

本日の流れ

パート1	家族への暴力に関する研究	
パート2	疾患と治療	
パート3	病状悪化時	
パート4	平常時	振り返りタイム
パート5	解決策とリカバリー	
パート6	親と子のメッセージ	
パート7	相談窓口	振り返りタイム

次は、パート4の平常時に入ります。

パート4 平常時

平常時に突然暴れるのはなぜ？



堀合悠一郎さん

症状が辛い時期
自分に対して感じる不
甲斐なさからくる怒り
が両親にも向かう

2

幻覚妄想ではないことをきっかけにした暴力についての体験を2名の方に話してもらいます。まず一人目です。

治療を始めた前後、18歳19歳のころは、病気の症状が一番辛かった時期です。進学を諦めて治療に専念しなければならない自分を呪い、自分に対して感じる不甲斐なさからくる怒りが両親にも向かいました。家具を壊したり、家の壁に穴を開けたことも一度となくあります。やった後で後悔することはわかっているつもりでも、怒りからくるエネルギーが爆発するかのような、一時の衝動を抑えきれない、そんなことが続きました。

平常時に突然暴れるのはなぜ？



相沢隆司さん（仮名）

統合失調症を発症して
うっ憤が溜まって
物を壊すなどをした

もう一人の方です。

なんで僕が暴れてしまったかというと、実は毎日毎日嫌なことが重なって本当に頭にきて。だけど、自分の心の中で整理がつきませんでした。それで暴れてしまいました。お父さん、お母さんにとっては突然な事だったと思います。だけど僕にとっては日々辛い思いをして、それがとうとう爆発してしまったのです。

