

質問票への回答

講演会にて、ご質問が寄せられ、講師 竹本了悟氏から次のご回答を頂きました。

さて、ご質問について以下の通りお応えいたします。

【質問 1】

20 代息子が、メンタル etc.の不調で、退職して家にいます。将来について夢もなく「30 才位で死んでもいい」etc.投げやりです。親として、今は料理を作ってやること位しか出来ていませんが、人生に展望をもたせるために、どう対応したらよいでしょうか？
精神の波もあり、双極性障害?もあるのかと思いつつ、よくわかりません。

親御さまとして、何とも言えないお気持ちでおられる事と思います。どうか、親御さまご自身が煮詰まらないように、家庭以外の居場所を持つようにしていただきたいと感じました。

「将来について夢もなく」というのは、何もおかしいことではないでしょう。むしろ、「30 才位で死んでもいい」と本音を漏らせる、今の関係性を大切にしていきたいです。

自身の繊細な気持ちを表現できるという事は、その気持ちを含めて、「その様な気持ちになるくらいの心の状態なのだ。温かに見守ってほしい。」とのメッセージだと受け取ることもできます。ただ、攻撃的な言動が増えるようでしたら、家庭内調整をしていただける様な第三者の手助けを受ける事も必要になってくると思います。

また、息子さまも、心の余裕が出てくれば、具体的な一歩を踏み出そうとされると思います。その時は、そっと応援して、その一歩をサポートしてください。本人の主体性を損なわないように、ご自分で決めた通りチャレンジするのを見守るのが良いと思います。ちなみに、精神科の受診をされる場合も、本人の主体性を尊重しつつ勧める事が大切だと思います。

【質問 2】

Sotto おでんの会の案内には、どなたでもどうぞでなく、「本当に死にたいと思っている人」と明文化しておられるとのことでしたが、会に参加するうちに、死にたいと思っている気持ちが薄らいで来た方は卒業?なり、来会をお断りするのでしょうか？

死にたいと思う気持ちを感じなくなれば、参加されなくなることがほとんどです。

Sotto からお断りすることはありませんが、「死にたい気持ちを抱える方の場」であることを会の冒頭で、全体に対して毎回お伝えするようにしています。おでんの会は、「死にたい気持ちを抱える方」には居心地のよい場だと思いますが、自分の気持ちを偽って参加するのは、本人にとっても居心地よくなり、自然と足が遠のく事がほとんどです。