

一人の人をほんとうに愛するということは、すべての人を愛することであり、世界を愛し、生命を愛することである。自信を持って「あなたを愛している」と言えるなら、「あなたを通して、すべての人を、世界を、私自身を愛し

ナビゲーター

ている」といえるはずだ。— エーリッヒフロム「愛するということ」(鈴木晶訳)より
「お母さんなんか大嫌い。私のこと、ちっともわかってくれない。ただ聞いてほしいだけなのに」。私は3人の子を持つ母である。長女は、小

理論と実践 産業カウンセリング 私の実践

◆ 22

学校高学年の時、友達とうまくいかず、私にそう言った。「それは、あなたにも悪いところがあるからじゃない」。私は、彼女の気持ちに寄り添うどころか、傷ついた彼女にそんなひどいことを言った。幼い頃から、人の気持ちを感じることに敏感だった私が、なぜ、一番大切な自分の娘の心を感じてあげられなかったのか、そんなことに悩む日々、私の尊敬する職場の先輩が「カウンセラーの資格をとらない?きつと向いてい

人に寄り添う、愛すること

る」と声をかけてくれた。何か答えが見つかるかもしれない、そんな想いで受講を決めた。

ちょうど受講をはじめた頃、私の仕事の忙しさはピークをむかえていた。今思えば、かなり精神的に追い詰められていたように思う。講義では、受講生がお互いカウンセラーとクライアントになり、それぞれの立場を経験していく。クライアントとして、守秘義務のある安心感と優しい志をもつ受講生の中

で、自分の本当の気持ちをさらけ出すことができた。ある時、私は自分のあふれ出るつらさと悲しみで涙を流したとき、カウンセラー役である受講生の仲間が、何も言わず、私から目を離さず、一緒に静かに涙を流してくれた。それを見て、私は、この人にすべてを受け入れてもらったような、暖かく心が解けているのを感じた。人の心に寄り添うとはそういうことなのか、私の中で答えが見つかった気がした。

娘という存在は、自分が一番に投影されやすい存在なのだという。つまり、私は自分自身が失敗すれば、自分に優しくするどころか、自分をひどく責め立て、追い詰める、まるで娘にしたかのよう。私は、もっと自分に対して優しく接することができたら、もっと自分を大切に愛せたら、娘を抱きしめてあげることができただろう。そして、一番理解してほしいと娘が思うほど私を愛してくれていたということ、素直に受けとめることができただろう。

この春、2番目の長男が大学生となって、一人暮らしのため我が家を離れた。真ん中

【日本産業カウンセラー協会
会中部支部会員・国家公務員
山崎弘枝】
(火曜日掲載)

本当の気持ちをさらけ出す

