

22. 心が元に戻るには

「心の癖」のようなものが

心の悩みをもって相談に来られる方々の中には、何か突発的な悩みというよりも、その人がいつも陥る「心の癖」のような問題を抱えておられ方が少なくありません。自分の「悩み方」そのものが悩みになってしまっていると言っていいでしょうか。次のAさんのケースもその一つです。

「私は以前、友人の心を傷つけてしまいました。そのとき深く反省して本人にも謝って許してもらい問題は解決しました。その後は前と変わらない交際を続けており、今も二人の間に特別な問題はありませぬ。ところが、時々ちょっとしたことがきっかけで心が乱れると、問題が解決していないように思えてきて、その気持ちがなかなか普通に元に戻らないのです。昔からこのようなことがよくあるのです」と。Aさんは、この普通でない「悩み方」に悩んで相談に来られたのです。

自分だけでは動かない心が

Aさんだけでなく、私たちもちょっとした人の言葉や世の中のない情報も元でいつまでも気を病むことがあります。よく考えれば「何も、そこまで気にしなくてもよ」「そんなふうに考えなくても」と言われ

てもおかしくない「悩み方」をしているような場合があります。

このような悩みの多くは少し時間がたてば気にならなくなるものですが、いつまでも続くようであれば、特にカウンセラーでなくても誰か親しい友人に話してみるのがよいと思います。これを気軽にやってみることで、人間の心というもの、とても不自由なところがあって何か変な悩み方だということが分かっていても、自分だけではどうにも動かないことがあります。

そんなとき、ちょっと一言、「そう。気になって大変なんだね。何でもいから話してくれる？」などと言ってもらうと、一変に気持ちが楽になることがあります。心とは不思議なものです。

心を元に戻してくれる友が

人は誰でもそのように気軽に悩みを聞いてくれる友人を必要としているのです。そのどうにもならない気持ちを真面目に聞いてくれる友をです。「ラルシュ共同体」の創設者ジャン・バニエは『小さき者からの光』という本の中でこんなことを述べています。

「自分を信頼してくれる人、自分の話に耳を傾けてくれる人、うまく話せなかったり、あるいは話したくないときでさえも、言葉で表せないところを理解してくれ

る人、そういう友を私たちは求めているのです」と。彼はさらに人生にはそのような友が「少なくとも一人は必要です」と語っていますが、そのような友に悩みを聞いてもらうと、前述の悩み方の癖のようなものから次第に自由になり心が元に戻る経験をします。そもそも人間というものは自分が自分であるため、また自分のことが分かるためにも他者を必要としているのです。その意味で心を支え合う温かな関係というものは、人間を真人間らしくさせるものと言っていいでしょう。そんな認識から私は近ごろ、事あるごとに「良い心の友を作りましょう」と言っているのです。

堀 肇（ほり はじめ）/ 鶴瀬恵みキリスト教会牧師 ルーテル学院大学非常勤講師・臨床/バスタラルカウンセラー（PCCA認定）



カインとアベルは、人類最初の兄弟です。ところが、兄カインは、弟アベルを、殺してしまいます。その動機は、妬みでした。<主はアベルとその献げ物に目を留められたが、カインとその献げ物には目を留められなかった>（創世記4～5節）カインにとってアベルは血を分けた兄弟なのですから、むしる弟が神様から豊かに祝福されていることを喜んであげべきでした。しかし、自分とは無関係な存在と見なしてしまいます。

カインは、殺しの罪で、神様に呪われ、住んでいた地から追放されます。しかし、神様は、<カインに出会う者がだれも彼を撃つことのないように、カインにしろしを付けられ>ます（同5節）こうして人類の歴史は、カインから現在に至るまで続きます。

この物語は、私たち人間がその初めから、争い、憎しみ合う存在であることを示します。同時に、その深い罪を耐え忍ばれ、赦して生かしてくださる神様の存在も示します。神様の深い愛が全ての存在に注がれていることを知る時、互いに無関係な存在としてではなくかけがえのない存在として、痛みも喜びも共に分かち合うことができるのです。

第11回 カインとアベル



たるこまの 子育てブログ 「愛するとき」



愛は 忍耐強い（第1コリント3章4節） | コリントの信徒への手紙一 13章14節

まだまだ寒い日が続く中、バレンタインデー商戦だけが熱い今日この頃、皆さんお元気でしょうか？
これをお読みの方の中にも、チョコの一つ（いや二つ三つ）ご用意なさっている方もいらっしゃるかもしれません。
その一方で「旦那に買うくらいなら自分に買う！」とおっしゃる方もいらっしゃるかもしれませんね（私だけですか？）。

