



ココロさんの ひとごと

2019年6月 No.7

出会うことと「時間」

突然ですが、生まれたばかりの赤ちゃんはどのようにして「時間」を体験しているのでしょうか。おそらく、赤ちゃんには、時が流れている認識はありません。あるのはただ、ばらばらの出来事です。眠る、起きる、指をしゃぶる、ミルクをもらう、おしっこをする、などのばらばらの出来事はいったいどのように、つながっていくのでしょうか。

まず、「時間」というものが生まれるのは、ばらばらな出来事の変化に気づいていくことからだと言われています。「お腹が空く」と「お腹がいっぱい」、あやしてくれる「保護者がいる」と「保護者がいない」など、ある一定の状態が変化することによって、だんだんと「時間」が生まれてきます。あるいは、保護者の声かけも「時間」を生み出すことにつながります。空腹でわんわん泣く赤ちゃんに対し、保護者が「お腹が空いたね、早くミルクが飲みたいね」「お腹が空いてたから、怒ってたんだね」などの声かけをすることによって、赤ちゃんは自分がどうして泣いていたかに気づき、「さっき」と「今」がだんだんとつながっていきます。

この例えから私たちが気づかされるのは、「時間」というのはたった一人にいると実感しにくいものですが、「誰か」の存在や働きかけによって、「時間」が意識されていく、つまり生み出されていくということです。もちろん時計が読める年頃になれば、時計を見ることで、何分あるいは何時間経ったという「時間の経過(時の流れ)」を認識することはできます。しかし、自分以外ではない誰かと出会うことや出来事を共有するにより、「出会う約束の日を待つワクワクしている時間」「夢中になって遊んでいる時間」など、より「時間」というものを感じることができます。二人以上の人に関係し合う中でこそ生まれてくるものであって、これは子どもであっても大人であっても同じです。

不登校になるとどうしても一人で過ごすことが増えます。それは自分を見つめ直す機会でもあり、ゆっくりと心身を休める大切な機会です。その毎日の中で少しでも「学校に行こうかな」という気持ちが出てきたら、どうぞ、当センターの来所相談を考えてみてください。カウンセラーと話すことで、勇気づけられたり何かに気づいたりといったことはもちろんありますが、それ以前にセンターに通うことが、「時間」を生み出すことにつながります。週1回センターに「行く日」と、それ以外の「行かない日」がだんだんと区別され、カウンセラーと「会う時間」と「会わない時間」が区別されていくことで、淡々とした長いのっぺらぼうのような時の流れが、意味を持った「時間」に分割されていきます。つまり、相談に通うこと、そのこと自体が、止まっている時の流れを新しく動かすきっかけになると言えるのです。

もちろん、相談に来ること以外でも、気心の知れた友達と会う、病院に行く、買い物に行く、興味のあるイベントに出かける、担任の先生と電話をするなど、自分以外の誰かと出会うことや話すことすべてが、新しい「時間」を体験するきっかけとなります。自分の部屋や家から外に出る機会を、何でも良いので何か一つ作って、「時間」に風を吹き込みませんか。