平常時に突然暴れるのはなぜ？

親子の認識のずれ

子の認識



突然ではない。
我慢している。

親の認識



病院につながって
薬も飲んでいるの
に、暴れる！理由
がわからない。

4

平常時に突然暴れるのはなぜでしょうか。

親は、「病院につながって薬も飲んでいるのに、暴れる！理由がわからない。」と思っていますが、

子どもからすると、「突然ではない。我慢している。」ようで、親子の認識にずれがあることがわかります。

突然暴れているわけではなかった
暴力の正体は、**爆発** だった



5

突然暴れているわけではなかったのです。暴力の正体は、爆発 と捉えることができます。

子は、我慢して、うっ憤が溜まって、あるきっかけで噴火していたというわけです。

うっ憤が爆発する暴力とは



前田直樹さん

暴力きっかけ

- 病人扱いされた
- もやもや
- 焦り
- 寂しさ、無力感

種類

- わかってもらえない暴力
- 自分でもわからない暴力

前田直樹さんの暴力は妻に向かったものですが、参考になるため使用しています



うっ憤が爆発する暴力には、自分で整理がついていない状態で、もやもやして何だかわからない時もあるようです。当事者の体験を聞いてみましょう。

振り返ってみると私には

「病人扱いされたから暴力」

「何が何だかわからないもやもやからの暴力」

「仕事をしなきゃならない焦りからの暴力」

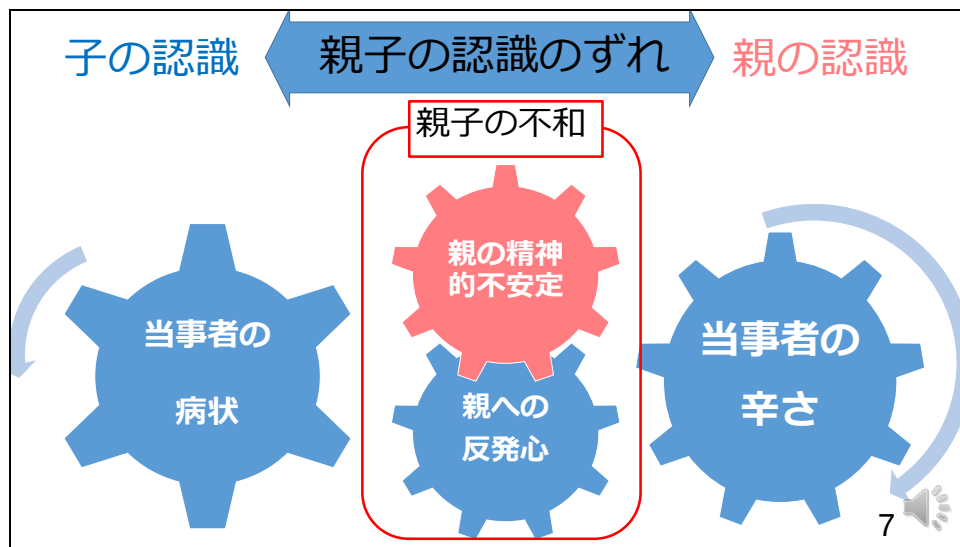
「置いて行かれる寂しさ、無力感からの暴力」

があった様に思えます。

今でも「わかってもらえないからの暴力」と「自分でもわからない暴力」があります。

モヤモヤからの暴力

自分の場合は調子が悪くて、他の人から物事をバンバン投げられるとイライラして、モヤモヤして、よくわからない状態になって、気づいたら暴力をふるっているということがあります。その時の記憶は、自分では飛んでいます。自分はしばらく20-30分放ってほしいです。



このような爆発に至る構造としては、親子の認識のずれが発病によって広がるということがあり得ると考えます。

拡大する要因として、「当事者の辛さ」と「当事者の病状」

そして当事者は「親への反発心」を抱いていることが少なくなく、それを親が受けると、「親が精神的に不安定」になり得ます。親子の不和が生じ、親子の認識のずれが大きくなり、お互いに分かり合えない関係になっていると考えられます。

これから、それぞれについて具体的に説明していきます。

パート4 平常時

当事者の辛さ

当事者の辛さ

病気を認めたくない
なんで俺だけこうなるんだ
人生終わりだ **人生に挫折感**

なんで薬を飲まないといけ
んだ、飲んででもよくならない
症状・副作用 **受容できない**

不安・やり場のない苦しみ
もやもや感
生きづらさ・死にたい



8

まず「当事者の辛さ」です。

当事者は、病気になったことを認めたくなく、なんで俺だけこうなるんだと、人生は終わりだと挫折を味わいます。

病気の症状の辛さや、薬を飲まなきゃよくならないと言われるけど、よくなっているように感じられず、副作用に苦しんだりします。病気を受け入れることは難しいです。

不安や、やり場のない苦しみがあり、自分でもわからないモヤモヤした感覚があります。生きづらさを感じ、いなくなったほうがいいのか、生きていていいのかと自信を失くし、口に出さなくても「死にたい」と思うことも珍しくないのです。

このような辛さがありますが、当事者は周囲に話さないことが多いようです。当事者は親ならわかって当然と思うことも多く、どうしてわかってくれないんだと、更に辛さが溜まり、静かにマグマが溜まっています。

当事者の辛さ



ひきこもっている時、うっ憤が溜まりやすい

- 外に出るのが怖い、人が怖い
- 外に出られないから家しかいる所がない
- 生活音や近所の目など周囲に過敏
- この状態から抜けられない焦り
- 自分でもどうしたらよいかわからない
「底なし沼」のよう

特に家に引きこもっている時期は、うっ憤が溜まりやすい時期です。

外や人が怖い

外に出られないから、家しかいるところがない、

生活音が気になったり、近所にどう見られているかを気にするなど、周囲に過敏

当事者もこの状態から抜け出したいが、抜けられず焦る

自分でもどうしたらよいかわからない と、「底なし沼」に入ったような、出口が見えない辛い状態が続きます。

病状が絡む



- 妄想が働く、被害的になる
- うまく言葉にして表現できないから、
伝えられない
- 爆発の瞬間は頭が働かなくなる感じ
- 衝動性をコントロールできない

親子の認識のずれが大きくなる、もうひとつの要因は病状だと考えられます。

妄想が働いて、被害的になる傾向があります

うまく言葉にして表現することができないから、伝えられない

爆発の瞬間は頭が働かなくなる感覚があります

衝動性をコントロールできないこともあります

親への反発心



当事者からみると

- 親は幼い頃から干渉的だった
「高圧的」「強権」「厳格」「教育ママ」
「支配する親」
- 親の偉大さがプレッシャー
- 親にわかってもらえない
世間体を気にする、「働け」

