱いと思った。思い通りすめない、何もできないし。インターネットの人遊びに来た、別れた後ああ自分何なんだになった。重い石。

傷つける。傷つけられる。傷ついてしまう。はじめはいっしょに傷つけ合っても平気。ある時いわれてずしんときて、傷ついてしまった。それで自分のいってることいけないうんになって気づいて、我慢して傷ついて。これ以上傷つくとボロボロ。自分守るために攻撃。致命傷良く知っているのやってしまう。でもそれは両刃の剣で倍以上自分傷つける。自己嫌悪も。早くに自分見つける。早くに自分の考え見えると大変。こうなる。

#### 五人目の人

疑い深いところ、人を疑ってかかる。ほめられると安心感、存在感。人にうち解けて心開くこと出来ない。自分がどうなったらいい状態なのか。小さいときから空想癖、今も空想の中にいってしまう。空想を現実みたいに。

相談する相手いない、親も。困っていること認識できてない。長いことつきあってると馴れてくる。自分馴れてくると内面、劣等感出てきてぎくしゃく。内面が先か現実が先か。劣等感から恐怖心。つきあえないんじゃないか。

紙に字で書けること、固定しようとする。そうすると安心できる。

相手の気持ち悪くしないように、そうすると会話がなくなる。こんがらかってる、現実になってないこと。自己嫌悪、それ友達の数、家の広さ、持っているもの、姿、形、学歴、出身校、全部表面的。相手を勝手に作りあげて、理想的に想像して、でも現実とは。

現実と空想ごちゃごちゃ、ぐちゃぐちゃ。自分はどこが現実で空想なのか。空想の自分、すごい自分の時ある。でもそのとき空想と認識できてない。考えてること、ほんとうに自分が考えているのか、空想なのか。空想の中にいれ

ば楽、自分がどこにいるのか分からない。誰からも好かれる空想の自分、現実。空想のなかではかばってくれる人沢山いる。そこに逃げ込む。

悩み、全て人がらみ。人に話すと解決されると一方的に期待して。人と話すとき目合わさない。そうしているの気づくときある、自分は駄目だ。自分とつきあえる人、その人に代わりたい。

他の人が説明しているよう。横に誰か空想して、自分に代わって話してるよう。自分の口からでていんじゃない。硬い。柔らかい言葉出ない、いいとき柔らかい。自分がふわふわしてる。自分が薄くなる。でこぼこのある自分でも自分なんだということははっきりしないと。欲張りすぎる。頭の中だけだけど全部ほしい。現実と空想、境目が分からない。空想しているとき、空想してる意識ない。気がつかない。1時間ぐらい一定のところずっとイメージしてる。

完璧にやらなければと思って、かえって劣ってる自分生まれる。新しいことひとりでやっていけない。感情のコントロール下手、うまくいかない。内にこもっていくタイプ。人づきあいのこと考えるとやる気がなくなる。依存心ばかり、何でもしてほしい。アニメの模写、完璧にやらないと絵が描けない、だから心から描いた絵じゃない。

周りの人、見ず知らずの人でも挨拶してくれないと、知ってる人からチャホヤされないと気が済まない。献身的に向こうからしてほしい。その場その場では駄目。根本的に、不特定多数みんなから。心底認めてほしい、好いてほしい、そうしてくれないと自分あやふや、自分が実感出来ない。優しくしてもらいたい、心配してもらいたい、自分のいう要求を全部聞いてもらいたい。万人から好かれない、こちら手を出すわけじゃなくて。人に助け求めすぎる。自分一人で行動するのが怖い。どうでもいい、あきらめの感情と、何とかしたいという気持ち、どちらが本心かよく分からなくなってしまった。

自分が甘えているからこうなってしまったというのを自分がよく意識できていない。

人、信頼、信用するのなかなかできない。頭の中で考えていること自分勝手、他力本願。人が自分に都合いいか悪いかだけになる。

自分自身が変わるの怖い。新しいこと怖い。何がいるのか分からない。

人の同情得ようとばかり。空想上の新しい自分なら大丈夫だけど。人の目が気になる、目線が合わせられない。コミュニケーションとろうとすると、見られすぎると、周りが見えなくなる。期待しすぎて、気を引こうとして、自分で白けてしまう。人に見返り求める。何かしてほしい。相手に求める一方。人と距離おいてと書いてあった。分からない。適度が難しい。深くとか浅くとかどういう関係なのか。人づきあいがわるい。空想の世界に入ってもこれがでてくる。それから空想と現実が分からなくなる。

