



相談センターだより

第26号 2020.5.発行

支え合って生きることの実感

COVID-19によるパンデミックは、皆さんにとってどのような意味を持ちますか？ 私たちがいかに地球レベルで支え合って生きているのか、強く実感させる事態だと思います。皆、自分とは異なる多くの人たちの活動に支えられています。今回特に注目された医療現場の人たちに限らず、ライフラインを維持する人たち、人やものを運ぶ人たち、モノや仕組みを作る人たち、楽しませる人たちなど、数え上げればきりがありません。私たちの心や身体は、人とのつながりを必要としているのだと、ジワジワと感じたのではないのでしょうか。

この連休は一人で過ごしましたが、電話やネット会議を通じて、普段は会わない遠くの人たちに元気づけられました。「同じ経験や志を持つ仲間がいる」と感じるだけでも、「ひとりぼっちではない」と支えられる。不完全な自分でも、苦しい状況を生きぬくことはできる。The Spirituality of Imperfection（不完全さの精神性）という本を思い出しました。アルコール依存症（現在は「使用障害」）の人たちの自助グループに関するものです。グループでは一体何を話し、その繋がりにはどのような意味があるのか、などについて書かれています。

その中心となるのは、自分たちの失敗に関する「語り」。失敗から学んだこと、そのことに感謝していること、仲間と支え合い生きていることへの感謝を何度も言葉にして、次第に魅力的な「語り」ができるようになるということです。「語り」を聴く、いわゆる仲間とは、先輩の魅力に惹かれて一緒に活動している人、新たにメンバーに加わる問題真っ只中の人、回復へ向かおうと勇気を振り絞り、グループに参加した人たちです。先輩から後輩へと語り継がれる、同じ問題を生き抜いてきた人たちの失敗談。何度も語るうちに、それは愚痴のレベルから、知的な魅力を備えた含蓄のあるスピーチのレベルへ高まってゆきます。同じような問題を生き抜いてきた人同士の繋がりが、自分達の存在を価値あるものに引き上げてくれるのだと。

「土の器」という賛美歌があります。「欠けだらけのわたし その欠けからあなたの 光がこぼれ輝く」というフレーズがとても好きです。完璧で理想的な人生ではないけれど、今ここにいる自分を肯定的に捉え、自己表現することの中に光を見いだすという生き方は、上記の内容と重なります。そのような場を与えられたことに感謝し、また維持してゆこうとする人たちに対し、尊敬の念を忘れずにいたい。外出制限が解かれたら、今までよりも強く意識しながら、多様な生き方をしている人たちと繋がってゆきたい。私はそのように考えています。

相談員 臨床心理士 渡邊 尚孝

一口メモ

「忘れていいこと、忘れたらあかんこと、ほいから忘れなあかんこと」
（河瀬直美『沙羅双樹』より）

哲学者鷲田清一による引用です。東日本大震災の年に大学を巣立っていく修了生に、この三つをきちんと“仕分けること”のできる判断力、“価値の遠近法”を身につけることを、メッセージとして送りました。

相談員 臨床心理士 藤田千鶴子

■ 相談内容について ■

当相談センターでは、相談者の個人情報の保護に万全の態勢で取り組んでいます。

※当相談センターでは、たとえば、次のようなことでお困りの方のご相談に応じています。

- ・自分自身に関すること
- ・対人関係に関すること
- ・家族に関すること
- ・お子さんに関すること（発達に関して気になること、不登校等、学校のことなど）
- ・その他

※相談内容によっては、より適切と思われる相談機関などをご紹介しますことがあります。

※相談についての秘密は厳守いたします。

■ 心理臨床相談センターマップ ■

〒895-0011

鹿児島県薩摩川内市天辰町2365番地

鹿児島純心女子大学 サンタマリア館

<http://www.k-junshin.ac.jp/graduate/consultation.html>

* アクセス *

◇ JR九州新幹線／肥薩おれんじ鉄道／鹿児島本線

・新幹線（鹿児島中央～川内 約12分） 川内駅下車

◇ いわさきバスネットワーク

平日と日曜祝日は運行時刻が異なります。

本学ホームページその他をご参照ください。

(1) 路線バス

川内駅西口「川内駅前」バス停から「純心女子大学」行き 約10分

(2) 高速バスせんだい号

鹿児島（鹿児島中央駅・鹿児島駅）～鹿児島純心女子大学 約60分

◇ 南九州西回り自動車道（高速）

鹿児島IC～薩摩川内都IC 約50分

※市来IC～薩摩川内都ICの区間は通行料無料

