

## 10周年記念シンポジウム

～すべてのこどもたちに安心・自信・自由を！～

### シンポジウム第一部

#### 「CAPの活動の原点を語る」

10月21日（土）、沖縄県男女共同参画センター・ていりるにて、おきなわCAPの10周年記念シンポジウムを行いました。前半は、おきなわCAP代表の長田清さんと、ちょうど世界のウチナーンチュ大会で来沖中の与那覇トゥーシーさんの「おきなわCAPの原点を語る」。後半は、「すべてのこどもに安心・自信・自由を」のタイトルのもと、那覇市立宇栄原小学校の校長先生 横山芳春さん、CAPの期待の新人で看護師をしている仲程ひろみさん、設立当初からのメンバーで副代表の宮国幸子さんの3人にお話をいただきました。今回はその前半、長田清さんとトゥーシーさんのそれぞれのお話から一部を紹介します。



長田 清さん

ハートフルケア長田クリニックを開業しつつ  
おきなわCAPセンター代表理事。沖縄解決  
志向アプローチ研究会代表などなどをつとめ  
る多忙な精神科医

#### 長田 清さん

30年前私が精神科医になった頃は、性的被害など過去のトラウマに関しては、忘れたほうがよいってような治療が主でした。ですから鎮静剤とかで安定させていく治療をしていたわけです。そして児童虐待なんて無い、親が子どもに暴力を振るっても仕方ない、という考えで、問題があっても、その訴えを無視してカバーしてしまうという治療でしたね。それが、10数年前にアダルトチルドレンという言葉が出まして、ACブームができたんですが、アダルトチルドレンという概念は、親の育て方が悪かったんだということで、現在の苦しみの説明にはなるんですね。あ、そういうことで自分は苦しかったんだと多くの人が納得したんです。しかしその結果、親子関係が破綻して恨みだけが残ってしまったんです。問題を整理して診断（ラベリング）することで、かえって収集のつかない状況を生んでしまいました。

その後、じゃあ傷ついた人たちをどうするかということで、ヒーリングに取り組むことになりました。集団療法や心理劇で父親役とか母親役をしながら、何人かで誕生劇を再演します。「お前が生まれてきて良かったんだよ。」「お前が生まれてくるのを待っていたんだ」って声をかけて、その人過去の記憶を修正していくんですね。現実を変えなくてもイメー

ジの世界で癒しをもたらすことができるのです。自分の中では治療しているという満足感があったんですが、逆にいえば弱者救済で依存関係を作ってしまう、すっきりしない部分もあるわけです。

そういう中でCAPとの出会いがありました。CAPとはChild Assault Prevention（子どもへの暴力防止）で、「Prevention=予防する」という言葉にまず惹かれました。それまで精神科医は、いろんなことの結果、精神病院に連れて来られて、興奮して暴れたり、あるいは世の中捨ててしまっているような人たちばかりを扱っていました。それで、Prevention（予防）という言葉を知ったときに、それがしたかったんだと分かりました。

そのCAPのことを教えてくれたのが、定子・与那覇トウシーさんで、ニュージャージー州から来て、アメリカの文化、アメリカの精神的な社会風潮を教えてくださいました。

彼女の語る話の中のCAPという言葉と概念で興奮して、アメリカから資料を送ってもらいました。その半年後に今度はCAPだけではなくて、マカレナの踊りと一緒にやってきて、みんなと講演会で一緒にマカレナを踊りながらCAPを勉強しました。

定子さんは、子どものケースマネージャーとして、親とか学校とか、精神病院とかいろんなところと調整し、子どものためにだけに動いている。そういうことができるんだと驚きました。これまでは大人が、学校のために、親のために、病院の都合のために、子どもをどう処遇するかと考えていたのが、そうじゃなくて、「私はこの子どものために何が一番いいかを考えて仕事をしている」ということを聞かされて、「あ、そういうことができるのか」と非常にショックで、新鮮な驚きでした。CAPも同じように、子どものために作られたプログラムで、その思想に私はどんどんのめりこんでいきました。

