

# 虐待を受けた経験から語る



都立上水高校で生徒に語り掛ける三橋さん

## ライフコーチ 三橋 亜希子さん

児童虐待把握件数の増加に歯止めがかからない。そんな中、コーチングの手法で相談活動などを行っているライフコーチの「みつはしあきこ」こと、三橋亜希子さん（46）は高校を卒業して実家を出るまで続いた父からの虐待についての話を時に交えながら、児童・生徒向けの講演、出張授業などに出席している。児童・生徒に自分の人生を自分で選択することの大切さを語り掛ける三橋さんに話を聞いた。

# 人生は自分で選択を

物心がついた頃から、父親のアルコール依存が始まっていた。他にもギャンブル、借金、浮気と、家族の絆を傷つける行為が重なり、小学校入学の日に離婚。母は、家を追

われた。きょうだい、祖父母、そして父との生活。家族で自営業を営んでいたが、父は働かなくなった。

とはいえ、普段から暴力的だったわけではなかった。近年、児童虐待事件で報じられるほどの暴力や暴言はなかった。

警察を呼んだことも一度では済まなかった。同居していた祖父とけんかになるなど生活は荒れ続けた。

でも大丈夫」という雰囲気も広がっていった。大人になってから、恋愛はうまくいかなかった。結婚して子どもを生んだが、価値観が合わなくなり、やがて離婚に至る。

転機は東日本大震災だった。東京在住の三橋さんの生活も一変した。「日常がなくなった。明日があるか分からなかった」とまで思い詰めていたところ、コーチングに詳しい人を知り合い、対話の中から、

人の力を引き出していくコーチングこそ、自分がやりたかったことだと確信。個別に相談に乗るなどの「ライフコーチ」として働き始めた。この間に、新たなパートナーとの出会いがあり、再婚。出産して子どもは3人に増えた。年の離れた3人の子どもの育てながら、同世代の女性を中心に、コーチングの手法でサポート活動を続けている。

学校で講演・授業 メールマガジンを通して、より若い世代にも、コーチングの考え方を伝えたいと発信してきたところ、親を介して、それを読んだ高校生がいた。その高校生は関心を抱き、在籍している東京都立上水高校に相談した結果、この秋に講演会が実現した。

くなった。そして、ストレスのはけ口が亜希子さんに向かった。夜中に起こして長時間、説教を聞かされた。なぜか、眠っている間に髪を切られた。高校時代には、投げられた食器が顔に当たり、ボクシングの選手が試合後に見せるようなあざができた。傷跡は今も残る。

飲む酒がなくなれば、夜間でも、買いに行かされた。酒屋が閉まっても、自動販売機で子どもでも酒を買えた時代。1人での寂しい買い物だったが、家に帰ることの方が恐ろしい。集合住宅の階段にしばらく座り込み、父と過ごす時間が少しでも少なくなるようにした。

押し入れの中で息を潜めて眠りにつく日が続いた。父に見つからないようにするためだった。警察を呼んだことも一度では済まなかった。同居していた祖父とけんかになるなど生活は荒れ続けた。

「思考の癖」が残った。誰かに何かを求められるとうれしくて仕方がない。何とかして応じようとする。本音で話すことができない。子どもの頃は、いじめの標的となった。無視されたり、何かを押し付けられたりした。理不尽だと思っても言い返せなかった。抵抗しなかった。それを見ると、「何をや

って大丈夫」という雰囲気も広がっていった。大人になってから、恋愛はうまくいかなかった。結婚して子どもを生んだが、価値観が合わなくなり、やがて離婚に至る。

転機は東日本大震災だった。東京在住の三橋さんの生活も一変した。「日常がなくなった。明日があるか分からなかった」とまで思い詰めていたところ、コーチングに詳しい人を知り合い、対話の中から、

人の力を引き出していくコーチングこそ、自分がやりたかったことだと確信。個別に相談に乗るなどの「ライフコーチ」として働き始めた。この間に、新たなパートナーとの出会いがあり、再婚。出産して子どもは3人に増えた。年の離れた3人の子どもの育てながら、同世代の女性を中心に、コーチングの手法でサポート活動を続けている。

# 心のドア、強引なノックも必要

などを講師として招き、児童に、自分の仕事の内容などを話してもらっている。この日は5学級を順番に回って、幼少期の経験を含めて、自分の仕事について話した。

どちらの学校でも、三橋さんの話を聞いた児童・生徒が、自分の悩みや苦しい家庭環境を個別に打ち明けてきた。今後は、このような児童・生徒向けの講演をはじめ、教員研修も手掛けていきたいという。

学校は虐待の芽を発見する場としての役割が期待されている。虐待を受け、そこから脱出した経験を持つ三橋さんは、「最後は、本人が助けを求める行動を起こさなければならぬが、行動を起こすためには、周りの環境をつくる

ことが大切」「本人の自主的な行動を待つだけではなく、ぐいっと入り込むことも必要。心のドアの鍵は内側にしかないというが、時に強引にノックするといったイメージだ。『誰かたいて』と思っ

ている子はいるはず。親を大切に思う子どもに、親も一緒に助けてあげるから大丈夫、と伝えてあげるとよい」と話している。

その2週間後には、埼玉県内の公立小学校で講師を務めた。この小学校の6年生は総合的な学習の時間でリーダーシップについて学ぶ。三橋さ