

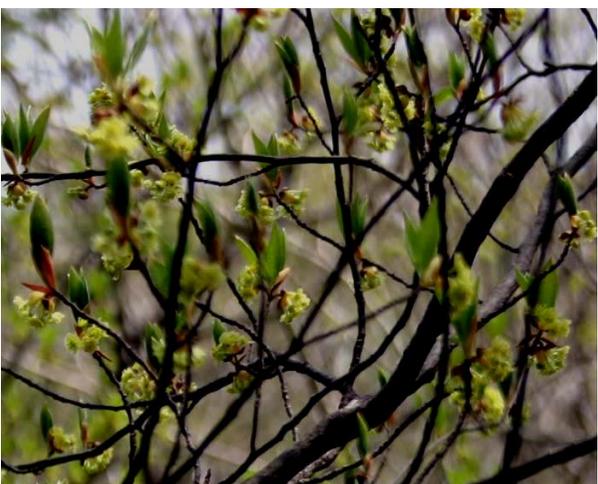
「へろもじ」の芽吹くへろもじ ～自己受容と他者受容～

山桜が咲くころ木々が一斉に芽吹く。その山で見つけた黒文字の写真である。茶席の菓子に用いる楊枝や箸はこの小枝を削ったものだ。黒みをおびた緑色の樹皮、淡黄色の花を多数つける。黒枝と若葉と花のコントラストは、日頃の疲れや山歩きで疲れた心身をシャキッとさせてくれる。

木々の芽吹くころは、ある人にとっては生命の息吹きを感じる季節であるが、またある人にとっては鬱(うつ)の季節である。周囲の気の充実が、逆に生きる意味の「空虚さ」を際立たせるせいかもしれない。

春は、クラス替・卒業・入学・就職・転勤など、環境が変化する時でもある。新環境ではほとんどの人が多かれ少なかれストレスにさらされる。ストレス要因の最大のものとは馴れない「人間関係」から生じてくる。

人は受け容れ難い自分を感じて苦しむ存在だ。ことに新しい環境では、周りの人々が大きく、また恵まれた人間に見え、比べて自分が小さく卑しい存在に見えがちである。私も若き日々には(相当な年輪を重ねても)自己受容できない苦しみに悶えた覚えがある。こんなとき、人間関係は不自然なものになり、ホンネを閉ざし人に合わせ過ぎて疲れる。自己受容が難しいのだから「率直に自分を出す」とイヤがられるのでは？」との不安に囚われるのは当然だ。しかし自己開示なしに理解されることはない。



顔をつき合わせる会話の苦手だが、メールならできるといっている人がいる。しかし相手を見ないで短文でやりとりするのでからトラブルが起ころのは当然だ。いま相談室や保健室にはメールが原因で生じたトラブルが多く持ち込まれる。だいたい人間関係が苦手な人は他者からの評価を怖れるものだ。善意の言葉でも、あたかも悪意あるもののように取り違う確率が高い。カウンセリング研修の場面でもトラブルが生じることがある。そんなとき、AさんとBさんの、すれ違いをみんなで見計るようになる。この検計をしているうちに、同じ言葉なのに、Aさんの解釈とBさんの解釈がまるで違っているのに驚くことが多い。この振り返りの中で、「Aさんの辞書に書かれている言葉の意味と、Bさんの辞書のそれは、まったく違っていたんだね」と、その違いを確認することになる。日常的な関係の中ではこんな確認はなかなかできないから、トラブルは滅多に調整される機会がない。このトラブルのうち加害者と被害者関係が明確になったものがないから、トラブルは滅多に調整される機会がない。このトラブルのうち加害者と被害者関係が明確になったものがないから、トラブルは滅多に調整される機会がない。このトラブルのうち加害者と被害者関係が明確になったものがないから、トラブルは滅多に調整される機会がない。

自分を好きになること、すなわち自己受容できるようになることは、誰にとっても人生で最も大切な課題の一つである。金持ちになっても、有名人になっても、自分が卑しく小さな人間にしか見えないのでは人生は悲惨だ。さりとして自分を許すこと、好きになること、受け容れることは大事業であって、それは数百倍もの絶壁をよじ登るほど困難な作業である。

不安定だった人がいつの間にか自然体の人になり、率直にものを言いながら結構人から好かれているのに気づくことがある。そんな変化はなぜ起こるのか？ 私は、その人が他者から受け容れられているのを実感したからだと確信している。つまり、自己受容は他者受容によって促進されるのである。一人で絶壁をよじ登って頂上に立つのは至難の業だ。しかし、他者から受け容れられ、尻を押されて登るのは比較的簡単だ。良い人間関係の中では自己受容しやすいということである。

こう考えると、自己受容のためには他者の自己受容を助けるのが良い。人は自分を受け容れられなくて苦しんでいる。許したい、許してほしいのだが一人ではできないのである。こうした自分との和解には他者の力がぜひとも必要であり、そのお手伝いをするのだ。そうすると、自分が助けてほしいとき手伝ってもらえることができる。…少なくともその可能性があるので。人間は人からしてもらったことなら、してあげることができる。助けてもらった人は助ける力を持っているのだから…。

黒文字で造った楊枝を使う前にしばらく水に浸しておく。そうすると楊枝はしなやかさを回復し、あたかも削りたてのような良い香りを取り戻すのだと妻が教えてくれた。この説明を聞きながら私は「あの人」のことを思い出していた。あの人は、自然体の自分を取り戻し、再びありのままを生き始めた人のことである。とてもシンプルで、しかもどこか輝いて香しい。今の世の中は他人の失敗やドロドロした部分への寛容さを失い、私たちの心は乾燥した楊枝のように干からびてしまっている。私たちは、そのような世の中で人間を育て、また自分も育っていることをもっと強烈に自覚すべきだろう。私は乾燥した心の潤いを求めて山に入る。

今年も黒文字の芽吹くときがやってくる。その山道を歩く自分の姿を想像すると、ちよつとワクワクした気分になる。暦の上ではすでに春、わが家の梅の花にメジロが来る季節である。

二〇二二年四月