

## 事例で考える心と人生の問題①

## 高齢期の問題

## 連載にあたって

人生とは何か？ どうあるべきか？  
今月から、人生上で出会うであろう対人関係上の問題、心の問題について、臨床心理学を専門とする者がリレー式で連載を始めさせていただきます。執筆者の共通点は家族臨床です。そこでは個人の心理的問題を当の本人だけのせいにはせずに、家族全体で問題を必要に維持し続けていると考えます。周りの者は、なんとかしようとして努力をしているのに効をみないどころか反対に問題が重くなっていくということがあります。うつ様のことも「頑張って！」と行ってごどもはますますうつ様になってゆく。「登校しろ」と言って

反対に暴られるなどです。

連載の対象は家族からはじまり、学校、職場、地域といったものにも及ぶことになるはず。子供の不登校やいじめ、配偶者との不和、職場での問題を家庭に持ち帰ってひきこもる者、うつ、親の介護、孫のしつけをめぐる対立などです。

## 幸福とは何か、人生とは何か？

幸福とは何か？ この問いに直接答えることは難しいと思いますが、家族臨床心理学の立場からは、次のことが言えます。

家族ライフサイクルという考え方があります。一つの家族は結婚から始まり、そして山あり谷ありの行路を



長谷川 啓三

東北大学大学院教授・臨床心理学

【はせがわ けいぞう】1951年大阪生まれ。東北大学大学院博士課程修了、教育学博士（心理学）。日本心理臨床学会理事、日本家族心理学会理事等の他、日本笑い学会みちのく支部名誉会長。河北新報毎週火曜日朝刊「教育ソリューションバンク」の管理、執筆を1998年1月以来現在まで続けている。  
関連ホームページ：<http://www.solution.gr.jp>  
著訳書：「ソリューションバンク」2005、金子書房「解決志向の看護管理」1999、医学書院、「臨床の語用論」2005、至文堂など、現在「精神分析日本到来史」編纂中

歩んで、最後に夫婦のどちらかが残されて子供の世代の一員になり、次の世代へバトンタッチをして、彼らが自分のライフサイクルを始める—こんな風に行ければ、多分幸福と言えるでしょう。

またこうも言えると思います。人生は、どうなりこうなり、うまく行っている時とうまく行かない時で出来上がっているという風にも考えることができます。軽重はありますが、問題を抱えているときと抱えずにすんでいるときです。本連載ではこの、うまく行かない時をとり上げて、どうするのか？について、成功した事例を示しながら検討をしてゆきます。執筆者は全員が具体的なケースと日常的に接しています。

当然ながら守秘義務には最大限の努力をして検討をまいります。

連載、第一回は、四〇―五〇歳代の読者を想定して、今日では、多くの家族の人生の最後のほうに抱える問題、親の介護に焦点を当てます。

まずは親が認知症と診断された、こんな事例を読んでみてください。連載の全体に関わる重要な考え方を、複雑な対人関係の問題を検討する前に、説明しておきたいと思います。一見、物理的にもいえる単純な問題に見えますが、親の介護を経験された方なら切実な問題であることがおわかりと思います。こんな問題が親との関係、ヘルパーさんとの関係、介護費用の問題、そして親戚との問題と、どんどん広がって複雑な様相を呈してしまっこともあります。

### ●事例1 あっ、靴を自分で履いた！

認知症と診断された老人がいつも自分の運動靴のかかとを踏みスリッパ様に履いていた。外出時や階段の昇降時の危険を予想して、優しいヘルパーさんが毎回、座らせてはそれを正しく履かせていた。老人が住む古い家の構造上、そんな作業の回数が多く要求された。しかし老人にとって座るのも立つのも一大事であるし、ヘルパーさんにとっても手のかかる身体的介護の一部になっていた。さて読者のみなさんな

らどうされるでしょうか？ あるケースでの成功例を漫画で示し後に説明をさせていただきます。ここでは「例外」を利用するとサッと自分で履けました。成功した事例です。踵を踏んでしまう運動靴を「例外」をつかってサッと履かせます、この事例から五年経った現在でも、靴は難なく五年前と同じように履けます。（左の絵をご覧ください。）

