

横浜市立万騎が原中学校 学校だより



桐の花

令和4年

9月22日

校長 中村 雅一

横浜市旭区万騎が原 31 TEL 045-391-5514 FAX 045-391-5537

URL <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/makigahara/index.cfm>

「他者を通して知る自分」

校長 中村 雅一

校長の私ですが、夏休み明けから、腰の手術で2週間超の入院生活を送りました。

手術は、「神経根ブロック」といって、自分の腰骨を削って、つぶれた腰椎の間に移植しチタンのボルトで支えるという固定術でした。命にかかわる手術ではないと高をくくっていましたが、術後の三日間は腰の内部や尿道に管が入り、それ自体の痛みではないものの、何とも表現のしようのない痛みと苦しさが二日ばかり続きました。そんな時は両手でベッドの柵を抱き着くようにして痛みの去るのを待ちます。ところが、その姿勢は長く続けられず向きを変えるのですが、今度は縫った傷口あたりに痛みが走り、向きを変えるのも一苦勞でした。

そんな術後二日目、私は大部屋に移されたのですが、そこでは、さらなる苦しみが待っていました。それは、相部屋の隣人の生活音でした。退院の準備のための片づけ、荷物整理の音です。昼頃からその夜の消灯時刻までガサガサ、ゴソゴソと片付けの音や、カーテンの開け閉めの音が繰り返され、おまけに独り言も時たま混じりながら続きました。どうやら、その男性は一ヶ月近い入院だったようで、荷物も人一倍多かったようです。明日の退院準備とは言え、痛みと闘いながら何とか眠りにつきたいと思っているわが身としては、その苦痛が時間の経過と共に怒りに変わっていきました。しかし、「明日はその男性は退院していないのだから今をしのげば・・・」、「そもそも自分が大部屋を希望したのだから当然のリスクかも・・・」という自分への暗示も、やがて「いや、この男性だって術後の三日間は同じ苦しみだったはずなのに、小さな音ひとつでも休まらないこの苦しさ、痛みが分からないなんてあり得ない・・・」、といった憤慨あふれんばかりの思いに。そして、消灯時刻を迎えました。

「これでやっと静かになった」と思ったのもつかの間、今度は隣から大きなイビキが聞こえ、絶え間なく続くのです。またしてもその男性のようで、こればかりは、いくらその男性を迷惑と思っても、生理現象だから責めようもなく、結局のところ、絶望の眠れぬ夜を過ごしました。翌朝、その男性は元気に退院していきました。この日、私にとっては、「台風11号より一足早い、台風が去っていった」、そんな思いでした。

しかし、この一日の体験は、自身の体の痛みや隣の男性への怒り、諦めなどのほかに、自分自身のふがいなさを痛く感じた体験でした。というのは、ここまで苦しいのなら、あるいは隣の男性に怒りの気持ちを持つのであれば、「どうして、早くに苦しい気持ちをきちんと相手男性に伝えなかったのか」、それをしないのならば、看護師に訴えることはできたはずなのに、「自分は何を守ろうとしてそうした行動にでなかったのか」、と問う自分がいました。この自分への問いは、数日後、自分の思い切りや勇気のなさ、不甲斐なさを痛感すると共に、そんな自分をたいへん後悔する思いへと着地しました。

それは、この入院で持ち込んだ本で、アンパウロ大学病院の緩和ケア女性医師であるアナ・アランチス氏の『死にゆくあなたへ』（飛鳥新社）の「自分の気持ちを伝えればよかった」という章（P. 130）を読みはじめたときでした。この自分の苦しかった体験にどう向き合い、考えたらよかったのか、というヒントを得たからです。その部分を生徒の皆さんに紹介したく、訳文のまま以下、記述しますので、読んでみてください。太字の部分は、私の方でつけました。

私たちは、感情をコントロールして表現するよう教育されてきました。

そのため、仮面をかぶり、感情を偽ります。受け入れてもらうため、聞いてもらうため、わかってもらうため……、

本当の気持ちを隠すのがとても上手になります、

気持ちを隠せば自分を守れると信じているのです。

人とかかわるとたくさんの痛みを感じるので、私たちは次の痛みを少しでもやわらげるために備えます。「あんなふうにしたから私は傷ついた」、そして「もうこんな思いはしたくない」という思いは、誰もが同じ仕打ちをするだろうという思い込む傾向があります。世界中のすべての人が、自分を傷つけようとしていると思う人すらいます。

でも、そんなことはありません。たとえ、あなたをよく思っていない人であっても、そんなことに人生を費やしはしません。人は皆、幸せになりたいのですから。私たちが傷つける人であっても、望むことは私たちと同様、幸せで充実した人生です。