そうなんです。
概して父親は外で目に見える形で成果を与えられ、バレンタインデーには義理でも会社の女子社員からチョコレートをもらえます。でも母親となると、子育ての成果に見合う給料を特別にもらえる訳ではありません。
ヘタをすれば母の日ですら三度のご飯支度から掃除洗濯までこなさなくてはならず、年中誰かに褒めてもらえることも特別な状態がそれは何年も続くのです……。

何だか世間で「愛はやり過ぎる」と、私たち母親がやっていることに大きな隔たりを感じるなあと思ったときに、この句を読んで「なるほど！」と思わず膝を打ってしまいました。

実は聖書では、これに続いて、「愛は情け深く、ねたまず、自慢せず…」と、ひたすら愛について語られています。
でも筆頭はこれ、何よりも一番最初に「忍耐強い」ものだ、と断言しているのです。
私たち母親の行為は、まさしく忍耐強さの極みではないでしょうか。
何も大げさなことではないのですが、日々何よりも子どもの体調を心配し、自分の食べたいものよりも、着たいものよりも子どものものを考えるこの積み重ね——愛は一年でたった一日だけのイベントでは決してないのです。
忍耐強いからと言って誰もチョコレートを買ってくれる訳ではないけれど、たまには自分で自分に甘いモノでも買って、またお互いボチボチ行くことにしましょうね（笑）。

「ブログ」とは……ウェブブログの略でインターネット上に日記などを書き込んで公開し、それへのコメントの書き込みなどを通して交流が行われているインターネット上のコミュニティ・サイト交流の場です。ここでは誌上にブログのようなコーナーを作ってみました



失敗は成長のもと

主は天を雲で覆い、大地のために雨を備え
山々に草を芽生えさせられる。
獣や、鳥のたぐいが求めて鳴けば
食べ物をお与えになる。

主は馬の勇ましさを喜ばれるのでもなく
人の足の速さを望まれるのでもない。
主が望まれるのは主を畏れる人
主の慈しみを待ち望む人。
詩編147章8～11節(日本聖書協会・新共同訳)

羊の原毛。ふわふわの毛から糸を紡いだ。店の人に教えてもらいながら紡ぎ車を回す。車を回す足を踏み続けながら手元の毛の調節をするのがとても難しい。初めての紡ぎ車に戸惑いながら、その間にもどんどん毛にねじりが入り糸は紡がれていく。コットン、コットン。コットン、コットン。糸車に巻かれてゆく糸は、細くなったり、太くなったり、よじれたり、切れたり。不恰好だけれど、なんともかわいらしい。

しばらく続けているうちに安定し、リズム良く紡げるようになってきた。「こうしたら糸が切れる」「切れたときはこうやって直して、また始められる」そのコツが分かってくると、大胆に紡ぐことができるようになった。

店の人が「失敗を気にしないで、慣れるまでどんどん紡いでくださいね」と言われたおかげで、糸が途中で切れたりよじれたりしてうまくできなくても気楽に先に進むことができた。もし初めに「こうすると失敗するから気を付けて」「失敗しないように」と言われ

ていたら、緊張してなかなか紡ぐことができなかつただろう。“失敗してもいい”に、勇気づけられた。失敗の仕方が分かると、なんとなく不安が消える。失敗は成長のもとだ。

シュル、シュル。シュル、シュル。「楽しいなあ」いつの間にか糸紡ぎのとりこになっていた。

羊毛からは、スーツを仕立てるための細い糸やセーターを編むための太い糸など様々な太さの糸が作られる。色も、毛の混ぜ合わせや染めによっていろいろ。

私たちの周りにはたくさん物があるけれど、それらの原料や作り立ち、そういう「基本」を知っていれば、そこに自分なりの工夫や遊びを加えてアレンジすることができる。糸紡ぎのようにシンプルな方法であればあるほどその可能性が広がってゆく。

ところで、人間の基本って何だろう。

自分という人間はどういう者かを見つめなおしてみた。“私は命を与えられてこの世に生まれた。大地からの恵みを食して生き長らえている。食べ物ばかりでなく、他にもたくさんの恵みをいただいている。”この基本を忘れないでいたい。高慢になってしまわぬように。

そして、基本から人生をアレンジしてゆく時には、失敗から多くを学んでじっくりと成長できればいいな。

私は機械ではない。速さ、上手さ、正確さで判断されることの少ない世の中で生きていかなければならなくても、先ず、“今日の基本=生きるための恵み”を与えられて存在していることを喜びたい。

私、生きている。神さまの恵みによって。

MO