11

次に、親への反発心があります。

当事者からみると

- 親は幼い頃から「高圧的」「強権」「厳格」「教育ママ」「支配する親」であり、干渉的だったと思うようです。
- 仕方のないことですが、親が偉大であると、それがプレッシャーになることもあります。
- 親が世間体を気にしたり、「働け」というなど、親にわかってもらえない気持ちもあるようです。

今の受け入れがたい状況を親のせいにする事でなんとか生きている、そんな本人の辛さが表出されたものと捉えることもできます。

家族も精神的に不安定になる

怖い
返答できない生きる気力が
なくなった過去の体験が
フラッシュバック自己表現が
できなくなった

爆発を受けた親もダメージを受け、
子と自然に会話することが難しくなる

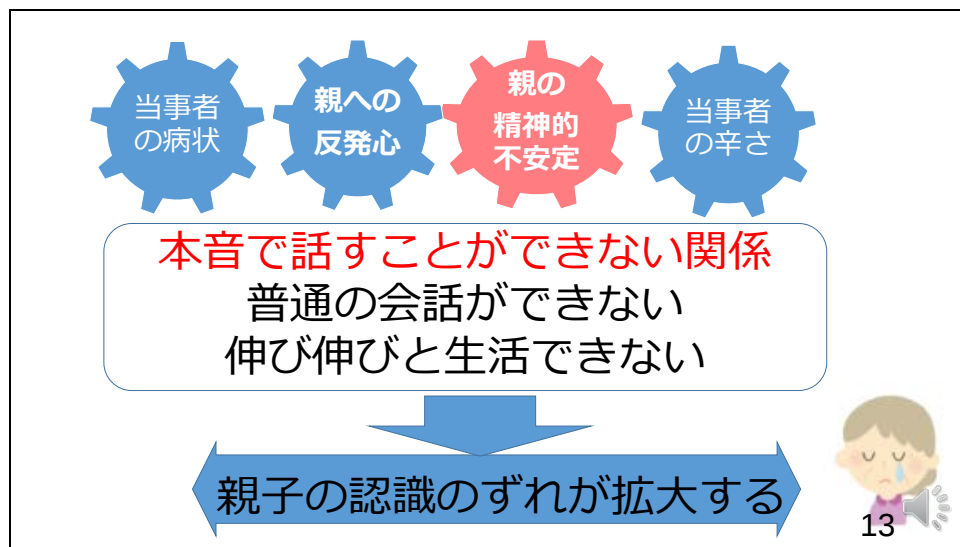
12

親も生身の人間ですので、修羅場の経験や長年怯える生活によって精神的に不安定になる方が多くいます。

- 過去の体験がフラッシュバックする
- 子どもが怖くて、返答できない
- 生きる気力がなくなった
- 自己表現できなくなった

と親はいいます。

このように爆発を受けた親もダメージを受け、子と自然に会話することが難しくなります。



これらの要因が重なって、
いつの間にか、普通の会話ができない、伸び伸びと生活できない家庭になってい
て、親子は本音で話すことができない関係になっていました。家庭で、いつも気を
使わなければいけない関係は、親にとってもしんどいものでしょう。
自然に会話ができない関係の中で、親子の認識のずれが拡大していくと考えられ
ます。

パート4 平常時

爆発寸前の子の気持ち

- 辛くて生きていけない
- もやもやして自分でもどうにもできない
- どうして辛さをわかってくれないのか、
どうして病気のある自分を受け入れてくれないのか
- 期待に応えられない