認知症と診断された老人がいつも自分の運動靴のかかとを踏みスリッパ様に履いていた。これは外出時や階段の昇降時の危険であり、正しく履かせることはヘルパーさんにも手のかかる介護



であった。

そんなときである。老人が、どんな必要があったのか、窓の格子につかまって自分で踵の返しを正常にして履いた。一瞬のできごとであった。老人は左足で立ち右足の膝を後ろに曲げてサッと履いた。次は反対足である、これもサッとやつてのけた。この一瞬の出来事に家族は驚いた。そこで翌日このやり方をヘルパーさんの前でやらせてみた。いったい繰り返し返せるものかどうか？ 老人は見事にサツとはいたのである。みな拍手！ 以降、今日までこの問題は解けてしまった。いつもうまくいく。格子様の縦棒につかまらせるのがそん

な「例外を支える条件」になっている。

## 人生の問題には二種ある

心理的な問題には二種あると考えることができます。誰でもが人生上に会う問題とその個人や家族に特殊に出会う問題です。先の問題をライフサイクル上の必然的な問題、後者を偶然の問題もしくはその人に特有の問題と呼んでおきます。上記の事例は、前者にあたります。二〇〇八年の日本人の誰もが、どの家族もが、出会う問題といえます。

前記は老親の靴の問題でしたが、他の問題にも、有効に堂々と使えることが確かめられている解決の原理があります。それを「例外の繰り返し」と呼んでいます。

原理は以下のように考えています。

① 問題は二四時間中、いつもは起きていない、比較的軽いときや生起していないときがあるものである。それをまず見つけること、これを問題に対する「例外」と呼びます。

② 次にはその生起条件を観察する、大抵は例外の起きる前後にヒントがあります。この事例では「窓枠にかまること」でした。この方法で高齢期の物忘れ、コミュニケーション、性的問題といったことにも改善が見

られた事例を少なからず経験しています。

### ●事例2 体の不調にも例外はある！

老人は毎日、家人らに体のどこかに不調を訴えるものである。腰が痛い―どこが痛い？ ―頭も痛くて―たいへんねえ風邪かなあ―脚はどう？ 等と家人はその不調さを詳細に聞くことになるかも知れない。

さて上記のような、老人との毎日のやりとりを、時には次のように破ってみたい。「腰が痛い、そう！ 今まで一番痛かった時と比べてどう？」「体の他所で調子のいいところはある、ほんの少しでも？」というように聞き返してみよう。意外に「最悪時ほどでない」や「昨日よりはまし」、「右腰はそれほど痛くない」といった回答が得られるにおどろく。前述したが、これを「例外」をさぐる会話という。ついやりがちな、問題とその原因を突き詰めていくような会話や、慰めだけの会話ではない。問題が起きていない例外時を探るという意味である。そんな回答が得られたら次に「すごい！ じゃあ、体のこっこのほうで調子がいいところは？」と聞いてゆくと意外にそんな「例外の連鎖」が起きることがある。否定的な回答もあるだろうが、それらはいわば無視してしまい、例外の探索を試

みてみよう！ すると意外な展開になることが他の身体的問題を持つ老人にさえ、生じる。

例外を見つけ、その条件を繰り返すという方法は、このリレー連載の共通のもので、読者におかれては、連載で示される予定の事例を読み進まれるほど、その意味するところを具体的に理解されるはずだ。

さて、連載第一回はこのことについて、以下のことをまとめて次の走者にバトンを渡したいと思えます。やや哲学的な(?) 大胆なまとめですが、読者の中には、こんなまとめのほうを好まれる方がおられるはずだ。

人間という動物は問題を見つけるように進化してきたのではないか？ 実際には、問題と見える事態の中に例外を見つけることが大抵は、可能である。ふつう、例外があってもそれは偶然の産物と考え、その生起条件を見逃してしまう傾向がある。一つの問題が解決れば、また他の問題を見つけたら悩むのが人間の傾向かも知れない。

道元だったか、「悟り」について、「鳥は鳥のように、魚は魚のように」といった意味の文があったはず。人間だけはいつても自分を超えようとしてまう。そして文明は発展させたが、心の悩みはいつまでも抱えたままかもしれません。