

受け容れ共に在る愛の形

奨励	佐藤 豪【さとう・すぐる】
奨励者紹介	同志社大学カウンセリングセンター所長 同志社大学心理学部教授
研究テーマ	臨床心理学、健康心理学

兄弟たち、万一だれかが不注意にも何かの罪に陥ったなら、`霊に導かれて生きているあなたがたは、そういう人を柔和な心で正しい道に立ち帰らせなさい。あなた自身も誘惑されないように、自分に気をつけなさい。互いに重荷を担いなさい。そのようにしてこそ、キリストの律法を全うすることになるのです。

(ガラテヤの信徒への手紙 6章1―2節)

はじめに

ただいまご紹介に預かりました、カウンセリングセンター所長をしております佐藤と申します。チャペル・アワーにかかわらせていただくというのは私の人生の中では2度目ということになります。最初はいつかと言いますと、もう数十年前にさかのぼるのですが、私が大学4年生の時です。その時の私のゼミの指導教授であった浜治世先生から、チャペル・アワーで聖書の朗読をなさйтеと言われたのが最初の経験です。そして数十年を隔てて、今度は今日ここで奨励のお話をさせていただくということで大変緊張もし、また大変名誉なことだと感じております。

私の専門は臨床心理学と健康心理学ですので、少しそれに関係するようなお話をさせていただこうと思っています。今日、タイトルにしている「受け容れ共に在る愛の形」というのは、人と人とのかかわり合いのなかで、人を援助するというのはどのようなことかと考えてみるための、一つのきっかけになればと思ってつけました。ここにいらっしゃる皆さんから見ると、「受け容れ共に在る愛の形」というのは、少し違和感があるタイトルかもしれませんが。このタイトルで私が表現したいことはまた少し後でお話をしたいと思います。

孤独感と絶望感

ここで一つこじれた人間関係の例を皆さんに提示したいと思います。皆さんは、絶望感にうちひしがれている人、あるいはもっと極端な例で言えば、自殺しようとしている人にどのように声をかけるでしょうか。多くの人は、「元気を出してください。人生はまだまだこれからなんですから」「希望をもちましょうよ」という言葉を投げかけたくなるのではないのでしょうか。そして、自殺しようとしている人がいれば、「死んではいけません」と必死になって自殺を思いとどまるように説得するのだと思います。このような行動あるいは言葉かけは、ごく自然なものと言えるでしょう。当然ですが「ああそうですか。どうぞ死んでください」などと言う人がいたら、とんでもない人でなしということになるでしょう。しかし、言われた本人はどのように感じるのでしょうか。絶望して死のうとしているのに「元気を出世」、「希望をもて」と言われても、ますます追い詰められた気持ちになってしまうのではないのでしょうか。「いくら元気を出世と言われても自分には到底できそうもない」と思って、ますます落ち込んでしまうことが多々あります。また、死ぬめと言われたら「自分はもう死ぬしかないと思っているのに何を勝手なことを言っているんだ」という強い怒りの気持ちをもって、ますます死にたい気持ちを強めてしまうかもしれません。「それではどうしたらいいのだ。何もなくていいのか」と皆さんは思われるかもしれませんが。しかし、そこでできることは、まず受け容れるということです。受け容れるということは、「そうですか、分かりました。どうぞ死んでください」ということではありません。まず落ち込んでどうにもならないという気持ち、死にたいという気持ちをそのまま受け容れることです。この場合、「死んではいけない」という気持ちを相手に伝えたいというのがまさに正しい人間の心ではありますが、ある意味絶望している人、死のうとしている人にとって、その行為は話している人の勝手な価値観の押し付けにしか感じないのです。「気持ちが落ち込んでいてどうにもならない」「死ぬのは良くないことだと分かっているけれど、もう死ぬしかない」と思い詰めている人にとって、周りの人からの反対意見はかえってプレッシャーになったり、自分は理解されていないという孤独感を強めることになってしまします。人が望みを断たれる、あるいは絶望するということの大きな原因は、孤独感にあります。「自分の苦しみを誰にも話すことができない」。「誰も自分の苦しみを理解してくれない」。そんな気持ちが心の中に重苦しく存在しています。「それなら誰かに話せば良いではないか」「家族がいる人なら、両親あるいは、夫や妻に話してみたら良いではないか」と、普通は思うことでしょう。しかし、こうなってしまった人は、たとえて言えば、岩陰にじっと身を潜めている小魚のような気持ちでいます。少しでも自分の気配を悟られたら、大きな魚に食べられてしまうのではないかという恐怖があるのと一緒です。それは具体的に言えば、いくら親しい人にも、自分の落ち込んでいる状態や死にたいという考えを話した途端、自分がバラバラになってしまいそうな恐怖感をもっている、と言ったら良いでしょうか。

