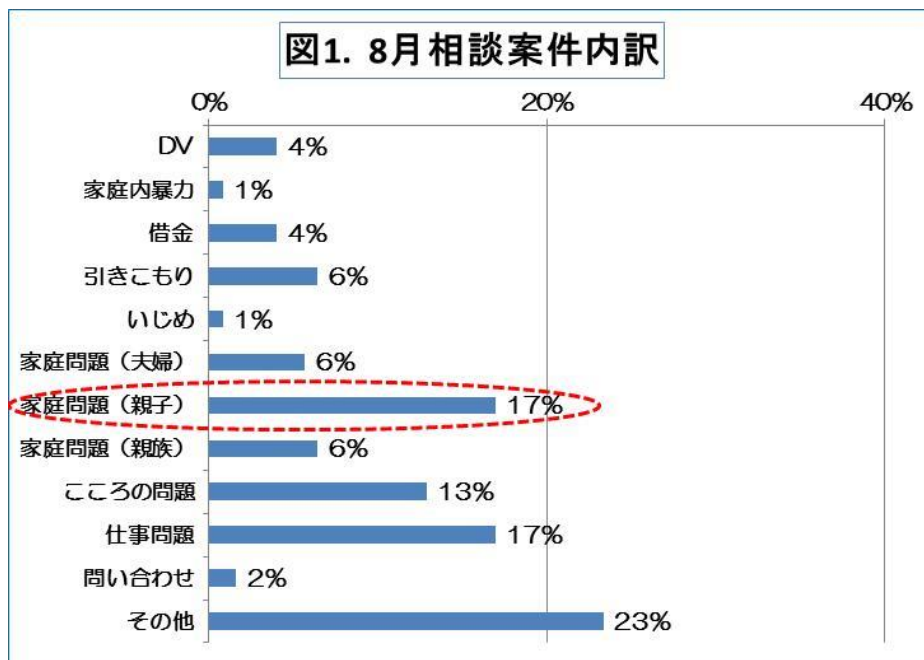


【2015年8月 相談レポート】

～8月は「親子関係」～



今回は、「親子関係」に関わるケースです。最近、親子のご相談で多いのは、高齢の両親から同居する子（成人）への暴力・暴言・干渉です。その背景には、精神的にも物理的にも密着した親子関係が挙げられます。何らかの事情でお子さんが経済的に自立せず長らく同居しているうちに、お互いに干渉しあい、精神的に追い詰められることも多いようです。中には、そのような環境で心身に不調をきたし、精神科に通院して処方薬を服用しながら同居生活を送られている方も見受けられます。そういった場合、親子の同居そのものがストレスになり、処方薬が手放せなくなることもあります。このようなケースでは、親子の密着関係を解くために、まずは働いて貯金をして家を出るなど物理的距離を置く選択ができれば良いのですが、成人を既に過ぎていても「自分で決めて良いのかわからない」「決断に自信が持てない」という方も多くいらっしゃいます。長年の関係を自分から変えるには、並大抵ではない決意と覚悟が必要ですね。

ただ、親からの暴言・暴力にずっと耐え続けてきた方の場合、実際に自立の機会を望みつつ、“あえて自己実現しないように回避してしまう”ということも起こり得ます。例えば、親から離れてやっと安全な環境で自立をスタートできる機会に恵まれたとしても、今度はそんな自分に居心地の悪さを感じてしまい、気づかないうちにせっかくの機会を棒に振ってしまう・・・ということもあります。ここには、実は“親よりも幸せになってはいけない”“自己実現させることは申し訳ない”という無意識の制限がかかっていたりもします。本当の意味で家族関係を変化させるには時間を要するものですが、気づいた時が変化するチャンスでもあるのです。自分から環境を変える勇気と冷静な視点、密着関係を手放すことが第一歩です。

～悩みごとや困りごとがありましたら公益社団法人日本駆け込み寺へ～

◆新宿歌舞伎町駆け込み寺：03-5291-5720 ◆仙台国分町駆け込み寺：022-395-7740