



ほほえみ 第19号

6月となり、蒸し暑い日が多くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。梅雨空はもう少し先のような気がしますが、体調を崩しやすい時期でもありますので、気をつけてください。そろそろ、さんさ踊りの練習が始まる季節ですね。遠くで太鼓の練習が聞こえてきたりすると、盛岡らしさを感じます。

ころを成長させるには・・・ フォーカシング

ころを成長させるというと大きさですが、こう言うと道徳、哲学、宗教のようなことを考えますね。そこで、科学的な分析に入るのが北米的なのかと思います。最近、カウンセリング関係の本を多少読むようになったので、フォーカシングというものを、ちょっとだけ学んだのでお知らせしますが、その端緒となるカウンセリングの部分からお話することとします。

現代的なカウンセリングの出発点は、カール・ロジャーズの来談者中心療法によると言われています。ロジャーズは米国の心理学者で、カウンセリングが上手くいく際には、どのようなカウンセラーの資質が必要か研究していました。ロジャーズが研究を開始した頃、テープレコーダーも世の中になかったので、面談内容を数分のレコードに取って、レコード係りが、次々にレコードを取り替えて記録したのです。そうやって見つけたものが中核条件と言われる次の3つの条件でした。

- ① 自己一致(あるいは真実性といわれるもの)
- ② 無条件の肯定的配慮
- ③ 共感

という、3つの条件で、ロジャーズが見出し、ロジャーズ自身がこの3つを備えていたといわれています。

ロジャーズの元には、新進気鋭の心理学者が多数集まってきましたが、その中で異才を放ち、頭角を現したのが、オーストリア生まれの移民、ユージン・ジェンドリンでした。ジェンドリンはカウンセリングが上手く行くのは、カウンセラーの条件よりも、来談者の方の要因が大きいのではないかと思い、来談者の記録を分析を行いました。その結果、実りあるカウンセリングとなった方は、その方自身の話の内容(EXPスケール)が深いという事実に気づいたのです。しかも、EXPスケールはカウンセラーの資質に依存しないこともわかりました。最初から、面談に来た方が、「深い話」をされていたのです。

こうなると、結局、個人の問題だね、ということになってしまうのですが、EXPスケールを深くする方法として着目されたのが、フォーカシングというものです。普通、心というと、身体と切り離して考える習慣がありますが、ジェンドリンは心と体を一体のものとして捉えました。例えば、ある気がかりなことを思い浮かべた時に、胸が苦しい感じ、喉が詰まっているような感じなど、からだで感じる部分がありませんか。これを彼は、「フェルト・センス」と名づけています。このフェルト・センスを黙殺せずに自分からフェルト・センスに挨拶して、問いかけてみるのです。あるいは、カウンセラーと共にフェルト・センスに関して語り合うのです。すると、うまく当てはまる言葉が少しずつ変化してくると言います。

喉が詰まったよう → 手でぎゅっと締め付けている感じ → 挨拶してみる → そこにあるけれど、もう苦しくない
→ 私の気を惹くために苦しめていたのかしら → 失敗ないように守ってくれているらしい

フェルト・センスが変化するのを「フェルト・シフト」といい、「ははん、これだったのか・・・」と気づくことを推進と言います。暗示的なものから明示的なものへ変化することを推進と言うのです。そうすると、思いっきり気が楽になるという仕組みです。一連の流れをフォーカシングと言いますが、非常に、人間の心と体の関係は面白いですね。

人と話そうとすると、喉が詰まった感じがします。



この命あるかぎり

先日、院内の有志の読書会でこの本を読みました。玉木愛子さんは、戦前にハンセン病を患いながら、俳句を読んだり文章を書いたりされた方で、元々は大阪のご出身です。病気療養のため、熊本回春病院や、岡山の長島愛生園で生活され、81歳で亡くなっています。

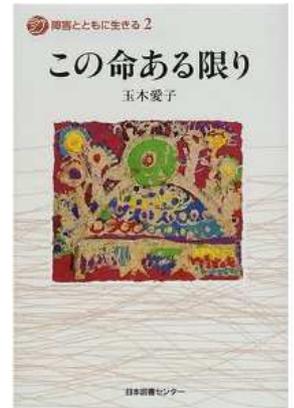
この本は、玉木さんの自伝ですが、当時不治の病であった、ハンセン病による不自由な手足や、衰えゆく視力を受け入れて、淡々と過ごされる様子が描かれています。

小学校時代に発症したものの、周囲の温かい見守りのなかで少女時代を送ったこと、当時のハンセン病患者の置かれた立場から、入院療養せざるを得なくなったこと、そこでキリスト教の祈りの世界を知り、心が救われたのですが、そこから、さらに自由を求めて転院を決めたことなどが書かれています。

今は、この病気は撲滅され、仮に罹患しても治る病気なのですが、当時は治療の手段もなく、その中でいかに毎日の意味あるものとして生きていくか……。何ら落ち度もなく、このような境遇を受け入れなければならない怒り、絶望、悲しみがあるのですが、それを乗り越えた人もいるというこの事実は、人間の尊厳、不屈ともいべき希望を指し示しているものと思われま

す。がんの場合も、病気と共に生きる際には、ハンセン病とよく似た心の状況があるものと思われ、どこかで、病気を持つ方の理解が深まるのではないかと考えています。

今年は、月一冊ペースで、有志の読書会を継続していく予定です。



我が家の家庭菜園

今年は市民農園をお借りして、家庭菜園を始めています。30m²位なのですが、なかなか耕すのも大変なものです。見よう見まねでマルチを張ったり(ゴミの袋を流用)、行灯をしたりしています。小さいメロンやミニトマト、じゃがいも、なす、コーンなどちょっとずつ植える予定です。以前は、ガーデニングを行っていたので、花やハーブの栽培を行ったりしていましたが、野菜は育てたことがないので収穫を楽しみにしています。

鉢植えだと、市販の土を混ぜて使うのですが、畑の場合、酸度調整というのが必要なようで、野菜ごとの至適pHを調べたり、堆肥を予めすきこんだりと、準備が必要です。農園に行けるとは限らないので、日程調整をしたりして、何とか、栽培スケジュールを組んでいるところです。

畑に行くと、一番驚くのは、晴れるともものすごく暑かったり、風が強かったり、朝は冷え込んだり、自然は過酷だなあということです。マンション生活では、あまり気候の厳しさは実感しませんが、畑は実に苛酷な環境なのです。鉢植えと違い、あまり手を掛けられないものなので、心配になります。畑ね。



我が家で植えつけたミニメロンの品種

3株植えて、誰のが一番沢山収穫できるか、楽しみにしています(初心者にも収穫できるのかな)。

MEMO

6月のがん化学療法科の予定

- | | |
|-------|-----------------------------|
| 6月15日 | 柴田教授外来
新渡戸稲造記念 メディカル・カフェ |
| 6月17日 | 父の日 |
| 6月29日 | 柴田教授外来 |



我が家の幼稚園児には、カエルやかたつむりは大人気です。

夏に備えて、体調を整えましょう。



掲載記事の無断転載を禁じます