

---

人生の変化に向き合うあなたへ

## 第 6 章

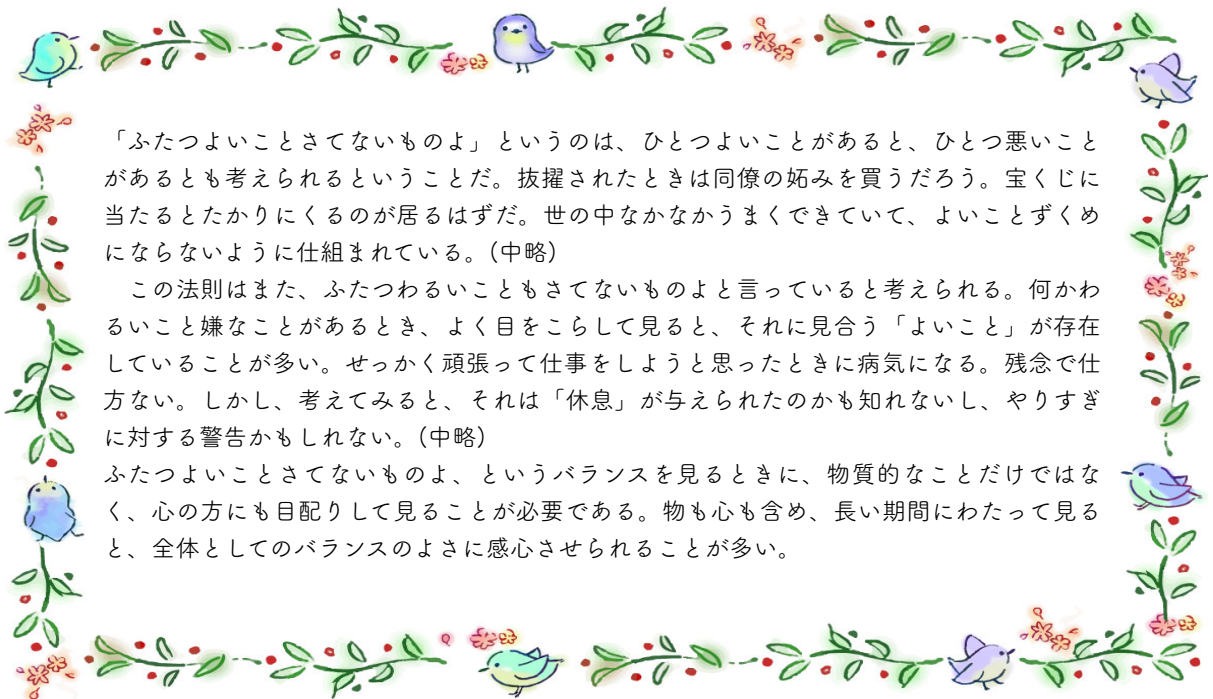
---

# 33 / “ふたつよいことさてないものよ”

立春とは名ばかりで、まだまだ寒さの厳しい日が続いていますね。学年末試験が迫り、気の抜けない日々をお過ごしでしょうか？今回は、身の回りに起こる出来事の見方を変えるヒントをご紹介しますと思います。



臨床心理学者である、河合隼雄の『こころの処方箋』(新潮文庫)の中にある「ふたつよいことさてないものよ」という章をご紹介します。



「ふたつよいことさてないものよ」というのは、ひとつよいことがあると、ひとつ悪いことがあるとも考えられるということだ。抜擢されたときは同僚の妬みを買うだろう。宝くじに当たるとたかりにくるのが居るはずだ。世の中なかなかうまくできていて、よいことづくめにならないように仕組まれている。(中略)

この法則はまた、ふたつわるいこともさてないものよと言っていると考えられる。何かわるいこと嫌なことがあるとき、よく目をこらして見ると、それに見合う「よいこと」が存在していることが多い。せっかく頑張って仕事をしようと思ったときに病気になる。残念で仕方ない。しかし、考えてみると、それは「休息」が与えられたのかも知れないし、やりすぎに対する警告かもしれない。(中略)