誰もが幸せを望んでいることを理解する——これはおそらく、私を最も楽にしてくれた仏教哲学の教えです。どんな悪人でも、どんな善人でも、望むことは私と同じです。私を不幸にするために生まれてきた人なんて、この世にはいないのです。

私たちは、自分を見せることを恐れ、本音を言わず、仮面をかぶります。

人生を通していろいろな仮面を集めては、その場にふさわしいものを使い分けます。誰かに受け入れてほしいときには、優しくて面倒見のよい人になる仮面をつけ、「何でも手伝いますよ、頼りにしてください」とアピールすれば、皆に愛されるでしょう。

でもやがて、仮面を外すときが訪れ、本当の姿——裸のままの肉体と魂——を皆に見せるときが訪れます。もしあなたがうわべだけの善人だったなら、人生の終わりの孤独に向き合うためには、本当の善人になる必要があるのだと理解するでしょう。

どんなかたちであれ、真実はいつも、他者との関係を通じて現れます。自分では仮面をつけていることに気づかなくても、ほかの人たちは気づきます。

その瞬間、人は孤独になります。それまで多くの人を助けてきた人が病院で独りぼっちになるのは、めずらしいことではありません。結局、その人がしてきた人助けはどれも自分が安心するためのもので、他者との良い関係を築けていなかったということです。

自分の心の中はまるでブラックホールのように、いくらぞきこんでも本当の感情は見つかりません。

他者との良い関係を築くために仮面を使い続つづけると、最後に出会うのは自分の裏の顔です。**自分を守る手段として感情を隠すことは、後悔につながります。**内面ではさまざまな感情が生まれているのに、自ら閉じ込めてしまっているのですから。

他者との出会いが変化を促すという事実に目を向けず、激しい感情のマグマを他者と分かち合いません。いくら理想をもち、内省し、自己啓発本を読み、講演会で啓示を得ても、**他者とのやりとりがなければ意味がない**のです。

内面の世界には、変化の可能性はそれほどありません。それは**他者とのつながりのなかにこそあります。**

自分の内面にあるいくつもの扉——大きな啓示や秘密が隠された扉——を開ける鍵は、あなた以外の人が持っているからです。

あなたの心の鍵は、私が持っているかもしれません。そしてそれは、あなたの怒りの扉を開く鍵かもしれません。もしそうなら、あなたは私を見るたびに怒りを感じることでしょう。私にとっては、あまり気分のいいことではありませんが。

同じように、あなたの内面の扉の内にある、愛や平和や喜びの感情を解き放ってくれる人もいます。

すべての感情は、すでにあなたの心に宿っています。そこにはないものを取り出すことはできません。感情については、これまでも多くの作家や思想家が語ってきましたが、あなたの目の前で、あなたの心の内でそれが起こ

ることは驚くべきことです。

あなたの内にある、あなたがまだ知らない何かを、鍵を持つ私なら取り出せます。私に限らず、あなた以外の人ならそれができるのです。

これまでに多くの患者の死を経験したことで、私にはそのことがはっきりとわかります。死を前にすると、誰もが意識の本質を見せてくれます。正しい扉を開くことができれば、誰もが私と同じものを目にするでしょう。**自分の感情を表に出せば変化が生まれ、自分が誰かの変化の媒体になれば、満ち足りた気持ちになります。**

表れる感情が良いものか悪いものかは関係ありません。むしろ、感情の良し悪しを主観で判断するのは、人生の最期においてはとても危険です。

「母の死を望んでしまった」「父に憎しみを抱いてしまった」といった場合、私たちは自分の感情が良いものか悪いものかを考え、良心に照らして判断しようとしています。良い感情は美しく価値があり、悪い感情はそうではないと思ひ込みます。

けれども、**悪い感情によって変化が生まれることも少なくありません。**良い感情だけでは、ほかの人の深い部分まで届かず、またほかの人が自分にも届かないかもしれません。

何も苦しむばかりが変化へのただひとつの道だと言っているわけではありません。**苦しむ道は、有無を言わず変化を起こす可能性があるのです。**

人間の繰り広げるドラマは、どれも似たり寄ったりです。「ここにいるほとんどの人たちに私は傷つけられているけれど、誰も気づかない」とか、「私はあなたにとっても腹が立っているけれど、それは言わない」とか、「うまく説明ができないから言いたくない。争いは苦手だから」とかは、誰にでもあるでしょう。

感情を表に出さなければ、内に抱え込むこととなります。感情のエネルギーは、親密な関係から生じたものだとおさら大きくなります。

悪い感情を心のなかで良い感情に変換しようとしても、私たちが気づかないうちに、毒素が「おり」となって積もっていくだけでしょう。**最も効果のある癒しは、自分の気持ちを素直に表現することです。**

