私流 教師のセルフ・コントロール ㉛

東京都立豊島高校　山﨑茂雄

偉大なり　あだ名の効用

唐突な話で恐縮だが、私の小・中学校時代のあだ名は、「パンツ」であった。きわめて日常的に、そう呼ばれていた。何のことはない、「山崎パン」に「ツ」がついたに過ぎないのだが、大半の級友たちはそんな由来を知らずに使っていた。そこには、親しみとともに、軽い侮蔑が含まれていたことは否めないだろう。

さて、長じて教師となった私の自己紹介は、毎年、「パンツ」の話から始まる。まず確実に爆笑がおき、硬い教室の雰囲気が一気にほぐれる。表立って私を「パンツ」と呼ぶのは一部の生徒だけだが、確かに親しみが感じられて、そう呼ばれるのは、悪くない気分である。

ところが、豊島高校に赴任してまもなく、学校のそばで、突然、「パンツ！」と大声で呼ばれた。私は驚いて辺りを見回したが、そこにいたのは、生徒ではなく、何と、懐かしい小学校の同級生であった。豊島高校の近辺が、私の故郷であることは、前に書いた。

おりしも母校豊島区立千川小学校は、少子化に伴い、五〇年の歴史に幕を引くという。突然の遭遇をきっかけに、閉校記念大同窓会で、懐かしい顔ぶれと再会を果たすことになった。幹事の努力で、二クラス七〇人余の同期生のうち、二十数名が集まった。

男も女も確かに老けているが、見ればそこにいるのは、かつてのあいつやあの子に違いないと一目でわかる。あるいは、話しているうちに、しみじみとわかって来る。彼らはみな一様に親しみを込めて私を「パンツ」と呼ぶ。それは、不思議な甘さを私の胸に喚起した。

思えば、私の少年時代は、劣等感にあえぐ日々だった。その元は、家の貧しさ、運動・音楽・絵など実技の不得意、自己表現と人づきあいの下手さの三点に要約できる。そして、全般に異質な言動が目立った。

内面的には自意識過剰で、どうして自分だけが……という思いが強く、級友にからかわれて、よく悔し泣きをした。対等なケンカはできず、泣きながら物を投げたり、暴れたりした。からかう方が悪いとは言えるが、あまりの異常な反応に、教師も手を焼いていた。平凡で健全な少年ならば、「パンツ」という異様なあだ名が流行するはずもない。

学年が進むにつれて、そんな私を理解してくれる友達もできたが、内面の屈折は単純ではなかった。自意識過剰と劣等感。しかし、一部の科目の成績だけは抜群によく、長じるにつれて、そうした浅はかな優越感にすがって、私の自意識のもつれは、いっそう深刻になっていった。真の自信はどこにもない。あるのは、重い劣等感と、はかない優越感との果てしもないシーソーゲームであった。

この連載も、さながら「劣等感克服記」の様相を呈しているが、そうした劣等感を乗り越えつつ、真の自信に目覚めて、自分も他人も肯定していく。その道筋そのものが、私の今までの人生であったと言って過言ではない。

そんな私を、かつての腕白少年たちは「パンツは頑固だったよなあ」と懐かしみ、元美少女たちは「でも、パンツは自分の世界をしっかり持ってたから」とかばう。そこには、偏屈な少年をも仲間の一員として受け入れてくれていた、牧歌的な小学校の風景が現出する。

考えてみれば、劣等感が強く、弱い自我を守るために自意識と優越感の砦に閉じこもる少年は、さぞかし鼻持ちならない存在だったに違いない。しかし、確かに、小・中学校時代には、そんな私にも共に過ごす仲間はあり、それなりの居場所はあった。

中学では、同じ小学校出身の仲間は少なかったが、意地悪な級友の一言で、「パンツ」のあだ名は引き継がれた。それは「最大の屈辱」と、当時の私はとらえていたが、もしかしたら、「パンツ」の呼び名のおかげで、私は、仲間から指弾されずに済んだのかもしれない。

完全に孤独で、受験勉強に活路を見出し、級友たちを軽蔑したまま卒業して行った高校時代を思ってみると、その推測はむしろ、確信に近くなってくる。

懐かしい仲間たちから口々に「パンツ」と呼ばれることの不思議な快感に身を委ねながら、私は、最初に「山崎パン」に「ツ」をつけた友の偉大な発想に、ひそかに感謝を捧げた。

息子との対話

息子は、この四月で小学校二年生。自分自身の記憶と重ね合わせて、その気持ちを類推し、関わることのできる年齢になってきた。

息子との対話の基本は、まず共感。子どもが「見て！」というものはよく見る。なるべく好奇心を共有しようとして、見たものには、自分なりに生き生きと反応する。また、この年代の子どもは質問魔だが、質問されてもすぐに答を与えず、考えるためのヒントや、考え方のステップを示すようにしている。

