

心 こころ

折れる心

「10代の子どもの13%が心の病と診断されている」

【ユニセフ(国連児童基金)『世界子供白書2021』

言葉は時代と共に変わるものだが、「心が折れる」という表現がいつの間にか広がっていることに気づいた。ネットで調べると90年代以降、若者中心に用いられているようだ。それ以前は滅多に使われることのなかった言葉である。

柳の枝のような柔らかなものはなかなか折れない、だからポツキリと折れる心は、固くなっているのではないか。相談の仕事をしていると、悩みの背後の、人の心を固いものにしてしまう人間関係が見えてくる。

だから心が折れる人の弱さを非難するのは間違いで、そこまで人を追い詰める環境こそ問題視すべきだろう。人間はもともと弱い存在であり、弱さを非難しても良いことは一つもない。

固い心 柔らかな心

何年もいじめや虐待などの悪環境にさらされると心は固くなる。加害者への恨み、怒り、そして様々な後悔などの真っ暗な否定的感情が、心に張り付き、何をしても楽しめなくなる。

心が健康な人は、楽しんだり、怒ったり、泣いたり、笑ったりと、心がこころごと、柔らかく思いのまま転がる。さっきまで泣いていたのにもう笑顔になっているというように…。

イヤな人の言動でも、正しいものは正しいと認め、おかしい時には腹から笑い、悲しい時には全身で泣く、心が自然体だから怒っても、後腐れなくサッパリしているのが柔らかな心だ。

“人間って素晴らしい”という経験

心のエネルギーは、「人間って素晴らしい」と思える経験から生まれ、そして満たされる。これは菅野純氏(早大名誉教授)の著書にある言葉だ。この経験を多く実感できた人は、スポーツでも勉強でも、そして人間関係の中でもエネルギーである。意志を固く持つことも大切だが、人間関係の工夫はもっと大切だ。

涙の多い人の強さ

「泣きたいときは一人で泣いて、自分の傷は自分で治す」女優の倍賞美津子氏の言葉だ。泣くことには癒し効果がある。

「この世に天国があるとしたら、それは安心して涙を見せられる場だ」とは、堀越 勝氏(国立精神・神経医療研究センター)の説である。

倍賞さんのように、自分の傷を一人で泣いて治すことも良いが、私は安心できる人のいる場で、この癒しの作業をするよう勧めたい。

よほど自分の苦に向き合う力がある人、すなわち孤独に強い人でなければ、そうネガティブになりそうだから…。

だから、何度も相談に来られながら、一度も涙を見せたことのない方の目に涙が溢れた瞬間、「良かったなあ…」と心から思えることがある。

そしてこの涙を峠として、固能面のような表情が少しずつ消え、柔らかく表情豊かな人になっていけるのを見るのは、何とも嬉しいものである。

自然とのつながりも

人との心が届き合うつながりだけでなく、野山や海など自然とつながるのも心が癒える。人間関係が疲れたときは、私の場合ウォーキングや登山が一番だ。

むかし聞いた、禅僧の講話に、「大自然の声を聞け」という教えがあったことを思い出す。

この場合、「自然の声を聞く」は、聞く(聴覚)だけでなく感覚を総動員して全身で味わうことなのだとは私は理解している。

歩きながら会おう小鳥のさえずり、頬にあたる風の感覚、美しく雄大な風景そして身体の内側への疲労さえも、心を柔らかく癒す。

私たちの脳みそには不安や怒りなどのネガティブな想いしばしば張り付き、イヤな気分が苦しめられる。ときには自作自演のネガティブ映画(しかも自分が主役)を制作して、一日に何回も上演し自ら苦しんでいるようなときもある。

こんなとき、シンキングマインド(考える心)を手放し、聴覚、視覚、触覚、味覚など感覚のみを優先する。

考える心から、感じる心へのスイッチの切り替えは、吐く息と共にネガを吐き出し、吸気と共に新鮮な空気が心こ満ちてくる感覚に集中するのがコツだ。

おおーい、雲さん どこへ

…風まかせ 空まかせ :

それがオレの ライブジョブなんだ。

森 口 章 (学校カウンセラー)

