

相手を肯定的に見る癖をつけよう—心のケアの基本

田村 毅

東京学芸大学教育学部助教授

ある時、知り合いの助産婦さんに「助産婦のケアの特徴って、なにかありますか」と尋ねたことがあります。以下が、彼女の答えでした。

“自分の価値観を押しつけてしまう、そんな専門職のサガが強い職種のように思います、助産婦って。たとえば、母乳哺育がすばらしいことは誰でもわかってます。それでも、おっぱいケアがうまくできない産婦さんに向かって「みんなやってることなのよ」とか「赤ちゃんのためだから頑張って」なんて言われたら、悲しくなるじゃないですか。たとえば、中絶を選んだ女性に対して、医療者はどこか冷たく接する。「痛いのは当たり前」「当然の罰」「中絶された赤ちゃんがかわいそう」みたいな。たとえば、陣痛で苦しんでいるお母さんが、痛さのあまり大声で叫んだりする。そのとき、「赤ちゃんのためなんだから、お母さんも頑張って」とか、「この痛みがないと、赤ちゃんが産まれないのよ」なんて言われて、お母さんってケアされたことになるんだろうか。”

こういう言葉が日常的に交わされています。その人を、その現実を、肯定的にとらえるというのは、医療者が自分の物差しを取り払わないといけないことですよね。そんなこと当たり前のはずだけど、なぜか悲しい思いをする女性たちがたくさんいます。心のケアとは、想像以上にむずかしいことなのかもしれません。

医療者であり教育者である私自身のジレンマでもあります。いくら優しく、丁寧に伝えても、患者さんはわかってくれない、いや、わかろうとしない。

とてもイライラしてきます。患者さんにも多分、それが伝わっているでしょう。

後で落ち着いてからよくよく考えてみると、そのような時は必ず患者さんを否定的に見てしまっています。この人はダメなんだ、甘えているんだ、どうもこういう人は好きになれない、扱いにくいタイプだ……などなど。こういうとき、必ず治療は失敗します。相手との信頼関係を築けないからです。

ところが、そういう患者さんであっても、私の見方が変わるときがあります。よく話を聞いているうちに、ふと、その人に好感が持てるようになったときです。与えられた生活環境がとても大変なことや、過去のトラウマが癒されずにいることが理解できたとき、もしかすると、この人は精一杯がんばっているのかもしれない、と。

無意識の中で、今まで否定的に見ていた相手を肯定的に見直すことができると、自然にそのあとの治療がスムーズに運びます。その気持ちが、自然と相手に伝わるのでしょう。

何かを指示するとき、「それではダメです。こうしないといけません」といくら言ってももうまいきません。相手を否定的に見ています。

まったく同じことを「そう、それでいいのです。あなたはできる。だから、もっとできるはずです」と伝えと、患者さんはがんばることができます。相手を肯定的に見ています。

それに気づくと、心のケアは想像以上にスムーズに運びます。コロンブスの卵。気づけばとても素朴なことです。

