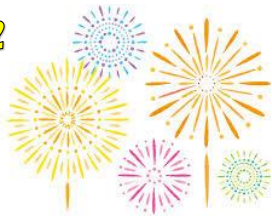


カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

「初心忘るべからず」

菊池悌一郎

室町時代に能を大成した世阿弥（ぜあみ）が遺した『風姿花伝』は、芸の極意を秘伝として子孫に伝えるために書かれたものです。『風姿花伝』をはじめとする世阿弥の書には、有名な言葉が多く含まれています。「秘すれば花」「初心忘るべからず」「離見の見」など、本来は能という舞台芸術の能役者のための演技論ですが、それは芸術から離れた「人生」という舞台を生きる私たちにも、有用な生き方のヒントを与えてくれます。

おそらく一番有名な「初心忘るべからず」は、私の通った中学校の校訓にもなっていたように思います（久しぶりに調べてみたところ、わが母校は統廃合されて、校訓も変わってしまっていました）。一般的には、「はじめの志を忘れてはならない」という意味に理解されています。よく当選したベテラン議員が「初心に返りまして、有権者の皆様の」...といった挨拶をする際、初当選時の志を思い出しているものです。しかし、世阿弥の「初心忘るべからず」の「初心」とは、実は「最初の志」とは限らないのです。『風姿花伝』を解説した土屋（2015）によれば、「世阿弥は、人生の中にいくつもの初心があると言っています。若い時の初心、人生の節目ごとの初心、そして老後の初心。それらを忘れてはならないということです」と述べています。芸には、若い頃の芸だけでなく、青年期から中年期、そして老年期に至るまでの、それぞれの年齢に合った芸が存在するのでしょうか。それぞれの時期に応じた芸と向き合い方に、初心で臨むことが大切だということかもしれません。また世阿弥は、人生を七つの段階に分けて論じています。能役者の人生を7歳から50歳以上までの段階に分け、それぞれの段階での稽古の仕方や、課題、困難の受け止め方、乗り越え方を記しています。

ちなみに心理学でも、人生をいくつかの時期に分けて捉えようとしています。エリクソン（Erikson）の「発達段階論」は有名で、それぞれの発達段階（時期）には課題があり、それらを達成しながら私たちは生涯にわたって成長していくと考えられています。世阿弥の芸論との類似に驚かされます（世阿弥が心理学を知っていたはずもなく、これは普遍的な捉え方なのでしょう）。

先日、私も50歳になりました。世阿弥によれば、人生の最後（！）の段階です。「老後の風体に似合うことを習うは、老後の初心なり」とあります。加齢を受け入れ、何事も控えめにということのようですが、同時に本物であれば「老いた木にも花は残る」とも書かれています。年齢感覚が現代とはだいぶ異なるとはいえ、初心を忘れず、花のある「老木」を目指したいと思う今日この頃です。

ゲートキーパーになろう！

毎年9月10日～16日は自殺予防週間と定められています。自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが目的です。今回は、ゲートキーパーについてご紹介します

1. ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。

「命の門番」と呼ばれることもあります。

専門性の有無は問わず、誰でもゲートキーパーになることが出来ます。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して、「孤独・孤立」を防ぐことが重要です。難しく捉える必要はなく、「声をかける（気にかけてもらえる体験）」という行動だけで救われる命もあるのです。

2. 4つの役割

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

支援先につなげる

温かく見守る

3. ゲートキーパーの心得

- ◎温かみのある対応をしましょう
- ◎真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ◎相手のこれまでの苦勞を労いましょう
- ◎心配していることを伝えましょう
- ◎わかりやすく、かつゆっくと話をしましょう
- ◎一緒に考えることが支援です
- ◎準備やスキルアップも大切です
- ◎自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
- ◎ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式X (旧Twitter)】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
7月	58	118	25	201
2024年度	286	498	123	907



編集後記

最近、街中の本屋さんやネット上の書籍コーナーには、びっくりするくらい「聞き方」や「伝え方」などのハウツー本で溢れていますね。日常生活や仕事でも、「話を聞いてもらえない/聞くのが難しい」といった声をよく耳にします。それだけ人の話を聞くことが難しくなっているんだなぁと感じます。「じっくり話を聞く（聴く）ことの出来る心理士になる」という初心忘るべからず！（Y）