

心「カタク」

折れる心

「十代の子どもの一三%が心の病と診断されている」

「1717年(国連児童基金)『世界子供白書 2011』

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気がついた。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がなかった言葉である。

柳の枝のよすな柔らかなものはなかなか折れない。だからぽろり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、幽みの背後の、人の心を固いものにしてしまふ人間関係が見えてくる。

だから心は折れる人の弱さを非難するのは間違いで、そのまま人を追い詰める環境こそ問題視すべきだろう。人間はもともと弱く存在であり、弱さを非難しても良いとは思っては一つもない。

固い心 柔らかな心

何年もし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つ暗な否定的感情が、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、心がよつとよつと、柔らかく思いのまま転がる。さよふまで泣いていたのにもう笑顔になつていくというよつとに…。

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つても、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満ちた人である。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り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、私には安心して人のいる場所への癒しの作業をするようお勧めしたい。

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、いっそネガティブに受けようだから…。

だから何度も相談に来られなから、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…」と心から思える瞬間がある。そ

しての涙を峠として、固く能面のような表情がだんだん消え、柔らかく表情豊かな人に変わっていく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りながら心も和らぐ。人間関係が疲れたときは、私の場合豆腐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「大自然の声を聞けてという教えかあ、たこを思い出す。

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。私は理解している。

歩きながら出会った小鳥のさえずり、頬にあたる風は感覚美しく雄大な風景、そして身体の内、疲労さえも心が柔らかに癒す。

私たちの脳みそは不安や怒りなどのネガティブな想いがしばしば張り付き、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(しかも自分が主演)を制作して、一日に何回も上演し、自己苦しんでいようかなと考える。

こころなき、シンキングマインド考える心を手放し、聴覚、視覚、触覚、味覚などの感覚のみを優先する。

考える心から感じる心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に満ちてくる感覚に集中するのがいい。

おお、いい雲こん 何処に行くの

…風まかせ 空まかせ…

それがオレのライフスタイルなんだ。

森 口 章