誰かに弱音はきたい。自分の話ばかりになってしまって、相手がどういう気持ち、嫌な気持ちになるのかとか考えられない。相手にされないとか、分かってもらえるとかかばかり。自分から人の間に入っていきこうとしなかった。全て羨ましい。パーンと切れてしまいそう。抑えるか、切れるか、自分のなかそんな感じ。何をどう表現し、伝えるか難しい。はっきりしない。決断力自分にはないし、難しい。

現実の自分が本物なのか、空想の自分が本物なのかよく分からなくなる。ボーダーラインが見えなくなる。人に何とかしてくれ。自分でやってきたことの問題が多いから、人からこうされたということないから、誰かに必ず自分のことしてほしいくなる。

自分でやり遂げたことないし、自分本位。他の人の心配したことない。自分でやろうとしない、受け身。話し、自分のことばかり。人のことに目がいかない。自分と他人の違い、冷静になると見えてくる。自分一人で抱え込みたがる。他の人の知恵借りて考えたり、人に聞かない。自分の中に何かが出て陥れる。悩んできたこと役に立たなかった。

一人でいるの辛い。淋しい。何か動けばいいのにしなかった。助けを待つ状態。現実と向き合って行動するの怖い。自分のことで精一杯。他人に目がいかない。自分が生きていくこと、具体的に考えようとする、それも重圧、不安。自分で何とかやらなくてはいけないのにやらないで。今の生活辛い。こういう状況、自分が動かなかったからしょうがない。外からのアクション期待、やろうというのがしぼんでしまう。空想の世界、自分に都合のいい世界で暮らしてきた。

今まで自分のことしか考えてこなかった。他人に対する思い、全くない。自分に都合よい対人関係、自分勝手な生き方に、極端に自分のことばかりだったから、気づいた。自分で自分の首しめてる。自分がどういう態度して相手が

どうかって、どう思うか、そこまでいかなかった。自分価値があるのか、ないのか分からない。他人の気持ち理解しようなんて思いもしなかった。利己的。自分勝手。それで追いつめられている。自分のことだけ相手に分かってほしい、相手のこと分からない。自分のことばかりしか向いていない。知らないこと聞けない。知らないままに、当然知ってるだろう。弱味見せたくない、見栄みたいなもの。自分や自分のやってること、どう評価されるか。それで劣等感出てくる。

#### 六人目の人

人とベトベト頼りすぎ。気に入られようと、好かれよう、嫌われないように、人と同じように。そうすると自分なくなる。距離がない。そうじゃいけない、切り捨てる。落ち込んで、どうしていいか分からない。

自分、自信がない。大した人じゃないんじゃないか、いつも人と比較して。人から評価されることばかり考えてしまう。可愛らしくない。目立つ人じゃないなあ。

どうすれば自分最適なのか。小さいとき遊びに入っていけなかった。支配しようとするから。私は私って、みんなから認められたかったから。自立している子、自立してる人といると息苦しくなる。自分駄目だから。

家にいたくない、押しつぶされるから。自分なくなってしまう。壊れてしまう。

人に対してびくびく怯えている、顔うかがって。自分は自分と思えばいいけど。自分幽霊みたい、捉えられない。部屋がみすぼらしく見えてきた。自分が見すぼらしいから。

合わせてやってきた。自分変えて、人に映る自分、その人になってしまう。人に見られて、見る目気になって同化してしまう。人と一緒になってしまう。自意識過剰だなあ。力無いなあ。見られている人に感染してしまいそう。雰囲気迎合しないでいけるか、感染しないで。

どこにいれば自分落ち着いていれるのか。駄目な子、はみ出した子。そういう風になっていく。そのまま死ぬしかない。強気でいないと侵入されてしまう。価値観とかそんなこと考えてしまって、みんなのこと。だから分からない。影響受けやすい。遮断できない。どんな風にみられているか考えて、次々と。そうするといつも演技しているよう。下手に出たり、媚びたり、ふりをすると本当にそうなりそ

う。

思いこみ激しい。些細なことで傷ついたり、悪い方へ行ってしまふ。人に支配されているよう。自分がなくなる。人格コロコロ変わってしまう。一定しない。人嫌いだなあ。ガードしていると話せる。しないと侵入されちゃう。心開いて、傷つかないで、自然でいられるといいなあ。ガードしないと駄目だから。自分がガードだけになってしまうから。振り回される。可能性なくなる。そうしたら自分がなくなって行って、不安定。自分で自分に質問して行って、劣等感だけできて、答え出ない。普通にしてくれない。影響受ける。受けまいとするとガード固くして行って。でもバリアーが曖昧になって。影響受けてるな、雰囲気取り込まれて。それだけになってしまう。