それから、敵対する人がいることが必ずしも悪いことではありません。そのことを理解しましょう。ときにはその人たちから、障害を乗り越える力や勇気を得ることもあるのですから。

たとえば、友達ならそのままのあなたを愛してくれるので、あなたも自分の最も良いものを与えたいと思うものです。しかし、**本当に良いものを引き出してくれるのは、たいてい敵対する人です。**私たちは、もっと幸せになりたい、もっと成功したい、もっと強くなりたいと、すべてにおいて「もっと」を求めます。

敵対する人を前にすれば、信じられないほどの力を示さなければなりません。争いが起こると、苦しい感情を抱え、自分を傷つける人たちと対峙します。その争いこそが、力を生み出す大きな源泉になり得るのです。復讐ではありません。あなたの内なる力が発揮されるのです。

扱いつらい感情を表に出せば、敵対する相手にも変わるきっかけを与えます。あなたも変化への扉を開き、美しい相乗効果が生まれます。

痛みを感じるのは、傷口を通して、封じ込めていた魂がいやされているからです。傷はやがてかさぶたになりますが、傷口が開いたままでは、良い死に方はできません。

自分よりも先に旅立った大切な人たちに正直な気持ちを伝えていなかった場合、人生の道のりを最後まで歩ききったときに必ず後悔します。本当の気持ちを伝えなかったことへの後悔は、人生の最期にとてつもない力で押し寄せてきます。

あなたにまだ時間が残されているのなら、本音で愛情を示してください。きっと素晴らしい人生になるでしょう！（引用：『死にゆくあなたへ』アナ・アランチス）

私たちの誰もが「苦しさ」「残念（落胆）」「心配」「不安」「寂しさ」「悲しさ」（一次感情）など、「自分の気持

ちをわかってほしい」という思いが蓄積すると、あるいは、「自分の正義や自分の価値観に支配される」と、ついには相手に対して「なんでわかってくれないんだ」という感情へ変わり、それが「怒り」の感情（二次感情）を生み出してしまいます。

自分の「怒りのパターン」や「心の癖」を知ることは大事ですが、アナ・アランチス氏の言うよう、それは「他者との関係を通して知ることができる」ということにひどく納得しました。

そのうえで、小手先のテクニックに頼ったり、見栄をはらずに相手に「自分の気持ちを素直に伝えてみる」ことが必要なのだということも。「今、私は痛みで苦しいんです」「私は非常に残念な気持ちなんです」などと、一次感情を伝えること。状況によってはそこから「相手がどう思っているのか」「どうしてそのようなことをするのか」などを聴くことで、関係性やコミュニケーションに変化が生まれるのだと思います。時には自分の思いを伝えるより先に「相手がどう思っているか」を聴き取ることで、自分の感情に変化が生まれることもあるでしょう。そうでなければ、怒りや落胆、後悔の思いに支配されたままということなのです。

自分の気持ちに素直であること、誠意をもって自己開示をすること、相手の思いを聴こうする姿勢などがなければ、気づかない相手は何も変わらないまま、心を閉ざした相手も心を開かぬまま、わかり合えないまま、という訳です。

生徒の皆さん、自分の友だち関係などに置き換えて考えてみてください。 (令和4年 9月7日)

10月の予定をお知らせします

※予定ですので、感染の状況等により大幅に変更になる場合もあります。

日	曜	学校行事など	昼食	日	曜	学校行事など	昼食
1	土			17	月	授業参観週間	○
2	日			18	火		○
3	月		○	19	水		○
4	火		○	20	木	桐花祭1日目	○
5	水		○	21	金	桐花祭2日目	○
6	木		○	22	土		
7	金	前期終業式	×	23	日		
8	土			24	月		○
9	日			25	火	3年進路相談	○
10	月			26	水	3年進路相談	○
11	火	後期始業式	○	27	木	3年進路相談	○
12	水		○	28	金	3年進路相談	○
13	木		○	29	土		
14	金		○	30	日		
15	土			31	月		○
16	日						

○○●○○○●○○○○●○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○○○

10月の学校カウンセラー（小川みなみ）による相談（水曜日）は

10月5日・12日・19日・26日です。

相談予約等は、本校職員または相談室直通電話【（水）のみ391-5891】まで。

○○●○○○●○○○○●○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○○○

11月の主な予定

15日（火）～17日（木）
3年後期中間テスト

16日（水）・17日（木）
1・2年後期中間テスト

今年の夏も様々な部活動で活躍がありました。結果は次号に載せます。

