

第19回心の相談コロキアム：
かけがえのない「こころ・命」を生きる現代の人間
関係再考

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2022-07-12 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 藤原, 勝紀 メールアドレス: 所属:
URL	https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4855

【特集】第19回 心の相談コロキウム

かけがえのない「ころ・命」を生きる現代の人間関係再考

藤原 勝紀

京都大学名誉教授・大阪樟蔭女子大学客員教授

【本稿は、大阪樟蔭女子大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻附属カウンセリングセンターが主催する『第19回心の相談コロキウム』における講演を基にしたものである。】

はじめに―“わたし”は生涯学習テーマ

生涯学習という言葉がありますが、この言葉が一般化しているわりには、なかなか生涯学習の実際化が定着しません。わたしは、京都大学を定年後、生涯学習を中心にする放送大学に移って京都学習センターのセンター長を7年間ほどやっていました。この大学では、年齢からすると、90何歳の方から10代の方まで、本当に多様な方が学んでいることに触れる機会がありました。そのような身近な事実があるにも関わらず、なかなかわたしたちの生涯学習という形をどのように世の中に定着させていくかは難しい問題です。

カウンセリングや心理療法を生業にしながら、このことについて放送大学の学生の皆さんともいろいろと経験しながら考える中で、一生学び続ける教材が、実は“わたし”という人間なのではないかという考えに至りました。“わたし”が自分自身をどのように学んでいくのかというのは、まさに生涯のテーマだと思います。面白いものも、がっかりさせるものもみんな含めて丸ごとの、“わたし”を相手にしていく、私が“わたし”の人生を生きていくことそれ自体が、生涯学習の中心的なテーマではないかと考えるわけです。

かけがえのない“わたし”と“ころ”

“わたし”を生涯学習の相手とするときに、題目の「かけがえのない」というところが大事です。「かけがえのない」というのは唯一無二である、代替ができないということで、この「かけがえのない」「わたし」を愛することができるというのが、“わたし”の人生を豊かに育み、育てていくことになります。このように、“わたし”が“わたし”を「かけがえのない」と言えなくては、「かけがえのない」「わたし」ではありえないというところで、「生涯学習の中心的なテーマは“わたし”の人生そのものだ」といった言葉で表せるだろうと考えたいわけです。

ただし、これを一步間違えると、「かけがいのない」といった言葉を使う人になりかねません。「かけがいのない」と言ってしまうと、競馬場の話になって、掛けても甲斐がないということになってしまいます。ひとつひらがなを間違えると、全然違った意味になりますので、「かけがえのない」という言葉をくれぐれも大事にしていねいに使いたいと思います。

もうひとつは、「ころ」というものをひらがなで書いて、「命」というものを漢字で書いているのも、これも一つの願いを込めています。河合隼雄先生が書かれたように、心のことは、ひらがなで書けるところはひらがなで書きたくて、漢字で「心」と書いてしまうのには少し抵抗があります。それは、どうい

ことかという、やはりひらがなで「ころ」と書かないと、なにかどこか身にじっくりとくる調子が出ない感じがするからです。単なる好みかもしれませんが、それ以上に考えれば、考えるほど深い意味があるような気がします。

そもそも漢字ではなくてひらがなというのは、弘法大師が作ったと言われていますが、‘わたし’が生まれて死んでいくまでを考えていく時に、日本の文化に根ざした、自分の拠って立つ、理屈ではなく、自分が地に足つけて立っているこの土地の風土というものを抜きに人生は考えられないのではないかと思います。そして、たまたま、日本に生まれた者として、ひらがなについて、もう一度考えていくのも‘わたし’を生きる大切なひとつだと思っています。そういったことも含めて、「ころ」をひらがなで書くか、それとも「心理」と書くか、あるいは、この心理学の「心理」と、わたしたちが言っているひらがなで書く「ころ」が、果たして同じものであるのかということも、これからの時代のためにも考えていかなければいけない気がしています。

ともに寄り添うことに期待

「わたしの心を知りたい」といったときに、それを「心理」と書き換えれば、それは高級なものになるのかといった点も深く考えてみますと、日常では「ころ」と言えば心理学という感じになっていますが、果たして心理学が、わたしたちが日頃使っている「ころ」というものにどれだけ応えることができているのかといったところは、心理学に携わる人間は、いつも考えないといけないと考えています。

カウンセリングを実際に行っていると、心理学はあなたの「ころ」に応えることができているのかというところで、限界があると感じることも多くあります。実際に生きているなま身の人間に対して、心理学は何ができるのかと考えた時に、学問的にはここまでしかできていないから辛抱して下さいというわけにはいきません。学問が進んでいようがまいが、目の前の人泣いていたら、なんとか一緒になだめたい、そのためにわたしたちは何ができるかという実際基準に照らすことだと思います。

ころを悩む人、病む人、あるいは、ころがうまく働かない人に対して「学問ではここまでしかできないから、しかたがありません」といった説明では、どうにもなりません。例えば、「老々介護しか手がなくて泣いている、お年寄りに対してどうすれば良いのか」など、答えがなかったり手がなかったりと、どうにもならないときでも、人間は一緒にいられるのだということを考えたときに、そこに寄り添っているのが、カウンセラーや臨床心理士ではなからうかと思っています。そういうことを今日の話で伝えることができれば幸いですし、ありがたいと思います。

