「スクールカウンセラーだより」連載⑤　　小林　一郎

酷暑の夏を室内でエアコンに守られて生活していました。今年はそれでもコロナ以降久しぶりにコーラスの会が再開したり、夏祭りで「歌の会」を開いたりすることができました。

スクールカウンセラーだより

東吾妻町立東吾妻中学校　　2023 年８月３１日(木)

←秋の七草、女郎花（おみなえし）

８月最後の日、まだまだ暑いです。世界各地で猛暑が続き、干ばつや山火事が頻発しています。国連のグテーレス事務総長はこの状況を「『地球温暖化』ではなく『地球沸騰』」と表現し、危機感をあらわにしました。最近「人新世（ひとしんせい、じんしんせい）」という言葉を聞くようになりました。ヒトによる化石燃料の大量消費、大量廃棄、核実験などが続いた結果、急激な気象変動、地表や海底の堆積物の変化、生物多様性の喪失などが起こっている、という地質学上の仮説です（ウィキペディアによる）。そして、人の活動による環境変化がある段階を超えると、もう後戻りできない環境激変が起こる、という仮説でもあります。最近の様々な「異常」現象を見るにつけ、うなずくしかないような気持になります。

恐竜は巨大隕石の衝突による環境激変が原因で絶滅したようですが（有力な仮説）、人類は自らの活動によって墓穴（ぼけつ）を掘っているのではないか、と心配になります。戦争を引き起こし、「自分が破滅するくらいなら、むしろ世界全体の破滅を望む」かのごとくふるまう指導者の登場が、なおさらこの不安を高めます。「人新世」が大量の放射性物質の堆積で終末を迎えた、などとならないよう願うばかりです。

さて、今回の話題は「劣等感」と「コンプレックス」です。

「劣等感」と「コンプレックス」は日本語では同じ意味で使われていますが、本当は違うものです。そもそも complex は「複雑な」という意味です（反意語は simple「単純な」）。

コンプレックス(complex)とは＊心理複合（複雑な、込み入った心理）という意味で、ユングという著名な心理学者が提唱したものです。＊多くの場合、「無意識」の中に存在しています。

＊シネマ・コンプレックス(cinema complex)ということばを知っていますか。これは複数の cinema（映画館）の複合施設です。イオンモールなどに付設されていますね。

人間は喜怒哀楽（きどあいらく）のように、「うれしい」「腹立たしい」「悲しい」「楽しい」という感情を持ちます。しかし、実際にはそれらが混じり合った「複雑な、複合的な心理」を感じることが多いはずです。それがコンプレックス（心理複合）だと考えてください。

このコンプレックス（心理複合）という概念を応用して、優越感(superiority complex)や劣等感(inferiority complex)という概念を提唱したのが、アドラーというこれまた有名な心理学者でした。優越感も劣等感も complex(心理複合)なんです。

＊superiority(ｽｰﾋﾟﾘｱﾘﾃｨ)は「優越」、inferiority(ｲﾝﾌｨﾘｱﾘﾃｨ)は「劣等」という意味です。
superiority の super-は「超...」「... 以上の」という意味です。superman は「超人」です。

しかし、日本語では劣等感(inferiority complex)の complex だけが独り歩きして、コンプレックスと言えば「劣等感」ということになってしまいました。

さて、劣等感は忌み嫌うべきものではありません。アドラーが言うには、人は劣等感を感じるとそれを補償しようとして「努力」に向かう。「劣等感が努力の源泉」と述べています。

どうですか？

劣等感をうまく操り、自分を向上させる梃子（てこ）として活用する。これこそ「複雑な」人間の本領発揮と言うべきではないでしょうか。

逆に、優越感しか感じない人間がいるとしたら... 危ういですよね。劣等感に裏打ちされてこその、優越感ですから。だれでも劣等感を持っています。そういうものです。そして、その劣等感は「自分には努力すべきことがある」という認知に変換されてこそ価値が生まれます。