この春も、二人で二泊三日の房総の旅に出かけたが、そんな対話を心がけていると、こちらも実に楽しい。しかし、実は子どもの言うなりの父ではない。さりげなく、東京ディズニーランドよりも鴨川シーワールドを選ぶ、というところに、さりげなく父の価値観を込めている。自分が大切と考える価値の枠組みを与えつつ、その範囲内で、子どもの「好き」「楽しい」を尊重し、共感して楽しむ。すると、私が育ってほしいと考える方向性の中で、子どもはのびのびと育っていくのではと思う。

そんな旅の初め、いつものように電車の中で何気なく話していたら、降り際、熟年の女性に声を掛けられた。「ずっと会話を聴いてたけど、すばらしいお父さんね」と言ってくださった。品がよく、知的で活動的な感じがする。教育には見識をお持ちの方とお見受けした。ご自分なりの視点から、私の息子との対話を評価してくださったのだろう。「お恥ずかしい」と返しつつも、「そのおことばを励みにがんばることといたします」とお答えして別れた。

しかし、そうかっこよくばかりはしていられないのが、現実でもある。息子は、何かに熱中すると他のことが目に入らないし、終るまで挺子でも動かない。いや延々と終りが来ない。それは大事な資質だと思うし、実際そう育てても来たのだが、日常生活の起床・洗面・食事・身支度と行住坐臥すべてにおいてそうなので、参ってしまう。本に熱中したり、何か作り始めたり、洗面所に行けば、水の不思議に魅せられて実験を始めてしまう。相手がTVゲームでないのはさすが我が息子と、時間のあるときは好きにさせておくが、いつもそうとは行かないのが日常で、これが今一番、私と母を悩ませている。私の応対の基本は「親業」（連載⑲参照）で、子どもの関心には共感しつつ、私メッセージで、「遅れると困るなあ」などと伝える。母も学歴はないが読書家で、人間関係や対話の仕方についてよく読み、考えているので、似た対応をしてくれる。しかし、ことはあまりに日常的なので、それだけでは、一向に進まない。

最後は私も母も、つい大きな声になったり、「早くしないと連れていかないぞ」などと、脅しに出たりもしてしまう。それがいい方法だとは考えないが、子どもを受けいれ、その成長を見守る姿勢さえ失わなければ、へんに罪悪感を持つ必要はないのではとも思う。

やはり子育ては、一筋縄ではいかない。私が息子に焦れて声を荒げる姿も、あのご婦人のお目に掛けたいものだと、ふと思う。

瞑想の本棚から㉛

▼「富田富士也『子どもがこっちを向くとっておきの聴き方』ハート出版　保育カウンセリング・シリーズ②　一五〇〇円▲

筆者は、「引きこもり」の問題に焦点を当てた活動を廟ける教育カウンセラー。

本書は、ハウツーめいたタイトルで、目次には具体的な相談事例が並んでいるが、自分に似た事例を見つけてそこを拾い読みすれば答えがポンと出るという、そんな甘いものではない。実は深いカウンセリングの入門書といってよい。平明な語り口だが、答えは、すぐに見えない。事例への応答練習をやり始めると、難物で頭を抱えてしまう。基本は受容と自己表現だと思うが、頭でわかっても一回一回相手の気持ちを聴き取るということはどういうことか、ありのままの自分であるとはどういうことかという、深い問いに直面し、「対話」の奥深さが見えてくる。こんなことでは、子どもにも、生徒にも、ふだんろくな応対はできていないと落ち込むが、百点満点の正解よりも、逃げずに関わり続ける姿勢こそが大事だと、教えてくれているのかもしれない。

私流 教師のセルフ・コントロール ㉜

東京都立豊島高校　山﨑茂雄

学童保育のキャンプ

我が家はひとり親家庭なので、小学二年生の息子は、学童保育に通っている。

地域の学童保育は、学校ごとに隣接して設けられている。自治体の援助は受けているが、運営は父母の自治的な組織が担う。入ってみてわかったが、公設されている保育園とは違い、学童保育は、親たちの積極的な意志に支えられて初めて成り立つものである。毎月父母会があり、六〇世帯ほどの親たちのうち、平均して半数以上が出席して、二時間以上、指導員(保育を担当する職員)から子供の様子を聞いたり、学童保育クラブの運営について、話し合ったりする。

二、三ヶ月ごとに行われるさまざまな行事も、父母たちが協力して作り上げる。対外的な宣伝と財源確保を目的としたお祭りやバザー、ともに子育てを楽しむためのキャンプや交流会など、担当の運営委員が企画から実施まで、みんなをリードしていく。

そうした行事は、子供も喜ぶし、父母たちにとっても、力を合わせてやり遂げていく楽しい経験なのである。次第に顔見知りも増え、互いに親近感を持つ。私も一年間、学童保育に関わってみて、地域のつながりの温かさを、次第に実感するようになった。