あるケースから
教えられたこと

自殺念慮、つまり「死にたい」と思っているあるクライアントと話をしているときに、その人は私にこう言いました。「まっすぐ私を見てほしくないのです。でも見ないでほしいのでもないのです。先生の視野の片隅に置いておいてくれるのが一番安心なんです」。それを聞いたときに私はなるほどと思い、しかし、視野の片隅に置くというのがいかに難しいことかと考え込んでしまいました。そして、この言葉の意味を何度も繰り返し考えているうちに、ふと気がついたことがあります。私はカウンセラーとしてその人を一生懸命救いたいと思っています。もちろん、「死ぬことはないけません」という言葉を使ったりしませんが、心の中でなんとかこの人の死のうとする気持ちを変えたいと思っているわけです。当然、その人にはどこかで私の気持ちが伝わっています。言葉には出さなくても私が一生懸命思っていることから、その人は漠然とながらも私の気持ちを感じ取っていて、それがかえって重苦しい圧迫感となって、その人を苦しめているのだということを考えるようになりました。そんな事を考えながら、ふと自分を振り返ってみると、カウンセラーとしてこの人を死なせてしまったら、自分には能力がないと言われるのではないか、あるいは、自分の責任を追及されるのではないか、そんなふうと思っていた自分がいるということに気がついたのです。そこで、私が改めて気づき決心したことは、この人のあるがままを受け容れることしか私にはできないのだ、この人の思いに向き合うのではなくて寄り添って感じてみよう、ということ。死ぬことが悪いことだというのは当然のことですが、その気持ちをとりあえず棚上げにして、この人と一緒に「死にたい」という気持ちを共有しよう、一緒に「死にたい」という気持ちを味わってみよう、と考えを変えました。そんな態度で私が話を聞くようになると、本人の辛い気持ちもすぐよく分かります。しかしながら、当然のことですが分かれば分かるほど、この人が死んでしまうのではないかという不安もできます。まさにこんなときには、神様に祈るということしかできません。私は24時間その人を監視することができるわけではありませんから、その人が死のうと思えばいくらでも死ぬチャンスはあるわけです。1週間に一度、50分程度のカウンセリングをするなかで、その人の死のうとする気持ちをすぐに変えることなどできるわけがありません。ところが、そんな形でカウンセリングをするということが続けていきますと、ある時その人が私に言ってくれたのは、「先生と話をしていると気持ちが少し軽くなります。今までは死ぬことばかり考えていましたけれど、なんだか死ぬことにばかりこだわっていた自分から離れて、どうせ人間は最後には死ぬのだから、今死ななくても良いかという気持ちになってきました。どうせ最後に死ぬのなら、生きられるところまで生きてみても良いかという気がします」。こんな言葉を言ってくれました。この言葉を聞きながら、私は受け容れるということの意味を、改めて考えてみざるを得なくなったのです。