CAPではスキルを教えるんです。「No、Go、Tell」というスキル。単純ですけども、嫌と言っていいよ、嫌なところには留まらなくて逃げていいんだよ、つらいことを人に話さない、助けてもらえないさい、そういうことを言うわけです。これは必要なスキルだ。僕自身が嫌と言えないし、仕事を押し付けられたら「はい」と引き受けるし、愚痴をこぼしてはいけないと思ひ、全部自分でのみこんでいたんです。まず自分がこのスキルを身に付けないといけないと思ひながら、そういうことを周囲の人たちと話し合いながら、CAPの勉強をしていったんです。

そして、子どもには3つの大切な権利がある、安心。自信・自由の三つの権利があるんだということ。これは、精神科の患者にも当てはまると考えて、“子どもには”といいながら、自分の頭の中では“患者には”と翻訳しながら考えているんですね。患者には安心、自信、自由の権利があるんだと、患者に必要なのはこれなんだと。そして子どもをエンパワメントするというCAPの思想、これも素晴らしい。子どもが自分の力に気付いて自分で自分を守り、友達も守ってあげると。そういうことができるんだというのは、今まで考えたこともない話でした。患者自身も自分の力に気付いて自分自身で自分を癒していく、そういうことが必要なんだと、患者に必要なことはエンパワメントなんだと気づきました。そうやってCAPの活動が自分自身の治療活動の中に非常に組み込まれていきました。

(中略)

相手の良いところを見続けていると、その後良い変化というのはどんどん出てきます。私がCAPで学んだエンパワメントという子どもを勇気付ける原理が“患者さんが自分の力で良くなっていく”というその後の私の治療の中心テーマになっています。



定子・与那覇・トゥーシー さん

米国で児童青少年のカウンセラーをしながら、沖縄にCAPを伝えたおきなわCAPの生みの親。現在はニューヨーク県人会会長…と、パワフルに活躍中。

定子・与那覇・トゥーシーさん

1978年に夫に急死された時私は37歳、子どもたちは11歳、13歳、14歳でした。うちの主人はベトナムから帰ってきたので、死因は枯葉剤らしいということでした。ワジワジして悲しいどころじゃなかったですよ。お金もない、家は買っていて、ローンもあるし、とにかく借金だらけで。そのころは頑張らなきゃと仕事も3つぐらいしてね。3時間寝てもぱっと朝7時に起きてちょっと本読んで仕事行って帰ってきて、夕飯作って、また空手一生懸命やったりして、とにかくもうフラフラしながら大学も行って。

アメリカでは心理学を専攻しました。なぜ私が心理学に興味を持ったかといいますと、父親の死に対して私の3人の子どもの反応がぜんぜん違ったんです。息子はソファにぼんと身体をぶついたりして、暴力的な悲哀を表現して、まん中の娘はころがって喘息状態で泣く。長女は冷え切って何も言わない。どうしてこんなに違うんだらうというのがきっかけでした。

心理学を卒業するころに、CAPのことを臨床心理学の教授が紹介してくれたんですね。セミナーを3日間受けてその後多くのワークショップをやりました。私はニュージャージー州にいるんですよ。そのときの知事さんがたまたま教育者だったんです。子どもたちの家庭的な問題とか学校の問題とか、社会問題とか、子どもに関心があったわけ。で、ニュージャージー州がサポートして、ニュージャージーをCAPの本部にしたんです。たまたま私は本部で働いていたんです。ニュージャージー州は、自殺が少ない。それは長田先生がおっしゃったように **Prevention** (防止) ということがとても強いんです。問題はどこにでもあるわけ。事件が起こってはじめて大騒動するのが日本の社会システムというか、アメリカはまた過剰に予防するところもあるんですが、予防して結果的にそれがいい結果を生んでいるというのは、私はニュージャージーを見て感じます。

エンパワメントについて。自己嫌悪している子どもはひねくれてふてくされたりするでしょう。それを家でこうして作られているのに、学校でも先生がお前はなんだかんだとい

うと、両方で自己嫌悪の雰囲気を作っているんですね。私は子どもは風船みたいだと思っています。片方こうやるとあっちがふくれますよね。ここも押してここも押してとなったら、どこにいきますか。もう爆発するしかない。

