

こころ



師との出会い、師の教え

卒業、進級を前にした皆さんに、私の恩師との出会いと教えについて書こうと思います。

私は、平成元年の夏、友人がキャンセルした東京でのカウンセリング研修会に代わりに行くことになり、その後人生の師と仰ぐ國分康孝先生に出会いました。そして、それまではカウンセリングとはあまり縁の無い生活の私でしたが、先生の講座で知った構成的グループエンカウンター（第4号で紹介）体験が、その後の人生を方向付けるものとなりました。

数年後、「全校で構成的グループエンカウンターを展開するなら先生に会いに行けと言われてたので新潟から来ました」と、先生のゼミ（筑波大学大学院）で話すと先生は「言われたから来たのか、あまりにも受け身ではないか」とおっしゃった。しかし、それが縁で、その後の講義やワークショップの中で私の人生における指針となる多くのことを学びました。

その中から特に大切にしている3つを語ります。私はその教えが身にしみて、自らの人生を見直したのです。

先生の教え1 「語るべき自己を持ちなさい」

人の説をただ通訳するだけではダメだ。「フロイトがこう言っている」だけでなく、それに続けて「僕はこう考える」が大切だ。しっかり学んで咀嚼した上で、自分を打ち出す勇気を持ちなさい。暗記した知識を言えたり書けたりできるだけでは意味が無い。まとめたり分類したりする力があっても、それも不十分。それはAIの方が圧倒的に得意。自分はこう考える、こう感じる、こう行動すると、きっぱりと主張できることこそ大切。心理学に「自己開示」という概念があるが、それが語るべき自己を持ち、その自己を語るということ。

私は、語るべき自己を持つとは「アイデンティティ（※1）を定めること」だと解釈しています。

先生の教え2 「縁に気づきなさい」

実存主義哲学に「世界内存在」という言葉がある。人は一人で生きているのではない。他との関係においてのみ生きている。さらに、人をケアする経験を積みなさい。それによって他者を理解でき他者を受容できる。また、日本には「おかげさま」という言葉があるが、感謝を体感したときに、自分を取り巻く世界は違ったものになる。人から奪う生き方と人に何かしらを与える生き方とどちらが豊かな人生か、それは、縁に気づいた後者である。

私は、渡辺和子（※2）さんの「置かれた場所で咲きなさい」も縁に気づくことにつながる生き方だと理解しています。

先生の教え3 「先を見て今を生きなさい」

卒業後の明確な目標がある学生は成績がよい。先が見えないと我慢する力がなく目先の快の感情に流され時間を浪費する。逆に将来何をしたいかがあれば、今何をすればよいか決断でき、がんばりもきく。先を見るには、歴史に学ぶこと、本を読むこと、そして社会や人と交わることを通して自分自身で世の中を見る目を養わなければならない、すぐに答えを返してくれる検索ツールなどに頼ってばかりでは、先を見ることはできない。

私は、先を見て今を生きるには「志（こころざし）を立てること」が大切だと考えています。

※1 自我の意識、自分は何者であるかという意識のこと 例えば、私はスクールカウンセラーであるなど

※2 ノートルダム清心女子大学元学長・ノートルダム清心女子学園元理事長・シスター