14

爆発寸前の子の気持ちはどのようなものかというと、
「辛くて生きていけない」
「もやもやして自分でもどうにもできない」
「どうして辛さをわかってくれないのか、
どうして病気のある自分を受け入れてくれないのか」
「期待に応えられない」
というような気持ちがあります。

爆発の矛先が親 それはなぜか？

- 親は頼れる存在
- 親とは切れない特別な関係
- 親には理性が働かない
- 親には暴力をふるっても許される

親への甘え

- 母親は何をしても受け入れてくれる存在
- 父親は社会とつながる存在、怖い存在

15



爆発の矛先が親なのはなぜかというと、
 「親は頼れる存在」「親とは切れない特別な関係」「親には理性が働かない」
 「病気になったのは親のせい、親には暴力をふるっても許される」
 というような気持ちがあり、
 要は、親への甘えがあるからと言えるでしょう。

- 母親は何をしても受け入れてくれる存在

- 父親は社会とつながる存在、怖い存在

という方もいて、当事者は、母親と父親は違う存在だと言います。

なぜ爆発するのか？

親子ともに我慢して溜め込んでいる

- 僕も我慢している
- いい子を演じていたがもう我慢の限界



- 言いたいことを言えず我慢
- 言わないことがストレス
たまに言ってしまう



16



では、なぜ言葉で伝えられずに、なぜ爆発してしまうのでしょうか？

それはエネルギーが溜まっているから。親子ともに我慢してため込んでいるからと考えられます。

僕も我慢をしている、いい子を演じていたがもう我慢の限界だ、と爆発します。

親も言いたいことが言えずに我慢していて、言わないことのストレスが溜まってしま
うので、

たまに言っしまい、爆発のきっかけをつくってしまうこともあります。

爆発のきっかけ

- 親に気に入らないことを言われたとき
- 相手に伝わらない時
- 自分でもよくわからない時もある

ささいなことがきっかけ
コミュニケーションの障がいも

17



爆発のきっかけは、
親に気に入らないことを言われたとき
相手に伝わらないとき。自分でもよくわからないときもあります。
溜め込んでいたうっ憤が爆発するのは、
ささいな事がきっかけになることが多く、コミュニケーションの障がいもあると考えられます。