とはいえ、みな仕事を持ち、多忙だからこそ子供を預けているわけで、なるべく負担の少ない行事を担当したがるのは、人情である。役員を決め、行事分担を決める年度末の父母会では、特定の行事に希望が殺到し、じゃんけんやくじ引きに熱が入った。

私は、昨年と同じキャンプ担当に立候補したが、手を挙げたのは、もう一人、昨年もいっしょにやった同級生のO君のお父さんだけだった。一番負担が多いと、みなが敬遠するキャンプ担当だが、私は昨年やって楽しかったし、夏休みのことなので、日程的にも取り組みやすい。ごく自然な選択だった。

しかし、新学期の父母会で、新担当者の顔合わせをしてみて驚いた。確かに立候補は私たち二人しかいなかったが、残りは父母会の欠席者を少しと、あとは、新一年生の父母ばかりである。とくに、昨年以前にキャンプを経験した先輩たちがみな抜け、経験者は、まだ二年目の私とO氏だけ。必然的に、私とO氏が実行委員長と副委員長という成り行きになったが、父母会のあと、二人で夜道を帰りながら、どうしようと途方に暮れた。

八月に、秩父の小さなキャンプ村で行う、一泊二日のキャンプである。簡素なバンガローに宿泊し、川遊びを楽しむ。薪を燃やして飯を炊き、カレーを煮る。キャンプファイアーと肝試しで盛り上がり、翌日の朝食、昼食まで、協力し合って手作りの生活を楽しむ。

昨年は、地元の木工所の二代目で、地域活動の「顔」ともいうべき、W氏が実行委員長だった。地域に根ざした自営業の機動力を生かして、物と人を動員し、トラックにさまざまな備品を積み込んで、マイカーを連ねて繰り出す。大人数の食事を仕切る仕事やレクリエーションにしても、人材がそろっていた。思い出せば思い出すほど、自分たちにあれはできない、とうてい無理だと頭を抱えた。

父母たちにアンケートを実施し、その結果を元に次の実行委員会をという段取りだったので、O氏と二人で相談して、今年のキャンプは日帰りバーベキューのような趣向でどうかという提案を込めたアンケートを作成した。それを見たベテラン指導員のK先生(女性)は、私に宿泊の意義を諄々と説いた。私もそれは認めるし、やる気もあるが、あまりに厳しい状況の中で、無理して実施しても、失敗に終わる可能性が高く、自分の生活も犠牲になる。それよりも、今年は縮小しても、来年の宿泊キャンプ実施に向けた体制作りをしたい、そのための日帰り案だと、私は反論した。

アンケートの結果は、宿泊でも日帰りでも参加希望人数に大差はなかったが、実行委員への同情から、日帰り案もやむなしとの意見が多かった。私はそれを元に、日帰りキャンプの案を作成した。各担当の自立性を高め、仕事を分散させた。特定個人の能力に依存しすぎずに、誰が実行委員になっても実施できるような組織作りを目指した。

O氏にも了解をとって、実行委員会に提案することにした。すでに、六月も半ばに差しかかり、実施までには一月半しかなかった。

夜八時。父親五人、母親五人が集まった。一年生の親が六人だった。専任の指導員が二人。私の依頼で、W氏も同席してくれた。K先生が先に発言を求めて、今までの宿泊キャンプの経緯と意義を話した。そのあとで、私は資料を配り、日帰りキャンプ案を説明した。K先生の意見に真っ向から対立する形となった。司会のO氏は、順に皆の発言を求めた。

若い母親は、一度日帰りにしてしまうと、元の形に戻すのはとても難しいのでは、と言った。別の母親は、子どもが宿泊キャンプを楽しみにしてたのですがと、残念そうに話した。口ひげの若い父親が、誰もができる組織作りも大切だが、担当者の個性が出た方がおもしろいと話した。次々と続く発言を聞いて、K先生は、嬉しそうな表情になっていった。

私の左隣に座っていた父親が、最後に、宿泊キャンプがやりたくて実行委員を買って出たが、長となる人が無理だというのならそれに従います、と言った。それを聞いて、私は、「そうじゃない」と、強く訴えたくなった。

O氏が、「どうやら、皆さんが宿泊に賛成のご意向なので、多数決ということで……」と言いかけた。「ちょっと待って。ぼくにも発言させてよ」と、私は身を乗り出した。「皆さんがそういうお気持ちなら、私の心配なんて、すべてなくなるわけです。これならできるじゃないですか。やりましょうよ、みんなで」。言いながら、胸にこみ上げてくるものがあった。