“わたし”に必要な人間関係再考

わたしは九州大学に33年いて、その中で教員していたのが22年で、京都大学に移り、11年いて定年退官したわけです。全部ソロ目、そういう数をイメージするのが大好きです。わたしが開発・研究した「三角形イメージ体験法」というのは、三角形をイメージすることによってノイローゼが治っていくというイメージ技法です。簡単に言えば、「鯛の頭も信心から」と言うように、三角形でノイローゼになることができるという心の能力を人間は持っているということ、三角形に不安が結びつく技法を研究しました。つまり、「三角形ノイローゼ」を作る研究ということですが、「三角形ノイローゼ」を自分で作ることは、自分で止めることもできるわけです。

タイトルにある「人間関係再考」というところでそれを考えると、人間関係を通してわたしたちは傷ついたり、暮らしにくくなったりすることが、テーマだと思います。例えば「親子関係がうまくいかない」など多くは人間関係を通じて、悩んでいるでしょう。そう考えると、人間関係を通じて悩んでいることは、

人間関係を通じて解消できないだろうかと思うわけです。

ここで論じる「こころ・命」を生きるというのは、わたし自身が命をもらい、死んでいくという人生の中で、他者の存在、人との関わりの中で、わたし自身が生きているという、「こころ」でもあり、「命」でもあり、人生でもあると考えてみると、人間関係を抜きにして“わたし”は語れないだろう、その人間関係というのが、この話のテーマになっていくことになります。

人間関係という話は、なにも心理学だけが取り扱っているわけではありません。むしろ、あらゆる学問が、人のためにとっている以上、人との関わり、つまり人間関係と無縁ではないと思います。しかし、人との繋がりを考えたときに、今どきの人間関係は、わたしたちが育ったときの人間関係とは違っていると思う方も多いかもかもしれません。また、友達関係、親子関係、あるいは夫婦関係、地域社会との関係でも、人間関係を考えざるをえないと思います。わたしにも家内がおり、「いざという時、面倒をみる」と言っていますが、本当に面倒を見てくれるかどうかわかりません。1回死んで試してみたい気もしますが、この科学的実験だけはできません。ともかく、人と人のつながりや人間関係をめぐるとは、わたしたちが子どもの頃に思ったときとは極めて違った形で現代社会に根本のところまでうごめいている気がします。そのような変わった方向と共に、一方で、しかし「本来こうだ」という変わらないことをどこかで考える機会がなければ、心と体を取り残されます。例えば、テレビ電話で親子で話しているとき、それは本当に親子一緒に過ごしていることになるのだろうか、直接会いたいところもどこかで担保しなければならないということをどう思うかです。それを思わないと、単純に「AIが生まれてきたら、人間仕事なくなる」という噂がまことしやかに囁かれているわけですが、そんなことは全然ありえないのに、動揺してしまうことになります。この間、理化学研究所の研究者と対談をしましたが、わたしは「こころ」の方からディスカッションをさせてもらって、とても面白かったです。AIと生身は違います。

昨今の人間関係状況と“わたし”

最近のしつけ調査で、「自分の当たり前と思っている考えはこのままで良いのか」、「自分は普通と思っていたけど、本当かな」とか、「お母さん変わってるよ。その考え古い」と言われて、ショックで、「わたしの普通は通用しないのかな」と悩んだり、自分が当たり前を受けて、当たり前だと思ってきたしつけが、周りとは全然違っていて、自信をなくしてしまうとか。しかし、自分は良いしつけを受けてきたと思っているから、世の中や周りのいまだきのしつけの方が悪いと非難することもよく聞かれます。つまり、自分と隣のしつけに共通性があまりないという感じを持っている人が多くなっているようです。しつけというのは、本来周りとうまくやるための共通の必要な決まりや考え方からできています。ところが、個々それぞれに我が家のしつけを一生懸命やっていて、それが周囲や社会とは合わないしつけだったということになります。この世の中と合わないしつけというのは、一体何なのだろうということを再考する時代といえましょうか。このような何か、一緒だよなあとか共有したり、同意したり、安心してウデを組んで生きている感じが持ちにくい時代を少しイメージしてみましよう。この時代は、一方で、価値観の多様性を認めて、個人の考えを担保していかないといけない。しかし、皆の意見を聞いていたら、まとまらない。人間関係というか、こころというか、そういったところで、とても暮らしにくいと感じておられる、あるいは、自信がない人も多くなっているかもしれません。

これで良いのかと問われたときに、もしかしたら他にも道はあるかもと言いたくなる、なんというか、曖昧で、きっちりした答え、これで良いのだという実感が持ちにくい時代なのだと思います。ここでの人付き合いでは、その曖昧さを指摘すると、嫌われます。そこを配慮して言わないというのが求められます。だから、気にくわなくてもわかった風に演じて、外見上は関わって心では関わらないで、陰では悪口を言っ

ている。決して仲が悪いわけではないが、音沙汰はないというこんな感じの人間関係が増えている感じです。

“わたし”の不確かさのなかで

それをもし何かのきっかけに「本当にあなたはそれで良いのか」と問われたら、何か自分で物足りないというか、自信がないというか。その確かさがないというのは、やはり独り寂しいことであり、どこか不安なことです。自分の生きている世界が、あやふやだったり、揺らいだり、こういう感じを密かに抱いて暮らしていることになります。

