



# 相談センターだより

第5号 2010. 2. 発行

## 日常の出来事

いろいろ思いを巡らしたり、困っていることがあったりすると、日常生活の中のふとした出来事や何気ない言葉が心に響き、タイミング良く解決できることがあります。

私は、最近、相談室から離れ、短い期間ですが、日常生活場面での支援を経験しました。生活場面と隣り合わせの相談室にいても、実際の生活支援はなかなか経験できません。日常の集団生活の中ではトラブルは絶えることがありませんが、たとえそのトラブルが自分とは無縁でも、限られた生活空間を共有しているだけでストレスを感じるものです。

さっきまでの集団がまばらになり、ようやく食器を片づけ始めた時、お部屋の掃除をしている時、人の気配がして振り向くと、誰に語るともなく話し始める一人の青年。手をとめて耳を傾け、他愛もない話に花を咲かせる約束されていない時間。ふと共有するこのわずかな時間の中に、明確に言葉で伝えられないメッセージや想いが見え隠れしている。いつのまにか関係性の中で癒され、お互いにトラブル解決のヒントを交換していたように思います。

人は、今よりもっと良く生きたいと願い、想いを言葉や行動や芸術（遊び）などを通して様々に表現しているように思えます。時間に追われる日常のふとした些細な出来事の中に、想いをキャッチできる自分でありたいと思います。

研修相談員・臨床心理士 廣瀧 和美

## 一口メモ

正しいことを言うときは  
少しひかえめにするほうがいい  
正しいことを言うときは  
相手を傷つけやすいものだと  
気付いているほうがいい  
(吉野弘「祝婚歌」より一部抜粋)

詩人の吉野弘さんが、参加できなかった  
姪の結婚式に届けた詩です。

正しすぎず、ちょうどいいくらいがいい  
のかもしれませんが。

時には、相手の正しくない言動の中にも、  
“ことば”にできない想いが見え隠れする  
こともあります。

相談員・臨床心理士 石井 宏祐