主張しようとしても浮いてしまふ。人にレッテル貼られて、自分で貼ってしまう。自分があると居心地のいい影響、距離が自然にでてくる。自分の気持ち、感情出すと、さらけ出すと自分守れない。人の癖がすぐ移ってしまう。瞬間にうつってしまう。境界曖昧だから。

#### 七人目の人

私は人と対応できないんだな。びくびくして、見下されている感じ。自分は駄目なんだな。人に嫌われてもいい、でもそうなれない。

自分が自分なんだかわからない。自分があやふやになって。自分、好きなところばかり出せばいいんだけどできない。嫌なところばかり。

私はいつも母に身体も心も占領され、支配されている。逃げ出したくなる。取り外したくなる。身体の中に入ってブレーキかける。昔の母が。それ取り除きたい。現実の母と心の中の母との境界つくらなくちゃ。でもどうしたらできるか。

一人でもいられないし、外でるの怖いし、責められているようで。何も無い。自分を責める、ほめられたことないから。自分を低くみられて。だから駄目だ、駄目に納得。駄目な私だから見離される。過去のこと今にできてしまふ。自縛から逃れたい。

何でこうなったのか。自分は必要のない人間だ、誰にも。価値がない。だからこのまゐるしかない。

### 八人目の人

自分のことうまく話せない、支離滅裂なこと。思いもしないこと話して、急に詰まってしまう。人からいってること変わっていると思われてるんじゃないか。

人の声以外は聞き取れる。人の話がいってこない。人と話していると会話が止まってしまう。人と会話できない。淋しい。自分できない、馬鹿なのか。自分劣ってる感じ、何やっても人並み以上にいかない。人より優れているものがない。

他人に何かいわれるの嫌い。自分の思い通りにいかないといけない。自分のことしか考えてない。自分勝手。人のことあまり考えなかった。助けてほしいといったことない。自分ではやってほしいと思っても、親に助け求めてもしょうがない。昔から。

自分からしゃべりかけないから、何いっていいかわからない。心のなかでブレーキかかる。一寸でも途絶えるところしようと。人のこと怖い。だからブレーキかな。

中学ぐらいから挨拶苦手、どうしたらよいか分からなくて無視する。でも嫌われたくない。すごく自意識過剰。どこにいても嫌な思い、嫌なものありすぎる。周りから疎外のけ者にされてる。いつも感じる。憶測してしまうことが多い。誰からもほめられたことない、母親も。いい評価ない。ほとんどない。安心だっというのない。それが一番ほしい。自分から落ち着けるとこ失くしたのか。今まで自分のいるところなかったような気がする。

人と比較の上での自分、きついなあ。状況ができてしまうと、その状況のなかで止まってしまう。状況変わるかもしれないと思いながらそのままいた。変わるの怖い。変えたくないっていうのもあるかもしれない。

ほんの些細なことで否定的になってしまう、ずっと前から。小さいころからほめられたことない。母親にも、先生にも。駄目だなあ。ずっと好き嫌いでやってきたと思う。

いつもひとり、ひとりに耐えられない。でも友達いない、つきあえない。世間のこと知らない、常識知らない。人の話し聞き取れない、聞けないのか。ひとりでの淋しくてしょうがない。結婚、多分できないんじゃないか。自分で父親としてやっていけるか。父親の様になりたくない。

周りを気にする。嫌われる。避けられたり。最悪のこと考えて身構える。傷つかないように引きこもる。むかつくといわれるような、嫌われる。だから接触しないように、

会話しないように。浅い人間関係しか持っていない。殻に閉じこもって、自分の秘密うち明けられるようなのいなかった。できなかった。人づきあい嫌われると思うと避ける。

自分の世界狭すぎる。経験してないけど楽しいことあると思うけど、友達関係広げていくしかない。でもできない。話しているとずっとしゃべっている。沈黙するのが怖い。人の聞くより思いついたらすぐしゃべる。聞くよりしゃべる。

自分のこと、自分で認めない。自信がない。興味のあることでも人よりできないと、うまくいかないと、どっかであきらめてしまう。いいやって。仲良くするために、からかってしまう。常識でやらないことやったりとか、ずれてしまって、傷つけてしまう。

