

《安田 一之氏》

「つなぐ ～あなたが今つなぎたいものは何だろうか～」

こころと身体をつなぐ

私の本職は教員ですが、心理療法、カウンセリングをしています。例えば不登校の子や拒食症の人など、そういう人と多く会っています。ただ、不登校や拒食症を治すということはありません。カウンセリングはつなぐのが仕事です。不登校の子は頭では学校に行かなければならないとわかっていても身体が動かない。カウンセリングでは学校に行け行けと言うのではなく、こころと身体をどうつなげていくのかを考えていきます。問題を治す力は実は本人の中にあります。本人の中の自己活性力のようなものが活動するようにしていくのです。

私とたましいをつなぐ

こんなことをするつもりではなかったのに、してしまったと後悔することがあります。そう考えると、自分の心の底には、本当の自分というか、本当にやりたいものが潜んでいるようです。私を一番支えるものは、実は私の中にある私を超えるものなのです。人間が支え合うこともとても大事ですが、人間を超えるものに支えられないと生きていけない。例えば「社長になるんだ」や「金持ちになるんだ」は、全部自分の外にあるものです。そういうものに生きがいを感じても、自分を支えるものになりません。自分を本当に支えるものがあるとき、我々は力強く生きていくことができます。それを探して人間はみんな生きていないのではないのでしょうか。

むかしと今をつなぐ

嫌なことがあっても、全部忘れ去ることができたら生きていけます。ところが、それは本当の自分ではないのです。ふたをしているだけです。そのふたをしたものはいつか表に出てきます。我々はいろいろな苦しみと直面しながら生きています。苦しいことは、実は一番軽いことからやってきます。それを逃れていくと、もっとしんどいものが生まれてきます。まず、今の問題と直面していく。これはとても重要な生き方の一つだと思います。

生と死をつなぐ

私はいつ死ぬかわかりません。自分の命なのに、終わる時はわからないのです。例えばこの眼鏡は、不要になれば捨てればいい。しかし、自分の命は、自分で自分を殺すという行為をしない限り自由に終わることはできないのです。これは深く考えるととても不思議です。自分の命でありながら、どのくらい残っているかわからない。これは自分の命と言えるのだろうか。人の生死と未来は人間を超えているわけです。ただ、そのことを生きている我々が考えていくことはできます。それはイメージというものを通してできるのです。仏教の寺院へ行くと、地獄や極楽の絵がいっぱいあります。あれは実際あるかどうかわかりません。全部イメージです。生まれる前と死んだ後は両方とも知らない世界です。しかし、未来の死の方が怖いです。これは多分、イメージがうまく働いていないからです。生まれる前と死んでから、同じ世界へ行くのか、全く違うところに行くのか。考えるだけでも不思議です。おもしろいです。そういうことをカウンセリングでは考えていきます。

コラージュ療法

コラージュというのは貼るという意味です。画用紙に、雑誌から切り取った写真を好きなものだけ貼っていきます。自分のイメージにしたがって貼るので深い意味があることがあります。本人も思いもよらないことがそこから発見できることがあるのです。

大切な人を亡くした遺族にとって、コラージュは死者との対話です。死者のことを思い出して、それを他者に語るわけです。そこで心の中で死者をよみがえらせて、死者との関係をつないでいきます。まさに「つなぐ」です。心の中で死者を永遠に生きながらえ

させることができます。成仏という言葉がありますが、あれは生きている者の心の中に死者が安定して入ることをいいます。成仏によって、生きている者が安心してその人のことを考えたり、お祀りすることができるようになります。そうして死者は生きている者の守りとなります。

また、死に直面された方のコラージュの作品には再生のイメージが貼られることがあります。作品にお花を貼るのは、もう一回咲いてほしいという再生のイメージがあります。橋を架けたり、船に乗ったり、他の土地に移るという作品も目につきますが、これらも再生のイメージです。人は死を身近に感じると、死と再生という体内にセットされたイメージが働き出すのかもしれませんが。それらのイメージが自分のあの世とこの世をつなげてくれます。実際にあの世とこの世に橋を架けるのは難しいですが、イメージであればつなぐことはできます。

私は、自分が見た夢や、こういうイメージを貼りながら、それを他の人に語ることの重要性というのを強く感じます。語ることによって、自分の内面を見つめさせ、自分の心を活性化させていくことで生きる力も生まれてくる。その一つの方法としてコラージュが有効だと思います。