ふたつよいことさてないものよ、というバランスを見るときに、物質的なことだけではなく、心の方にも目配りして見る必要がある。物も心も含め、長い期間にわたって見ると、全体としてのバランスのよさに感心させられることが多い。

あらかじめ良いことがあればわるいこともあるという心づもりでいると、わるいことが起こったときに難を軽くすることができるというようなことも書かれていました。何か嫌なことがあったとき、そのことのわるい面だけでなく、良い面にも目を向けられると少し気持ちが楽になることもあるのではないかと思います。物理的には嫌なことばかりでも、気持ち的には少しほっとしているというようなこともあるかもしれません。辛いとき、しんどいときに全体に目を向けるというのはなかなか難しいかもしれませんが、そういう時は、周りの人に話を聞いてもらったり、ノートに書きだして整理したりすると全体が見えやすくなるかもしれません。『こころの処方箋』は、短い章に分かれていて読みやすい本なので、興味を持たれた方は気軽に読んでみてくださいね。

起こるであろうわるいことに、あらかじめ備えておくということも大切です。備えておくというのは、心づもりをしておく、自分なりの対処法をいくつか持っておく、頼れる人を見つけておくといったことも含まれると思います。その中の“選択肢の1つとして相談室もある”と心にとどめておいていただけると幸いです。

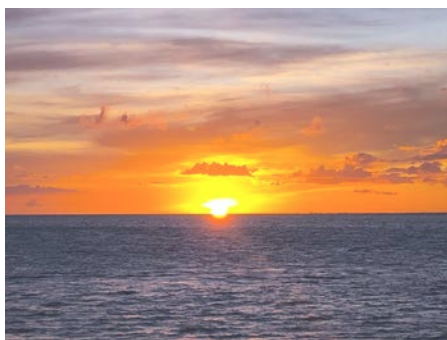
2022年2月 vol.11 (林星香)

# 34 / 移りゆく季節の中で

個人的に、夏から秋へと移り変わる今の時期がとても好きです。ムワッとしていた空気が少しずつ澄みわたり、高く、突き抜けるように広がる空がとても綺麗で、陽射しもどこか優しく。中でも特に好きなのは、夜、少し窓を開けて、心地よい夜風を肌で感じ、虫の音を聴きながら読書をしたり、ボーッとしている時間。何かしているわけではなくても、どこか心が洗われるような、そんな気分になります。でもその一方でふと、何かがあったわけでもないのに、なんとも言えないもの悲しさや切なさといったそんな感情に見舞われる瞬間があり、少し感傷的な気分になってしまっている自分に気づくこともあります。みなさんはどうでしょうか？



## 狭間の時間、心と出会うとき



私たちは普段、それほど心のことを考えてはいません。勉強や部活やバイトをしたり、友人と遊んだり、誰かと語ったり、そんな周囲にふんわりと包まれて生活している時、私たちは心のことなど忘れて過ごしています。普段はそれで十分です。だけど、ときどき、そこに亀裂が入る時があります。そして、それはたいてい、何かと何かの「狭間」の時、みんなから離れて一人になった時であることがとても多いです。たとえば、ふと目が覚めてしまった夜でも朝でもない刻。もう一度眠ろうとしても眠れず、ずっと頭の中でぐるぐると、いつもは考えもしないようなことを考えてしまう。また、一生懸命取り組んできた出来事がようやく終わって、ホッと一息ついた瞬間。急に体調を崩したり、何だか

心にポツカリと穴が空いたような気持ちになって、「私は何がしたいのか」「そもそも私とは何か」といったことを考えたり…。そんな、周囲から離れて一人になり、心に空白という切れ目が生じた時、そこで、私たちは自分の心と出会うことがあります。季節が移り変わるこの時期もそんな変化と狭間の時期。だからこそ、時々ふと、なんとも言えないもの悲しさや切なさといった感傷的な気持ちになってしまうのかもしれない。

## 「一緒に様子を見よう」

だけど、そのとき、私たちはようやく落ち着いて、自分のことを考えることができるようになるのかもしれない。止まった時間に、過去を振り返り、未来に思いを馳せる。そして、本当に少しずつ、ほんの僅かかもしれないけれど、その積み重ねで、「自分」は確かに変わっていきます。

