

学生相談室・スポーツカウンセリングルームだより



“ことばの秋”

酷暑といわれた夏が過ぎ、気持ちのよい季節になりました。覆いかぶさる雲もはれ、空は高く、それにあわせて心も深く澄んでいくようですね。また、文化やスポーツの秋といわれ、頭も体も活動しやすい気候なのでしょう。秋の夜長、空が高く深くなり、吸い込まれるような感覚になるのと同じように、自分に目を向けると思考は深く広がっていく。他の季節にはない感覚が自分の中で湧き起ってくることもあるかもしれません。本を読んでみよう、絵をかいてみよう、詩でもつくってみようと、何かを探し、自分らしさを表現したくなることもあるでしょう。考えてみると、カウンセリングもそれと同じようなものなのかもしれません。外に向けていた目を自分の内に向け、何かを探して、言葉にしながらか見を深めていく作業といえるでしょう。

“ことば”にする。これが意外と難しい。競技において、体の動かし方やコツを言葉で伝えるのはなかなか骨の折れる作業です。どうしても擬音語が多くなります。

「ガツとやって、フワッとやめる」と言われても、何のことかわからない。しかし、同じ競技をしている仲間では、それが通じることも多いのが不思議です。私たちはそれぞれの身体を持っているわけですが、特定の仲間では同じ身体体験を共有しているからなのでしょう。それだからこそ、通じ合える言葉がある。むしろ、概念的な言葉を使うよりも、擬音語の方が通じやすいことすらあるでしょう。

心についても同じようなことが言えるでしょう。人生の歩みはそれぞれ異なるが、人として共有しているところも多いですから。しかし、心に湧き起ったモヤモヤを言葉にするのはやはり難しい。最初は身体感覚に近く、言葉にならない情緒や感情でしかない。「かなしい」と言ってもしっくりこないし、「絶望」と表現してみても、それではすくいきれない何かが残る。自分の心の中をのぞいてみると、自分でもつかみきれないものが豊富にある。「かなしい」という言葉と一緒にとりあげてみるが、ちょっと違う。「絶望」という言葉でとりあげてみるが、違和感が残る。しかし、言葉と一緒にとりあげてみることで、心の中のモヤモヤが少しずつ形をとり、姿を見せてくれるようになります。最初は月並みな言葉しか生まれなくても、だんだんと自分にとっての“ことば”がつくりあげられます。そして、同じ「かなしい」という言葉であっても、自分の中をくぐった言葉はしっかりと自分をすくい上げる“ことば”になっているのです。

絵でも詩でも、それは誰かに向けられた表現です。カウンセリングにおけるカウンセラーの役割は、表現を受けとめる器やまなざしとなることなのでしょう。表現されたものを受けとめる器、見つめるまなざしは、理解と関心に満ちたものでなければいけない。心を見つめるとき、そこに“ことば”を見つける用意がないと、それはカウンセリングではなく、おしゃべりで終わってしまうからです。

大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリングルーム

✉ mental@ouhs.ac.jp

☎ 072-453-8936