「受け容れる」とは

さて、ここで今日の奨励のタイトルに使わせていただきました「受け容れる」ということについて、少し考えてみたいと思います。受け容れるという言葉はすごく一般的な言葉で、「相手の要求を受け容れる」、「相手の気持ちを受け容れる」などのように使われるわけですが、ここでいう受け容れるという言葉は、「相手の存在のあり方そのままを大切に受け容れる」ということを意味しています。なんだか抽象的な言葉に聞こえるかもしれませんが、「存在のあり方そのまま」という言葉にしても「いつも自分は友達存在のあり方そのままを認めている。あいつは少しわがままなやつだけれど私はちゃんとそれを理解して、ある部分は我慢して付き合っているぞ」という言い方で受け容れるという表現を使うかもしれません。実際我々は、普段の人間関係のなかで、ある部分は我慢をし、ある部分は自分の考えを抑えて相手に合わせるということをしていると思います。また、自分の好きでない人間であれば、喧嘩はしないけれどもなるべく顔を合わせないようにしておく、といった付き合い方もしてきているだろうと思います。しかし、我々には避けることができない付き合いというものもあります。たとえば親子関係や教師と学生との関係などは、自分の意思だけでは避けることができないものです。そんな関係のなかで、価値観の違う人を受け容れて大切にするとするのは、なかなか難しいことです。一つの例を挙げてみますと、研究熱心、教育熱心な教師がいたとします。さらに言うなら、その教師は学生時代とても苦勞をしながら勉強をし、教員になり、自分が苦勞した分、学生にも熱心に教育をしたいと思っている教師だったとします。その教師のクラスに、勉強が大嫌い、でることなら学校なんかやめてしまいたいと思っている学生が入ってきたらどんなことが起こるでしょうか。このような関係のなかでは当然二人の価値観は正反対になっていることでしょう。こんな場合、教師は学生に「おまえが勉強を嫌いなのはよく分かる。勉強が嫌いだったら仕方がないから、そこそこ単位が取れるようにやってくれば何とかしよう」と言えるでしょうか。その人が苦勞をして教師になり、ものすごい情熱をもって教育をしようと思っている人であればあるほど、その学生の考え方が許せなくなるということがあるのではないのでしょうか。もしその学生の価値観を認めてしまえば、教師の方はどこかで

自分の人生を無意味なものと考えざるを得ないような気持ちになってしまうかもしれません。

よく言われるように人それぞれのですから、お互いに存在価値を認め合って生きていけば良いのではないかという話もあるわけですが、教師にしたら、「私には教える義務がある」という使命感が強くあればあるほど、当然その学生をなんとか変えて勉強させなければならぬ、ということになるだろうと思います。このような状態のときには、お互いの価値観がぶつかり合い、お互いに不愉快な思いをしながら生きてゆくということになりがちです。

少し変な例を述べましたが、相手があるがままに受け容れるということは、自分の人生観が揺らぐような、なかなか難しい問題を含んでいます。ですから、これを達成するというのは、なかなか人間にはできにくいことだというふうに言えるでしょう。「そんなできないことを勝手に話されても困る」と、この話をお聞きになっている皆さんは思うかもしれませんが。

「共に在る」とは

さて、そこで出てくるのが共に在るという言葉です。ここで共に在ると言っているのは、単に一緒に居るということの意味しているのではなく、少なくとも、相手に圧迫感を与えないで一緒に居ると言ったら分かりやすいでしょうか。たとえば、今の教師と学生の例で言うならば、顔を合わせるたびに教師が学生に「何をさぼっているんだ。もっと一生懸命勉強しろ」としか言わないで、学生は学生でそっぽを向きながら、「いつもバカの一つ覚えのように同じことばかり言って、うっとうしい先生だ」とつぶやいていたら、二人の間には何も生まれてこないでしょう。

ところが、教師が「勉強しろ」という言葉ではなく、「昨日のプロ野球見たか。すごくいい試合だったから昨日はテレビの前から離れられなかったよ」という言葉を投げかけたら学生は何と答えるでしょうか。少しほっとして、なんとなく気分が楽になるのではないのでしょうか。そんなふうに考えてみると、共に在るということが少し分かっていただけるのではないかと思います。

