

えんちょうだより

赤城育心こども園

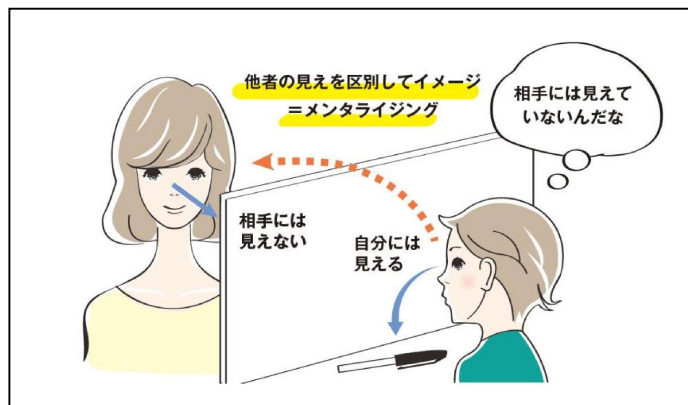
園長 深町 穂

人は、何のために生きるのでしょうか。

自分が幸せになるため？自分の家族が幸せになるため？それとも、世界中の人が、みんな幸せになれるように役割を果たすためでしょうか？

自分の思い通りに物事が進まない、人は腹を立てます。それを露骨に表情や、態度に表す人がいます。私もそんな人間の一人です。でも、たとえ自分の思っていること、考えていることが正しいとしても、周りの人に不愉快な思いをさせてしまえば、コミュニケーションがうまく取れなくなり、その問題を解決することもできなくなってしまいます。そんな態度をとった時、もしかしたら、一瞬、自分の中になんとなくスカッとした感覚が流れるかもしれませんが、たぶん、次の瞬間に襲ってくるのは、自分のとった行動に対する心の虚（むな）しさです。自分は、なんて嫌な奴なんだ、どうして、もう少し丁寧な言い方ができなかったのだろう…。

最近、「メンタライジング」という言葉を学びました。他者の心の状態を想像したり、推論したりすることを言います。右の図で表すなら、仕切り板の手前に置いたペンは自分にはしか見えていない（相手には見えていない）とイメージする力です。幼い子どもは、自分の見ている世界と他者の見ている世界が異なることをイメージする力が十分に育っていないため、だれもが、自分と同じように物事を見ていて、同じように感じていて、同じように行動すると考えてしまいますが、年を重ねるにつれ、メンタライジ



ングが発達します。その結果、他者の気持ちを推し量ったり、その気持ちに寄り添ったり、自分の思考や行動を調整するようになるのです。

最初の話に戻ると、私たちは、大人になるといろいろなことを複雑に考えるようになりますが、その中で、十分なメンタライジングができずに、自分と違う感じ方をする人を否定的に見てしまったり、自分の伝えたいことが自分の表現方法で伝わらない時に、イライラしてしまったりするのではないのでしょうか。それでも、そんな自分を客観的、そして、冷静に見るトレーニングをすることによって、自分の気持ちをコントロールすることができるようになるのだと思います。その結果、成熟した人は、他者の気持ちを推し量って、互いに折り合いをつけることで、平和的に共存することができるようになるのです。

私自身、これまでの人生でたくさんの人に会い、関りをもってきました。その中には、意気投合した人もいれば、なんとなく感性が合わない人がいました。どうしても、私自身が心を開けない人もいれば、相手が私に心を開いてくれないこともありました。すべての人とうまくやっていくことなどできないと、私は考えていますが、これまで出会ったすべての人は、私の人間としての幅を広げてくれたのではないかと考えています。だれもが、そういう出会いを通して、時に喜んだり、時に心を痛めたりしながら、メンタライジングを発達させていくのだと思うのです。

日々、忙しい生活で、常に心の平安を保つことは、簡単ではありません。でも、他者に対してイライラした時、心の中で「メンタライジング、メンタライジング…」とつぶやいてみてください。きっと、今向き合っている人が、とても大切な人に見えてくるはずですよ。（なかなかそうは思えないですけどね…笑）