そうと決まれば、私の用意した組織案をもとに、すぐに役割分担の相談に入った。母親たちが食事係や会計に名乗りをあげた。口ひげの父親は、運転には自信がありそうなふうで、トラックの運転を引き受けてくれた。左隣の父親は、レクリエーションに乗り気だった。経験がなくわからない点は、積極的に先輩のアドバイスを仰ぐことにし、同席したW氏も、アドバイザー役を快諾してくれた。

こうして、キャンプ実行委員会は動き出した。確かに日程には追われたが、私は、参加者を把握し、割りふりをし、全体の流れをまとめて連絡や文書づくりをしていけばいいだけで、各担当の仕事は任せておけたので安心だった。考えてみれば、それぞれ職業を持ち、責任を果たしている大人なのだから、その能力を信頼していればよかったのだ。

当日は、雨上がりの青空が広がった。私は、トラックの助手席に乗り、ひげの父親と雑談しながら、目的地へ向かった。彼はまだ二〇代で、中古車の店を経営し、三人の子どもを養う。自営の責任の重みを話してくれた。

現地に着くと、手分けして重い荷物を運び、子どもたちを川で遊ばせ、薪を焚いて食事を作る。キャンプファイアーも楽しい雰囲気で盛り上がった。子どもたちが寝静まってから、親たちは三々五々集まってシートに座り、酒宴を開く。共に汗を流した仲間と、互いに労い合って酌み交わすビールの味は、格別であった。

瞑想の本棚から㉜

▼太宰久夫『大人と子どもの遊びの教科書　表現遊び』

全国児童館連合会発行　今人舎発売　一八〇〇円▲

からだや声を使って大人と子どもがいっしょに楽しめるエクササイズ集。仲間の髪の毛を優しく触って自分と似た感触を探すなどの①集中のエクササイズ。自分の目をカメラにして情景を撮影したり、耳をパラボラアンテナにして周りの音を集めたりなどの②感覚のエクササイズ。ティッシュ一枚を落とさないように息で吹き上げるなどの③動きのエクササイズ。大きな声で自分の血液型を叫び、仲間同士集まるなどの④声のエクササイズ。イメージで作ったボールをけったり投げたりするなどの⑤アクションのエクササイズ。楽しんで取り組んでいるうちに、リラックスして集中が高まり、イメージと感覚が活性化して、心とからだがオープンになってくる。

私は、著者の一日ワークショップに参加した。保母さんなどが多いのか、女性ばかり二、三〇人の中に、「白一点」だったが、エクササイズを楽しみ、多くのヒントを得た一日だった。

私流 教師のセルフ・コントロール㉝

東京都立豊島高校　山﨑茂雄

一年以内に…？

離婚して五年目。祖父母と同居の父子家庭生活もいつしか日常となったが、私の中で、深く理解・信頼しあえる生涯のパートナーを求める気持ちは、募る一方である。

そんなおり、『今日から一年以内にベストパートナーと結婚する十三の方法』（春秋社）という本に出会った。自分がなぜ結婚したいのかを明確に書き、目標達成期日を決める。

私は、よりよく生きるためにパートナーを必要とする気持ちを記し、目標を自分の誕生日に据えた。しかし、指定通り「私は二〇〇三年一月一〇日までに結婚する」と書いてみると、とても抵抗があって、その下に、「婚約する」と書き直した。

それから、自分の価値観や相手に求めるものを、書きながら明確にしていく。ワークの指示通り書き込んでいくと、今まで漠然と求めていた理想のパートナー像が、次第に浮き彫りになった。それができたら、その思いを念じて、まだ見ぬ相手に「送信」する。あとは、出会いを信じて、待つ。もちろん、手をこまねいて待つのではなく、自分の世界を広げることも含めて、出会いのチャンスは広く求める。ただ、相手探しだけに汲々とはしない。

そこで、出会いの機会を考えてみると、文章で自分を表現できるEメールの世界は、私には向いていると思われた。偏見を捨てて探してみると、いわゆる「出会い系」サイトにも、まじめなものが多くあるとわかった。

私は、離婚経験者の出会いマガジンに登録し、毎週送られてくる会員のメッセージを眺め始めた。すると、それぞれ懸命に生きながら、真剣な気持ちで新たなパートナーを求めている男女が多いのに驚かされた。が、真剣さゆえ、表現の不器用さも目につく。私なら、もっと素直に自分を出して魅力あるメッセージが書けるのに、という思いが募った。

そこで思い切って、自分の飾らないアピールと相手に求めるものを書いて、投稿してみた。すると、三人の女性からメールが届いた。二、三通のやりとりで、群馬県桐生市に住む看護師さんと、妙に話が弾んでしまった。

彼女は、私の二歳下で、看護学校の教員の経験もあり、私の仕事には関心も理解もあった。瞑想の話を抵抗なく受け入れ、リラックス好きな二人は、温泉の話題で盛り上がった。毎晩のメールのやりとりが日課となり、後の二人には丁重にお断りメールを出した。

