

## 馬酔木 (あじぎ)

### 癒しと心の活性化

少年のころ私はよく裏山に登った。生家から十分も登ると見晴らしのよい場所があり、そこから村の半分が見渡せた。いつだったか、つらいことから逃れてそこに登ったが、二月というのに馬酔木が咲いていて、無数の白花に暖かな陽が当たっていた。見下ろすと、焚き火の煙が細くまっすぐ立ち上り、老人と幼児が話しているのが見えた。私の暗く澱んだ心は、山の澄んだ空気とその光景に清められ温められたのを思い出す。そこは私の秘密の逃げ場であり癒しの場であった。苦しいとき私は何度もそこに立ったものである。

苦しかった時のことを思い出すとき、少年の頃からその苦しみには自己受容できない苦しみが付加されていたことに気づく。すなわち、その苦を招いたのは自分がつまらない人間だからではないのかという自分への疑念が、いつもプラスされていたということである。カウンセリングをしていると、そのような疑念が、見えない紐となつて、苦しむ人をがんじがらめにしていることが分かる。

現在の学校は、よほど人間関係の達人でなければ達成できぬほどの難しい課題を数多く抱えている。そして「なぜ、こんなことができないのか、あなたがたはプロでしょう」という世間の険しい目を教師は強く感じている。だから多くの教師は、まずまずこの自分への疑念、つまり自己受容できない苦しみに縛られる。

杖塾では「よろずグループ相談」（＝教師の自助グループ）を毎月実施することになった。この会は、教師による教育と自分を語る会でもある。会の特徴は、誠実に心を開く以上善意で聴き合う関係をめざすことである。私は長年にわたってこのようなグループを経験し、このメンバーに受け容れられてきた。今の私が、自縄自縛の苦しみから少しでも離れたのは、メンバーによる「他者受容」（＝他者から受け容れられてきたこと）のおかげである。自分一人では自己受容は難しいが、他者から受け容れられると、それは進むのである。

自己受容が進むと、自分中心主義から問題中心主義に生き方が変わる。ここでいう、自分中心主義とは、自分がどう見られているか、自分が自分をどう評価するかに囚われるような生き方である。そのような自分から離れ、目の前の問題解決を志向する生き方が問題中心主義である。自分へのこだわりが少なくなる分だけ、冷静に問題に向き合うことができるのである。

人の心はモノに触れてこそ活発に動く。暗く澱む自分の心ばかり見ていてはどこまでも八方塞がり状態が続く。杖塾は操山の北斜面にあり、春には山桜やツツジや椿などが咲き、ウグイスの囀りが聞こえる。杖塾に集う教師たちの深い心にも触れてほしい。杖塾は逃げ場であり、癒しの場であり、人の深い心に触れ、心を活性化させる場所である。