爆発の瞬間

- カーっとなって自分でコントロールできない
突然「ばあっ」といっちゃう
- 一時的に頂点に達して、
頂点に達するとぴょんと落ちる
- 頭が働かなくなる感じ

爆発の瞬間での対策は難しい

18



爆発の瞬間は、

- カーっとなって自分でコントロールできない
突然「ばあっ」といっちゃう
- 一時的に頂点に達して、
頂点に達するとぴょんと落ちる
- 頭が働かなくなる感じ

爆発の瞬間での対策は難しいことがわかります



爆発

大声で怒鳴る
物を壊す
殴る、蹴る



そして、大声で怒鳴ったり、
物を壊したり
殴る、蹴るという行為で爆発します

爆発直後の対応：心配してほしい



爆発直後に、子どもは親にどのように対応してもらいたいのかと尋ねると、

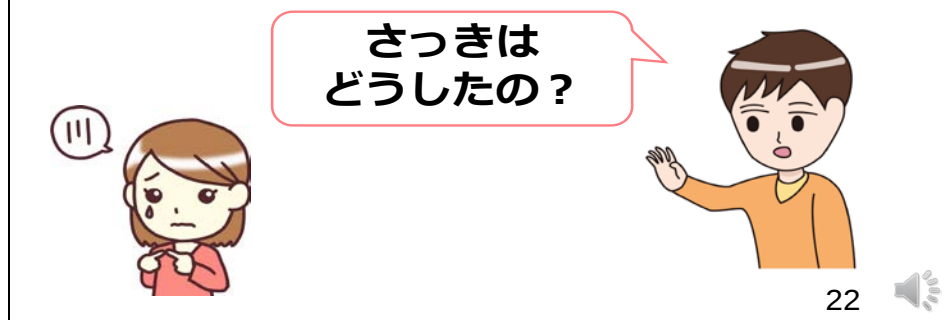
壊した物を片付けるのではなく、
●まず大丈夫かの一言がほしい

30分から1時間くらい、そっとしておいて



30 分から1時間そっとしておいてほしい

次に顔を合わせたとき、聞いてほしい



次に会ったときに、「さっきはどうしたの?」と聞いてほしい

平常時に突然暴れるのはなぜ？



藤井哲也さん

統合失調症を発症して
ひきこもっていた時期、
親への甘えで暴力

ここで、当事者の体験を聴いてこれまでの内容を振り返ってみましょう。

まず病気発症当時、精神的疲労感から登校拒否、行く先にあったのがひきこもるといふ現実社会からの逃避行動でした。そして、近所が寝静まったある真夜中に悪夢の連鎖劇がスタートしたのです。自宅でささいなことで母と口論になり、その憤怒を晴らすべく、私は窓を開けて大声を張り上げたのです。そして、その次に母が「哲也、そんな大声をあげたら、お母さんもおまえもこの家にいられなくなるよ」と言われ、その言葉に対する私のとっさの行動が暴力という手段でした。その時、私としてはまず世間体よりも私を優先して、私に少なからぬ同情の言葉が欲しかった。つまりは、親への甘えなんですね。それをお互い理解できなかった親子。健常の親と精神疾患の息子のギャップだったのだと思います。それが私の家庭内暴力のスタートでした。

幼少期からの親子の認識のずれ



- いい子を演じていた
- 親の弱さを知らないから特別な存在
- 親に不信感が生まれた

- いい親を見せようとしていた
- 理想的な家族という幻想
- 実は親も未熟、孤独
- 見えないプレッシャーを子に与えていた



どの家庭でも多少なりはある親子のずれ 24 

子どもは、幼少期から、親子の認識のずれはあったと語ります。

子どもとしては、●いい子を演じていた
●親の弱さを知らないから。親は特別な存在だった
●親に不信感が生まれた と言います。

親も振り返ると、
●いい親を見せようとしていた
●理想的な家族という幻想をもっていた
●実は親も未熟で孤独だった、
●見えないプレッシャーを子に与えていたのかもしれないと言います。

このような親子のずれはどの家庭でも多少なりともあるのではないのでしょうか。

親も子も、**こうあるべき・ありたいという理想に縛られ、自分を責めて苦しんでいる**

- 自分の育て方が悪かったのではないか
- 自分さえ我慢すればいいんだ
- もっと早く対処していたら変わっていたかも
- 発症前との落差を受け入れられない



- 病気になって申し訳ない
- 普通じゃなくてごめん
- 親不孝だと思う
- 親の期待に応えられない後ろめたさ

25



精神疾患の発症という事実をつきつけられた時に、理想から逸脱したと思ってしまったということもあるのではないのでしょうか。こうあるべき・ありたいという理想に縛られているのは、親も子も、自分を責めて苦しい状況です。

親は、

- 自分の育て方が悪かったのではないか
- 自分さえ我慢すればいいんだ
- もっと早く対処していたら変わっていたかも
- 発症前との落差を受け入れられない

子は、●病気になって申し訳ない、と感じ、

- 普通じゃない自分で、●親不孝だと思ったり、●親の期待に応えられない後ろめたさを感じたりします。

親子が互いに言いたいこと

親から子に言いたいこと

- 親だって偉大なわけではない
親も病気のことを一から勉強



子から親に言いたいこと

- ◎ 世間一般の価値観を捨て、
病気を患う自分を受容してほしい
- ◎ 後悔しないでほしい
- ◎ 隠さないでほしい

26

親から子どもに言いたいことは、

- 親だって偉大なわけではない、親も病気のことを一から勉強しているんだ

子から親に言いたいことは、

- ◎ 世間一般の価値観を捨て、病気を患う自分を受容してほしい
- ◎ 子どもが病気になったことを、後悔しないでほしい
- ◎ 子どもが病気であることを、隠さないでほしい