とはいえ、一人で立ち止まっている時間は決して生易しいものではありません。そのとき、私たちは孤独で、先行きが見えず、今いる場所も、これから向かう方向も見失っているかもしれません。“どれだけ苦しい時でも、いつか必ず終わりがくる”。それは頭ではわかっていても、その「いつ」がわからないから、苦しい。

それでも、そんな時は「待つ」こと。無理に時間を動かすのではなく、時間の方が動くのを待つこと。社会はいつかは動いて、私たちを巻き込んでいってくれるからです。そして「様子を見る」こと。なんだかんだで、それがメンタルヘルスの最終奥義だったりします。でも「様子を見る」ためには、誰か他者が必要です。「一緒に様子を見よう」と言ってくれる人がいて初めて、私たちは一旦動きを止めることができるからです。一人では辛くて持っていられない不安や苦しさも、二人でだったらきっと持ちこたえられる。もし傍に誰もいない時は、ぜひ相談室へ。この移りゆく季節の中、私も時々ちょっぴり感傷的な気分になっているので、何気ない話をしながら、一緒に様子を見ませんか？

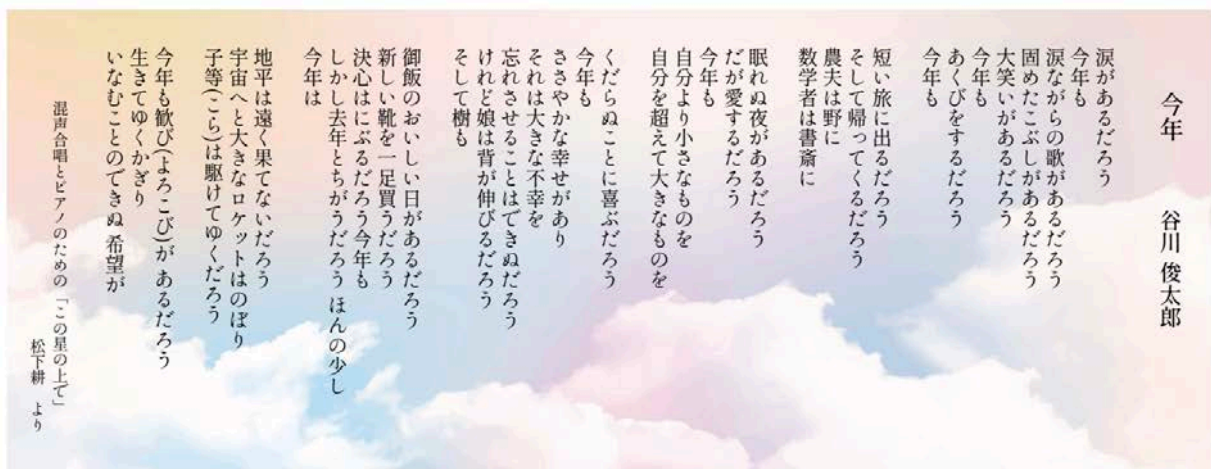


参考文献：東畑開人『心はどこへ消えた?』文藝春秋

2021年10月 vol.7 (澤樹亜実)

# 35／ それぞれの“今年”を

落ち葉が舞い散る季節になってきましたね。みなさまいかがお過ごしでしょうか。今月は高専祭という大きなイベントもあり、しばらく忙しかったという人もいるのではないのでしょうか。  
そんな中で今回は、1つの詩を紹介したいと思います。



この詩は合唱曲の詩になっていて、私がとても大切にしている曲の詩です。今年も、楽しいこと、ちいさな喜び、腹が立つこと、悲しいことなど色々なことがあっただろうし、残り少なくなってきた今年のなかでも色々なことが起こると思います。普段の生活の中では代わり映えないとか、辛い日々のように感じることもあるかもしれません。だけど、去年までよりもほんの少し前に進んでいく、それぞれの“今年”があると思います。どんな年でも、“生きてゆくかぎり いなむことのできぬ 希望が”あるということを胸に留めておいていただけると嬉しいです。それは、家族や友だちかもしれないし、将来の夢かもしれないし、好きなアニメやマンガかもしれないし、挨拶してくれる近所の人かもしれないし、何かは分かりませんがそれぞれの大切なもの、好きなこと、ほっこりする時間、そういったものを大事にしていだけたらと思います。

