

今年3月でスクールカウンセラーとしての勤務を終了しました(年齢制限のため)。肩の荷をおろした感覚と若干の淋しさと... 7年間「たより」を発行し続けたのは私なりのこだわりでした。

スクールカウンセラーだより

沼田市立沼田南中学校 2023年11月21日(火)



実りの秋、収穫の秋、食欲の秋!

「予期不安」について

朝のニュースで最近不安症が増えていると報じていました。

原因は新型コロナによる社会不安、戦争や紛争が相次いでいること、さらに物価高など生活不安。考えてみれば不安になる材料はあちこちに転がっているし、不安症になるのは無理ありません。

私は週に一回大学生へのカウンセリングも行っていますが、相談に来る学生の多くは不安を口にします。「大学生活になじめるか不安」「社会に適応していけるか不安」「自分の存在が周りの迷惑になっているのではないかと不安」などなど。カウンセラーの役割はそうした不安が少しでも和らぐようお手伝いすることです。

人はなぜ「不安」という心理状態を経験するのでしょうか。

不安とは将来(未来)に対する不安です。未来に対する予測能力があるからこそ、不安を感じます。

また、過去を振り返る能力があるからこそ「後悔」「反省」などの心理状態を経験します。

つまり、人には「時間」の概念があり、現在だけでなく、過去も未来も心理活動の対象です。

動物はどうでしょう。高度な知能を持つ動物はいざ知らず、ほとんどの動物には過去も未来もないのではないかと思います。ただ、今現在を懸命に生きている。

だから、未来のことを考えて不安になるとか、過去のことを悔いるとかはしないのではないかと。

*ただし、エサの在りかや危険な場所を学習する能力は「本能」として持っていると思います。

不治の病にかかった人は残された時間の限られていることを憂えたり、やり残したことの多さを嘆いたり、病苦に対する不安に打ちひしがれたりするかもしれません。

それは「本能」を超えた「認知」の能力です。大脳皮質が発達し「意識」「理性」「記憶」「判断」などの力が高度にそなわった人間にだけ存在する「苦しみ」「心の痛み」です。

動物にはそういう不安(精神的苦痛)はないと思います。ただ、静かに死を受け入れるのみです。

人間には「時間」の概念があり、「現在、過去、未来」を意識します。

不安とは未来に対する「予期不安」です。

不安を感じる存在だからこそ、不安を軽減するために現在の過ごし方を工夫します。

「テスト」「発表」「試合」「コンクール」... 不安をバネにして、「今やるべきこと」に取り組みます。「努力を怠らない人」とはたぶん上手に不安を利用している人です。不安を行動力に転化できる人です。

人間に予測能力がある以上、「不安を感じないようにする」ことはできません。不安を感じるのは「自然なこと」だし「人間にそなわった能力」だからです。

ただ、問題となるのは「不安が強くて前に踏み出せない」状態です。これは「不安症」と言えるかもしれません。対応のしかたとしては「①不安の原因をなくす」「②不安をできるだけ軽減する」です。

① ができれば苦労はないですが、難しい場合も多いです(だから不安になるのですから)。

② の方法はいくつかありますが、以下の2点が代表的なものです。

- ・認知行動療法(カウンセリングなどを受けて、不安の受け止め方を変えていく)
- ・医薬の助けを借りて、不安による緊張状態を緩める

実際には①②を組み合わせる場合が多いと思います。もしご自分の不安症に困っているようでしたら、医療機関等で相談してみてください。もちろん、スクールカウンセラーもお話をうかがいますよ。

「母の日」にはまだ早いですが、かなり反響をいただいた「たより」です。私の「たより」にはたくさん詩が登場します。児童生徒、保護者、教職員にぜひ紹介したいという思いからです。この詩を読んで「母に会いたくなった」と話してくれた先生（女性・教頭）もいました。



スクールカウンセラーだより

沼田市立沼田西中学校 2024年2月27日(火)

母と豆ご飯

神奈川県 小柳 倫子

春に生まれた母の名前は春子

「ありがとう 会いにきてくれて」

「ありがとう 美味しいご飯」

いつの間にか老人施設では

「ありがとうの春子さん」と呼ばれて

九十四歳まで穏やかに過ごした

母は戦争末期に結婚し六人の子どもを産んだ

未っ子は双子の女の子だった

貧しさのため一人は請われて養女に出された

その子は母の辛さがわかるかのように

にこにこと新しい父母に抱かれていった

毎年 双子の誕生日には

「貧乏でごめん」とつぶやきながら

豆ご飯のお椀を二つ 食卓に並べた

あの日のことは母の心の痛みだった

その子が二十歳になった時

母は私に手紙の代筆を頼んだ

母の大好物のきんつばが送られてきた

「幸せです ありがとう」の返事を添えて

本日でスクールカウンセラーとしての任期を終了します。カウンセラーだよりを読んでいただきありがとうございます。ございました。皆様のご多幸を願っております。

大地震、戦争、貧困... 世の中に不幸の種は尽きません。それをかいくぐって幸せになるのは至難(しなん)の業(わざ)のようでもあります。でも、私たちには幸せを感じる瞬間が確かにあります。この詩に登場する春子さんも「人に感謝する幸せ」を感じていたのかもしれない。

さて、今回ご紹介する詩の作者は高齢の方です(再掲載)。一昨年の母の日の前後に投稿されたものです。高齢になっても、なお母への思慕が深まっていくことに人の心の奥深さを感じます。

すこし説明を加えますと、

戦争末期・・・第二次世界大戦の終戦が1945年でした。いまから79年前です。

豆ご飯・・・言うまでもなく豆の入ったご飯。お赤飯かも知れません。

代筆・・・家の事情で学校に行けず文字が読めない、書けない人たちがいました。

春子さんも自分では手紙が書けず、娘に手紙を書いてもらったのです。

ここで語られているのは、貧しさゆえに子どもを他人(ひと)に委(ゆた)ねざるをえなかった母の哀しみです。その哀しみと心の痛みは、子どもが成人しても消えることはなかったでしょう。

豊かさが必ずしも幸福をもたらすとは限りませんが、貧しさゆえに泣く泣く子どもを手放すしかなかった親がいたことも事実です。

日々の食べ物にも不自由する絶対的な貧困。それが昔物語ではなく、戦後79年を迎える現在の社会にも存在していることに目を向けざるを得ません。貧しさゆえに子どもを手放す親は少なくなったかも知れませんが、以前とは違った「新しい貧困」(たとえば、家族関係の崩壊、虐待、強いストレスによる心の荒廃や病理)も生まれています。

詩の作者(小柳倫子さん)が見つめた母・春子さんの哀しみと痛み。「母の辛さがわかるかのように、にこにこと」もらわれていった乳飲(ちの)み子の姿が胸に沁(し)みます。

「哀(悲)しみやみじめさへの共感が愛を深くする」という言葉があります。母の心の痛みの記憶が追慕(つひほ)の念をより深くしています。