

“こころ”を伝える難しさ

私たちの“こころ”は、様々な思いが詰まっています。清い“こころ”やそうでない“こころ”(何が清いかは、人によって異なりますが…)などが混沌としています。

黒川伊保子(AI研究者)氏によると、12歳から15歳の脳は誤作動を起こしやすいそうです。このころは、ちょうど思春期真っただ中で、子どもの脳から大人の脳になる途上にあります。保護者の皆さんも思春期の頃、もやもやした何とも言い難い気持ちが“こころ”の中を渦巻いていたことを思い出しませんか。自分でも、どのようにその気持ちを表現したらいいのかわからず、何かにその気持ちをぶつけないと、自分が崩壊してしまうような感覚を抱きませんでしたか。そんな時、自分の複雑な思いを誰かに伝えることができた人は、覚えていないかもしれません。尾崎豊の歌に共感できた人は、尾崎豊に救われたのでしょうか。しかし、そういう歌や自分を理解してくれる人に巡り合わなかった人は、人やものを攻撃したり、自分をも攻撃したりしてしまう可能性さえあったのではないのでしょうか。



友だちや、お父さんやお母さんに愚痴れる人は幸せです。体を動かしてエネルギーを発散できる人や、絵を描いたり、音を奏でたり鑑賞したり、芸術で自分の気持ちを癒せる人も幸せです。周りの人のために料理を作ったり、何かを手伝ったりして喜んでもらうことで発散できる人も幸せです。どのような方法を用いても自分の気持ちが発散できれば、明日に向かって進めるように思います。

上手にそのもやもやした気持ちを体外に出せないと、外に向かって爆発したり、あるいは自分に向かって爆発したりしてしまいます。そうならないために、SOSを出せる人を見つけたり、好きなスポーツや芸術などで、余分なエネルギーを発散する方法を見つけたりすることが大切です。思いつかない人は、ご両親や友だちや先生やスクールカウンセラーなどに尋ねてみていいかもしれません。



友だちとけんかした時に、早めに一言「ごめん」と言えば、相手も「私だって悪いところもあった、ごめん」と返してくるのではないのでしょうか。しかし、謝るタイミングを逃し、時間が経つと、だんだんお互いに意固地になっていきがちです。そして、だんだん亀裂が大きくなり、ついには話す機会を失ってしまいます。けんかをしてでも、お互いが言いたいことを言い合えば、お互いの気持ちを理解しあえるのですが、話さないままだと、相手の気持ちを慮(おもんばか)ったつもりが、相手の気持ちと全くかけ離れてしまうこともあります。

完全な人間など存在しません。神様ではないのですから。でも、私たち人間は、優れている部分やそうでない部分があり、いびつであるからこそ、魅力あふれる面白さが“こころ”のひだを震わせるように思います。

引用・参考図書「心の探検6 私は悪い子」高橋和巳著 学習研究社

7月来校予定

5日(金)・12日(金)・19日(金)

10:00~16:00