

精神科デイケアだより

2026年2月

みさとメンタルクリニック

「まあ、ええやん」というセリフ

田口

自分の口癖に「まあええやん」があります。この言葉には、それを考えることはいまは適切ではないから何もしないでそのままでもいいのではないかと、という無作為の提案と、すべてをそのまま私は丸ごと承認するしあなたも承認しましょうよ、という現状承認の提起の、二つの意味があると考えました。

関西弁の方は、話している相手との関係をより滑らかにする感覚を、話し手の私の側なぞが感じるのどつい使っています。でもこの感覚は普遍的なものではなく関西弁が大嫌いな人もいます。そういう人には、謝るしかありません。

デイケアで「まあええやん」を使っていて、メンバーに抗議されたことがあります。その理由を尋ねてみると、「せんせは重要な時にこのセリフを言う。大事な話しをしたのにはぐらかされた感じがする」という意見でした。他には「いいかげんな意見に聞こえる」という発言と、「自分の調子が良い時は、あーそうかなるほど、そういう考えもあるのか、と気づかされる」という指摘もありました。

「いいかげん」という言葉には、おざなりというニュアンスがあるかもしれませんが、「良い具合の加減（程度）」という含意もあると考えます。真面目にものごとを考え過ぎると、対象との距離が近すぎて、客観的な、広い視野の考えが浮かばないのでは、という思いと、「まあええやん」にこもる、一種のユーモアと気楽さが緊張して硬い頭になっている相手にリラックス感を与え、より適切な対処のアイデアが生まれてくるのではないかな、の期待感もあります。

でも本人が重要な話しと考えている時に、はぐらかし、期待はずし、ごまかし、のメッセージが伝わるとしたら、同伴者としては失格です。相手がどんな状況にあるのか、への感度を高めることにこれからも努めたいと感じます。でも、やっぱり、メンバーの真面目すぎる顔を見ると使いたくなります。こんなデイケアだよりでも、まあええやん。

～精神科デイケアはこんなところ～

精神的に生きづらさを抱える方が、単に病状から回復するだけでなく、人生に新しい意味と目的を見出せるようサポートします。様々な活動や人との交流を通じて、自分が抱えている問題と上手に付き合う方法を考えるお手伝いをしています。今より少しでも生活がしやすくなることを目指しています。

詳しい情報はホームページから！