「わたしにはお金があるし、老後は子どもの世話にならず生きていきますわ」と表では言っている、ふと夕日を見て、独りであるときに、「あぁここで・・・」といったようなことを世代関係なく思うわけです。つまり、子どもたちも「それで良いんだよ」と実感として言うことができている、もしくは確信を持っていない。かつての時代よりも、確信を持つことができている子どもがふえているような感じで、周りに「これで良いのかな」と確かめたり気遣いしながら生きているようにわたしは思います。

かつては、自分は自分として突っ走っていたひたむきな若者も多かった気がしますが、今はそうではなくて、「これで良いのかな」、「皆はどうしているのかな」ということを思いながら、生きているんだなど若い子たちと話をしていると感じさせられます。Twitterなどを見て、「これで良いのかな」、「これで間違っていないよな」ということばかりを確かめている、かつてよりは、はるかに周囲への気遣いの世界を生きている時代ではないかと思えます。年を取ったら周りに気遣いをしないで良くなるかもしれませんが、それでも、高齢者は高齢者なりに昔より気を遣っているとも思うのですが……

暮らしの便利と分かり合う不便

決してこういう世の中を願って暮らしているわけではないと思えます。確かさや見通しが、かつてよりも、便利で安心できる暮らしになったのに、わたしたちの身近なところで、しかも日常的な実感だからこそ根の深いところで、たえず油断しないで確かめなくては生きられない、とても難しい時代を生きているという思いは、十分に共有して頂けるのではないかと思えます。便利な時代を生きているがここは貧困であるということ河合隼雄先生がよく仰っていました。わたしは、今の時代は、便利になってところが貧困になったのではなく、便利さは進んだようにみえて、人間のこころや人間関係を直にうまくやるといった点では、今の若者たちは、「わたしの生の気持ちをわかってよ」、「この温かいところをわかってよ」という安心や信頼できる気持ちが、とてもわかりづらくなっているのではないかと感じます。

例えば、電話でよく頭を下げて謝っている人がいますが、メールを書いて頭を下げている人は見ません。SNSを含めて、どんどん便利になっていますが、本当に「気持ちが通い合っているかな」、「気持ちが通じているかな」という物足りなさがある気がします。そして、それを伝えると、「連絡したじゃない」と言われるようなことは、そんな意図でやったり、望んでいたわけではないのに、つい日常的に起こっているのではないかと思えます。もっと進んで考えると、情報があるだけ流して「連絡していたのに」というトラブルが非常に多いわけです。情報を交流させるツールが増えて、今の若者は、直接会って恋をしたり、愛を語り合ったり、友人関係を語り合ったり、つき合ったりするのが、難しくなっているということを感じます。なま身のこころと暮らしは、むしろ不自由になっているように思うのです。

理屈と「なま身」の体験のズレ

ここで考えないといけないと思うのは、なま身性です。オンラインにしてもフェイス・ツウ・フェイス

にしてもなま身のわたしに本当に役に立つのか、実感としてなま身に響いてくるのか、そういう人間関係でのなま身のあり方を今一度考えていくことが肝心なことでしょう。いかがでしょうか。

「LINEで相談する人はたくさんいるが、直接駆けつけてくれる人はどれくらいいるだろう」という問いです。今、手術も遠隔リモートで海外からでもできるようになると聞きます。しかし、「温かい先生が隣にいてくれたら良いな」、「温かい看護師さんがいたら良いな」と思うのではないのでしょうか。

わたしたちが心理学を学ぶときにも言えることで、知識として知的に理解することの他に、「自分のところに温かい心理学の知識であるのか」ということや、「その知識がなま身の人間に温かいか」ということがカウンセリングや心理療法を行うときに常に問われていると思うのです。

この理くつではわかっているにもかかわらず、というテーマは、たとえば野球で考えてみると、皆どうやったらヒットになるかはわかっています。ストライクだけをバットに当てて、ダイヤモンドの誰もいないところにポットと落とせば良いのです。しかし、知っていてもやれるかと言われたら、なかなかできません。実際にできる三割打者はどれほど少ないかと考えてみればわかります。

こういう理くつの知識と実行の実践がズレるという人間の本质というものを考える時に、先ほども述べたように、誰も望んで、人間関係が窮屈であったり、不安になったりという、つらい時代を作ってきたわけではありません。望んではいないが、わかっているが、色んな問題が起こってしまう。必ずしも自分の思ったようにならない。楽にはならない。子どもを一生懸命育てて、不幸にならないように、勉強もした方が良くだろうと思ってエネルギーをかけてやっても、それが必ずしも子どもに受け入れられないこともある。それどころか、子どものために思って、塾に行かせたのに、それがむしろ子どもから迷惑だと言われる。そのようなことに直面しないとけないことはいくらでも経験しておられると思います。学校に行くことがどれほど大切かを伝えても、子どもたちにとってはそれが窮屈に思えて、学校に行けないという風になることもある。

先生からの体罰が、年々減って来つつある代わりに、先生からの不適切指導、暴言などが増えているとも言われています。先生同士のいじめの報道もありました。そういうハラスメントというのは、客観的に相手に何を言ったかではありません。相手がどう感じるかです。例えば、こちらは親切心で指導したつもりでも、相手は上司や周りから「powerを受けた」と感じれば、それはパワハラということになります。さらに言うと、「出張に行くからウサギを預かって」と後輩に頼んだら、後々「上司に言われて嫌なウサギを預かることになった」と言われたり、町内会長が頼みに行ったら、「町内会長が権力を振りかざしてきた」と言われたりするとも多くなっているらしいです。

