

## 連載 “Well-being”ことをはじめ 第 65 回 自然と無理なく働く

臨床心理士・公認心理師・カウンセラ  
三村 和子

今年 3 月 13 日以降、マスクの着用は個人の判断によるものとなりました。また、新型コロナウイルスが 5 類感染症に移行されるにあたり、検温や消毒などの感染拡大防止対策は事業者の判断にゆだねられます。

人によってはコロナ禍が終わり、コロナ前の生活に戻ることができると希望を持つ人がいるかもしれません。3 年間のマスク着用、人と人との距離を空ける、非接触の推奨といった感染対策の習慣は対人コミュニケーションに様々な影響を与えました。すぐに元通りになるのどうか、戻るものとそうでないものがあると思われま。

私は企業のカウンセラとして、面談の終わりにかけることばの 1 つに「無理しないで」があります。対人関係や病気など様々な理由でしんどい状態になられている場合に心と身体を休めて自分を大事にしてほしいという思いを込めて用います。イキイキと働いている方にも同じことばをかけることが多いです。その理由は、面談内容から学校教育そして社会人としての生活を送るうえで、きっとすごく頑張ってきただろうと想像ができ、これまでに以上に頑張る必要はないと考えるからです。

日本の教育システムでは、テストの結果や実技の出来栄などを元に評価がなされ、周りの大人から「頑張れ」と言われて育ちます。社会人になっても、所属する組織で高い評価が得られるように頑張ってきた人が多いと思います。

近年、少子化の影響から中学受験の過熱化が進んでいます。私自身、数年前に長女が自ら中学受験を希望したのでその過酷さを経験しました。結局、長女は自分に合った学校に進学したのでよかったのですが、周囲の保護者達の様子に驚くことの連続でした。忘れられないエピソードがあります。ある進学校で試験日当日に受験生の母親と思われる人が、屋外で立ったまま何時間も祈りの姿勢を取り続ける光景を見たことです。1 月中旬のことで、しかもその学校は小高い山の上であり、気温は 1 桁でした。おそらく試験中そのままの様子でした。

ここまでしなければならぬ母親の心の状態に、同じ一人の受験生の母親として心配になりました。努力して頑張って希望の学校に進学する、そのことだけに焦点を合わせることはその子の人生にとって一体どうなのだろうと。長女によると、塾で常に成績上位にいる子どもは、親が指定する学校を志望校とするメンバーだそうです。もちろん子どもの将来のことを考えた親の意思によるものでしょう。しかし、親が主導して志望校を決めて合格だけを目標とすることが、子どものその後の成長にどのような影響を与えるか心配になります。

塾の先生に最初に言われたことですが、中学受験の半分は親が担うそうです。それだけ親に負担がかかるゆえに埋没しやすいということはあるでしょう。長女は小学 6 年生の半年

だけの通塾だったので私達家族の負担は軽い方だったと思います。私の住む地域では、小学 3 年生から受験のための塾に通うことが一般的です。小学校生活を送る中、それだけ受験に時間と費用をかけ続けなければならないというのは深刻な問題であると考えます。通塾のために、外で身体を動かし、好きなことに夢中になり、興味のある本を読み、時にはぼーっと空想にふける時間が子どもにはありません。このような状況は「自然と無理なく」とはかけ離れており、子ども達の感性の育ちに悪い影響があると考えます。

野球のイチローさんや大谷選手の身体の動きに注目してみると、力まずに無理なく動いている様子です。それだけ鍛え上げられた身体だからこそ、ゆとりをもってしなやかに動くことができるのでしょうか。そして大谷選手はインタビューで何を聞かれてもポジティブな受け答えをしています。自然と無理なくできている、そんな印象を受けます。

先月号でふれたベルク氏の “Point de parole et paysage dans le haiku (俳句における言葉の露点と景色)” 邦訳の際に、ベルク氏に何度かメールでのやりとりにおいてどんなきっかけで「言葉の露点」を思いつかれたのか質問し、以下の返事を受け取りました。(日本語、ローマ字、フランス語の並記もベルク氏本人による)

「きっかけ」とは言えない。むしろ自然と精神の共音で、長年に亘って続いた雰  
囲気でしょう。風土性の問題そのものなのです。例えば草田男の以下の句でのよう  
に

五月野の	Satsukino no	Champs au mois du sa
露は一樹の	tsuyu wa ichiju no	la mousson n'est que rosée
下にある	shita ni ari	au pied du'n seul arbre