しかし、こうお話ししてきて、たとえば今聞いていらっしゃる皆さんのなかでも、「そんな話をするのは結構だが、そんな話をしているうちに学生が単位を取れなくなったり、卒業できなくなったら、誰が責任をとるんだ」と思われる方もいらっしゃるでしょう。もちろん、おっしゃるとおりだと思います。しかしその学生を叱ったり、おどかしたりして勉強させたとしても、当たり前ですが、その学生は決して勉強を好きにはなりません。その学生が「この先生の言うことは少し面白いかもしれない」と思ったり、「この先生が口から泡を飛ばしながらしゃべっていることは、何かそれなりに意味があるのかもしれない」と思い始めたときに、この学生の本当の意味での勉強が始まるのではないのでしょうか。

しかし、先ほど私の体験で述べましたように、野球の話の口にする教師も、大きな不安に苛まれることになるかもしれません。「野球の話を楽しんでいるときにはいいけれどっとも勉強しないじゃないか、このままだったら卒業できないぞ」という気持ちになるのも当然です。このような不安を抱えながら、どうにもやる気のない学生を「受け容れて共に在る」というのは、大変苦しいことです。教師にしたら、野球の話をしながらかの魂を売っているかのように感じてしまうかもしれませんし、職務怠慢と思うかもしれません。真面目な教師であればあるほど、今度は自分のあり方に罪悪感を感じるなどということが出てくるかもしれません。

「愛の形」とは

さて、そのようなときに出てくるのがタイトルの最後にあります「愛の形」という言葉になります。そもそも今回のタイトルがおかしいと思った方たちは、「愛の形」という言葉に一番違和感を感じたのではないのでしょうか。神の愛にしろ人間の愛にしろ、それは目で見ることはできないし、形に表すこともできない、まさに計ることができないものであると我々は考えています。まさに真実の愛というのはそのようなものだと思うのですが、悲しいことに我々人間は、愛というものをそのまま「なるほど」と感じるのができにくいのです。たとえば、ある男性が女性のことを好きになってもそのことを何も言わなければ、そして何の行動も起こさなければ、女性には永久に分かってもらえないかもしれません。我々にとって愛情を分かち合おうということのためには、何らかの形をとらなければならぬということがあります。今の例で言えば、ラブレターを書く、一生懸命話しかけて一緒にコーヒーを飲むなどという行動になるかもしれません。

少し話がそれかりましたけれど、たとえば、教師が学生に野球の話をするというのは、教師が学生のあるがままを認め一緒に時間を過ごそうとしていることです。これは、大げさに言えば一つの愛のあり方です。なぜなら、相手を大切にするという気持ちがそのなかには一貫して流れているからです。そしてその時に必要なことは、話をするという時間を取ることになります。

時間を一緒に過ごすということは、まさに愛情表現の一つということになります。たとえば私が、水曜日の11時からある人とカウンセリングすると約束したとします。そうすると私はその時間、一切他の仕事を入らず、その人を待っています。そして、カウンセリングを受けようとする人もその11時を目指してバスに乗ったり、地下鉄に乗ったりして私のところに来てくれることになります。そして二人で顔を合わせてすることは、お互いに相手の話を一生懸命聞くということです。それはあえて言えば、普通の夫婦よりも、あるいは親友という関係よりも、親しい関係と言えます。普通の夫婦で言えば、他のことを一切しないで相手の話だけをひたすら聞くという時間がどれだけあるだろうかと想像してみてください。他のことを一切せず相手の話をひたすら聞くということは、日常生活のなかではなかなかないものだということも、実感していただけるのではないのでしょうか。このように時間を一緒に過ごすということは、我々が形として示すことのできる最もはっきりした愛情の在り方です。そのときに大切なことは、相手に圧迫感を与えないこと、極端に言えばお説教をしたり、怒ったり、喧嘩をしたりするということではないということです。

