

## 青年期～成人期の養子が抱える問題

### 【 養子は自分についてのわからなさに苦しむ 】

養子さんには他人には理解することができない独特の苦しさがあります。例えば 自分が文系に向いているのか理系に向いているのか分からない。自分が何のために生きているのか分からない。自分がどうしてここ（家庭・学校・職場）にいるのかわからない。自分がどんな仕事に向いているのかわからない。そして分からないことがあること自体が気になる。分からないこと自体に妙に引っかかる。分からないことがあることが許容できない。この悩みは他人にはなかなか理解してもらえません。気にしすぎと切り捨てられます。相手にもされません。

でも自分では引っかかるのです。それなのに勇気を振り絞って悩みを打ち明けても 『 わからんものはわからんじゃん そんなこと考えても仕方がないじゃん 』 とあっさり切り捨てられるのです。他人にとってはそんなにこだわることはありませんので真剣にとり合ってもらえません。理解してもらえません。しかし本人にとっては深刻な問題なのに せっかく相談したのに 真剣に聞いてもらえないのです。これが繰り返されると 自分の悩みなんて打ち明けたって誰にも理解してえないんだと もう相談することすらなくなってしまいます。

### 【 うまくいかないことを 自分が養子であるせいだとしてしまう 】

他人には絶対に理解してもらえないことが他にもあります。うまくいかないことを スムーズにできないことを 努力が足りないとか 実力が足りないとか 自分には向いていないんだと考えられず 『 自分が養子であるせいだ 』 と考えてしまうことです。

例えば スポーツが苦手な人がいます。他人からすると 『 スポーツが苦手なのは仕方ないじゃん 俺向いてないしさ 俺 運動音痴だし しゃーないじゃん 』 とあっさり割り切ることができます。ところが養子さんの場合 『 自分が養子だからスポーツが苦手なんだ 』 と考えてしまいます。そしてこの考えを否定することができません。この考えが拭いきれないのです。

このように他人からすると 『 そんなの関係ないじゃん 』 と気にもならないことが どうしても引っかかります。しかも悩みについて相談すると 『 そんなの気にしなけりゃいいだけじゃん 深く考えすぎ～ 』 とまともに相手をしてもらえません。これは本当に行き詰まります。

### 【 親元から離れることに罪悪感を感じる 】

養子さんは進学のために親元から離れることに罪悪感を感じてしまうことがあります。就職のために県外の企業に就職することに引け目を感じてしまうことがあります。自立して親元から離れることに後ろめたさを感じてしまうことがあります。

『 ここまで育ててもらったのに親元を離れるなんて恩義を感じてないのではないか。親元から離れるなんて親不孝だ 』 そう考えてしまいます。他人からするとどうしてそんな考えになるのか理解できません。どうしてそこまでこだわるのか想像できません。理解できないから相談しても相手にしてもらえません。でも罪悪感を感じるのです。引け目を感じるのです。後ろめたさを感じるのです。そしてこれらから解放されないのです。

### 【 反抗期に極端に反抗する 】

その一方で極端な振れ方をします。親に当てつけるように躊躇なく家出をします。親に当てつけるようにわざと反社会的な行動をします。常識の針を振り切った問題行動をおこします。そして親が子供を叱ると 当てつけるように 『 血も繋がってないくせに偉そうなこと言うな 』 とワザと言います。本心ではそう思っていないのに。本心では誰か助けてと思っているのに。誰か止めてと思っているのに……。でも止められません。

#### 【 極端に親の意向を忖度する 】

『 親の望むいい学校に入ろう 』 『 親の望む会社に入ろう 』 『 親の望む進路にしよう 』 そして思い通りに進学できなかつたり 就職できなかつたりすると過剰に思い悩みます。期待に応えようと過剰に重圧をかけてしまいます。自分の望んだ進路でなかったとしても親の望んだ進路を選んでしまいます。親のために生きてしまいます。

心の中では自由に生きたいのです。前向きに生きたいのです。自分のやりたいことを尊重したいのです。でも自由に生きれない。前向きに生きれない。自分の好きな思いを尊重できない。養子であることと自分の進路は関係ないのに。でも自由に選択できない。

#### 【 コラム 結婚に踏み込めない 】

結婚しようと思った相手に 自分が養子であること 自分の親が誰かわからないことについて真剣に伝えた時 『 相手にドン引きされた 』 と感じてしまいます。

実際には相手はただ驚いただけかもしれません。カウンセラーさんに相談しても 『 相手も突然のことでびっくりしただけだよと 』 と言われますが 自分ではそう感じてしまうんです。否定できないんです。引っかかるんです。そして打ち明けても理解してもらえないんです。そう感じてしまうんです。

また結婚は家と家の結婚という側面があります。『 相手の親が誰か分からないのに そんな相手と結婚するのかと 』 できれば波風の立たない相手を選んで欲しいという考えをする人は親戚の中には一人くらいいます。でも本人同士がよければそれでいいんです。何も問題ありません。