人間関係は相手の主観にどう映るか？

これら全てのトラブル事情は、主観的に相手がどう感じたかということに拠っています。人は皆、独りぼっちはつらいもので、人と助け合っていっしょに過ごしたいものです。つまり人間関係が第一ですが、この人間関係は、関係ですから、自分だけが良いと思っても駄目で、相手にどう受け止めてもらっているか、あるいは相手にどう心地よいか、こういう「相手にとって」といつも考えるのが、実は、人間関係を続けていくためのコツです。多くの場合、「わたしの都合で」、「わたしにとって」という考えは戒めとなっていて、「子どもにとって」、「後輩にとって」と配慮するのが、昔からの人間関係のコツです。

現在は、わたしたちの想像を超えた形で、このことを相手が主張していると考えたらわかりやすいのではないかと思います。だから、自分はそんなつもりではなかったということも多くあります。ここが裁判になると難しいところで、ハラスメントの場合、「わたしのところの中でそう思った」というのが、ハラスメントのポイントになるわけです。これは、主観的な心の話です。しかし、証拠は客観的でないと

けないので、ハラスメント問題は裁判になると難しいのだと思います。

たとえば今、皆さんが隣同士で座っていると、別に配慮しなくても、ハラスメントの対象にはなりません。このように、お互いにスタンスを持っていると、不愉快になることもなく、多少の不愉快は多少の幅を持って受け入れる能力があるはずで、このところが、非常に難しい時代になっています。

これができる基礎になる人と人の関係というのが、「信頼関係」と言われるものです。相手が「信頼できる人」だったら、いわゆる「パワハラ」や「セクハラ」と感じない。しかし、一度信頼関係が壊れたら、同じ言動が、「パワハラ」になり、「セクハラ」になります。信頼関係をどう作れているか、築けているかを考えることが、人間関係でのキーポイントとなるのだと思います。

それを考えると、いじめでいじめた側が「いじめたつもりはない」というのも、すべてが言い訳や嘘ばかりではなく、ある場合には本当の気持ちなのだと考えてみる必要もあると思います。しかし、いじめられた側は、「いじめられた」と感じたのが心の事実です。この「本当」同士をどうしていくかが難しいところで、こういうことをカウンセリングや心理療法で聴いていくのですが、どちらにも「そうね」「そうね」と聴いているから、「頼りない人ね」と言われたりもするわけです。しかし、皆さんはそうやっていきますか。そういう「こっちもそうやし、あっちもそうね」という時間をすっ飛ばして、「じゃあ、本当はどっち」とパッとやっていくのが現代です。そうやって、無理してパッと答えを求めていると、無理が生じて「もうやっとなれん」という話になっていくわけです。

目に見えない内面的なところ

では、どんな風に取り組んでいけば良いのかという話に進んでいきます。一つは「言動」です。言葉は客観的に「ああ言った」「こう言った」という内容が主になると言えます。しかし、そこで「睨んでいた」というのはわかりません。目に見えることはわかりますが、内面のことはわかりません。両方とも「こころ」と言えるのですが。その「目に見えない方のこころ」をどのようにして理解していくかというのが、今のわたしたちに求められている大きなテーマだと思います。

ここが感じ取りにくくなっているのだと思います。例えば、「黙っているだけじゃ、わからない」とか、職場で言えば「思っているだけではダメ。結果を出しなさい」と言われて、目に見えるものだけが評価されていきます。しかし、地域社会では、お隣さんに全て言ってしまったら、終わりです。夫婦でもそうです。言わないが、「わたしも苦労していることを相手はわかってくれているだろう」と思うからやっています。あるいは、「口ではあんなこと言っている子だけど、こころの中ではそうは思っていないだろうな」と思う、ここのところ。「目に見えない方のこころ」をどれだけ使ってわたしたちが人と関わっているんだろうと考えます。ここが今の時代、とても使いにくくなっているのだと思います。

考えてもみれば「わたしの人生」や「わたしの気持ち」、「わたしの想い」は全て本質的には“わたし”しかわかりません。似たようなことは言えるかもしれないけど、ほんとうのところは“わたし”しかわからない、“わたし”だけのものです。それが、「内面」、「主観」、「見えにくさ」、「個々別々」です。その人にしかわからないこころの世界を、どうわたしたちが大切にしていくか、それをどう復活させていくかが大切だと思います。

わかっちゃいるけど・・・と関わる

人間関係のトラブルは、「わかっちゃいるけど、できない」というところにあります。だから、とりあえずそうだ素直に受け入れてみましょう。先ほどの野球の例のように、わかっているでもできる人の方が少ないのであれば、「3割くらいできたら良いじゃないか」と。「約束は100%守れるよね。守りなさい」

と言う代わりに、「3割できたら良いですよ」というくらいの感じで、できないことを素直に受入れてみる。そうすれば、「やらなきゃいけないことができるって難しいことだよ」という気持ちになるのではないか。だから、「わかっちゃいるけど」の部分は正しいことだが、その正しいことは決して相手にとって易しいものではないというのが本質なのだということを分かっていたいものです。

学校に行かなければいけないことを子どもは「わかっちゃいるけど」それができない場合のことを例に挙げると、お母さんが「『学校行きなさい』と言うことが間違っている?」、「何か間違ったことを言っている?」と子どもに言っているとき、それを聞いている子どもはお母さんが言っていることが正しいとは思っているが、できない。ここで「でも、できない」ということをお母さんがわかっているかどうかで、関わり方は変わってくると思います。正しいことは、相手にとって非常に厳しいことです。間違ったことを言われたときには、相応に反論もでき喧嘩もできます。しかし、正しいことを言われたら、こちらは困りますよね。