私は、例のごとく早めに寝て夜中に一度起きるパターンだから、深夜にメールを書く。彼女も、大病院の過酷な三交代勤務の合間に、メールをよこした。やがて、それぞれの離婚の事情も語り合う。お互い、価値観が一致して深いところで共感し合える同士だという実感が、日に日に強まっていった。

メールのやり取りを始めて約一ヶ月半、ごく自然に、二人は会う約束を交わした。しかし、まだ、写真も見たことがない。どんな人だろう、という不安は、正直あった。だが、私は、相手の容貌に多くを求める気はなかった。笑顔が魅力的なこと。それが、『一年以内に』にしたがって私が書いた中で、相手の容貌に求めた唯一の条件だった。

桐生から来る東武伊勢崎線の終着浅草駅で二人は待ち合わせた。予定の特急が到着し、人の流れが改札口を抜けていく。ふと、長い髪の女性と目が合った。お互い、そのときにすぐわかった、とあとで語り合ったが、私にとっては、これ以上望むべくもないほど、好みのタイプの女性が、そこにいた――。笑顔が魅力的だったのは、言うまでもない。

実際に会ってみて、お互いに惹かれる気持ちは、いよいよ確かなものになっていった。あとは、トントン拍子と形容するのがふさわしい。ごく自然ななりゆきで、二人は婚約し、十月から、結婚生活が始まった。

『一年以内に』にしたがって立てた目標は、実際には、三ヶ月も早く実現した。ワークを後で読み返してみると、私が描いた像は、多くの点で彼女に合致していた。明るく前向きな性格で、私の価値観の理解者。想定する職業も、教育（保母、小学校教諭……）、マスコミなどに先立って、医療（医師、看護婦……）と、私は記していたのだった。

息子と新しい家庭

私が相手に求める条件の優先順位第一位は、「子供を受け入れてくれること」だった。

それどころか、子供好きで子供のない彼女は、子供のいる男性を求めていたと言う。既に四度目のデートは子連れだったが、小学校二年の息子は、彼女とすぐになじみ、会うのを心待ちにするようになった。

息子には、私が離婚したことは事前に話しておいた。たまにしか会わない母親との関係を自然に受け入れていた彼は、事実を素直に理解してくれた様子だった。しかし、いざ再婚の話をすると、第一声は、「いやだ、お父さん、結婚しないで」だった。「おじいちゃん、おばあちゃんと別れたくない」と、涙ぐんだ。

実家に同居してまる五年。年老いた両親には、ほんとうに世話になった。とくに、私が子供を抱えながらも、好きなように仕事や研究活動ができたのは、母が親身に世話をしてくれたおかげだ。母は、学歴はなくとも、自分で本を読んで学び、考える人なので、息子への接し方は賢明である。私はいつでも安心して任せることができた。

息子にとっても、物心ついてから、つねにそばにいてくれる家族は、祖父母だった。息子の涙の訴えは、身に染みた。私は、あえて説得することはせずに、自分が結婚した気持ちをありのまま話すに留めた。

彼女は、桐生の病院を辞めてこちらへ来ることを快諾してくれたので、実家の近所に狙いを絞って、住む家を探した。最初は少し苦労したが、物件をいくつも見て目が肥え、自分たちの要求がはっきりしてきたころ、希望に合う中古住宅が見つかった。実家から、歩いて三分の距離だった。

祖父母と遠く離れないで済むことがわかると、現金なもので、とたんに息子は、引越しの日を指折り数えるようになった。

八月中に家のリフォームは済み、彼女の仕事が辞められるまで、ときどき新居に三人で泊まりに行った。家具もないがらんとした部屋の床に座り、ダンボール箱の上で食事をした。一〇月になって、晴れて引越しを済ませ、三人の新生活がスタートした。

毎日、息子は、彼女のことを「小梅ちゃん」と呼ぶ。それが、メールで知り合ったときにハンドルネームだったのだ。人前でも大声で、「小梅ちゃん！」と呼ぶので、恥ずかしく、母親という意識がないのかなと二人で話し合った。しかし、あるとき、友達に彼女を会わせるのに、「何て紹介するの？」と聞いたら、「ぼくのお母さんです。でも、ぼくは、小梅ちゃんと呼んでいます」と口上を述べた。それを聞いて、あとで二人して、涙ぐんでしまった。

そんな新しい我が家には、いつも笑い声が絶えない。私にとっても息子にとっても、聡明で、明るく、優しい彼女の存在は、神様の恵み以外の何ものでもない。

この恵みに、私は何を返せるだろう。四十代半ばを迎え、これからの人生で、自分が果たすべき「使命」を想うこのごろである。

§§§§ **瞑想の本棚から㉝** §§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§

▼E・R・スタウファー 『無条件の愛とゆるし』
（国谷誠朗・平松園枝訳） サイコシンセシス叢書 2 誠信書房 二三〇〇円▲

イタリアの心理学者ロベルト・アサジョーリが体系化した「サイコシンセシス」は、人間の中に本来ある、「意識を超えた働き」を正しく発揮するための意識的努力（意志の用い方）の体系的方法論である。アサジョーリに学んだ著者は、心の態度に焦点を置いてその真髄を語る。