それは結局「露点」というきれいな言葉の言霊が起こす縁起でしょう。

ベルク氏は論文「俳句における言葉の露点と景色」において、『野蛮』な誰もが届く範疇ではきつくないこの次元では(中略)本来の詩の役割(mission)とはこの(=世界や自然を指す ※メルマガ著者注)広がり保証する言葉を言うことである。」と述べています。つまり、詩というものは美しい世界や自然の広がりから自然と生まれるということです。自然の風景を詩で表現しようと力んでペンを持つのではなく、野蛮でない人ならば人は自然の中に身を置いていけば世界と一体となり詩が生まれるといえます。また「やらなければならないのは、より元の源流へ流れを遡ることである。そこには物そのものを生み出す言葉の順番がある。」とベルク氏は続けて述べています。これが中国伝授の言葉では道(Le Tao)と呼ばれているとのこと。ベルク氏が日本語の露点の高さを日本独自の特徴と捉え、尊んでいると理解できます。さらに、日本の風土性、自然環境や社会制度が日本の露点の高さによるものであるとする論考は興味深いです。

新年度になり、コロナ禍で大学生活を過ごした社会人が入社する時期を迎えました。デジタルに慣れている人材であろうと期待する一方で、対人コミュニケーション面で心配する声があります。彼らには「背中を見て、学んで、ついてきて」といった雰囲気を感じて理解することは難しいかもしれません。代わりに丁寧なことばを用いたコミュニケーションが必要です。例えば、何を指すのかという理想の実現スコープ、そして自律的に働いて成長する、さらに、まわりのひとから認められると実感できて納得しながら仕事に取り組むことができるよう働く環境を信頼感で包むようにすることが重要です。加えて、イキイキと働くためには仕事とプライベートの両立や健康を含めて全体を支える観点が欠かせません。こうした職場のコミュニケーションにパターンランゲージを用いることが有用です。

パターンランゲージを用いたコミュニケーションで焦点を当てるのは関係性です。福祉領域で医療や教育、福祉など多様な専門職がかかわるコラボレーションにおいて言及されている内容ですが、関係性と自己についての以下の言及が参考になります。

関係性を生きるとは、他者を存在として受容し、自分の思いを伝えることができること、これが相互性の中で展開される現象である。「個としての自立」に対して「関係性のなかでの自立」この自己の程度が高いことが関係性を生きる力につながる。

ここ 2 年くらいの期間で 20 代くらいの若い年代の相談者との面談の場でよくある気になるやりとりがあります。表面的には対話はスムーズに進んでいるようには思えるのですが、カウンセラーの立場からは関係性がどうも深まっていけないと感じるものです。「セルフケアの 1 つとして〇〇っという考え方や方法があります。よかったら一緒にやってみませんか」と提案して返事を待っていると、「調べてみます」と返される例です。ここで「調べる」とは、パソコンやスマホなどで検索するということを指すのですが、目の前にいる人からの提案を保留し、面談が終わってから独りで検索したいというのはなぜなのでしょう。

心の支援に携わる者としては、一旦は相談者の意向を尊重しようと「では調べてからにしましょう」ということになります。できればその場で相談者の事情に合ったセルフケアを試しにやってみることで、効果を実感してもらったり別の方法を検討したいところです。一緒にやってみて検討を進めることで関係性が深まることもあるからです。面談後に独りで Google 先生やデジタル上のツールを参考にするという習慣は、一対一の面談の場で信頼関係の構築にとっての関所のようなものになってしまっていると懸念します。カウンセラーとしては、自分にあったストレス対処ができ、結果として相談者の方がよい方向に向かわればよいのですが、職場の上司や関係者との間でもこういった思考やコミュニケーションのやり取りが行われているとすると問題があると思います。

日本社会では、関係性を生きる力が強く求められます。自然と無理なく疑問に思ったこと

を伝えたり、納得したことを伝えることができると、対話に深みが出て職場で共感が得やすくなると思います。人と人との関係性について自然と無理なく生きるという基本的なスタンスに立ち戻って考えることが重要であると考えます。次号では、IS 技術者にとっての「自然と無理なく働く」について検討します。

IS 技術者の方々がやりがいを持って働くことができるよう、そして組織がよい方向に向かうために何がよいのかについて、本稿では今後も探って参ります。皆様からのご指摘やご意見をお待ちしています。

<参考・引用>

\*1) Augustin Berque “Point de parole et paysage dans le haiku” , Revue des sciences humaines, No.282, Feb. 2006, 29-40 (オーギュスタン・ベルク「俳句における言葉の露点と景色」)

<https://www.issj.net/mm/mm16/11/mm1611-ab-ab.pdf>

\*2) 畠中宗一 福祉における個と家族支援の今日的課題(2018). 福祉分野に生かす個と家族を支える心理臨床. 家族心理年報 36, 2-12.