「わかっちゃいるけど、でも、やめられないものだ」という態度でいると、誰かとトラブルになったときに、これまでは何ともなかったのに最近はどうして問題になるのかと考えて、「子ども扱いしすぎたからかな」、「旦那はもう後期高齢者だから、身体が思うように使えなくなったのかな」などと気づいて考えることができます。結果として一息置くことができますので、そこから、「子どもへの態度を変えよう」、「老後のことについて年相応に考えてみよう」などといった発見や思い直すひと呼吸がでてくるのではないかと思います。トラブルは問題ですが、なくすことはできませんので、それは自分たち同士のあり方や人生について新たな発見に繋がるテーマ・課題なのだと考えても良いかもしれません。

問題が起こったときと“わたし”

ふつうわたしたちは問題が起こらなければ考えません。「問題にはならない方が良い」、「問題を起こさない方が良い」というのは正しいことですが、わたしたちは問題が起こって、心配になるから考えるというのも事実です。新しい状況になったり、問題の事情が起こってしまったときには、今までのやり方をやっていたは駄目になります。小学校に上がったのに、幼稚園と同じことをやっていたはうまくいきません。時と場合と相手に応じて、その状況に応じて、何か変化していかなければならない。今までのやり方がそぐわなくなったときに問題が起こっているということになると、「問題」や「身体の痛み」、「不都合」、「窮屈」などは、自分にとって想定していなかった新しい状態なのであり、それ自体は悲しいことですが、うまくいかなかった自分の足りなさや人間関係の軋みなどを教えてくれる悪化防止の大切なシグナルだと考えることができます。

例えば、癌の場合、自覚症状に乏しいと言いますが、ですから外からの検査で早期発見が必要なのだと思います。自分で自分の状態を気づかせてくれる自覚症状があるというのは本当はありがたいことで、痛いから病院に行くわけです。もちろん一方では、「痛いことは起こらないようにしたい」、「予防したい」ということは、誰もが願っていることです。同じように、「痛い」、「つらい」、「悲しい」、「腹が立つ」ということは起こらない方が良いわけですが、これが起こってくれるから、「わたしは何をしないといけないのか」、「今までと何を変える必要があるのか」、「変えなくても良いのか」ということを、改めて考えるきっかけになるわけです。

トラブルは「おっとどっこい」の契機

そのように考えると、「トラブル自体が新たに自分自身や人間関係を考えていくテーマを与えてくれている」と考えるかどうか、わたしたちの「おっとどっこい力」につながるのだと思います。

「失敗はしたくなかったが、してしまったが故に、わたしはこういうことを考えていった」となれるかどうか。あるいは、子どもに今までと同じように言ったが、子どもが反抗してくるようになったときに、「ああ、通用しなくなったんだ」と素直に受け入れ、親として、教員として、「どんな風にこの子のことを考えたら良いものだろう」となれるかどうか、人情としては、とてもむづかしいことですが、やはり大切なおとどっこいにつながる思い直す力、レジリエンスといわれる力なのだと思います。

ここで、「今まで通りでもう1回やってみて、あかんかったら、何を変えたら良いだろう」となったときに、皆さんにぜひやってもらいたいことは、相手の訴えや願いに耳を傾けていただくことです。人間関係や信頼関係は相手と一緒に作っていくものだからです。病院で例えると、患者として良いお医者さんに出会うためには、まずは痛いと言わないと痛み止めはくれません。ここが悪いと訴えないと、お医者さんは何をしてよいか考えてくれません。

このように、何か困ったときは、その人間関係の中で、正直に困っていると言えることが大切です。正直というのは、「自分のことを自分として正しく表現する」ことといえましょう。

サービスをする側も本当のところを言ってくれると、本当のところでは答えられると思います。そういう必要で活きた有意義な関係を率直にお互いで作っていきけるようにしないと、納得できないことは納得できないということと言う甲斐のある相手を作っていくと駄目だと思うのです。お医者さんも症状を言うから対処できます。そして、対処できるとお医者さんがわたしにとって、意味のあるお医者さんになるという風になっていくのだと思います。

「相手のために」とカウンセリングの願い

わたしたちカウンセリングの中では、相手のことをクライアントと言いますが、カウンセラーは「相手中心に」ということを非常に大切に、クライアントのために腕を磨いています。それは当たり前のことなのですが、そもそも相手のことは、その相手本人しかわからないわけですから。カウンセラーが勝手に磨いて、相手に一方的に渡しているのではありません。クライアントが必要だということを、まずどう解ろうかと、こちらはどうしたらそれができるだろうということを考えていきます。「その人に合った固有の関わり方を開発しているのはクライアントなのだ」ということをゆるぎなく持っているのが、本物のカウンセラーです。本当の意味で、役に立つことは自分だけではできないことをよく知っているのがこの相談の専門家だと思います。

本当の意味で「相手のために」という言葉が使えるようになっていくことが、「わたし自身がわたしを生きていくために」というところに繋がっていくのが、人間関係の嬉しさではないでしょうか。子育ての楽しみは、「子どものために」だけではなく、それがわたしの喜びにも繋がっていくという、「わたしのために」もなっているということが見えてくると子育ても楽しいのではないのでしょうか。

