“自分”という一刀流 ～春を歩み出す君に～

保健管理センターカウンセリングチーム

令和5年（2023 年）3月、しっかり冷え込む冬を越え、3年にわたって世界中を席巻したコロナ禍もようやく収束の兆しが見えてきました。例年以上に、次のステップへ向かうみなさんを明るい光で温めてほしいなと強く願います。みなさん、よく頑張りましたね。出口はもうすぐ、やっぱり夜明けは来るんだと。

時あたかも野球の世界大会で日本代表チームが爽快な活躍を見せてくれて、国中の人々が思い入れを込めて応援しているように感じられます。なかでもピッチャーとバッターを高水準で両立させて決定的なプレーを続ける選手の存在は、我が国に長く居座っていた鬱憤を吹き晴らしてくれるかのようです。ヒーローの活躍に勇気と希望を託したくなるのは時代の常でしょう。そして同時に、少年少女だった頃に一度はバットを振って芯にボールが当たった時の感触を覚えていれば、長打を放って疾走する選手に自分を重ねやすくなるような気がします。

その一方で、カウンセリングルームでは、まったく音色の異なる言葉が囁かれることがあります。「僕には縁のない眩しい世界・・」「才能を持ったごく一部の人が・・」「1つのことだって満足にできないのに・・」。この季節、カウンセラーとしては経験的に、周りの明るさに取り残されたように感じたり、気分がアップダウンして落ち着かなくなる事態がしばしば生じることを知っています。そうだよね、あんな風にはいかないよね。世の中って公平じゃないよね、ましてや平等なんかじゃないかも。そんなふうに思う気持ちに深いレベルで共鳴しながら、目前で佇む学生さんの（時に親御さんや教職員の方々の）歩んでこられた道のりの総体に思いを寄せていきます。そうすると、いつしか異なる波長の音色が聴こえてくることがあります。でも、そうは言っても、君の中には、まばゆい光とはひと味違った柔らかいほの明るさが感じられるんだ。なんだろう、トップでなくても広く総合的な存在感なのかな。不得手なことを抱えながらもここまで歩めた修正力は凄いかもしれないよ。

もちろん、カウンセリングの場では、安易な励ましや薄い共感ではみなさんの心に届きませんし、教科書的にも最も避けなくてはならないことと位置付けられます（自分でもそう本に書いてきました）。ただその一方で、本当にそう思う・時間をかけてそう思う・どう考えてもそう思う・・、そういう境地に近付きつつあると感じた時には、そのような言葉を返すことがあります。そしてしばしば、相談者自身から「自分なりに頑張ってきたのは確かですよね」「まず自分で自分を認めてあげようと思います」「弱みと思っていたことが実は強みにもなっていることに気づいた」といった言葉がカウンセラーに先んじて発せられることがあります。そのような瞬間が1～2回で来るのか、数回から 10 数回、時には数十回かけてなのかは、状況と歴史によって変わってきますが、カウンセリングはそのためにこそ用意されていると言っても良いくらいです。私たちカウンセラーはその協働プロセスを、シラバスやカリキュラムに予め規定されないオリジナルで教育的な営みとして、大学キャンパスの中で繰り返し繰り返し、辿ってきました。

件の野球選手を見ていると、打つのも投げるのも走るのもすべて野球のうち、だから楽しいし一生懸命になれるんだ、と全身で語りかけてくれているように思います。それが分業専科の

進んだ世界では「二刀流」に見える、表現されるということなのでしょう。同じように、一人ひとりの学生さんとお会いしていると「私は私というあり方を軸にして、自分という一刀流を生きているのです」というメッセージをどなたもが発しているように感じられます。まだ自身では1つの刀として何者でもないように感じられる、それが他者から見れば時に何刀流にも見えたりするのかもしれない、そんなふうにも思います。

さて、どのような春をお迎えでしょうか。次のステージが実り多い季節でありますよう、そして健やかに過ごせますよう願っています。春だから一歩踏み出そう、そのように思われるのも素敵ですね。春なのに一歩踏み出せない、そう思う時もありますよね。春という季節は、たくさんの人々の様々な思いが集合して、あたかも押しくら饅頭を繰り返すかのうちに一歩進むのではないか、そんな気がしてきました。さあ、ご一緒に春を踏み出していきましょう。（ささやかな心の押しくら饅頭のために、カウンセリングルームでいつでもお待ちしています。）

2023 年 4 月 18 日

『カウンセリング・メンタルヘルス相談』
https://www.titech.ac.jp/student-support/students/counseling/counseling