どっかで精神の成長止まっているんじゃないか。世界は自分だけ。毎日も頭のなかもスカスカ。このまま歳取りたくない。子どもっぽいところ、負け犬。一つずれると全く認められない様な気がする。

避けられている。嫌われている。被害妄想か。自分のおかれている状況きちんと見ない。ただ自分駄目だけばかり。決めるのが大変、何でも、些細なことでも。整理捨てるか捨てないか。結局そのまま。迷ったまま。小さいころからそう。母親の言うとおりにしたのか。自分で決めてよかったという体験ない。

周りに人がいてもひとり。子どもっぽい。関心もってほしいからか。悲しい、淋しいときしか飲まない。飲めない。相手の裏の部分感じるけれど、それがどういうものか分からない。自分のこと嫌な風には思う。率直に受け取れない。相手のこと聞いてあげないし、聞けない。安心、ほっとする。ここ何年もなくて、息苦しい。

### 九人目の人

母に小さい頃から何でも話してきた。いわないと後ろめたい。親のいうなり。秘密もてない。母親、従わないとしょぼんとして、暗くなって。ちゃんと怒られた方がいい。気づかってしまう。甘えられないし、甘えるの嫌い。親に相手にされない。

人から何か言われるの怖い。そうしていたら自分なくなった。友だちへの気づかい、小学校の頃から何か言われて、もう近寄らないでと思ってしまった。話したこと自信がな

い。傷つけたらどうしよう、怒らせたかなあと。

小さいときから母にとって私は何だったのか。父の愚痴きかされたり、そういう思い出しかない。知らないうちに人傷つけてるんじゃないか、人とつきあうの怖い。気を遣って、離れてしまう。抑えていることが多い。腹立ってもいえず、傷つけてはいけないって。

小さい3、4歳の頃、大事なカバン落とした。失ったものの大きい感じ残っていて、今も大事なもの落としてないかって思うことが多い。

人、こう思ってるんじゃないか。自分みられてる、大変と思われてないか。人の視線、みられていること、人の目を気にする。

母親という意識ない、守ってくれたという感じない。可愛がってくれたのかなあ。母も安心感持っていないよう。

自分の過去引きずって、どれが自分なのか。今の自分に自信がない感じ。だから自分知られるの怖い。この子はよした方がいいと思われないか。自分がひどくくだらない。

自分から離れたくなって、おかしいほど、つなぎ止めようと思うけど。自分を責めることしかなかった。してこなかった。自分いいとこ、悪いとこもあるよっていかない。自分って何なんだか。生きている感じ、ふわふわ、必死で抑える。

自分が汚いと思ってしまう。大人の世界入る、怖い。人にマークされる。何か目立つ。マークされて標的になる。自分の存在、死にたくなる。失敗してはいけない。失敗しないように、それに対処するのが大変。間違っていること許さない、人にも自分にも。自分は絶対間違わないように。自分が大変、自分を責めて、いい人じゃない。下にみて、人、気にして、自分一人でやっていきたい。どんなに楽だろう。

人から信用されてない。崩れていっている自分、自分がゴミ、自分を悪くしている。

自分を抑えてしまう。手をカッターで切っていた。自分にどうすることもできない。どうにもこうにも自分をいじめることしかできなかった。自分傷つけることしか。そうすることによって自分は考えているんだ。主張してるんだ。自分を否定して、いい人間と思えない。人傷つけることあるし、ひどいことすることあると思うし、人がいいよ思っているほど私はいい人柄、そういう人じゃない。いい加減にできない。完璧主義。いつしか自分自身をなくした。

自分が身につけていない。人を傷つけてはいけないと思って、自分が傷ついてきた。

本当にこれが母か。母に甘えたかった。甘えられ、可愛がってもらってなかった。自分の世界に入ってしまった。傷ついて、自分好きじゃなかった。自分は本当に（自分の名前）なのか、違う人の名前じゃないか。自分も相手信頼してなくて。自分のカバン、これ本当に自分のカバンかな。支えてくれた人いない。ひとりぼっち。小さい頃私は母親の子？抱きしめてくれる母じゃない。抱っこしていい子って。ほっと安心できなかった。母に私の気持ち伝わらない。雪の日守ってくれた。一回だけ。守られてきた感じしない。

#### 十人目の人

今のままだと駄目な人生送るような気がして。瘦せてて、自分がみて気持ち悪ければ人が見ても気持ち悪い。何でそんなに瘦せていることに拘るんだろう。たぶん僕が生きていく基盤だと思ってるから。