2023年11月 vol.8 (林星香)

# 36 / 終わりと、始まりと

## 年度の終わりに

時が過ぎゆくのは速いもので、今年度がまもなく終わりを迎えようとしています。これからどの学年のみなさんも、新たなステップに向けて突き進んでいくことと思います。「変化や節目の時期は、心も身体も不安定になりがち」、何度かこの相談室だよりでもお伝えしてきましたが、今からの時期もまさしくそんな時期にあたります。加えて、世の中全体も未だ大きな不安の渦の中にあり、ふと気が付くと期待も、不安も、それぞれに様々な感情の波が押し寄せ、時にその波にのまれそうになったり、身動きがとれなくなったりしてしまうこともあるかもしれません。

そこで今回は、年度替わりのこの時期だからこそ、改めて今の自分自身の状態を見つめなおしてもらいたいと思っています。そして、もし何かうまくいっていないことがあればそこから少しでも回復できるよう、また今は調子がいい人でも、今後様々な自身の変化に対応できるよう、「**自分で自分を上手に助ける**」工夫（＝セルフケア）をいくつかお伝えしたいと思います。ちなみに、**ここで言うセルフケアは、「誰かに相談する」「誰かの助けを借りる」ことも含みます。**セルフケアは「ひとりで孤独に自分を助けること」ではありません。**互いに助け合いながらのセルフケアこそが回復にとっては重要**なので、ぜひ覚えておいてくださいね。



## セルフケアのススメ ～2つの「ものさし」で今の自分の心身の状態を知る～

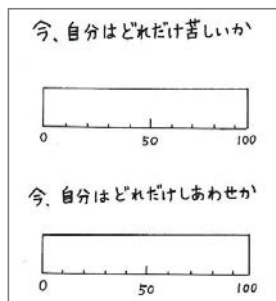


図1：2つのものさし

参考：伊藤絵美著  
『セルフケアの道具箱』

まずは、左の図1、「2つのものさし」で今の自分自身の心身の状態をチェックしてみましょう。1つ目が「苦しさのものさし」、2つ目が「しあわせのものさし」です。それぞれに数字をつけてみてください。（直感的なものでOK!）この2つの数字が、今のあなたの心身のコンディションを現すものになります。どうでしたか？もし今現在の「苦しさのものさし」が90点を超えていたら、自分は今、相当に苦しくてつらい状態にあるとみなします。その場合は、まずはその場しのぎでも大丈夫、**とにかく一旦落ち着き、我に返る**必要があります。そして**誰かの助けを借りる**必要が絶対にあります。したがって、もし現時点で「苦しさのものさし」が90点を超えている人は、別途資料で「とりあえず、落ち着く」ための簡単なワークを10種類紹介するので、できれば「3つ」（3つあればどれかが役立つ可能性が高まるため）取り組んでみてください。「とにかく自分を助けるんだ!」という気持ちで。また、今は90点を超えていなくても、今後どこかで超えてくるのが時にはあるかもしれません。そんな時もぜひこれらのワークを試してみてください。就職活動や大事な発表など、日常の様々な場面で「ひとまず落ち着く」「ひとまず我に返る」スキルを身に付けておくことがきっと今後どこかで、あなたの役にたつと思います。



ですが、まずはこの1年、今まで以上に様々なことを乗り越えて「いま、ここにいる」、そんな自分自身に「おつかれさま」、と一言伝えてあげて欲しいと思います。この先何が起こるか、未知の世界に不安が尽きることはありませんが、この1年を終えて、また春から、それぞれが素敵な1年を始められますように。相談室から、これからも応援しています。





今回は幕末に書かれた二つの日記を紹介します。一つは、村垣範正の『遣米使日記』、もう一つは木村嘉毅の『奉使米利堅紀行』です。著者の二人は、1860年、日米修好通商条約の批准書を交換するために遣米使節団として渡航しました。これらの日記は日本で最初のアメリカ旅行記と言われています。しかし、この二人の旅行記は対照的な内容となっています。

