

奈良ののちの電話

2016
春
第364号

特集

メルヘンセラピー 中川 晶氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp

春の心

画・おがわまな



おーい
みんな
こっちだよー

風鐸



所用で福井市に行ったとき、ちょっと暇があったので幕末の歌人・橘曙覧記念館を訪れました。彼は独楽吟52首で有名ですが、私はまともに読んだことがありませんでした。記念館で生立ちや清貧の生活を知り、その風貌を見、歌を味わい、彼は普段の生活の中で楽しみを見つける名人だなと感心しました。そのいくつかを紹介しましょう。

「楽しみは 妻子むつまじく うちつどひ 頭ならべて物をくふ時」や、「楽しみは 三人の 見ども すくすくと 大きくなる 姿みる時」

は、家族だんらんを楽しむ歌として、目にしたことがあるかもしれませんね。初婚で妻子を亡くしていますから、再婚後の妻や子どもへの思いが深いのでしょう。

そして彼は「楽しみは 朝おきいでて 昨日まで 無かりし花の 咲ける見る時」と日常のささやかな変化に目を留め、「楽しみは 空暖かに うち晴れし 春秋の日に 出でありく時」と散歩を楽しんでいます。

貧乏な彼でしたが「物欲などありません」と悟り済ました顔をせず、「楽しみは ほしかりし物 銭ぶくろ うちかたぶけて かひえたるとき」と買い物の喜びを語り、「楽しみは ふと見てほしく おもふ物 辛くはかりて 手にいれしとき」とお金を工面して買った時のうれしさを吐露しています。

そして「楽しみは 珍しき書 人にかり はじめひとひら ひろげたる時」と読書を楽しみ、「楽しみは 心をおかぬ 友どちと 笑ひかたりて 腹をよるとき」、「楽しみは とほしきままに 人集め 酒飲め物を食へといふ時」と、友人との交流も楽しんでいます。さらに、「楽しみは いやなる人の 来たりしが 長くもらで かへりけるとき」と本音をポロリともらすなど、ユーモア精神の持ち主です。これを読んだ人は「これはオレのことか」と苦笑したでしょうね。

橘曙覧を見習って、私たちが日常生活の折々のささやかなことを楽しむ感性を養っておきたいと思うこの頃です。そうだ、私も一首。

「楽しみは 新ネタ(新しい手品)手に入れ 工夫して やんやの喝采 身に浴びし時」

(彦)

寄稿



メルヘンセラピー



文・絵 中川 晶氏



プロフィール

奈良県立医科大学卒業
奈良学園大学保健医療学部教授
なかがわ中之島クリニック院長
心療内科医、臨床心理士

著書:

『こころの癒し方』講談社
『こころの健康からの医学』フォーラムA
『「嫌われるのが怖い！」がなくなる本』大和出版
など多数

ずいぶん変わったタイトルをつけてしまったものです。メルヘンセラピーというのはぼくの造語です。

この15年ほどはナラティブ・アプローチに興味を持って、ロンドンまで勉強に行ったり、自分の臨床にも取り入れてきました。心理療法を受けにやってくる人は、大抵何かこころの問題を持っています。苦しいと感じて、それを何とかしたいとやってきます。そして、治療者に自分の問題を話します。それはその人のオリジナルなストーリーです。しかしストーリーのままでは誰にも伝わりません。それは本人が「語る」とか「書く」という形にしなければなりません。ストーリーが語られたものをナラティブ（語り）と呼びます。このナラティブが曲者で、しんどいナラティブは本人をずいぶん苦しめます。でも、このナラティブを人に聞いてもらおうと、こんがらがったナラティブが解けてきます。整理がついてきたり、整理はつかなくとも「ま、これでいいか」と思えるようになったりもします。ただ人は誰にでもナラティブが出せる訳ではありません。この人ならばと思える相手でないとならびにはナラティブを出せません。ぼくはナラティブを聞き出す前に自分をオープンにするよう心がけてます。

そのために、自分の書いた肩のこらない物語を読んでもらうようにしてました。それがたくさん集まって2003年に講談社から「心療内科医のメルヘンセラピー」という本を出版していただきました。その後何となく物語を書き続けてきました。そのうちフェイスブックに載せるようになると、友だちや知り合いから「面白い、ほっこりした」などの感想をよくいただくようになり、またぞろメルヘンセラピーの続編をやってみたくなりました。セラピーと言っても肩のこらない物語で「うふふ」と笑っていただけたら成功かなと思っています。今回は紙面をいただきましたので上方落語のようなノリの物語「あまにゃんものがたり」を載せたいと思います。それでは「あまにゃん物語」第一幕です。

～「あまにゃん物語」第一幕～

「お母はん、天然てどういう意味？」あまにゃんが口からポコーンと泡を一つ作りながら、聞きました。

「え、天然て養殖やないちゅうことやないの？養殖ハマチとかいうでしょ」

するとあまにゃんが

「いや、ちょっと違うように思うねん。あんな、友達のフナやんがな。あまにゃんは天然やからなあちゅうて、ガッハッハて笑うねん」

「フナやんがな、ナマズに追いかかれたんやて。ほんでな、ナマズの入れへん狭い岩の間をすり抜けて逃げてんて。ほんでな『俺賢いやろ』て、言うねん。せやけど、ぼくは『なんで岩場に逃げるん。ナマズと仲良しになったらええやん』て言うてん、ほんならな、フナやんが、

