

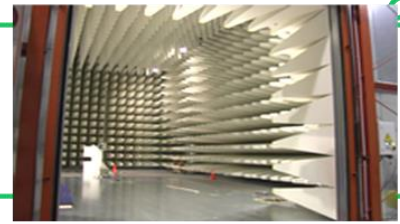
「スクールカウンセラーだより」連載②

小林一郎

スクールカウンセラーとなって6年目。勤務日には必ず「たより」を準備し、教職員や生徒・児童に配布しています。今回は2回目の連載になります。

スクールカウンセラーだより

東吾妻町立東吾妻中学校 2022年11月17日(木)



無音室(無響室)実験というものがあります。いっさいの物音がしない部屋を作って、そこでいろいろな実験をします。音響機器の開発などでは威力を発揮します。

しかし無音室は人間にとって危険な場所であることがわかっています。

生まれて間もない赤ちゃんを無音室に長時間置いた場合、すやすや安眠できると思われましたが、後年その人には精神疾患の発症リスクが高まることわかりました。

私たちが無音室に入った場合、短時間のうちに、体内の血流や呼吸音その他身体が発する音が、耐えがたいほどに大音量で聞こえてくるそうです。

人工的に作られた「無音」環境は、「安静」はおろか「安全」な場所でもなく、心の安定を奪うらしいのです。ただし、個人差があるとも聞きます。

自然な環境では、一見「静寂な」場所でもさまざまな音で満ちています。風の音、鳥のさえずり、時計の音、空調設備が発する音、さまざまな機器が発する微小だが常に存在する高周波や低周波、それに私たちが生命体であるが故に発するさまざまな音、などなど。

試しに「と一っても静かな場所」で録音してみたしましょう。静かだと思っていた場所でも、意外なほどさまざまな物音が録音されているはず。高精度な録音機を手で直接持っていたとしたら、そこにはあなたの呼吸音や鼓動が刻まれているかもしれません。

こうした物音に対する感じ方は人によって違います。また状況によって異なります。単に音量の問題だけでもありません。たとえば、人の話し声がひそひそ話として聞こえてくれば、思わず聞き耳を立てたり、「自分のことを言っているのでは」と気になったりします。

「カクテルパーティ効果」と言って、人の話し声や音楽の音が騒々しい場所でも、隣の人との会話は聞こえるという現象があります(私は苦手なのですが)。これは私たちの耳と脳が、聞こえてくる音を「選択的に」聞き取っていることを示しています。

これは一種の*ノイズフィルタリング機能です。ノイズ(不要な情報)を除去し、必要な情報だけをキャッチする能力です。*フィルタリングとはフィルターで除去すること

この機能、実はほかの感覚器官にも当てはまります。視力を例にとりましょう。注意を向けた部分は焦点が絞られ鮮明に見えますが、その周辺部分はぼやけています。目という感覚器官も脳と連携し、必要な情報だけを取り込むようできているのです。

私たちの生活環境はノイズに満ちています。ノイズフィルタリングがうまく機能している時は、それが気になりません。けれども、うまく作動しない場合、ノイズに悩まされることとなります。HSP(Highly Sensitive Person)とは最近注目されている「感覚過敏で日常生活に支障をきたしている人」です。「気にしなければよい」というアドバイスでは解決しません。原因にその人の「特性」があるとすれば「治す」より「環境調整」が大事です。

さて、無音室に長時間置かれた赤ちゃんが、後年精神疾患を発症するリスクが高まるのは、ノイズフィルタリングの能力を発達させる機会(生後直後の)を奪われたからではないでしょうか。今から考えるとこうした実験は倫理的に問題のある実験でした。赤ちゃんにとって最適な安眠環境は、適度なざわめきの中、保護者に抱かれている時だと言われています。

私たちは「適度に敏感で、適度に鈍感である」ことを求められます。「鈍感力」という言葉が流行ったことがありました。鈍感であることも、場合によっては一つの能力なのです。

なお、ノイズフィルタリングとは別にノイズキャンセリングというのがあります。不快なノイズを打ち消す(キャンセルする)ために特定の行動(びんぼうゆすり、手をぶらぶら振るなど)をすることです。多少意識的な動作であり、単なる癖(くせ)になっている人も多いと思います。

不登校、発達障害、いじめ、虐待... さまざまな困難を抱えつつも、先生方は大奮闘されています。本当に頭が下がる思いです。退勤時間をはるかに超えて、連日の超過勤務が続きます。ささやかながら教員経験のある私も、現場でお役に立てればありがたいと思います。

スクールカウンセラーだより

東吾妻町立東吾妻中学校 2022年11月10日(木)



陽だまり

宮城県 瑞生 悠

ひとりが好きなあなたと
ひとりが好きなわたし
会いたい気持ちがつながると
どちらからともなく誘いあう
わたしの財布を気遣って
待ち合わせ場所はいつものコンビニ
芝を見渡せる一角に停まり
わたしの車で珈琲タイム
頬にやさしいそよ吹く風
安らぎ広がる深い香り
寡黙な横顔で寄り添う心は
一緒にいるだけで満たされる
うちのヒマワリ おわりそう
うちはコスモス きれいだよ
LINEみたいな会話を
ふたりの好きな陽だまりの時間

新聞の文芸投稿欄に載っていた作品です。

「つかず離れずの友人同士。あるいは淡い恋かもしれません。互いのデリケートな部分を思いやり、豊かな時間を過ごす幸せです。」これは選者の評です。

「ひとりが好きな」者どうしがお互いに惹(ひ)かれあい、静かに時を過ごす。選者はそれを「豊かな時間」と表現しました。

作者の瑞生(みずお)さんは「ふたりの好きな陽だまりの時間」と結びました。

理解し近づきたいと思う時、言葉はいかにも表層を流れ、本当の理解を妨げるかもしれない。むしろ多弁を慎むことで、お互いの思いが伝わる。

「LINE みたいな会話」は言い得て妙。

「会いたい気持ちがつながる」ふたり。素朴な言葉の交換が心と心を満たす。

... かつて私にこんな時間が流れたことがあったろうか?... 記憶がありません。少しうらやましいです。虚飾と過剰を廃して、一緒にいるだけの静かな心の交流。

さて、みなさんは黙っていても理解し、惹かれあう人に出会ったことはありますか？寡黙(かもく)であることが共感を伝える最良の方法。静かで深いコミュニケーション。そういう至福にあこがれながら、実際には容易にたどり着けない境地。

言葉を尽くして表現し、理解することが求められる日常。それがコミュニケーション。確かにそうなのでしょうが、コミュニケーションの海を泳ぎ切ろうとして、洪水のように消費される言葉の渦に食傷することはありませんか？

「ひとりであることが好きな自分」を感じることはありませんか？