このことを、地域社会の人間として、皆さん方から学校の先生たちにも上手に伝えて欲しいと思います。子どもと一緒にやっていて、自分にも生きがい生まれてくるというところまで、先生と一緒に育てて欲しいところなのですが、このごろは保護者が元気に先生を責めに行っているから、先生たちはそちら側でも大変だということを聞きます。やはり、改めてわたしは、「学校が全部答えてくれる」、あるいは「担任に言えば全部なんとかなる」という話ではなく、担任と共に親も育ち、親と共に担任も育てくれる、このような地域づくりの拠点が、学校になれば良いと思います。もとより先生だけが子どもを育てていると思っているのは、思いあがりだとわたしは思います。先生や親や地域の人や友だちや、ほんとうにいろいろな人の世話になりながら、子どもは大きくなると思います。

おっとどっこい力をはぐくむ「納得できる過去」

このところで、日頃思っていることのひとつは、「おっとどっこい力」を育てていくためにはどうしたら良いかという話です。自分にもなかなかできないことをうまく理くつばかり押し付けるのが、わたしたち大学の教員の習性かもしれませんが、それが宿命ですので、ご容赦願いたいのですが、私なりの考えとして、「納得できる“わたし”の過去づくり力」というのが、あります。

飛行機がなぜ飛ぶか。水泳選手がどのようにスピードを出すか。どちらももうしろを蹴っているわけです。飛行機は空気を蹴って、水泳選手は水を蹴っている。つまり、皆さんが未来に向かって何らかの形で進んでいくことを考えたとき、先行きの見えない不安がたくさんある中で、お金がなくては生きていけないのと同様に、大地が揺らいでは生きていけません。未来に進めて行くためには、自分の現在と過去をしっかりとっておかないといけないということです。ジャンプしようと思っても、踏む土台がなければ飛べません。その土台を過去だと考えると、これまでの過去が不満であったり、「ちゃんと生きられてきたかどうか」と悩んだりするクライアントなど、いろいろな方が居られます。自分の過去はなくしたいと言うクライアントもいます。悩みの中で様々なことをクライアントは言われますが、それも含めて「わたしの過去だ」と思えないと、推進力になりません。

そのとき、悩みから願わくば「納得できる過去」を土台にして明日に向かいたいものです。だから、「ないと感じている人は今から作れば良いじゃないか」ということを、カウンセリングでは考えます。

過去の辛かったことを取り返すことはできませんが、今日あなたが納得できる時間を少しでも過ごせたことが、一刻一刻過去になっていきます。そういうふう考えたらどうでしょうかと考えていくわけです。明日への推進力というのは、「昨日かくあった。今日かくあった。だから明日もきっとこうだろう」ということ、心の確かさに他ならないのではないのでしょうか。「あなたと話せてよかった。あなたを信頼できてよかった。だから明日もあなたを信頼して生きていくことができるだろう」ということです。万人に明日生きるという保証はありません。しかし、「昨日わたしは生きていた。今日も生きている。だから、明日もわたしは生きるだろう」と疑いもせず、明日を生きられると思っています。まさに証拠としての形はありませんが、ここでは化石になりませんが、こんなに確かな力はないように思うのです。

地域と日常の暮らしの中の自己カウンセリング

『この世界の片隅に』という映画があったかと思います。それを作った片渕監督が影響を受けたのは、『母を訪ねて三千里』という映画を作った高畑監督だそうです。片渕監督は、『母を訪ねて三千里』において、マルコが非常に辛い思いをすることは誰もが百も承知だが、実際には、マルコが市場に買い物に行って、自分で食事を作って明るく飛び跳ねるようなシーンなど、ありふれた日常をマルコが生きている中にこそ、むしろそこに母親と別れた悲しさが、より新鮮に響いてきた。だから、『この世界の片隅に』を作るときに、原爆で広島から呉に疎開して、そこで日々人々が生きている日常を描くことによって、より戦争の悲惨さや悲しみ、人間の辛さ、愚かさというのを描きたかった」と話していました。

日常的な隣の人との関係の中で、少し良いことができたり、少し思いを馳せることができたりといった、ごく些細な、ありふれたところの使い方をしてみて、今日自分に納得できるとしたら、それが「納得できる“わたし”の過去」になっていくのではないかと、そういうありふれた地についた日々の当たり前が大切なおっとどっこい力になるのだと思います。

これは、改まって講演会や本に触れたりしなくても、体験できることかもしれません。日常に、“わたし”にしかできない確かな“わたし”との語らいや、思い、自分の納得できるところを折に触れて自分自身に貯めていく、確かめていく努力や暮らしが、自己カウンセリングに繋がるのかもしれない。これを

「折り折りの初心」と言われた方がいますが、ふと気づいたときに大切にしてみる暮らし方だと思います。「自分のこころの相談相手を自分自身がどれだけできているかな」ということを考えるきっかけになれば幸いです。まず「自分の相談相手になることができているか」ということをいつも忘れず考えるのが、カウンセリング・面接なのではないかとわたし自身はこのごろつくづく思います。

クライアントは、わたしと1週間に1回会うまでに、圧倒的に自分との日常を過ごしています。ここ面接の場で、「あなたはどんな風に見つめ、自分と話し合っているか」ということを整理したり、「今週は自分とこんなことを話し合ってみたら良いね」ということを整理したりして、1時間終わる、これがカウンセリング・面接になるわけです。そして、その時と場をそこから離れたその人の暮らしの中で、生かしていく時間として、わたしたちは集中的に注力して頑張ってみるわけです。

