

相談室だより(2025年9・10月号)

みなさん、こんにちは。少しずつ過ごしやすい日も増えてきましたね。秋といえば、みなさんは何を思いうかべるでしょうか。秋はスポーツの秋、読書の秋、勉強の秋など、色んな〇〇の秋と言われますよね。これは、秋は過ごしやすい気候であり、物事に集中しやすいことからこのように言われているようです。さて、今回のおたよりでは、読書の秋というテーマでおすすめの心理にまつわる本を紹介したいと思います。

○ 河合隼雄 著 こころの処方箋

河合隼雄先生は日本の心理学を切り開いた第一人者です。中でも『こころの処方箋』はベストセラーになった本となります。私は高校生の頃、この本に出会いました。読んでみると「あるある！」と本に書かれている内容と同じような経験をしたことがある人は案外多いのではないかと思います。エッセイのような本のため、1つの章を数ページで読み終えることができるので、自分の気になる内容からも読めます。ユーモアのある先生なので語りが軽くて読んでいてずっと入ってきます。



5分に1回は人を笑わせ
るような方だったと言わ
れています！



(河合隼雄先生の写真：一般財団法人 河合隼雄財団より こころの処方箋の写真：新潮社より)
今回はこの本の一節を載せたいと思います。「羨ましかったら何かやってみる」という1篇からです。

羨ましいという気持ちが起こったら、それは自然に起こってきたことだから、よしあしを言う前にそれはそれと認めることにしよう。そして、いったいそれがどのあたりから来ているか、考えてみることにしてはどうだろう。あんがいなことが見つかるものである。羨ましいというのは、物にしる能力にしる、ともかく自分の持っていないものを他人が持っている、というところに生じてくる感情である。(中略) 自分にとって多くの未開発の部分があるなかで、特に何か「羨ましい」という感情に伴って意識されてくるのは、その部分が特に開発すべきところ、あるいは、開発を待っているところとして、うずいていることを意味しているのである。

ある個人にとって、やらねばならぬことややれることは山ほどあるはずである。そのなかで「羨ましい」という感情は、どの「方向」に自分にとっての可能性が向かっているのかという一種の方向指示盤としての役割を持って出現してきているのである。そして、はじめは困難や苦痛を伴うにしる、自分が発見したことをやり抜いてゆくと、ある程度経てば、その面白さもわかってくるし、その頃には「羨ましい」という感情も弱くなってきているのがわかるだろう。(中略) 「羨ましい」感情が強いとき、自分のなかに何か未だ注目されずに棄てられているはずだと思って、探してみたり、いろいろ試みてみたりするのはそれほど悪くない。

誰かを「羨ましい」と思うことはみなさんも多かれ少なかれある経験ではないでしょうか。私も強烈な「羨ましい」を学生の頃、感じることもありました。親戚がその人がずっと続いていた趣味で「賞」を受賞した姿を見た時に、「今まで頑張っていたもんね。良かったね」という思いと「いいなあ、羨ましいなあ」という気持ちが両方出てきて、しばらく悩んだ後に自分も自分の好きなことを見つけやってみよう、と好きなことを見つけやってみたことがありました。そうすると実際に「羨ましい」はいつの間にか和らいでいました。「羨ましい」はよくない感情と思われがちですが、自分の中の秘めている可能性が起こしている感情なのかもしれません。あなたにはこんな力もあるんだよ！と。ぜひ、みなさんも素敵な本や素敵な秋、素敵な自分に出会ってくださいね！

<9月・10月の相談室開設日>

9月18日(木)、25日(木)、29日(月)

10月9日(木)、16日(木)、30日(木)