私たちは、自己や他者や状況に「期待」をし、不満を持つことで、本来やってくるはずの恩恵をスポイルしてしまう。「無条件の愛」と「ゆるし」によって、期待をキャンセルし、自己や他者をありのまま受け入れ、見つめることができれば、本来そこにあるエネルギーは正しく流れてくる。

人の長所を見つけ、善い噂を流すことの利点。国民一人一人が瞑想の時間を持ち、心の平和を感じるよう仕向けることで、国の和平を実現した王のおとぎ話。そんなヒントやエピソードも多く、瞑想的な生き方の価値を再認識させてくれる一書。

§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§§

私流 教師のセルフ・コントロール ㉞

東京都立豊島高校　山﨑茂雄

高校時代の勉強法

全日制の高校で教えるようになって、とくに受験を控えた三年生の授業を担当するときに、自分の高校時代の勉強法をあれこれ思い出し、生徒に語ることも多くなった。

文学の修業を志し、文学部へ進みたいと志望のはっきりしていた私は、二年の三学期から、本格的な受験勉強を始めた。

毎朝四時に起きて三時間机に向かう。八時前に登校して教室で三〇分自習し、放課後は図書室で二時間勉強する。夜は九時に寝るが、その前に一時間、英単語の暗記をする。学習した後は寝てしまうのが記憶の定着に最良だという心理学の理論を読んで、実行していたのだ。

そうして夜は七時間眠り、日曜は完全な休日として空けておく。予備校には模試以外一切行かず、国語と英語で通信教育を受講したほかは、高校の授業と参考書を活用した受験勉強だった。

当時も三年になると予備校に通う生徒は少なくなく、高校の授業を馬鹿にして内職をしたりしていた。しかし、こそこそ隠れてやったら、内職も授業もどちらも身になるはずがない。むしろ私は予習・復習を完璧にし、授業に全力を集中することで、そこから得られるものは最大限に吸収しようとした。授業中の余った時間も無駄にせず、教師の言うことは何でも即座に辞書で調べた。おかげで辞書を引くのが早くなったし、教師の間違いもたくさん見つけた。まるであら捜しをしているようで、ある教師には嫌われた。しかし、クラスの中で一番熱心に彼の授業を聴いていたのは、やはり私に違いなかった。

予習・復習の仕方で私が工夫したのは、その日の授業の復習をしたら、いっしょに次の授業の予習をしてしまうという方法である。予習は、復習に比べると時間もかかるし、とっつきにくい。しかし、学習内容は連続しているのだから、前の部分を復習した直後だと、次の部分を予習するのに、最適の頭の状態になっている。面倒な予習にも抵抗なく、すっとはいれる。結果として時間の節約になり、理解も深まる。次の授業の直前に、予習したノートをちょっと見直せば、授業準備は完了である。

およそ、勉強を効率的に進めるには、頭のエンジンのかかり具合を意識するとよい。覚えたことの復習から新しい学習内容へ、単純な作業から複雑な思考へ、得意科目から苦手科目へ……と。最初の学習で脳をウォーミングアップしてから、より困難な課題へと取り組んでいくのである。

勉強の合間にはボーっと外を眺めて、目の疲れを取るようにした。自律訓練法を不十分ながらも独習していたおかげで、リラックスの重要性を意識していた。毎晩九時に寝付くには、「腕が重い」の暗示が効果的であったことを覚えている。

気分転換には散歩に出かけた。一人でとりとめもないもの思いにふけりながら歩くのは、頭を休めるのにふさわしかった。

小説の創作は、願掛けの意味も込めて自分に禁じていたが、不定期に心境を綴っていた日記を、遊び半分に英語や古文、漢文で書くこともあった。そんなとき、知識を使いこなす楽しさを感じていた。

孤独で、偏った時期ではあったが、勉強法を工夫して、自分の力を試していくこと自体がおもしろく、充実した時間を過ごせた。志望大学に現役合格を果たせたことが、その後の自分の道を開いた。

教師になってふり返ってみると、自分はやはり、勉強のやり方を工夫するのが好きなのだなあと実感する。効果的な学習は、人間の心理的なメカニズムに即している。そうしたしくみを考えながら結果を予測し、やり方を考えていくと、思いがけずアイデアがひらめく。その瞬間が応えられない。だから、この仕事がやめられないのだが、そのルーツは、作家になりたくて大学を目指していた時代に、それとは知らず胚胎されていたのだ。そう考えると、感無量な思いもある。

