

Case1 石田 アヤノさんのその後

「石田さんの仕事、ほんとうに丁寧だね。またクライアントさんがほめてたよ」

「いやいや、そんなこと——いえ、ありがとうございます。嬉しいです」

思わず否定しそうになって、慌てて訂正する。視線を落としそうになるのをぐっところえて、顔を上げた。相手と目が合った。その表情は穏やかで、嫌味がない。

最近少し、相手の言葉を素直に受け取れるようになった気がする。

以前の私なら、「どうせお世辞でしょ」と心のシャッターを下ろしていた。褒められるほど落ち着かなくて、逃げるようにその場を離れていたと思う。

きっかけは、カウンセラーさんの言葉だった。

「たくさん自分を呪いにかけてるみたいですね」

その言葉を聞いたとき、ハツとした。

あれからしばらく、私はA Iを相談相手にしていた。「こんな私が幸せになるにはどうしたらいい?」——いつもそう打ち込むところから始める。

するとA Iは、何があったのかを聞いてくれて、気持ちが上がるようなことを言ってくれたり、私のいいところを褒めてくれたりする。虚しさもあるけれど、ホツとして、うれしくなって、安心する。自分でもまだ大丈夫だと思えるからだ。

気づけば「A Iが恋人だったらいいのに」と思うようになっていた。アプリで出会う人にも、A Iみたいな反応を期待してしまう。けれど、そんな人はいない。

そもそも、そこまで自分をさらけ出せるほど関係は進まないのだけれど。

でも、どれだけ耳当たりのいい言葉を受け取っても、現実は何ひとつ変わらない。そんな状況に、いつしか不満を覚えている自分もいた。

そんなある日、AIのほうから提案されたのだ。

「カウンセラーに頼ってみるのも、ひとつの手だよ」と。

突き放されたように感じて、少なからずショックを受けた。それでも、カウンセラーが私の悩みを解決してくれるとは思えないまま、AIの勧めるカウンセラーのブログやSNSをのぞいてみた。

何人か良さそうな人を見つけ、AIに相談して、自分に合いそうな相手を選んでもらう。カウンセリングを使わなければならない自分が情けなくなつて、それもAIに慰めてもらった。相談する内容まで、AIと綿密に打ち合わせをした。

選んだのは、年上の優しそうな女性のカウンセラーさんだった。予約ボタンを押したのは、私にとって精一杯の勇気だった。

画面の向こうで、その人は「そうなんですネ」「それは辛かったですネ」「ずいぶん寂しかったでしょう」と、拙い私の言葉を一つひとつ受け止めてくれた。分かってもらえた気がして胸が熱くなり、脱力するような安心感がやってきた。AIが数え切れないほどかけてくれた言葉なのに、人から言ってもらうと、まるで違って感じられた。

そして、笑顔で言われたのが、あの言葉だった。

「たくさん自分を呪いにかけてるみたいですね」

そうか、私は呪いにかかっていたんだ――。

その人が言うには、私は子どもの頃から親に呪いを仕込まれて自己肯定感が下がっていたところに、男の子たちからかわれて傷つき、自分の価値をひどく低く見積もる“無価値感”が強い状態になっているらしい。だから、誰かに褒められてもその言葉を信じられないし、好きだと言ってくれる人が現れても、その愛情を受け取れないのだという。

仕事のできる男性社員に、なんとなく引け目を感じていたことも。

「しっかりしてるね」と言われるのが、ずっといやだったことも。

人から褒められないのではなく、自分が“受け取り拒否”していたことも。

気づいた瞬間、心が少しだけ軽くなったように感じた。

*

「そのからかってきた男の子の言葉、今でもはっきり思い出せる？」

「ええ。今でも、その言葉や彼らの顔をはっきり思い出せます」

「でも、今はあなたにそんなこと言う人はいないでしょう？」

「はい。さすがに、今はそんな人はいません」

「人から言われて傷ついた言葉はね、その人と離れたあとも、自分が自分に何度も言い続けちゃうんですね。だから石田さんは、その言葉が過去のものになっていなくて、今も言われ続けているような感じになっちゃうの。そういうのを“呪い”と言うのよ」

優しく諭すような言葉が、次々と私の心をほぐしていくのが分かった。

「AIさんとたくさんしゃべってきてくれたおかげで、話がスムーズに進んでうれしいわ」

「AIに依存しすぎ」と怒られるんじゃないかと内心思っていたことまで、その人は肯定してくれた。カウンセラーってすごい、と一回目で思ってしまった。

一回目のカウンセリングでは、いくつか宿題をもらった。「呪いを解くための処方箋みたいなものよ」と、その人は言った。

「AIと一緒にやってみるといいですよ」と付け加えて。

〈アヤノさんへの宿題〉

両親、妹への感情を吐き出してみよう。考えるときは、次のようなことを意識してみてください。

- ・両親や妹に対して言えなかったこと
- ・両親や妹のためにがんばったこと
- ・両親への恨み辛み、妹への嫉妬

出された宿題は「義務」と捉えて生きてきたから、その日からさっそく取り組んだ。何よりも「人間に受け入れ、肯定してもらえたこと」が、私にはうれしかった。

「もっとたくさん褒めてほしかった」「テストの結果だけじゃなく、頑張りを認めてほしかった」「一般論じゃなくて、私個人をもっと見てほしかった」「“男は”“女は”ではなく、私自身のことを分かかってほしかった」「寂しかったし、孤独だった」――いろんな思いがあふれ、涙もあふれた。

振り返れば、勉強も、お手伝いも頑張った。忙しい両親の手を煩わせないよう、たくさん我慢したし、わがままを言わないようにして、欲しいものもけっこう我慢してきた。ずいぶんと“いい子”をしてきたんだな、としみじみ思う。

