

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2023 1月号



あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

令和5年 1月



子どもの「こころ・いのち」に伝える文化創造を考える

上記のテーマで行われた、令和4年度心の健康会議・文化フォーラムに参加しました。臨床心理士会の研修会です。3年ぶりに開催され、千人を超える参加者が集まりました。

冷泉家第25代当主、冷泉為人氏の講演「日本人の『こころ』と『ことば』と『やまとうた』」が心に残りました。特に印象的だったのは、「百人おれば百の心 億人おれば億の心」だから「人の数だけ心がある」という言葉です。こうした心の価値基準は「風土」から来ているという話も興味がわきました。日本の古典、「枕草子」や「古来風躰抄」や「無名抄」等に表現された「なとなく」「すずろに」等は非常にあいまいな言葉であって、その心は現在の日本人にも引き継がれている。日本人は、多様性の中で生きている。こうした古典に表現された背景や日本人の生き方の根底には、「八百萬の神」がある。このような話です。また、鴨長明「方丈記」の無常観、縁（二つ以上のものがよりついて関わりをもつ作用）に常なるものはない、という話は、阪神カウンセリング・ラボで実施している「マインドフルネス・スキル」に通じると感じました。この縁を大切にすることというのは、今起きた事柄に関してその人が解決していく方法は何通りもあるということです。阪神カウンセリング・ラボでお伝えしているマインドフルネスは、「すべてが今起こっていることであり、同じように見えても同じことは一つもない。だから、今を大切にし、できることをやってみよう」というものです。非常に参考になる話でした。

八万神（すべてのものに神が宿る）にあるから、日本人は多様性があるということです。問題の解決は、自分がその状況に関して、自ら悟ることしかないということです。これに対して、西洋の宗教は、一神教であり、解決は神の教えに基づく一つの解決方法しかないから、神の示す一つの解決法に従っていなければ、神に懺悔して初めて許される、と冷泉氏は話されました。また、冷泉氏の「『心』を科学的、論理的に理解し、論究することは私にはできない。無理であることが分かった」という言葉もたいへん印象的でした。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

* 梅田相談室

〒530-0014
大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910
Tel/Fax 06-6147-2533
E-mail hanshin-cl@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891
明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512
Tel 078-917-6880