『遣米使日記』を著した村垣範正は、江戸幕府の外交官として、ボウハッタン号に乗り込みました。彼は礼儀や格式などの武家の伝統を重んじました。ホテルの部屋でもイスや机を片づけ、床に「褥をしいて平座す」と日本での生活様式を固持しました。風俗習慣などに対しても「見るもの皆奇なれば、笑に堪かぬる事も有けり」と記しています。たとえば、船の中でのアメリカ人の演奏を「朝夕の胡楽（野蛮人の音楽）も耳につき、いとうるさし」とあります。また、舞踏会の様子は、男女が腕を組み足を蹴り上げ、ぐるぐるとこま鼠のように回っている」と酷評しています。さらに、大統領の服装は「股引、何の飴もなし」と散々です。一方、武士の礼服である狩衣を着て謁見した日本人一行は、「礼儀正しいアジアの貴公子たち」と、アメリカの新聞で好意的に報道されました。



アメリカ大統領への謁見(筑波大学附属図書館資料)

『奉使米利堅紀行』を著した木村嘉毅は、遣米使節団に随行する咸臨丸の司令官でした。ちなみに咸臨丸は日本初の軍艦で、福沢諭吉も乗り組んでいました。木村の目的はこの渡航で軍事経験を積み、その技術を日本に導入することでした。そのため未知の国の経験を積極的に取り入れようとしていました。

歓迎レセプションでは、「其音雄壮にして」と軍学隊の演奏を絶賛し、彼らの服装についても「衣冠を整え其体極て厳正なり」と称賛しています。ダンスについても「美なる衣装にて鬢にハ種々の花を挿みて跳舞せり」と肯定的です。また、咸臨丸に同乗したプルークというアメリカ人に対しては、「良友懇篤なるを感ぜし」と記しました。これは、「友（フレンド）」という言葉を実にアメリカ人に初めて使った例と言われています。（参考ドナルド・キーン著『百代の過客(続)』）

当時、江戸幕府は鎖国政策から開国へという大きな変革期にありました。村垣は、武家社会の伝統を“守り”つつ外国との交渉を任されるという難しい実務をこなした外交官でした。彼は武家の伝統を示すことでアメリカから好意的に受け入れられました。この彼独自の手腕は、外交に活かされました。

逆に、木村はアメリカの風俗習慣に好意的で、先進技術を日本に積極的に取り入れようとしていました。先入観にとらわれずに未知の文化に柔軟に接し、アメリカ人との交流を楽しみながら新しい経験に“チャレンジ”していきました。

この対照的な二人の日記から、未知のものに出会ったときの2通りの方法を知ることができます。村垣のような“守り”と木村のような“チャレンジ”です。

どちらかに極端に偏り過ぎることなく、従来の自分の向き合い方を守りつつ、新しいことにも柔軟にチャレンジしていくことが大切ではないでしょうか。

# 38

## 「自己決定」を引き受ける

新年明けましておめでとうございます。新たな一年が始まりましたね。

今年の干支は「卯」。卯（うさぎ）はその跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。また、「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われているそうです。

今年1年が、みなさんにとってより成長、飛躍する1年となりますように！本年も相談室をどうぞよろしくお願いいたします。



### 人生に最適解などない



さて、新しい1年が始まりましたが、これから先、みなさんは卒業や進級を目指し、また学年で異なるものの、コース選択や進路選択など、それぞれにさまざまな選択肢を迫られることでしょう。そしてそうした選択は、学生時代の今だけでなく、これから先の人生において、幾度となく訪れます。みなさんは、そんな人生において何かを選択する時、どんなことを考えますか？

私たちは得てして、人生の選択の場面において「間違いを選ばない」ことを最も大事だと思ってしまいがちです。例えば就職や進学、コース選択や研究室選び、パートナー、ファッションに至るまで、その全てにおいて「より間違いのない選択」をすることが、まるで正しい生き方のように感じてしまいます。

その考えの裏には、「選択肢の中に『最も正しい答え』があり、それを選び取らなければ、損してしまうのではない」という価値観が存在しています。しかし、**人生の選択肢に絶対解などはなく、あるのは納得解だけです。**