イメージで「文学入門」の授業

「文学入門」という、私が定時制で育んできた定番単元がある。文学を読む姿勢を体験的に理解してもらうための学習である。

まず、生徒は「ことばスケッチ」として、目に見えるものを見たままことばで書く。その際に、「気持ちを書かない」。次の時間に、「ことばスケッチ」作品をいくつか匿名でプリントしたものをみんなで読んでみる。気持ちを書いてないのに、「何だか、書いた人の思いが伝わってくるよね」というところから、紙背を読む文学の原理へと入っていく――。やがて、文章に込められた思いを読み取るには、イメージすることが重要だと、短歌や俳句を実例として、その情景をイメージして読み取る作業に入る。互いのイメージをグループで交流して理解を深め、最後にイメージと感想をまとめた鑑賞文を書いて、単元の成果とする。

定時制時代から改良を重ねながらいろいろな学年に試行してきたが、今年は、一年生に実施する機会を得て、初めて、イメージ誘導を使う方法を試してみた。

まず、「ことばスケッチ」を「イメージスケッチ」に変えた。好きな風景を心に思い浮かべて、それを描写する。その方が、あとで短歌・俳句を読んでイメージを書くという作業へも自然につながると考えたからである。そうして、「好きな風景」をありありと見てもらうために、イメージ誘導を行なった。

その内容と意義を十分話した上で、強制ではないから、やりたくない人は聞き流していていいんだよ」と言って始める。「目は閉じても、開けていてもいいよ」と言い、ゆったりした呼吸を指示する。最初は、エレベーターで階数表示を見ながら降りるイメージ。降り切ったら、自転車に乗り、スーッと気持ちよく走っていく。田園や海岸の風景が次々と広がる。最後に、自分の好きな風景が見えてきたら、そこで自転車を降りる――。

大半の生徒は、自然に目を閉じ、リラックスしている。書かれたイメージは、誘導の流れから、海など自然の風景が多いが、家庭の一コマや中学時代の風景を書く生徒もいた。その内容は豊かで、教室の中で目に見えるものを描いていた「ことばスケッチ」より、はるかに魅力的な作品群になった。そして、イメージすることが読解へとつながっていくプロセスを、生徒たちはよく理解してくれたようである。

単元終了後に、研究のために詳細なアンケートを行なったが、イメージを描いて文学を読む楽しさがわかった、今後もイメージすることを授業に取り入れてほしい、という意見が多かった。「催眠術」めいたイメージ誘導も、生徒には肯定的に受け入れられている。

生徒たちは黙って下を向き、こちらは一方的にしゃべっているだけのようだが、一人一人は深い内面体験をし、私はそれを推し量りながら、ことばを選んでいく。両者の関係には、深い意味で、授業の原点がある気がする。

瞑想の本棚から ㉞

▼田中玄伯『超能力」授業入門』　かもがわ出版　一五〇〇円▲

中学校の理科教師である著者は、スプーン曲げや念力、テレパシーなどの超能力を授業で実演して、生徒をあっと言わせる。もちろん、それらはタネのあるマジックだったり、自然現象を利用した科学マジックであったりする。しかし、生徒に対しては、半分までタネ明かしをし、半分は謎のまま残しておく。タネ明かしによって、生徒は、超能力に見えるできごとが実は科学的に説明のつくものであることを知り、残された謎を解こうと考え始める。そして、科学する眼が育っていく。ショー的な演出は、実は、物事を批判的・懐疑的態度で見て、自分の頭で考えることのできる人間を育てていこうとする、教師の深いねらいに基づいているのである。

生徒の心をしっかりととらえ、自ら学ぶ心を育てていく、実に魅力的な授業実践の数々がここにある。しかも、教師自身が授業のネタを考え、不思議な現象を演出して、そのための創意工夫や仕掛け作りに、子供のように熱中している。その姿勢に私は共感し、こんなに楽しく授業のアイデアづくりができるのか、大いにそうありたいものだと憧れの気持ちを持つ。

私流 教師のセルフ・コントロール ㉟

東京都立豊島高校　山﨑茂雄

暗記ペンの裏技

高校生がよく使う勉強のツールとして、「暗記ペン」というものがある。たとえば赤色のマーカーで、教科書の重要事項に色をつけ、セットになっている緑色の透明シートをかぶせると、その部分が黒くなって、見えなくなり、暗記学習ができるというものである。ペンとシートの色が逆のセットも売っている。

私が高校生のとき、こんな便利なものはなかったが、まったく同じ原理で勉強をしていた。参考書に半透明のトレーシングペーパーを貼り、上からサインペンで塗りつぶす。ペーパーをめくって覚え、かぶせて、言えるようにする。私はこの方法で、世界史の参考書をまるまる一冊覚え、私大受験に勝ち抜いた。その知識は、今でも私の社会認識の核になっている。