だから、どんな人間でも、子どもでも大人でも必ず良いところがある。そこを見つけるのが我々の仕事だと思っています。どの人間にも良いところがある。それを発見してそれを生かす。そしたら子どもも自分が好きになっていくわけ。少しでもいいから。

それで、最近ちょっと考えるんですけど、カウンセリングとか会話とかいうのは臨機応変的に生まれながらもっているような気がするんですよ。16歳の男の子、とても大きいフットボール選手の男の子でしたけど、母親と喧嘩して、その勢いで私のオフィスに入ってきて、私が「ハイ！」って言ったらツバをかけたわけですよ、私に。私はこの子と何回も会っているけど、ぜんぜんブレイクスルー（アイス・ブレイク、意思の疎通）ができてない。私は、つばをかけられて、とても嫌でしたよ。人権無視ですよ。そのときに、白銀堂の言葉（糸満市糸満にある白銀堂という御嶽にまつわることわざ）を思い出したわけ。

「意地の出じらあ、<sup>てい-ふい</sup>手引き、<sup>てい-い</sup>手ぬ出じらあ意地引き（意地・怒りが出たら手をひっこめよ、手が出そうになったら怒りを抑えよ）」、どっちもコントロールしなさいと。この言葉大好きなんですよ。それを脳裏にもっているものですから、今私がこの子に手を出したり、きたない言葉をかけたりしたらダメだと考えて、「じゃあ、次にあんたに合うときには、特別性のワイパーのあるメガネをつけて来るからいいでしょ」と言ったんです。そしたら、今まで笑ったことなかった子が笑ってね。セッション終わったときに、「I like you」と言って、私も「I like you too」と。こういったのがブレイクスルー。あなたたちの持ち味で決まるんじゃないかなと思います。だから、バスケットしながら話しをするとか、誰にでも得意なことはあるから、何らかのかたちでできると思います。

長田：僕はよく定子さんの話を思い出して、厳しくハッキリものを言うけれども、温かくユーモアがあると感じます。僕の中で子どもと接するにはそういうふうに伝えていけばいいんだと、とても参考にされていて、定子さんを僕の中ではモデルにしています。

定子：赤面しています。

長田：アメリカでは「肝っ玉母さん」は、どんなふうにするんでしょうね。

10年前に定子さんがよくADHD（注意欠陥多動障害）の話をしていましたが、正直その時はあまりピンと来なかった。でも10年遅れて今はとても増えています。

定子：アメリカではADHDの子どもたち9人に3人のカウンセラーがついています。ある時みんなで円くなって、カウンセラーたちが、もし私たちが億万長者になったら何をしようになると思う？と聞いたことがあるんです。子どもたちは、ジャンは仕事を辞めて

直ぐスポーツカーを買うと言い、もう一人のカウンセラーのマギーはハワイに行くだろうと。私の番になったら、Teikoは大きなセンターを買って、スポーツカーのフェラーリに乗って、自分たちの町に家庭訪問しに来るだろうと言いました。ああ、こんなふうに見られているんだなと思いました。

長田：定子さんの強さとユーモアが子どもたちに伝わり、温かさとして受け取られ、良いイメージが抱けるんですね。子どもたちと良い関係をつくるというのは決して言葉だけじゃなくて、関わり方、接し方によるんですね。

定子：私もそう思いますね。ちょうどほら、試験管で実験をするような仕事の人がいるでしょ。私にはそれは出来ない。でも、あの人たちからすれば、私の仕事はしたくないだろうし。いわば人それぞれ運命と言うか使命というのがあると思います。別にこの仕事だからこの人は優れているとかダメだとかそんなことではなくて、ただ「We are all different」（私たちはみんな違う）ということです。

#### <参加者の感想>

※長田先生からの「叱るのはいいが、人格は傷つけない」という話、「良いところを見つけほめることがエンパワメント、自信をつけさせることになる」ということ、今日から実践したい。定子さんのツバをかけられたときの話が印象的だった。ユーモアで切り返している。私もそういう行動がとれるようになりたいな。

※長田先生もトゥーシーさんも人の良いところを見つけるプロだということが分かりました。なかなか難しいですが、少しずつ実践していけたらいいなと思います。もう少し二人の話が聞けたらよかったですと思います。