生きづらい人は、自分の選択にどこか不安や後悔を抱えています。自分の決断に自身がないため、どこかで誰かに決めてもらおうと願ったり、多くの人が「正しい」と考えるであろう選択をしがちです。しかし、ありもしない絶対解にとらわれていると、いつまで経っても自分の選択に納得することができません。

### 「自分で決めたこと」を大切に

一方で、自分らしく生きている人は、「自分の生き方に納得している人」だと言えるかもしれません。それは、絶えず「正解」を選び続けている人ではなく、**迷いや不安がある中でも、その都度に現れる人生の選択を、自分自身でちゃんと納得して決めている人**です。

自分が決めたことの責任を引き受ける覚悟を持つ。もちろん、それは決して簡単なことではありません。ですが、それができれば、たとえその選択が辛い結果を招いたとしても、過去の自分を責めたり、他人のせいになくても済みます。自分が選ばなかった選択肢をずっと引きずりながら過去を生きるより、「あの時の自分にはこうするしかなかったんだ」という事実を受けながら、その経験を学びに変えて今この時を粛々と生きていく。その方が、実は幾分楽なのかもしれません。

自分自身の人生、その答えは決して1つじゃない。たくさん失敗も後悔もするかもしれません。ですが、どんなに絶望的な状況であっても、「これは自分が決めてきたことだ!」と思えることは、きっとあなた自身を強くしてくれる。荒波の中でも、人生の主導権を放棄せずにいられるよう、背中をあたたく押してくれることでしょう。

新しい1年の始まり。改めて、どうか失敗を恐れず、「自分で決めた」と思えることを大切に、卯年らしくそれぞれが成長、飛躍する1年になりますように。これからも相談室から応援しています。



参考文献：鈴木裕介『メンタル・クエスト 心のHPが0になりそうな自分をラクにする本』大和出版

# 39

## 大切にしたいことに沿って生きる



季節は梅雨真っ只中。ジメジメ、鬱々とした日が続く、自分の心までどこか曇りや雨模様…。何をするにも億劫で、なんとなく前向きな気持ちになれず、いつもよりイライラしたり落ち込んだりしやすいかもしれません。そんな時に、生き生きとしている人、キラキラ輝いて見える人が周りにいたりすると、その人たちと自分を比較してしまい、ますます“自分なんて…”と自暴自棄になって、心の中は嵐のように大荒れ、なんてことも。

普段生活をしている中で、そんなふうに、輝いて見える人っていますよね。ブレない生き方をしている彼らは、自分にとってはあまりに眩しすぎて、光と影のように、つい自分はダメだ、自分には自信も価値もないなどと思ってしまいがちですが、彼らが輝いて見えるのは、自分に自信があるからそうできるのではなく、**いつも自分が本当に大切にしたいことに誠実に向き合っている**からかもしれません。

では、あなたが大切にしたいことは、なんですか？ もしなかなか思い浮かんでこなければ、「自分」「家」「学校」などで、「こうありたい」と思うことは何かを考えてみてください。どんなことであれ、それをあなたが「大切にしたい」と思えたら、それで大丈夫。決して大そうなことを掲げる必要なんてありません。むしろ、そのことに自分自身が意味を感じることでさえできれば、それが大きい小さいかなんて関係ないんです。



それが見つかったら、その「こうありたい」に沿った行動を考えてみる。難しいことを考える必要はなく、現実的で、今日から実行できそうなものの方がいいですね。行動に迷ったり、つらくなったりした時は、少し立ち止まって自分の心と向き合ってみる。自分は本当にそれをしたいかどうか、自分の大切にしたいことに適っているかを都度、自分に尋ねるイメージで。



ただし、「**他人から認められたい**」のように、**他人からどう見られるかを、大切にしたいことにはしないこと**。そうしてしまうと、あなたが大切にしたいことの価値は、他人の評価次第になってしまうからです。わがままになりすぎるのはよくないけれど、人目を気にしすぎて本当の自分の気持ちを隠して生きるのは、とてもしんどいことでもあります。

