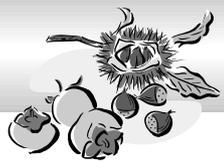


シリーズ

# こころの成長



## 「気がかりから『間』をとる」

学生相談所カウンセラー 近田 輝行

私たちにとって、気がかりや、悩みの種というものはおそらく一生尽きないのではないのでしょうか。「問題」に対して、適切な現実的対処の方法があるならば、自分の力で、あるいは人の力を借りながら対処できます。行動によって打開できるならば、動けばいいのです。

しかし「気がかり」や「心配」は、「どうしようもない」「どうにもならないと思いきりこんでいる」あるいは「心配してもしょうがないと分かっているけど頭から離れない」ことが多いのです。

極端な例かもしれませんが、老死や自然災害は備えることは出来ても、それ自体はどうにもなりません。しかし、そうした問題に対しては対応するのではなく、とりあえず「置いておく」「かかえている」ことをしながら、日常生活を平穩に過ごすこと

ができるのではないのでしょうか。とりあえず気がかりから「間」をとって生活しているのです。

「間」をとる第一歩は、「間」をとる対象問題自体をわかっておくことです。最初から「見つめ」たり「受け入れ」たりする必要はありません。無視したり、ないものと思うのではなく「とりあえずあるのは分かっている」というレベルでいいのです。つまり対象化して「ある」ということをわかった上で「間」をとります。これは特別なことを言っているわけではありません。気がかりを人に話したり、日記に書いたりという作業も、すべて、対象化、あるいは外に出すという意味で外在化し「間」をとる作業と言えるでしょう。普通私たちはこのような作業を自然に行っているのです。話したり、書いたりすることだけで、とりあ

えず楽になる、その問題を抱えていられるようになることも少なくありません。

巻き込まれ、悩み、その問題が頭から離れない時には「気がかり=自分」「問題=自分」になっています。例えば、さびしさという感情に巻き込まれ、耐え難くなっている人は「自分=さびしさ」「自分の全部がさびしさでいっぱい」という状況になっています。

その時、自分の中にある「さびしさ」を認め、対象とすることができたならば、認めている自分と認められた部分とが区別され、「自分がさびしい」から「自分の中にさびしい部分もある」「自分の一部はさびしい」にかわり、さびしさ自体なくなるわけではないのですが、「とりあえず大丈夫」な自分になるのです。

「間」をとるためのコツはいろいろあります。前に述べたように、話したり、書いたりすることが基本です。イメージを使って、どこかぴったりの場所に置いておく、という方法もあります。自分なりのこころの整理箱をもっている人もいます。あなたも自分なりに問題と「間」をとる工夫を試してみてもどうでしょうか。

## クラブ出番ですヨ!



### 日曜学校さゆり会

法学部政治学科3年次 吉村 智治

皆さんは、大学生になって、子どもと一緒に遊んだことがありますか? 自分が童心に帰ってヘトヘトになるまで走り回ったことはありますか? 私たち日曜学校さゆり会では、毎週日曜日に、そういった大学生には縁遠いことをやっているサークルです。

毎週日曜日の朝8時50分にウィリアムズ主教像の前に子どもを集めて一緒に礼拝して、分級と私たちが呼んでいるクラスに分かれて一緒にいろんなことをして遊んでいます。子どもは幼稚園生から中学生まで、毎週だいたい20人ぐらい集まってきます。子どもは、立教小学校を中心とした私立の小学校に通う子が大半で、普通の子ども会に集まる子ども達とは一味違った面白い個性をもった子どもが集まってきます。

毎週日曜日の活動の中でも、季節に合わせて様々な行事をやっています。例えば、夏のキャンプや春と秋のハイキングやクリスマス・イースターなどのキリスト教にまつわるものまでいろんなものを

やっています。その時には、いつもの2倍ぐらい子どもが集まってきた、他のサークルからお手伝いを頼むこともしばしばです。

日曜学校さゆり会に入って良かったと思う点は、普通ではただの休日である日曜日が充実したものになる。大学生



筆者 後列中央

が20人程と少なめである為、一人一人のつながり・関係性が深くなる。立教大学の建学の精神でもあるキリスト教について知ることができる。自分の居場所ができる。などたくさんあります。

子どもと一緒に遊んでいると、子どもに何かしてあげている、与えているつもりでも、いろんな所で私たちが教えてもらったり、考えさせられたりすることもあって、ただ面白いだけではなく、勉強になることも多いと思います。

普段大学生活を送っていて、何か物足りないものを感じていたり、自分の居場所が欲しいと思っていたり、子どもと一緒に遊んでみたいとちょっとでも思ったら、ぜひ日曜学校さゆり会に来てみて下さい。ハマることうけあい! です。