母親のことで、口答え位で殴りたくても殴れないし、いってもしようがない。どうしても恐怖感あるし、従わなくてはというのがある。

中学、自分は普通でも生きていけないと思ってた。人いることが大変でひとりの方が合ってる。今、疲れたというか駄目だ。でも死ぬわけにもいかないし。

小学校の時から学級委員やリーダーを一生懸命やってたけど、それは母親が喜ぶからで、僕はいい子だった。あまりいい子だったんでこのままスムーズにいくんじゃないかと思ったんじゃないか。これはというものを与えてほしかった。

中2、無気力になって顔色悪くなって、それ以来劣等感。中3では全く馴染めなかった。不健康、暗い、顔色悪い、劣等感、自分は皆と違う。別の世界に生きているみたい。ひとりぼっち。孤立感。美しい、きれい。愛するとかそういう気持ち欠けてる。素直な感じ出ない。出てこない。つまっているときでも唯つまってる。

母親に甘やかされたという感じはするけど、甘えたということない。父親は愛してくれたがこっちがそれを感じなかったし、かえて毛嫌いたともある。母親はべったりで愛されていると感じなかった。何となくくっついてた。通じ合いすぎる感じもする。

何を着ても合わない感じ、着ると一緒にガラガラとなってしまう。何か人が怖い感じ。皆と違う人間みたいで、みんなは素直にいろいろなこと受け入れ、悩んで成長していくのに自分は違う。自立することが課題、秘密守ること大事だと思う。部屋に入ってひとりでかみしめることあった方がいいんじゃないか。でも離れる気がおきないことも、母親に甘えたい気持ちおこる。

嫌だと思う時間を食べてつぶして、あとで嫌な感じ罪悪感が残る。みじめな自分、うつうつとした自分みられたくない。人に対してすぐ傷つけたり、恨んだりしてしまう。人と会っていると力がないのに競争しようとしたり、良く見せようとする。別の侵入者が自分の中に入ってきて自然のままに人と合わせ、人とか物とか動作とかすぐ感わされる。かき乱される。人と距離感が保てない。その人のことだけ意識され、それでいてその人のことに集中できない。さりげなくバイバイと人と離れられない。

ショックを感じたい。全部あやふやだから。自分の部屋でも落ち着けない。自尊心強く、自分のことで傷つきやすい。自分が可愛いなら本当に可愛がればいいのに。

小さい頃から母親にべらべら、でも本当に聞いてくれた感じしなかった。みんなどうして当たり前なことができるのか。これやればできるというなら努力したい。

最低限の人とつきあって、あとはひとりの方が向いてる。話聞いてもらうけど、人の話し聞くの苦手。すぐすごいなあ、劣等感持ったり、逆に見下そうとする。もう駄目だなあ。もう嫌だという感じ。意欲が出ない。何をやっても駄目だ。僕は単なる無気力、無関心。中学から何でも嫌ただけで過ごしてきた。人とのつながりががない。ほっとする間柄がない。家族ともそう。好奇心もないし、自分、何も無いなあっていうのが本当。自然みてもいいという感じしない。持ち物すべていったん自分の物になると色あせて見える、部屋も。

何かもう駄目だという感じ、何かピクピクしてる。緊張して居間より自分の部屋、そして布団のなかの方がいい。でもうつ伏せに硬くなって寝てる。落ち着けるとこがない。自分がどういう状態なのか。リラックスしているのか、してないのか分からない。

自分が存在していること自体が嫌だ。辛い。自分には何もない、中味もない。取り柄もないし心から共感すること、本当に駄目だなあ。絶望感が強い。ますます社会、人から

遠ざかっていく。

母親とベタベタした結びつき強い、けどよくみてくれなかった。顔色伺いご機嫌とってきた。自分が何もない。このままじゃ子どものまま、自分が小さくみえて。

おわりに

当初、表に出すつもりは全くなく、唯ただ彼らの言葉に苦悩と不安、そして畏敬をも感じとり、考え、私自身の臨床を省みながら書き綴っていた。そのうち、面接者である私だけでなく、この「こころの言葉」を表すことによって、彼らの伝え、訴え、理解を求める気持ちに広く応えたいという思いに至った。

この「こころの言葉」が幼少期から死に至るまでの心の臨床に少しでも寄与することを願う。

謝辞

このような論文の形式をとらないものに臨床的理解を示され、研究紀要に掲載することを認めていただいた平山宗宏研究所長に深謝したい。