「いかに楽しいことでしょうか。主に感謝をささげることは」

詩編92編2節

朝晩が冷え込むようになってきました。もうすぐ寒い冬がやってきますね。暑かった夏があっという間に過ぎ去り、今度は寒さ対策ですね。今年の夏が初めての夏だったように、今年の冬も私たちにとって初めての冬。皆さんの心と体の健康が守られますようにと祈ります。

さて皆さんはノアの箱舟の話をご存知でしょうか？聖書を読んだことなくてもこのお話は知っているという方が多いのではないのでしょうか。ノアの箱舟の話は、聖書の中でかなり早い段階で出てきます。旧約聖書の中で、天地が神によって創造され、人が造られ、エデンの園という樂園に住むようになりますが、神に食べることを唯一禁止されていた善悪の知識を知る木の実を食べてしまい樂園を追放されます。その後、樂園の東の方で家族を持つようになるアダムとエバですが、その息子カインは弟のアベルを嫉妬のあまり殺してしまいます。人間が造られて二代目で早速殺人事件が起きてしまうのです。

それから、長い年月が過ぎ去って、地上にはたくさんの人が暮らすようになります。地上に住む人々の生活は墮落し、腐敗に満ち始めました。そんな人々を見て神は人間を造ったことを後悔され、地上から拭い去ってしまおうと考えられました。そのとき神の好意を得たのがノアとその家族です。ノアは神様の言葉を守り、正しいことを行う無垢な人間であったと聖書には書かれています。そんなノアとその家族だけを神は助けることにします。神は命じられました。「大きな箱舟を作り、そこに全ての生き物をつがいで入れ、ノアの家族全てを乗せて箱舟をしっかりと閉め、これから起こる出来事を待ちなさい」と。海も湖も川もない山の中に大きな船を作っているノアを周りの人々は嘲笑いました。それでもノアは神の言葉に忠実に従います。

そして、時が来ました。雨は40日40夜降り続き、地上の全ては水で覆い隠されました。命あるものは全て滅びました。それから150日もの間、水は全く引かず、箱舟はただ水の上を漂っていました。その間外を見ることは一度もできません。大きな箱舟とはいえその中でたくさんの動物たちと共に過ごさなければならない、そして外を見ることすらできない、窓を開けることもできない、そんな苦しい日々を彼らは送っていました。やっと水が引き始め、ただ水の上を漂っていた箱舟も少しずつ地面に近づいていきました。それからしばらくしてノアはカラスを放してみました。しかし、留まる場所がないカラスはすぐに戻って来てしまいました。それから一週間待って、次は鳩を飛ばしてみました。すると鳩はオリーブの小枝をくわえて戻ってきました。そのオリーブの葉を見たときのノアたちの喜びは計り知れない者であったと想像することができます。それからさらに一週間待ってノアは再び鳩を放しましたが、鳩はもう戻ってきませんでした。

ついに箱舟から出る日がやってきました。雨が降り始めてからちょうど一年が経過していました。箱舟から出たノアたちは、喜びにあふれて神を賛美して礼拝を捧げました。その時の様子を今月与えられた聖書は表しているのではないのでしょうか。神はもう二度と洪水により人々を滅ぼすことはしないと約束されそのしるしとして虹を掲げました。

虹は英語でRainbowと言います。Rainは雨。bowは弓という意味です。かつて弓と矢は敵を倒すために使われた武器でした。その弓を地面に置いた形が虹です。つまり神様は私たちに対する敵意を永遠に持たないようにするという決意を虹によって表されたのです。

私たちの生活もコロナウイルスのため以前よりも窮屈なものになりました。それでも私たちは外に出ることが許され、食べるものがあり、人と会って話すこともできます。できなくなったことを嘆くのではなく、できることを喜び、さらに工夫して快適に過ごす方法を見つけていきたいと思います。

今、様々な分野でそれぞれの英知を結集して、この世界を過ごしやすい場所へと変えていこうと、多くの方々が発起してくださっています。不自由が多い中ですが、今だって笑っていますが、もっともっと心から喜び、笑い合える日が必ず来ると信じて日々を歩んでいきたいと思います。