

第 20 号
2021. 11

カウンセラー
吉澤 克彦

こころ

痛いの 痛いの 飛んでけ

我が子が公園で転んで膝をすりむき、血がにじんで泣き出したところに駆け寄ったお母さんが、傷口に手を当てさすりながら「痛いの痛いの飛んでけ」と、やっていました。

泣いていた子は、グスンと鼻をすすりながらも、お母さんの顔を見ながら、痛くないもん、という顔で起き上がりました。

果たして、「痛いの」は、「飛んで」いって傷は治ったのでしょうか。

実は、傷は治りませんが痛みは消えるんです。痛みが消えれば、泣き止む確率が高い。

「え！」と思われたかもしれませんが、「痛いの痛いの飛んでけ」は、カウンセリング技法の一つ、苦しさや痛みを除去する「**外在化**」の応用と解釈できそうです。

この子は、「転んだ」という事実、「血が出た」という状況だけで泣き出したわけではなく、驚いたり不安だったり、何より、痛いということで泣いていたと言えます。なぜなら、この子もそうですが、多くの子も「転んで血が出たら」必ず泣くわけではありませんよね。

事実や状況だけで、泣いているわけではないのです。その事実や状況を苦しい、痛い、驚き、後悔、悔しい、怒り、悲しみなどと受け止めて、「泣く」という反応を選び取っているわけです。

ですから、事実や状況は変えられなくても、受け止め方が変化すれば、反応も違ったものになるのです。「痛いの痛いの飛んでけ」は、「痛み」に「痛いの」と名付け（「外在化」の一種とし）て、それを「飛んでけ」と言われたことで、「痛み」が別のもの「痛いの」に置き換わって、それが「飛んでいった」ととらえることで、受け止め方に変化があるということなのです。

咳をしている子に「このお薬の飲むとエヘン虫が悪さしなくなるよ」、お腹が痛いと訴える子に「お腹の悪い虫さんがもうすぐ出ていってくれるよ」と言って、少し気持ちを落ち着かせる、とても子どもを安心させることが上手なお母さんが居ますが、これも知らず知らずのうちに「外在化」を用いていると言えるのです。

ちなみに、節分で、一人一人の**心の中にいる鬼**を追い出しましょうと言ったり、人前で発表するとき手に「人」と書いて飲み込むことで緊張を和らげたり、受験前にまわりがみんな自分より頭がいいように見えて怖じ気づいてしまったりしたときに、そこに並んでいるのは**畑の「カボチャ」**なんだと思うことで少し落ち着けるのも、この「外在化」を用いた受け止め方の変化によるものだとも言えるかも知れません。

なお、「外在化」は、おおざっぱすぎる説明ですが、ブリーフセラピー（「**問題の原因**」ではなく「**今ここ**」を重視した心理療法）で、用いられています。