皆さんもどうぞ「自分自身の相手をできる“わたし”だろうか」と考えてみて下さい。それは、できないことではありません。できます。決して他の人は替われません。“わたし”のこころは“わたし”しかわかりませんし、“わたし”のことは“わたし”しかわかりません。「“わたし”がこれまで生きてきた誇りと確かさの延長線上に、“わたし”はかけがえのないものなのだ」という確信が存在しているに違いないのです。

誰かとともに生きる存在としての“わたし”

これだけの話で終わりますと「わたしだけで生きていけるのだ」ということになってしまいかねませんが、同じように大切なこととして、他者の存在は必須であります。“わたし”の人生を、生まれてから死ぬまでと仮定しますと、生まれたときと死ぬときのことは自分で語れません。「誰かに“わたし”が生きること、“わたし”が生きていたことを語って欲しい」と願うところに、「“わたし”の本当に思っていることをわかってきている誰かがどうしても欲しい」というところに、わたしたちが人間関係を望む本質があるのではないかと思います。

その誰かの一人に皆さんがなってもらうことを望みます。また、亡くなられた後もその人のことを語る人であって欲しいと思います。そういう役を引き受けたということも、「自分がかけがえのない人である」ということを確信する一因になるだろうと思います。さらに、そうやってその人を語ることで、誰かに「あなたの人生はそういう人生だったのね」と語ってもらうことを願っても良いのではないかと思います。それもあつつつその一方で、自分にしかわからない世界をお互いに大事にしていけるような関係を作るきっかけに今日の話がなればと願っています。

その意味では、いまこの話を聴いて下さっている人は、カウンセラーになれるかもしれません。長時間黙っていても、語っている。納得したときの眼差しなどを受けて、わたしは話している。やはり、相手なくして「わたしが話したという過去」は成り立ちませんので、「どれだけ良い聞き手に恵まれるかということが、どれほど自分が今日生きたという実感に結びつくか」ということを改めて実感させていただきました。

よく聴き、よき感性で関わり合いたい

もし、人との関わりが苦手だと思っていらっしゃる方は、まずは聞き手になってみて下さい。世の中、聴き手が半分いないと成り立たないと思います。話し手は聴き手がいないと話したという気になることはできないと思います。

ここで注意して欲しいのは、相手の話を聞くときに尋ねる人がいます。関西弁もそうですが、尋ねるのを「きく」と言います。「子どもの話をしっかりきいてあげて下さいね」と言ったときに、たくさん尋ね

る人がいます。われわれカウンセラーもそうです。一生懸命尋ねてしまうことも多いと思います。黙って聴くということは、簡単に見えて、本当は非常に難しい。今日も、この場で皆さんが私の話を聴いておられるときに、言葉には出さなくても「はいはい」、「そうかな」など自分自身と語り合っていたと思います。これを「内言語」と言います。わたしは「外言語」で話していましたが、皆さんの「内言語」を感じながら話していました。本当に良い聴き手に恵まれるのは嬉しいことだと改めて実感しました。

また、イライラや不安などを感じる力というのは、大切なことだと思います。これを限りなく喪失してしまうような病があります。典型例を統合失調症というのですが、普通の感覚や感じ（自明性）を失ってしまう病理です。皆さん「良い思いをしたい」ということが、一番だろうと思いますが、不安やイライラ、辛い思いををするということも、感性を持っているということに違いはないわけです。

この感性の使い方というのを、うまく身につける必要があります。「嫌な思いは感じるものだ」と思えたところから、出発です。だから、子どもが不登校になったり、けんかしたり、あるいは自分が失恋したり、いろいろなことがあるかもしれません。しかし、そのこと自体は問題ではあるのですが、むしろその後で、ぼうっとしていることがむしろ大問題なのです。その問題状態のことをどう考えて、どう立ち上がっていくかというところに、わたしはどれだけの力を持っているのかというところが見えてくるわけです。この力は、問題を受けとめて、それをきちんと理解して、そこから自分のこれからの活かして立ち上がる力のことで、子どもたちに伝えたい「生きる力」と教育の中では言われています。皆さんはいかがでしょう。何かトラブルがあったときに、そこから立ち上がることができるかと実感できる自分がいますか。

これからを心して共創する高齢期に想う

わたしも後期高齢者になりましたが、日本は、世界に冠たる高齢者割合が高い長寿の世の中を先端的に拓いてきた国です。もはや外国の知恵を借りる時代を、日本は突破してしまいました。つまり、「自分で作っていかないとしょうがない」というか、作っていける位置まで来たわけです。日本は例えば明治以来、誰かが先に登った山道を後について登っていました。だから、他の西洋のモデルを見て、講演会などで話を聞いて、わからなかったら誰かに教えてもらうということがあまりに染み込んでいる。しかし、いまや我々は想像以上に立派になったという風に考えると、やっとグローバルに考えることができきて、自分で作るという先端の役割を担えるようになったと思います。特に、超高齢者社会については、やはり年を取るの嫌なことかもしれませんが、面白くないことを面白いようにすることはできるのだと世界に示す社会になったのだと思います。年は取りたくない。でも、発見はあります。というようにです。若い人たちには教えないようにしましょう。「年を取ってからわかる」と（笑）。

