

カウンセリング、実践かな？

今の時代、何でもかんでもカウンセリング流行り。

学校関係で事故・事件があると、「学校へ心理カウンセリング派遣」。世の中で事故、事件があると、トラウマ解消のために「カウンセリングで対応、云々……」。

人の世、人と人が係わり合うことに、そんなにカウンセリングという複雑な知識、技法が必要なのだろうか？

人は何歳にあろうが至らないところを持つ身。また、相手も至らないところを持つ身。

だからこそ、お互いに「相互交渉」（メール交換もその一つかな）し、「相互輔生」（共によりよく生きることを、互いに助け合いながら問い続ける）して行くのが、人の世でないと思っている。

そうした折、携帯用「雑学」HPの「番組：『自殺を減らしたい』を見て」の記事を目にしたある学生から、携帯メールが入ったのを機会に、メールでの交流（コミュニケーション）を少しした。

何分携帯ですので長文のメールを送信できないが、短時間のやりとりでも何かのお役には立てたよう。

カウンセリング関係の何の知識も技法も、また資格もない自分だが、相手の云わんとすることに、自分の「ありのまま」の生き様の言葉で、相手に直向きに寄り添えば、それなりのカウンセリングになりそう。

そういませんか？

学生からのメール①

【 自殺を救う精神科の先生のドキュメンタリー、少しだけ見ましたが気分が落ちてしまい、すぐ消してしまいました。

弱さを口に出すって、他人がよく思わないから言いづらいのではないのでしょうか。誰でも愚痴ばかり言ってる

人とは付き合いたくないでしょうから。

TV ドラマ「1 リットルの涙」を見ていて、なぜ自分は生きているのだろうと考えました。簡単に答など見つかるはずがなく、自分は生きていていいものなのか悩んでしまいました。

たまになぜか恐くなります。生きていることが。

どうしても、人の目を気にしてしまう自分。他人のように要領よくできない自分。自殺しようとは思わないけれど、消えたいと感じてしまう。生きてていいのか、迷惑をかけているだけではないのか。

前、精神科の先生に「〇〇さんには自分がない」と言われたことがあります。

私もそう感じるからこそ余計不安になってしまう。 【

①への返信

【 まず、グチと弱さを口に出すことは違うと思います。グチは周りへの不平と不満を言うだけですものね。

弱さは、前向きに対するまだ自分の至らなさを自覚しているからこそ、口に出せること。だからこそ、人は助けの手を差し伸べてくれると思います。

次に、生きることに悩みはつきもの。自分の座右の銘は「悩みの後に進歩あり」。

悩むことは、問題意識のある証。悩む時、「あ〜、この悩みの後で自分は成長するのだろうなあ」と思い、歩んできました。生きるとは結果でなく、悩みながらも歩む過程にこそ、その意味があると思っています。

自分を見つけることは、一生かかってすればいい位に思っています。

自分をすっかり分かって、自分の生きる意味を云える人がいたら話を聴きたいです。周りにそんな人、誰がいる？

みんなそれぞれ、その人なりの悩みを抱えながら、寄り添って助け合って生きていると思うよ。

そうした過程こそ、意味があると思っています。

もう一つの座右の銘は「あるがまま、なるがまま」です。少しは参考になったかな。いつでもどんなことでも、メールくださいね。聞き役ぐらいはいつでもしますからね。 】

学生からのメール②

【 ありがとうございます m()m 泣いてしまいました (/_;) 】

なんだか言葉にすると難しいですね。

自分の至らなさを自覚しているとか考えたことはありませんでした。

「悩みの後に進歩あり」は、よく考えてみるとそうなのかもしれません。先生のように悩んでる時にそのように思えるのはすごいと思います。悩んでる時はそのことしか考えられなくなってしまうから。

自分が何者かを説明できる人は周りにはいません。そして、人はそういうものなのかなと思いました。だから、人はいきるのでしょうか。

なるがままに… Let it be

あるがままに…

とても嬉しかったです。

自分をありのまま認めるって私にとって難しいことだったから。だから、先生から言っていただいて、少しだけ自分からも周りからも認められた気がしました。

ずっと恐かったから。ずっと誰にも言えなかったから。本当にありがとうございました m()m 】

②への返信

【 少しは参考になったようで嬉しいです。

ですから先のメールは、あなたのグチでなく、あなたがどう生きるかという前向きなことへの自分の弱さを口に出したということかな。

人は真摯に、直向き（ひたむき）に生きようとしている人には、必ず手を差し伸べてくれます。

そのことは信じていいと思います。

今のあなたは学生という立場。学生はまず学ぶことに真摯に、直向きであればいいと思います。

ついでに、人を信じるとは、人を許すこと。人を許すとは、結局自分が許されることです。ありのままの自分を受容されることです。

ですから、私は至らない自分を許して貰い、受容して貰いたいから、人を信じ続けます。 】

学生からのメール③

【 愚痴と弱さは違うものなのですね。先生と話して初めて知りました。

今まで自分は「生きる」を考える時、ネガティブなことばかり思ってしまうと感じていました。だから、先生のご意見は新鮮でした。

「自分らしく」が謳われるこの時代に、その根本が一つ分かって少しだけスッキリしました。

人って裏があるから信じるのってなかなか難しいです。でも信じたいなと思いました。ずっと疑ってばかりじゃ、始まらないし。そこから最終的に自分が許してもらえるってすごいですね。

学生として直向きに生きることができたらいいなと思います。

今日は曇りですね。私は今自動車学校で初心者講習を受けています。とても眠いです。

先生は何をしていますか？ 】

③への返信

【 運転免許は今の、またこれからの社会で生活するには必需品。このように学ぶこと、覚えることがまだまだたくさん有るはず。

あまりあれこれ考え過ぎずに、そうしたことを淡々と一つ一つ身につけて行ってくださいね。

授業でも話しましたが、生きる喜びの一つは課題解決。免許取得も課題の一つと思えば、喜びを感じるはず。

要は自分の人生ですから、一つ一つのことを、喜びを感じるように！

僕は今、VHS、HDD、DVD 付きのビデオデッキを購入したので、そのダビングの練習中。

教材のビデオをこの休み中に、全部 DVD にダビングできればいいのですがね。

そうしたことも、ささやかな喜びにして過ごしています。 】

(2005 年 12 月 21 日 記)