ところが『 自分の親が誰かも分からない私が結婚なんて出来るはずがない。結婚しても捨てられる。私には結婚なんて無理だ 』 と考えてしまうことがあります。こればかりはなかなか理解してもらえません。こうして婚期を逃してしまうこともあります。

また 結婚式の挨拶で 『 新郎は〇〇家の長男として生まれ…… 』 という挨拶に 『 そんなの嘘だよと 』 思ってしまいます。嘘の上塗りをしている気がして罪悪感を感じてしまいます。他人からすれば 『 そんなことは本質ではないのに どうしてそこに引っかかるのか 』 と感じてしまいますが 引っかかるものは引っかかるんです。そして打ち消せないんです。

#### 【 コラム 妊娠に踏み込めない 】

自分も子供が生まれると 自分も子供を捨ててしまうのではないかと怖くなる。そんなことがあります。思い切って助産師さんに相談しても 『 そんなの気のせいだよ 気にしすぎだよ 』 と言われて理解してもらえません。

あるいは 自分に子供が生まれた時 子供を可愛いと思えば思うほど 自分を育てなかった産み親がすごく憎くなってしまいます。『 どうして自分を捨てたのかと。こんなにも子供は可愛いのにと。 』

### 【コラム 他人の意見や批判を極端に気にしたり極端に反発したりする】

就職や進路について思い切った決断をすると周囲から批判される あるいは批判されてように感じてしまうことがあります。友達に相談しても 『気にすることなんてないんじゃない 自分の人生だし自由に生きてら』と言われても・・・でも自由にできない。どうしても周囲の目を気にしてしまふ。気にすることなんて必要ないと自分に言い聞かせていてもどうしてもひっかかる。だから自分のやりたいようにやろうとすると不自然に力が入る。そして自分を振りほどくように極端に行動することになってしまう。あるいは極端な反発をすることになる。とにかく生きにくい。

### 【引っかけりを抱えて生きていても 周囲にはそれが見えない】

養子であることは日常生活をしている上では他人には全くわかりません。また日常の暮らしにおいて自分を養子だと意識することはほとんどありません。しかしひとたび引っかけりを感じてしまうと途端に身動きが取れなくなってしまいます。そしてそれが周囲には理解されません。どうしてそんなに引っかかるのか どうしてそんなに突っかかるのか 理解されないのです。こうやって生きにくくなっているのです。

### 【コラム 自分は養子であるという思考の鎖】

養親さんは子供に対してとても寛容です。子供の生き方を尊重したいと考えているのはよく伝わってきます。けれども人生における選択肢において 極端に親の意見を気にしてしまうのです。自由に選択してもいいというのは頭ではわかっているのですが自由に選べないのです。どうしても頭の隅に 『自分は養子だから』 という考えが常によぎるのです。養子だということと 選択肢を選ぶということは関連しないということは頭では理解できます。けれどもどうしても引っ張られてしまいます。そして振りほどくことができません。自分は病気なのではないかと思うこともあります。それほどまでに 『自分は養子だから』 という鎖は振りほどくことができないのです。

### 【コラム ルーツ探しのためのアドバイス】

ルーツ探しを終えた養子カウンセラーは自身の体験を踏まえてルーツ探しをする際のアドバイスを行うようになる。30代～40代の養子では養子自身が既にある程度の問題解決能力を有しているために 学童期の子供に比べるとそこまで心理カウンセラーは必要ない。むしろ自分の感情を吐き出させる場 受け止めてくれる場 共感してくれる場が必要である。自分の体験を吐き出す あるいは 他人の体験を聞くことにより 自分の気持ちに気が付くというピアサポートが必要になる。ピアサポートを運営するには場のルールを決めたり会話を方向付けるファシリテーターが必要である。

あるいは(成功した養子の)ロールモデルになるメンターが必要である。このように養子のための長期的な支援者(団体)が必要である。

養子のためのカウンセリング分野はそもそも存在しない。そこで養子のためのカウンセリングという分野を自分で作り 現在フェイスブックで発信している。

ルーツ探しをすると養子が自分たち(養親)のもとから去っていくのではないかと とても不安

に思う養親が多い。養子のルーツ探しを受容できたら親子関係性がとても良くなることを伝えたい。

#### 【 養子同士のピアサポートについて 】

養子には養子にしか理解できない独特な悩みや苦しみや感情があります。これは養子にしか分かりません。養子が集まりお互いの身の上や体験を共有することにより『 こんなことを考えるのは自分だけではなかった 』 『 こんな体験をするのは自分だけだと思っていた 』 と苦しみが消されることがあります。あるいは苦しみを切り抜けた体験を聞くことによって自分の参考にしたり 悩みが共有できることにより一緒に考えたりすることができます。このような同じ境遇の養子同士によるピアサポートを定期的に行うべきだと考えています。そのためにその前身にあたる養子サロンが必要になるわけです。