環境

親子の関係性が悪化する要因

● 同居

- ・ 子は、親の保護下（管理下）にある
- ・ 親は、子の行動が目に入るため
気になるが、子に言えずに我慢
- ・ 家の特性として、安全であるが密室で危険



27

親子の関係性が悪化する要因には、「環境」もあります。

親子が同居していることは多いですが、

同居は、親の保護下・管理下にあることになります。

親は、病気の子が不憫だと感じ、心配します。

また、同じ空間なので、子どもの行動が自然に目に入るため、気になりますが、子どもには言えません

家は、安全であるが密室で危険でもあるという特性があります

環境

親子の関係性が悪化する要因

- **社会に居場所がない**
- ・核家族で密着した家族関係
- ・世界が家だけ
- ・家以外に居場所がない
- ・守られた社会環境



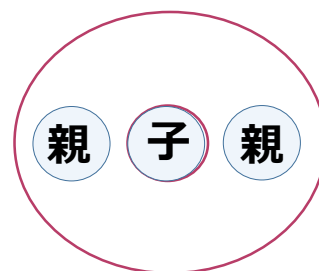
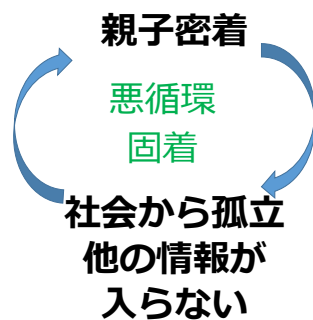
28



●社会に居場所がないことも親子の関係性が悪化する要因です。
核家族で密着した家族関係、世界が家だけで、
家以外に居場所がなく、
社会に出ても、障がい者として守られた社会環境の中なので、自立した生き方を
支えるということに適切な環境とは言えません。

環境

親子の関係性悪化が強化する要因



29



親子が密着すると、社会からの孤立が進み、他からの情報も入りづらくなり、より一層親子が密着していきます。このような悪循環によって関係性が固着していくと考えられます。

振り返りタイムの目的とルール

目的：知識の定着と応用のために

- 自分の体験と知識を照らし合わせる
- 他の方の体験から気づきを得る

ルール

- 秘密厳守：ここで聞いたことを口外しない
- 時間を守る：話が長くならないようにする
- 言いつばなし、聞きつばなしを原則
人の話にアドバイス、意見をしない
- 言いたくないときはパス

30 

振り返りタイムです。

振り返りタイムの目的は、
知識の定着と応用のために

- 自分の体験と知識を照らし合わせる
- 他の方の体験から気づきを得る ことです。

ルールは

- 秘密厳守：ここで聞いたことを口外しない
- 時間を守る：話が長くならないようにする
- 言いつばなし、聞きつばなしを原則
人の話にアドバイス、意見をしない
- 言いたくないときはパスです。

振り返りタイム

1. 自己紹介

お子さんの年齢（30歳代など）

2. 振り返り

**「あなたも同じようなことを
経験しましたか？」**

「感じたこと、気づいたことはありましたか？」



ひとり2分以内な
ど状況によって設
定してください

31 

振り返りタイムの進行方法をご説明します。

まず、自己紹介を一人ずつ簡単にしてください。お子さんの年齢など一言でお願いします。

次に、振り返りに入ります。これまでの動画をご覧になって、

「あなたも同じようなことを経験しましたか？」「感じたこと、気づいたことはありましたか？」

という問いで順番に自由にお話ししてください。

パート4が終わりました。次はパート5です

パート1	家族への暴力に関する研究	
パート2	疾患と治療	
パート3	病状悪化時	
パート4	平常時	
パート5	解決策とリカバリー	振り返りタイム
パート6	親と子のメッセージ	
パート7	相談窓口	振り返りタイム 