

読書への誘い

＜第Ⅲ期 第 22 号＞通巻 1 1 7 号

1 1 月も残り僅^{わず}かとなりました。山々がさまざまに色づき、そして校庭の紅葉も赤く色づいているのに気づいていますか？ 日中は陽の光が暖^{ぬる}かですが、三時を過ぎるとずとんと気温が下がります。過ぎゆく秋を名残惜しんで、落ち葉を 葉 にしましましょうか。

水の星

茨木のり子

宇宙の漆黒の闇のなかを
ひっそり孤独な仲間もな
まわりで孤独な仲間もな
生まれに一番驚かした
なまに一番驚かした
水に一滴のさしたる
外からパチリと写した
線なうきとあるところ
ここのうきとあるところ
線なうきとあるところ
みんないきとあるところ
太は陽から距離がほど
そは火の玉だと思
中えな玉だと思
あはれ火の玉だと思
すはれ火の玉だと思
善はれ火の玉だと思
子孫のたけが選ばれた
て怪しいだけを選んで
軌道を逸れることもなく
どのかちの豊饒を抱え
極小の一分子もある人
あたりの一分子もある人
あたりまえのことではな
（詩集『寄りかからず』筑摩書房・1999 年刊）

『孤独であるためのレッスン』（諸富祥彦著・NHKブックス・2004 年刊）

周囲に同調しすぎて自分を見失いかけている多くの学生、OL、サラリーマンたち。筆者は同質社会・日本で、一人で生きられる能力を持つため、孤独のすすめを説く。時代を拓くカウンセラーとして臨床経験をもとに、どうしたら一人になれるのか、心の声を聞くスキルを紹介。

今、多くの学校では、「教室の中にいるだけで、頭おかしくなりそう。吐き気がする」と訴える子どもたちが続出しています。保健室やカウンセリングルームがそんな子の避難所になっています。あるいは、わたしたちカウンセラーや養護教諭（保健室の先生）の存在そのものが、子どもたちの心の避難所になっている、と言っていいかもしれません。

いずれにせよ、シンポジウムの席で、私はこの女の子のことを思い出していました。そしてその子の立場に立って、シンポジストの発言を聞いていると、「とんでもない」という言葉が自分の内側から聞こえてきたのです。

「どうしてそんなに社会性とか、人間関係が大切なんだよ。周囲の人に自分を合わせるのが、なぜそんなに大切なんだ。私はいい加減、窒息しそうだ。もう、放つといってくれ！！」

私の心の中の彼女は、そんなふうに叫んでいたのです。

この子に必要なのは、何だろう。気の合わない友だちとでもうまく関係を調整していける、言い意味での鈍感さだろうか。

いや、この子に（そして、この子だけでなく、多くの中学生、高校生に）必要なのはむしろ、無理に人間関係を持とうとしない姿勢、ひとりでいられるだけの強さではないか。そんな思いを巡らしていたところに、私の出番が回ってきたため、私は少し挑発的にこう言いました。

「今の子どもたちに社会性を育成しなくてはいけない、人間関係を育てることが必要だ、とよく言われます。確かに私もそう思いますし、だからこそ、私も、グループエンカウンターとか、ソーシャルスキルトレーニングといった、心理学にベースを置いた社会性育成、人間関係育成のプログラムを学校に普及させようとしてきました。

しかし、同時に私はこうも思うのです。社会性が必要だ、人間関係が必要だ、という言葉は、あくまで大人の側の言葉であって、その意味では正しいのですが、当の子どもたちにとっては、きわめて脅迫的に感じられるのではないのでしょうか。ある意味では、とても迷惑に感じられることもあるのではないのでしょうか。

今の中学、高校の子どもたちの人間関係、特に女子のいびつな人間関係を見ていると、彼女たちに必要なのはむしろ、無理に友達の輪に入っていなくてもすむ力、たとえ教室でひとりでいても自分を責めたり、過剰に気にしたりしないですむ力ではないのでしょうか。つまり、“孤独でいることのできる力”をこそ育むべきではないのでしょうか。

彼女たちを追い詰めているのは、現実にはひとりでいるということ以上に、“あいつはひとりだ”“友だちがいない”という周囲の目であり、そして、“ひとりでいることは恐ろしいことだ”“友だちができない人は、変な人、みじめな人だ”という彼女たち自身の内なる考え方そのものです。

つまり、ひとりでいること、孤独でいることを否定的に見るものの見方そのものが、子どもたちを無理な人間関係に追い込んでストレスを溜め込ませているのです。

不登校や引きこもりの子が自分を追い詰め、ますます家に引きこもってしまうのも、彼ら彼女ら自身の、ひとりでいること、孤独でいることについての否定的なものの見方そのものによって、自分で自分を追い込んでしまっている面が強いのではないのでしょうか。

そして、子どもたちが、ひとりでいること、孤独でいることを否定的に見るようになっていのは、わたしたち大人、親や教師が、友だちを作ること、周囲とうまくやることに過剰に価値を置き、ひとりでいること、孤独でいることをきわめて否定的に見ているからではないのでしょうか。

その意味では、とにかく社会性が大事、人間関係が大事、というよくなされる議論には世間のそうした見方をさらに強化し、“ひとりでいること、孤独でいることはみじめで、かつ恐ろしいことだ”という強迫観念をますます子どもたちに植え付け、結果的に彼ら彼女らをさらに追い込んでしまう危険をはらんでいるように思います」

もう何年も前のことですから自分の発言内容をハッキリとは覚えていませんが、近隣の中学校でスクールカウンセラーをしている体験を踏まえて、私は、おおよそ、そのように発言したのです。…その後、シンポジウムが確か時間切れになって、終了したと記憶しています。…

世間は「孤独を許さない。認めない」のです。…

私はひとりでいること、孤独であることに対する世間のこうした見方を少しでも覆したい。だから、この本を書いているのです。そして、ひとりでいること、孤独でいられることを、これからの複雑な社会をタフに創造的に生き抜いていくための、新たな時代の“能力”として提唱したいのです。つまり、ひとりでいること、孤独であることに対するものの見方を根本的に覆す、ひっくり返す。これが本書のねらいで、こうした作業を、心理学ではリ・ビジョンニング (revisioning) といいます。 (pp.25-30)