養子のピアサポートグループでは 養子には知りたいという感情が渦巻くことを知ってもらいます。そしてそれは自然のことでありあたりまえのことだと 自分がおかしいのではないと知ってもらいます。知りたいという感情は間違ったものではなく正当な自然のあたりまえの欲求です。そしてそれを素直に養親に伝えることでルーツ探しを促すことができます。なぜなら養子の多くは養親に遠慮して言い出せずに気持ちを偽ることがあるからです。

ミーティングには場を主導するファシリテーターが必要です。言葉を引き出すべき時 答えを考えて沈黙しているとき 言葉をかける時 会話を終了させるとき これらを主導するファシリテーターが必要です。ミーティングには治療的側面もあります。その際に悲嘆や怒りの感情が湧き上がってきたときは個別のカウンセリングに進みます。

ミーティングには約束事やルールが必要です。

- 不躰な質問をしてはいけません。他人には入り込んでほしくない領域があります。
- 他人の批判をしてはいけません。批判されると心を閉ざしてしまいます。
- 自分で気が付くという過程も必要です。

#### 【 コラム ある養子のカウンセリング 】

私は高校生や大学生のとき荒れていたのだから カウンセリングに連れていかれた。ところがカウンセリングに連れて行ってくれた母（養母）も複雑な表情しており悩みを抱えていたのではないかと思う。結局1回しかカウンセリングに行けなかった。今にして思えば母（養母）も人知れず悩みを抱え続けていたのではないかと思う。結局 社会人になってから自分でカウンセラーを見つけてカウンセリングを受けるようになった。大学生の終わり頃父（養父）に私が自殺を考えていると話したとき父（養父）も私が何か悩み事を抱えているのではないかと感じていたと言っていた。

#### 【 養子をテーマにしたミーティングの必要性 】

養子の悩みや問題について 認知はまだ不足しており 養子がどんな悩みを持つのか どんな体験をするのか どのようなことが救いになるのかということがまだまだ知られていません。養子をテーマにしたミーティングを開催すると幅広い年齢の参加者が集まりますが なかなかそこには生母や養子の姿はなく養親や支援者や行政しか集まりません。養子についての問題を解決するために仕組みを変えるには養子や生母の協力が不可欠です。

【 養親が生母の情報について よく知らないということが子供には許せない 】

子供にとって母親の情報は気になってしまう情報です。その情報を養親が知らないということ自体が養子さんには理解できません。養子にとっては自分のルーツについて情報が入手できないということは耐え難い苦痛です。そんな大切な情報について養親がいつまでたっても入手せずにのほほんとしていることは あるいはそんなに大切な情報であるということに鈍感であるということは養子にとって 養親が無責任であり 情報を隠すなんて度量が狭いと感じたり 自分のことなんてどうでもいいんだと 無関心なんだと感じたり 自分のことはどうでもいいんだと否定的に感じたり 子供だからと見下している差別していると感じたりすることがあります。そしてひどい許せないと感じてしまうことがあります。

【 養親さんは生母の情報について 入手できるときに絶対に入手しておくべきである 】

子供の気持ちは成長や状況によって刻々と変化します。最初は生母には会いたくないと言っているも 気持ちが変化して知りたくなったり会いたくなることがあります。あるいは医学的なことについて 自分は遺伝病ではないのか 家系のせいではないのか 癌家系ではないのか 成人病家系ではないのかなど 医学的情報について知りたくなることもあります。あるいは病気の治療のため医療情報が必要になることもあります。けれどもそうなった時に慌てて生母について情報を入手しようと思っても そんなにすぐに情報を入手することができません。生母の情報は入手できるときにあらかじめ入手しておかないと その時になって探そうと思ってもなかなか探せるものではありません。けれども本当に困ったときに そんな事情について養子に話をしても養子は信じてくれません。これだけ時間があつたのにどうして情報を入手しようとしなかったのか。本当はそうではないのではないか。養親が意図的に情報を隠したのではないかと勘ぐったり疑ったり不信感を持つことがあります。これを防ぐためにも情報は入手できるときに必ず入手しておきましょう。

【 子供には代弁者が必要 】

養親さんと養子さんの間には絶対的な溝があります。お互いが理解することができない 近寄ることができない 越えることができない 埋まることのない 消えることのない溝があります。そしてその溝の向こう岸を子供は歩いています。この溝を養親さんは越えることができません。養親さんと子供との間には決して相容れない世界があります。

そして養子さんには絶対的な孤独があります。養親さんには決して理解することができない絶対的な孤独があります。それ故に死にたいという子供もいます。でもそれでも親には言えない。親には絶対言わないでね 絶対に秘密にしてねと言われます。ゆえに子供の意見を代弁する人が絶対に必要です。

【 養子には独特の生きつらさがある 】

女兒の場合 結婚が近づくと 『 母親はどうして父親と結婚しなかったのか 』 と結婚に疑問を持ち踏み切れなくなることがあります。また結婚したとしても 『 母親は育てられないのになぜ私を妊娠したのか 』 と妊娠に踏み込めなくなることがあります。子供が生まれたとき 『 赤ちゃんはこんなに可愛いのに母親はどうしてこんな可愛い私を捨てたのかと 』 母親が許せなくなり憎くなってしまふことがあります。