子どもたちのなかに「抑うつ傾向」を強く感じることがあります。次の「たより」は、そのことを意識して作成したものです。

スクールカウンセラーだより

東吾妻町立東吾妻中学校　　2023 年 9 月 7 日（木）

悲しくてやりきれない

作詞　サトウハチロー
作曲　加藤和彦

胸にしみる空のかがやき
今日も遠くながめ　涙をながす
悲しくて　悲しくて
とてもやりきれない
このやるせない　もやもやを
だれかに告げようか

白い雲は　流れ流れて
今日も夢はもつれ
わびしくゆれる
悲しくて　悲しくて
とてもやりきれない
この限りない　むなしさの
救いはないだろうか

深い森のみどりにだかれ
今日も風の唄に
しみじみ嘆く
悲しくて　悲しくて
とてもやりきれない
このもえたぎる　苦しさは
明日もつづくのか

「悲しくてやりきれない」という歌をご存じですか。ザ・フォーク・クルセダーズというグループが 1968 年に発表した曲です。このグループは 1960 年代後半に突如として現れ、「帰ってきたヨッパライ」「イムジン河」「あの素晴らしい愛をもう一度」などのヒットを飛ばし、短期間で解散しました。

主なメンバーは加藤和彦、端田宜彦（はしだのりひこ）、北山修の 3 人でした。

解散後、作曲を担当した加藤和彦は作曲家・音楽プロデューサーとして数々の名曲を世に送りましたし、端田宜彦は別グループを結成し「風」「花嫁」などヒット曲を生みました。楽曲の作詞を多く担当した北山修は当時医学部生でしたが、その後九州大学医学部の精神科教授を長く勤めました。

さて、この曲ですが、作詞は昭和時代の著名な詩人であるサトウハチローです。作詞家としても「小さい秋見つけた」「長崎の鐘」「かわいいかくれんぼ」「うれしいひなまつり」など、数々の名曲を残しています。「悲しくてやりきれない」も代表曲の一つでしょう。

どんな曲なのかは YouTube などで聞いてもらうとして、この歌詞を読んでどう思いましたか？

どこにも出口のない暗い曲。こんな憂鬱（ゆううつ）な曲をなんで作ったの？

今の価値観で言えば、そうなるかもしれません。でも、この曲は大ヒットしました。そして、今でも愛されています。私が伴奏者兼案内人を勤めているコーラスの会でも、時々リクエストがあって、この歌をみんなで歌います。なぜ、この曲が人々の心の中に残る曲になったのでしょうか。

この歌は「うつ（病）」または「抑うつ（状態）」を歌っているように思えます。あるいは「生きること」そのものが持つ「悲しみ」や「憂鬱」でしょうか。

「気が晴れない」「もやもやする」「気力が湧かない」「知らないうちに涙が流れる」... こういう気分や心理状態を、ふだん私たちは忘れて（意識しないようにして）生きていますが、何かをきっかけに、この思念（しねん）が心を占領するようになります。この曲が歌っているのは、そのようなうつ的情緒です。メロディーも美しく、ゆったりとしていて、ふと口ずさみたくなる歌だとも思います。

「空が輝き、雲が流れ、深い森に抱かれて」いても、そしてやさしい人たちと一緒にいたとしても、抑うつ的な気分を経験することはあります。歌はハッピーなものだけでなく、むしろ悲しみや痛みを歌ったものが多いことに気づくでしょう。さまざまな情感（喜び・悲しみなど）を歌で表現することで、歌う人は（そして聞く人も）「安全に」歌の世界を味わうことができるのです。その中で、「心の浄化や癒し」も得られます。うつ的情感を美しく歌い上げるという点で、この歌はほかに例を見ない作品だと言えます。

ところで、「気が晴れない」「イライラする」「夜眠れない」「死にたくなる」などの心理状態を今経験している人はいませんか。「うつ」「抑うつ」状態になっているかもしれません。恥ずかしいことではありません。人生のどこかでこういう気持ちに出あう人は多いです。勇気を出して、誰かに相談しましょう。

話を聞いてもらう、医薬の助けを借りる... 様々な対処法があります。一人で抱えないでください。