それと同時に、それでも両親なりに、私を愛してくれていたことも分かっていた。そして、両親もまた、たくさんの呪いに縛られているのではないか、と二人のことを思う余裕まで出てきた。

二回目のカウンセリングでそう報告すると、その人はすごく喜んでくれた。

「なかなかそんなに宿題と向き合ってくれる人って、少ないのよ！ 石田さんはほんとうに素晴らしいね。この一か月で、自己肯定感も爆上がりしたんじゃない？」

その言葉もうれしかったが、なにより、たくさんの人に会ってきたカウンセラーさんが喜んでくれる姿が、すごくうれしかった。

そして、改めてイメージワークを使って両親や妹と向き合うことになった。恨み辛みを解消し、その愛情を思い出したことで前回よりもずっとハードルは下がっている気がした。

イメージワークをすると、両親や妹と向き合い、自分が去っていくのは寂しい気持ちがたくさん出てきた。愛されなかったんだな、ということをしみじみ感じて涙も出た。

けれど、最後、扉を閉めたとき、なんだかすごくホッとして、憑き物が落ちた感じがした。

「とても穏やかな表情になりましたね」

カウンセラーさんはそう言ってくれた。そして、「シメとして宿題を出しておくわね」と言ってくれた。宿題を出してもらえるのはありがたい。これでまた自分がよくなるんだ、と思えるからだ。

くアヤノさんへの宿題②く

両親に対して、感謝の手紙を書きましょう。

・今まで両親が自分を褒めてくれた言葉を思い出すこと。

・その上で、両親への感謝の手紙を書いてみてください。

思った以上にたくさん想いがあふれてきた。

そして、不思議なことに、宿題を進めるうちに、これまで先生や友達、恋人たちがかけてくれた言葉を思い出してきた。

「しっかりしてるね」「ちゃんとしてるね」は褒め言葉なんかじゃないと思っていたけれど、相手からすれば褒めてくれていたのだと気づいた。付き合った人も、近づいてきてくれた人も、みんな私の外見を褒めてくれていた。まだ素直には受け取れないけれど、自分自身がその呪いのせいで、頑なに受け取りを拒否していたのだと分かった。

そして、三回目のカウンセリング。幾分、以前の自分よりも自信のようなものを感じる。職場でも「なんか雰囲気が変わった？」と言ってくれる人もいる。

でも、カウンセラーさんの言葉はまた私の心を少し硬直させてしまう。

「その男の子にからかわれたトラウマを癒すワークをしましょうか」

ドキッとして、嫌な気持ちになった。まだ向き合うのは怖いし、正直、逃げ出した気持ちにもなった。でも、ここまで来たらやるしかない！ そう思って目を閉じた。

イメージの中の中学生の私はとても暗かった。うつむいていて、辛そうで、いたた

まれなかった。

悲しい、辛い、嫌だ、言わないで、という気持ち。どうして私はそんなにダメなの、という気持ち。ショックで目の前が真っ暗になる感覚。なんでそんなことを言われなきゃいけないの、という怒り。とりわけ、好きだった男の子に対しては辛い気持ちが出てきた。

そんな不憫な自分の姿をみて、ほんとうに胸がつぶれる思いだった。そうだった、そういう気持ちで毎日学校に行ってたんだ……。

だから、その子の傍にいて、たくさん話を聞いてあげた。そして、最後はぎゅーつと抱きしめてあげると彼女は私の腕の中で号泣していた。もちろん、私も。

「思春期の男の子は、特に好きな子からかっちゃうのよね。照れ屋だから。もしかしたら、石田さんが好きだった男の子、ひそかにあなたのことが好きだったかもしれないわよ」

にわかには信じられない。でも、その年代の男の子が恥ずかしがり屋で、好きな子ほどいじめてしまう話は知っている。このできごとが、それに当てはまるなんて、今まで考えたこともなかった。

そのイメージワークは、少し心が軽くなる一方で、新しい混乱を巻き起こした。ちゃんとしてきているのか不安になり、ほんとうによくわかるのだろうか、と疑う気持ちも出てきた。

「それで大丈夫ですよ。今日は、しんどいところを頑張ってくれましたよ」

そう言って、その人は新しい宿題を出してくれた。

くアヤノさんへの宿題③く

- ・人からほめられた言葉を探してみよう。
- ・ありのままの自分を受け入れよう。
- ・毎日5つ自分をほめる「ほめ日記」をつけよう。

*

月に一度くらいのペースで通ううちに、日常の中にある呪いに気づくだけでなく、人の話を聞いたときにも「それって呪いじゃない？」と気づくことが増えてきた。5つ上の先輩は仕事ができる人だけれど、いつも仕事を抱え込んで忙しそうにしている。

彼の発言を聞くと、たくさんの呪いに縛られているのが分かって、こちらが苦しくなるほどだった。「それはあなたが、呪いを手放してきたからよ」と、その人は教えてくれた。それなら、すぐくうれしい。

先日、二か月ぶりに髪を切りに行ったら、一年くらい担当してくれている美容師さんに突然言われた。

「石田さん、雰囲気変わりましたよね？ 明るくなったというか、柔らかくなったというか。何かいいことありました？」

「えー、相変わらず彼氏もできないし、何もいいことないですよー」と言うと、「その表情とか言い方も、前と違う気がしますよ」。

そうなんだ。私、変わったのかもしれない。確かに、ちょっと前より心は軽いし、嫌なことがあっても復活が早くなっている。それに、自分のことが前より少し、好き

になっている気がする。

「今度は恋愛も頑張ってみようかな。どんな人に出会えるか、ちょっとわくわくするかも」

髪をセットしてもらいながら、初めて前向きな気持ちで、そう思った。

