



相談センターだより

第11号 2012. 11. 発行

みえないギフト

私にとって、2012年は、あらがいのない流れの中で、ただ通り過ぎていくすべてのものを受けとめ続けるそんな一年だったように思う。ここ2ヶ月の間では、伯父を亡くし、祖母を亡くし、家族が病に倒れ、そしてまた大切な仲間を失った。流れと共に去っていくものは、静かに、そしてやさしく、何かを私の心に残してくれている気がしている。

私は、この10年、あきらめず、成し遂げたい信念をもって、生きようとしてきたが、初めの頃のような熱さや力みは薄れ、一つずつ手放しながら、ただ静かに目標としてきた今年に何を受けとめるのか、心で感じようとしている。関わりのある人たちの周りでも、様々なことが起こっており、悲しみや痛みの深さに共鳴して、ハートの痛みも深い中、受けとったものがある。それは、抜け出せない深い闇の時こそ、忘れかけていた熱い思いやエネルギーが、内からわいてくることである。そして、恐れや抵抗から闇を作り出したのは自分自身であり、本当は光も闇もなく一つなのだとということを知りかけている。

今は亡き、大切な人に思いを馳せる時、そばにそっととまる蝶の存在に、やさしく吹く風に、目に映る鮮やかな自然の美しさの中に、いつもみえない何かを感じ、対話している自分がある。私にだけにしか分からない形ではあるが、いつも心にたくさんのメッセージや感謝をいただいている。

失う悲しみは深く、心も沈むことが多かった1年だったが、その悲しみや重さを受けとめられるだけの強さと優しさを、また、自分の中にいただいた1年だったように思う。

大切な人がみせてくれた生き方をみて、どう自分は生きていくか新たに歩み始めながら、どんな時であっても、与えられ続けている何かからのみえないギフトやメッセージを大切に、感謝の心で生きていきたいと思う。

客員相談員・臨床心理士 小田奈緒美

一口メモ

自らの内面と向き合うことはもちろんのこと、自分が置かれている環境や周囲の人間関係をも見つめ、自分も影響を受け、また影響を与える存在であり、活かされ生かされている存在と知ることが肝要と考えます。支援者として必要な資質、
‘人間力’とは？ 心理士として常に自らに突きつける問いかけだと思います。

ある臨床心理士から大学院研修生へのメッセージです。

ありがとうございました。

相談員・臨床心理士
餅原尚子