

# Counseling Room

家庭問題カウンセリングルーム

## 第154回

公益社団法人  
家庭問題情報センター

にしだ としお  
西田 俊男

## こころのフタ

小学4年生の茜（仮名）さんの母はスクールカウンセラーのところにやって来ました。茜さんが夏休みの前になると暗くなって落ち込み、夜はうなされて眠れず、昼間ウトウトしているような状態になってしまふとのこと。9月になって学校が始まるようになって、それが収まるのです。年々ひどくなるので母は心配して相談に来ました。

**カ（カウンセラー）** 茜さんが夜眠れなくなったのはいつ頃からですか？

**母** 小学2年生の頃からで、夏休みの間だけなんです。

**カ** それは不思議ですね。夏休みが嫌ですか？

**母** いえ、それはないと思います。1年の時は夏休みも友だちと楽しく遊んでいました。2年の夏休みから急に元気が無くなって夜眠れなくなり、3年になると金縛りも出てきました。4年になってさらにひどくなるのではと思って相談に来ました。

**カ** 夏が嫌でも友だちとのことが嫌でもないのに夏休みの間だけ不安定になってしまふのが心配なんです。

**母** そうなんです。どうしてそうなるのでしょうか。

**カ** そうですね。ただ、夏休みというの

が関係していませんね。夏で何か思い当たることはありませんか？

**母** 茜のことでは何もありませんが、私が離婚したのが8月でした。

**カ** そうですか。差し支えなかったら少し話していただけませんか？

**母** はい。元夫は茜に優しく、茜もパパを慕い、遊び相手をしてもらっていたがっていました。でも彼は離婚の2年前に仕事を辞めてしまったので私が働き出しました。彼に幼稚園の送迎を頼んだので評判は良かったのですが、彼は家事はやらず、生活は苦しく、私の実家から仕送りしてもらっていたほどでした。茜の前では喧嘩しないようにしていました。そのうち会話も無くなり、8月に離婚しました。

**カ** お母さんもうつらい思いをしていたのですか？

**母** はい。茜が幼稚園年中の頃で、夜は毎日泣いていました。

**カ** そうですか。茜さんにはどんな風に説明したのですか？

**母** パパを慕っていただけに言いづらくて「パパと一緒に生活できなくなつて、少しだけ離れて暮らすけど、また会えるから」と言いました。

**カ** そうですか。茜さんは何て言っていましたか？

**母** 茜は下を向いたままでした。

**カ** 茜さんも辛かったでしょうね。その後茜さんはパパと会ったのですか？

**母** それ、彼は別れてすぐに交通事故に遭い、即死でした。茜に言ったら悲しむだろうと思うと可哀想で言えなくて。

**カ** お母さんも言えずにつらかったのではないですか？

**母** ええ。彼は離婚後、北海道の実家に

帰り、1週間後に事故に遭い、葬儀などは彼の実家が行い、私自身も連絡をもらったのが葬儀当日でした。誰にも言えず、離婚した私が悪いのだろうか

と一人になると落ち込んで泣いていました。でも茜の前では明るく振る舞っていました。

**母カ** 離婚後の方が辛かったのですね。

そんなんです。茜は何も知らず、無邪気に「今度パパとはいつ会えるかな」などと言っていて。そんな茜を見ると不憫で、悲しくて余計に言えなくなっていました。

**カ** そうですか。大変でしたね。

そして、茜さんの母は泣き出ししました。彼は車に乗り交差点で停止していたところ、トラックに追突されて即死し、葬儀や裁判はすべて彼の実家が行い、翌年の夏、全てが終わったことでした。

**カ** 茜さんは、今はパパのことを知っているのですか？

それがわからないのです。茜は1年生の頃は「パパといつ会えるのかなあ」と言っていました。小学校の友だちに、同じように母に引き取られ、父親と会えない子がいて「自分も同じかも」と思ったのでしょうか。2年生になると何も言わなくなり、パパのことは卒業したのかと思いました。でも、私と手をつないだり体にまわりついたり、

お風呂と一緒に入りたがったりと、ベタベタと甘えるようになりました。

**母カ** お母さんはどう接していましたか。茜には優しく接していました。しかし、2年生の夏休みに、眠れなくなっ

たのです。

**カ** パパのことを言わなくなって、ベタベタと甘えるようになり、ひよっとしたら茜さんは「今度はママが突然いなくなってしまう」と夏になると不安になるのでは？

**母** そう言われてみるとそうかもしれません。だから夏休みが過ぎると安心してきて、元の茜に戻るのかも。

**カ** 茜さんの気持ちがよく分かります。

ママは何も話さないけど、もうパパとは会えないと思っていて、パパがいなくなったのは夏なので、今度はママがいなくなるのでは、と不安になり、夏が来ると眠れなくなってしまうのではないのでしょうか。学校での茜さんとはとも利発で明るく、しっかりしたお子さんのようなので、これを機にパパのことを話してみたらいかがですか。

**母** そうですね。茜とは一度も話をしたことがありませんでした。今が話す時期かもしれません。

**カ** そう、そして「ママはいなくなることはないから大丈夫だよ」と言っていて抱きしめて茜さんを安心させてあげてください。

**母** 分かりました。

翌週、お母さんが再び来て報告して

くれました。茜さんはママとパパの離婚も、その後パパが亡くなったことも友だちから聞いて知っていました。それで「今度はママがいなくなっちゃう」と言って泣き出しました。だからお母さんは「ママはいなくなることはないよ、大丈夫だよ」と言って抱きしめ、二人で1時間ほどずっと泣いたそうです。

そして、茜さんは「パパとは会えないけど、ママと一緒にパパの話をして泣きたかったんだ」と言い、お母さんは「こめんね。本当の事がどうしても言えなくて」と言って茜さんに謝ったそうです。

茜さんはお母さんに言えないので悲しむこともできず、ずっと「こころにフタ」をして過ごしていたようです。

夏になると、こころのフタを閉めておくことができず、次第にひどくなって金縛りまで起きるようになっていたようです。

お母さんは「悲しむ時はきちんと悲しむ。それが大切ということがよく分かりました」そう言って頭を下げて帰って行きました。カウンセラーからは「当時言えなかったのは無理も無いことで、二人にとって今ちようど言える時期がきただけ」とお話ししました。

きつと今年の夏は、茜さんは楽しく過ごし、家でもいつもと同じように明るい茜さんがいることでしょう。

