



待つこと、許すこと

丑年の一年が始まりました。牛歩ということばからも連想されるように、牛にはどっしりと構えていてスローなイメージがありますね。世の中には、ファストフード、ファストファッションがあふれ、最近ではファストメディアといった表現も耳にします。ファストという単語からはスピードだけではなく、「手軽な」「インスタントな」といった意味合いも感じます。この即時的でリーズナブルな「もの」や「こと」は、生活に取り入れやすい一方で、その気軽さに慣れてしまうと、もっと極端でわかりやすい、もっと刺激的な方向へと向かってしまうように思え、気がかりです。

今、世界がコロナ禍に見舞われ、私たちは出口の見えない不確かさの中にいます。そんな状況からくる、もやもやとした気持ちを抱えたまま過ごしていた先日、「ネガティブ・ケイパビリティ」ということばを知りました。これは「どうにも答えの出ない、対処のできない事態に耐える力」と言われています。不可解さや疑問のひとつひとつを突き詰めて考えないというのがポイントでしょうか。「そうか！答えを出さなきゃと焦り、もやもやしている気持ち＝良くないと決めつけていた」と気づかされたのです。以前のコラムでも「白黒つけなくてもいい」とお伝えしましたが、完結させないまましばらく抱えてみたり、部分肯定から始めてみたり…そんなアナログでスローなこころの持ちようが、寛容さにつながるのではないのでしょうか。他者だけでなく、自分自身に対しても、待ったり、許したりできるようになるといいですね。

そうはいつでも、もやもやした気持ちを持ち続けるのは落ち着かないという人もいるでしょう。その時は、カウンセリングを活用してほしいと思います。カウンセラーと話すことで、そういった気持ちを自分から放せたり、客観的に捉え直したりできるはずですよ。

こころの支援室の利用をご希望の方はこちらにメールを送ってください。hoken@konan-wu.ac.jp
件名には必ず「こころの支援室」とご記入ください。