だから、たとえ自己満足でもいい。他人がどう思おうが、自分が大切にしたいことにちょっとだけ誠実に生きてみる。きっとそれだけで、雨上がりの空のように、人生の清々しさは深まっていくと思います。

大切にしたいことはいつも自分の心の中にあって、自分のことは自分にしかわからない。だから、それらはあなた自身が自力で見つけていくしかありませんが、「それぞれが自分と向き合い人生を発見的に生きる、その道中のお手伝いをする」なら相談室でも可能です。そして、それがカウンセラーである私自身の大切にしたいことの1つです。

参考文献：竹田伸也ほか『こころを晴らす55のヒント』 遠見書房

2023年7月 vol.4 (澤樹亜実)



# 40 / 心の旅路

前期から後期へ。私たちは今、今年度の折り返し地点に立っています。アクティブな休みを過ごした人も、家に籠ってのんびり自分の時間を過ごした人も、誰もがみんな、夏休みというひとときの小休止―非日常―を挟んで、またこれまで通りの日々―現実―へと歩みを進めていかななくてはなりません。

その日々は、人によってはとても“忙しい”、“苦しい”とを感じるものかもしれません。いや、もしかするとほとんどのみなさんにとって、かもしれません。なぜなら、もちろん、良いこともたくさんあるけれど、私たちが生きていかなければならない現実には、不安定で、複雑で、ときにとても残酷なものでもあるからです。

「忙しい」の「忙」は「心」を「亡くす」と書きます。忙しくなってくると徐々に心に余裕がなくなり、気がつくとき少しづつ自分の時間や自分の心を亡くしていつているかもしれません。これから待つ現実、そんなふうに「心」を「亡くす」ことがないように、自分を見失わず、歩みを進めていけるように、一体何ができるのか、今回はそんなことを考えてみたいと思います。



## 夜の航海

私たちは生きてると、時々迷子になってしまう時期があります。それは些細なことがきっかけであることも多く、例えば小さな失敗から自信を失ったり、微妙なすれ違いから他人を信頼できなくなったりする。そういうことが積み重なるとありふれた日常は失われ、未来の見通しが消えてしまい、自分がどこにいて、どこに向かえばいいのかわからなくなってしまいます。

深層心理学者のユングは、誰の身にも起こり得るこのような危機の時期を「夜の航海」と呼びました。そういうときの私たちが、まるで小舟で荒れた夜の海をいかに寄る辺ない様子だからでしょう。みなさんの中には、もう既にそんな日々があった人も、今がまさにそうだという人も、まだこれから、という人もいるかもしれません。



## 夜の航海を続けていくために

夜の航海は突然、始まります。暗闇にひとりで放り出され、暗中模索せざるを得なくなる。そんなとき、なんとか航海を続けていくためには、なんらかのサポートが必要不可欠です。

まずは行き先を照らす灯台のような光を探すこと。例えば簡単なセルフケアや、本やネット、周囲からもらったアドバイスなどを実践してみる。この光は、あなたに今向かうべき方角、明確な指針をもたらしてくれるはず。そうやって、まずは一度安全な港まで避難して体勢を整える。だけど、その先、今度はその安全な港から出てまた夜の海へ、暗中模索しながら、自分なりの人生の目的地を探すことになるでしょう。これまでの生き方を見つめ直し、新しい生き方を模索せざるを得ない、そんな時は、カウンセリングがお役に立てるかもしれません。カウンセラーは、懐中電灯のような光で、あなたとその周囲をそっと照らしながら、夜の航海を共に歩みます。



心は一瞬で変化する時は危うく、かけた時間のぶんだけ変化するのがいい。もしも今、あなたが心を亡くしかけて、真っ暗な闇の中にいるのなら、懐中電灯でも、灯台でも構いません。**眩しい光で暗闇を一掃するのではなく、ほのかに光を手放さないこと。そして、その光で、深い闇を少しずつ照らしていくこと。**それこそが、暗闇を生き抜くための方法です。よければ相談室という港にもどうぞ。帆を上げて、朝を目指して一緒に航海の続きを始めましょう。

参考文献：東畑開人『なんでも見つかる夜に、心だけが見つからない』新潮社

2022年10月 vol.7 (澤樹亜実)