『あまにゃんは天然やからなあ、ナマズはめっちゃめっちゃ怖いねんで。覚えときや、このスカタン』て言いよんねん。ぼく、この間ナマズに会うたけど、そんな怖い魚やなかったで。顔は怖いけど、『ボンボンこっちは危ないさかい、向こうで遊び』て笑てたで」



するとお母はんはびっくりして
「あまにゃん、ナマズに会たん！よう生きて帰れたなあ。もうそんな危ないところ行ったらあかんよ」
「ふーん、危ないんや。何が？」
「あんたは鯉で向こうはナマズ、食べられますがな」
お母はんは必死で言い聞かせます。でもあまにゃんはヘラヘラです。お母はんは怒って
「あんたはもう！天然なんやから！」
するとあまにゃんが振り向いて
「それぞれ、その天然て何なん？」
お母はんは怒って
「もう！この子は！」
あまにゃんは極楽トンボのまねしてブーンと言いながらお母はんから離れました。おお、怖っ。お母はんのほうがよく怖いわ。せやけど天然て何やるなあ？ぼく分からんから聞いてんのに。そやそや、ナマズに最初に会ったときは、何も言わんと突然大きな口あいてぼくを飲みこみよったなあ。で、ぼくはナマズのお腹の中を探検したった。面白かった。ほんでな下のほう行ったら臭ってきて、また口のほうへもどってノドちんこにぶら下がって遊んでん。突然、ナマズがオエオエと言い出してぼくを吐きだしてん。
「なんや、この子飲み込んだのに全然消化せえへん、気持ち悪い子やな。はよ向こう行き！」
怖い顔で言いよった。ほんでな、ぼくはちゃんと「さようならナマズさん」言うて帰ってきてん。それからはナマズはぼくがきたら「ボンボン向こうで遊び」いうだけやのに。あまにゃんは鯉でしたが、鱗が硬くて、岩にぶつかっても岩が砕けるし、ナマズに飲まれても消化されません。それで、あまにゃんは他の鯉みたいに器用に泳ぐ練習はしませんでした。他の鯉と一緒に泳いでも一番ビリで、餌を捕る競争になっても熱心でないの、他の鯉が虫を10匹捕まえてる間にあまにゃんは、やっと一匹。それも口に入れる瞬間に逃がしてしまいました。他の鯉たちは
「あーあ、あまにゃん。あかんやん」
するとあまにゃんは
「ええねん別に。虫追いかけるのんおもしろかったし、キャッチアンドリリースや」
と笑いました。すると他の鯉たちが
「あまにゃん、何のんきなこと言うてんねん。虫取れへんかったら腹減るやん。ほんなら死ぬねんで。俺らの取った虫、あまにゃんにはやらへんで」
「かまへんよ。ぼく腹減ってへんもん。それにぼく霞を腹いっぱい食ってるし。それと虫で生臭いから、ぼく好きやないねん」
他の鯉は、またあまにゃんの天然ボケやと言って笑いました。あまにゃんも、皆が楽しそうなので一緒に笑いました。こんな風にあまにゃんは楽しい子ども時代を過ごしました。

おあとがよろしいようで…。

つづきはフェイスブックでどうぞ。

情報化社会のなかで考える

出会い ④

——「出会い」のあと——

元東大阪市療育センター長

金 藤 昌 吾

「出会い」という言葉は、いわゆる「出会い系」と呼ばれるものから、マルティン・ブーバーの「出会いの哲学」まで、軽重さまざまに使われ方をしている。また、広い意味では、人は日々多くのモノやコトそして他の人たちと出会ってきているとも言える。

私は、二十歳を過ぎた頃にカウンセリングと出会ったのだが、当時の私にとって「出会い」という言葉は、生きる意味に深く関わるものとして、とても切実で魅力的な響きを持っているものだった。当時、日本に紹介されたばかりのエンカウンター・グループ（出会いのグループ）にも、当然のように強く惹かれた。まさに大人になろうとする時期の私にとって、エンカウンター・グループは人間とは何か、自分とは何かというような問いに答えを用意してくれているように思えたのである。少なくとも、そこには人間の真実があるように思えた。

エンカウンター・グループはカウンセリングで有名なアメリカの臨床心理学者カール・ロジャース（1902-1987）がその晩年に力を注いだグループ・アプローチである。日本においても、個人の対人関係をはじめ、組織や集団間の関係改善を目標として発展してきているのだが、そこに見られる出会いについて、私は“人間的ふれあい（humanistic encounter）”と呼ぶのが妥当であり、それは日常生活においても時に見られるものでもあると考えている。いずれにせよ、「私」にはその「私」にふさわしい「出会い」が待っているのだろう。

今の私は、「出会い」はもちろんだが、その出会いの「あと」こそが大切であると考えている。「出会い」の一瞬の輝きで見えたものを一つの幻としていつしか忘れ去ってしまうのか、あるいは自らの課題として担っていくのか…、それが「出会い」以降の「私」への問いかけとして存在するように思う。

そして、「出会い」のインパクトを生かそうとする思いは、「出会い」によって明確になるのであるが、それ自体は元々私自身の内にあったものなのだろう。