ただし、喧嘩をするということもあえて言えば、こじれた形の愛情の表現だとも言えます。たとえば夫婦喧嘩を考えてみてください。ご主人がお酒を飲んで夜遅く帰ってくる、そうすると奥さんが待ち構えていて「一体今何時だと思っているの」、そうするとご主人が「そう言たって仕事だから仕方がないじゃないか」というところから始まって延々と夫婦喧嘩をするなどということは、しばしば見られることではないのでしょうか。延々と喧嘩をするなんてバカバカしいと思うかもしれませんが、端から見たら喧嘩をしている状態ですし、なかには警察沙汰になるような激しいものもありますから注意しなければなりませんけれど、「夫婦喧嘩は犬も食わない」と言われているように、本人たちにとっては、ある面で争っているというよりもマイナスの愛情表現とも言えます。変な表現ですが、明日もう離婚することを決めている夫婦がいて、離婚届にもお互いに署名・捺印をして、もう明日提出するだけという夫婦がこのような喧嘩をするでしょうか。夫がいくらく遅くなくてももう関係ないことです。妻の方はさっさと寝ているかもしれません。こう考えると、夫婦喧嘩というのは、親密であることの表現であるとも言えます。先ほど夫婦について、二人だけで他のことを一切せず話をするのはなかなかないことだと言いましたが、夫婦喧嘩をしているときには、まさに他のことを一切せずに二人だけで喧嘩をしているわけです。夫婦喧嘩の最中に夫がスポーツ新聞を読んでいた、妻が編み物をしていたら夫婦喧嘩にはなりません。ですから夫婦喧嘩というのは、相手を独占することができるとても有効な手段だということがお分かりいただけるかと思います。ただ、お互いに相手を受け容れることがうまくできないために喧嘩をしている状態、と考えたら分かりやすいかと思います。

話が余計に変な方向にっていますが、今までの例で分かっていたいただきたいことは、愛は形をとるということです。それこそ人間が表現できる愛情だということです。そして時間を一緒に過ごすことと言いましたが、それも形とともに限定されたものである必要があり、その方が望ましいということも分かっていたいただきたいと思います。

たとえば先ほどの教師の例で言えば、その学生と会っているすべての時間に野球の話だけをしていることは、教師自身のアイデンティティーが崩れてしまうということもあるでしょうし、それでは学生に何も教えることができないということにもなります。そうすると、顔を合わせた最初の10分間だけ野球の話をして二人で面白がるということができれば、一番望ましく心がつながるということになります。先ほどでも自殺念慮のある人の話をしましたが、私が24時間その人と付き合っていたら私の方が精神的に保たなくなってしまうかもしれません。だからこそ、限られた時間が必要になるわけです。限られた時間のなかで相手を受け容れ、そして一緒に居る、その時間は相手を大切に愛を形で表現する。

これがいわばカウンセリングの基本とも言えるのですが、人間関係ではこのような考え方が、相手の姿を認めるあり方として大切になってきます。しかし、我々は価値観の違う人間といるときについつい自分の価値観を押しつけたくなったり、相手の価値観に違和感や不快感を感じたりするということが出てきます。しかし、人それぞれに生き方があり、価値観があるわけですから、我々はそれをうまく受け容れて共に過ごしていくということが必要になります。たぶん我々のように時間限定でなく、すべてを受け容れて、いつも一緒にいてくださるというのが神の愛と言えるのだと思います。

神様は正面から「お前のことが大切だから面倒見てやるぞ」とは言ってくださらないかもしれませんが、いつもその視野のなかに我々を入れてくださって、我々のことを見守っていただくのではないかと思います。私にとって神様というのは、まさに見守ってくださって、すべてを受け容れて共にいてくださる、そういった存在だろうと思っております。

今日はつたない話をご清聴いただきありがとうございます。これで私の話を終わりにさせていただきます。