

らんぼうな  
〜こころのリラクゼーション〜



スクールサポーター  
(臨床心理士)  
小林 真理

失敗から抜け出す力

アルフオンス・デーケン先生というドイツ人の哲学者がいます。哲学といっても「死の哲学」を専門にされていて、グリーンフケア(死別の悲嘆のケア)だったり、死に向き合うことでいかに生きるか、といったことを専門とされています。今回はデーケン先生の講演で聞いたひとつのエピソードを紹介したいと思います。

先生が日本にきて、日本語もまだほとんどわからないような頃に、日本人の知人の家に夕飯へ招待されたそうです。そこで困った先生は日本をよく知る外国人の友人に「どうふるまったらいいか」を聞いたそうです。  
するとその友人は「ここにこしていること、5分に1度つなぐこと、『そうですね』と相槌をうつこと。これ

で乗り切れる」と伝えてくれたようです。このことは先生を勇気づけたということでした。助言の通りに行っていると実際に先生の心配をよそに、お宅訪問も夕飯も、先生にとつて申し分のない最高のものだったそうです。和やかな雰囲気の中、夕飯の最後にその家の奥様が「お粗末様でした」と言ったそうです。  
先生は、満面の笑みで「そうですね」と大きくうなずいたそうです。  
そのとたんに、奥様の顔が急に曇っていった、という話です。

このエピソードは『にもかかわらずのすすめ』(Eimura社)「あなたの人生を愛するノート」というコラムでも書かれており、もしかすると読んだ記憶のある方もいらっしゃるかもしれません。  
子ども達と関わる仕事をしていた年々感じるようになってきていることなのですが、一人ひとりの「生きる力」として、「自分や人の失敗を許せない」「いつまでも引きずる」のように「失敗から抜け出す力」が低くなってきているように思っています。  
一見、吹っ切れているようにみえても、後から話を聞いてみると心のしこりが残っていたり、悩みの種が「え?そこ?」と思うことが度々あるのです。ものごとの感じ方は人それぞれとはいえ、こうした状態でいることは、いつまでも怒っていること、モヤモヤを抱えていることと同じで、自分や他の人にとつても「もつたいない」ことではないでしょうか。  
その失敗が本当に人生の大きな負い目となるほどのものなのか、これから気を付けていけばなんとかなるものなのか、こうした切り替えを心がけていくことが大切なのではないでしょうか。  
人は笑いながら同時に怒ることはできないし、そういう時にユーモアが失敗体験を緩和するはたらきをしてくれるのだと思います。  
これは子どもに限ったことではありません。私たち大人も失敗の意味や、そこから抜け出す力について、一度振り返ってみるといいかもしれません。ユーモアのあるオリジナルエピソードがあるかもしれませんね。

図書館コーナー

◆中軽井沢図書館 イベントのご案内

◎ 蔵書点検期間  
2月21日(火)から  
28日(火)まで  
期間中は閉館になります。ご理解、ご協力をお願いします。

◎ 図書館研究会  
テーマ 「図書館と指定管理者」  
とき 2月8日(水) 13時から

◎ 実験劇場  
テーマ 「便利な生活」  
とき 2月8日(水) 15時から

◎ 青木館朗読会  
「クリスマス・ローズの伝説」  
セルマ・ラーゲルレープ著  
リユート演奏  
水戸茂雄 氏  
とき 2月11日(土) 14時から(土・祝)

◎ おはなしツリーによる  
おはなしの会  
テーマ 「世界のむかしばなし」  
とき 2月12日(日) 10時30分から

◎ ちいさなおともたちの  
おはなしの会  
とき 2月13日(月) 10時30分から

当日、保健師による乳幼児の相談も行います。

新しい本が入りました!

やみ窓	篠 たまき 著
美しい国への旅	田中慎弥 著
ブロンテ三姉妹の抽斗	デボラ・ルッツ 著
日本の最も美しい教会	(エクスマレッジ出版)
ちびのミイ、かいぞくになる?	リーナ&サミ・カーラ 文・絵

※図書館のホームページで蔵書検索ができますので利用してください。  
<http://www.library-karuizawa.jp/>

図書館の利用にあたっては公共交通機関の利用をお願いします。

【問い合わせ】  
中軽井沢図書館  
☎410850