もはや「ゲノムの時代」はそこまで来ています。稲と人間の遺伝子を比較すると、稲の40%は人間と一緒にだそう。また、何年前には、人とチンパンジーが遺伝子的に一番近いということが、科学的にわかりました。人とチンパンジーの遺伝子の違いは1.2%です。ところが、1.2%の違いとは思えないくらい違うと思いませんか。そして、人々は顔の違いや性別の違いなどの個性をその1.2%の間で競い合っているとと思ったら、面白くないでしょうか。

偶然にも月の質量は、地球の質量の1.2%です。ところが、面白いことに、地球が万有引力の法則に従いつつ、地軸を調整して、軌道の中をクルクルとバランスとって太陽系の仲間から外れないで軌道を回ることができるのは、月の存在があるからなのです。月がどうやって調整するのかというと、例えば潮の満ち引きです。昔から、ご存知のとうり潮の満ち引きと出産が関係しているといわれます。

この1月11日に孫が生まれましたが、これが予定日通り満潮の時でした。わたしたちは、お日様を大切に、夜中でも明々と眠らない街の中で生きています。しかし今もう一度、夜の輝きと月の輝き、つ

まり、太陰暦というものを見ながら、植物が黙って実を付け、命を繋いで生きている生物多様性のこと、あるいは、それを食しながら我々が生きていること、1.2%の力を考えなければならないのではないのでしょうか。

1.2%がこれほどのことを動かしているということを知っていると、皆さん方の日々の人間関係への努力・思いやりが、ひょっとしたら世界を変えたり、家庭を変えたり、生きがいを与えたりする力に繋がるのではないかという感じがします。

わたしは、やはり納得する生き方や暮らしをすることが良いと思うので、たとえ客観的には目に見えなくても、たとえ主観的であっても、自分自身が納得できるものや人と出会い、納得できる知識や考えに心を躍らせるという人生の過ごし方を、いくつになってもできるし、やっていたいと思っています。特に高齢者は、身体は動きが低下してきますが、ここはいつまでも自由に動きます。その能力はどんどん世間や周囲に見せて良いのではないかと思います。長生きするようになったからか、認知症の話が身近になっていますが、最後に老人医療の専門家が言っていたことをお土産として伝えたいと思います。「備忘」というのは「備」える、「忘」れると書きますが、これは「忘れることは当たり前のことだから、忘れないようにする」のではなく、「忘れることを前提に生きていきましょう」ということだそうです。忘れないようにメモしても、メモをしたことを忘れるときがきつくと考えますと、「今感じたこと、今を生きていく暮らしぶりが良いのかな」ということを考えてみたいと思います。実行もしていますが、足が痛くなった時に、「痛い」と思ってじっとしていると、どうなるか。やはり、良くなってきます。自分を鏡に映しながら皺を伸ばすよりも、皺の入り方に趣味を置く、あるいは、良い皺具合を、鏡を見ながら探って、遊んでみる、そういった魅力を自分に感じられるかどうかが大事な感じがします。自分との付き合いは、ころがあるから、からだがあるから命を面白く生きることができるといことも考えてみたいものです。そして、わたしは、この面白さを味わいながら、しかし半分くらいは人に教えないというのが暮らしの楽しみ方のようにも思って、私は気に入っています(笑)。

むすびに—新型コロナ禍を生きつつ—

新型コロナウイルス感染拡大防止の最中ですが、もはやコロナ禍が過ぎ去るのを待つ・収束を待って、その後に備えるという発想ではなく、まさにコロナ禍などと言ってられない日々の暮らしを実際として受け止めて生き抜く、いま・ここ、その苦しみも辛さも実感持って危機体験そのものを深く理解する、このことからしか未来は見えてこないのではないのでしょうか。

いま状況は、誰にも、どうにもならない不如意で理不尽さにあり、そこで誰にもそうなのなら、だれも教えてくれないし、見通しもない、目に見えない。しかし五感で身に染み込ませながら、匂いや味わいや雰囲気や耳を澄まして触れ合う生身の自分を体験から理解する、そこから何が生まれてくるか、どんな心の知恵が自分自身から編みでてくるか、そんな体験談を今から毎日、近所の人や家族や先生や仲間と一緒にやってみたいものです。案外と私という自分は、滑稽も含めて妙案を生み出しているのではないかと思います。

そういう自分自身を理解するプロセス自体が、実は大変な自己創造の過程であり、自分のうちに想定外の自分なりの生きる力が潜んでいたことにも気づくものです。きっと問題や悩みの状態での過ごし方と自分を活かしていく、そんな本物の自分理解と暖かさを自分のうちに発見するものです。そしてその時、だれかと一緒に不安な中を歩みながら、ふと私とともに寄り添って観・聴いてくれる、そばで何か理解してもらえ生身の相手があると、より確かな自分を感じられるのではないのでしょうか。

独り善がりでは少し頼りにならなくて不安な感じがするのですが、やはり人とともに生きている<私>

を実感できることは安心ですし嬉しい自信につながります。そして、明日も今日のそばで寄り添いあう親友のような希望の感じがしてくるようになります。そんな自分になりたいし、相手になりたいし、そんな誰かに出会いたい、今日は特にそんなことを皆さんから実感させていただいた感じがします。新型コロナに限らず、悲しみを超えて生きる知恵は、やはり案外と普通の身近な日常の暮らしの中の人間関係にありそうです。

ご静聴、ほんとうにありがとうございました。