もともと、勉強のために緻密なノートを作るというのが苦手な方である。ノートや暗記カードをいくらきれいに作っても、それを活用しなければ意味がない。それよりも、暗記ペン方式なら、書き写す手間もなく、教科書や参考書をそのまま覚えられる。

私がこの方法の効果を実感したのは、高三になり、世界史の受験勉強を本格的に始めようと問題集を買ってきたときである。試しに要点の解説を読み、わかったつもりで問題に取り組むが、基本問題すら解けない。これはショックだった。そこで、受験雑誌で見たことのあるトレーシングペーパー方式をやってみた。すると、知識が頭に入った実感があり、面白いように問題が解けるのだった。

考えてみれば、要点解説を読むだけで、何となく理解したつもりでいても、実際には頭に入っていない。読むことと実際に問題を解くことの間には、大きなギャップがあったのである。しかし、解説を読み、重要事項を塗りつぶして文脈のままで言えるようになれば、次に別の形式で問われても答えられる。これは、学習過程を無理なく段階化していくことであり、行動主義心理学者スキナーが唱えた「スモールステップの原理」である。

三〇代も末になって、大学院派遣の準備勉強をしたときには、私も暗記ペンを使ってみた。色の濃いシートは本文が読みにくい感じもするが、それも慣れで、本の厚さが三倍にもなってしまうトレーシングペーパー方式よりは、はるかに使いやすい。おかげで、遅れて出発した心理学の勉強も、基礎知識の不足で苦しむことはなくてすんだ。

そうした中で、暗記ペンの塗り方にしても、いろいろな工夫をして、いくつかの「裏技」と言えるものを編み出した。

私の教える生徒たちの中にも、この暗記ペンを使っている子はよく見かける。しかし、その塗り方を見ていると、このツールの効果的な使い方をおよそ理解していない。言えることは、とにかく、「塗り過ぎ」なのである。私の教科分野で、国語の文学史を例に挙げていくが、「二葉亭四迷は、言文一致を唱え、『浮雲』を書いた」とあると、「二葉亭四迷は、言文一致を唱え、『浮雲』を書いた」と、全部塗りつぶしてしまう生徒がいる。しかし、文を丸暗記するのは負担が大きく、その苦労に見合う価値もない。第一、全部塗るなら暗記ペンの意味はない。「二葉亭四迷は、言文一致を唱え、『浮雲』を書いた」と塗るのが基本である。が、それも、一気にやることはない。まず『浮雲』だけを消し、それが言えるようになったら、「二葉亭四迷」も消す。やがては、「言文一致」も消すことになるかもしれない。

まずは、最低限覚えねばならないことは何か、と考えて、最重要事項にだけマークする。それが言えるようになったら、二番目に重要なものをマークして覚える。重要度を見分けるために考えることが理解を促進し、記憶自体も強化する。また、覚えていく順番を考えることは、理解度を正しく自己判断（心理学でメタ認知という）して学習を計画的に組み立てていくことになる。

しかし、裏技と言うのは、この先である。適切なスモールステップを作っていけば、学習はスムーズに進む。暗記ペンをうまく使うと、そのステップをいくらでも細分化できる。

たとえば、「二葉亭四迷」が初めて見る名前なら、一気に塗らず、「二葉亭四迷」

でもよい。これなら、いきなり覚えるよりずっと楽である。それでいて、何も塗らないより、はるかに手応えがある。言えるようになったら、全体を消してもいいし、二葉亭四迷」としてもよい。もっとオーソドックスに苗字だけ残して名前を消す（または逆）なども、もちろんかまわない。いずれにしても、一文字ずつでも部分的に消し、それが言えるようになってから全体を消せば、ずっと楽に、能率的に覚えられる。

こうした学習の進め方をすると、自然とその文章をくり返し読むことになる。教科書や参考書の解説は、ふつう無味乾燥で、ただ漫然と読んでいても、集中できないし、記憶に残らない。しまいには眠くなる。しかし、暗記ペンでマークしたところを答えながら読み、それを段階的に進めていくと、何度読んでも飽きが来ない。頭を働かせて問題を作り、自ら答えていく形式なので、学習の姿勢が能動的になり、脳が活性化されてくるのだろう。

また、暗記ペンが単語カードなどよりいいのは、常に文脈の中で覚える点である。記憶は一対一対応ではなく、多角的な全体理解の中に位置づけられてこそ、使える知識になる。その意味では、文章の中で覚えるに越したことはない。だから、学習を進めるときには、マークしたところだけを言えればいいのではなく、全体をくり返し読むことが大切である。

漢字にふりがながある場合には、まずふりがなだけを消し、読み方を覚える。あるいは、ふりがなを残して漢字の方を消す手もある。字をイメージしながら（あるいは実際に書きながら）覚えれば、その字面が記憶に残るようになる。

また、樋口一葉『たけくらべ』を樋口一葉『たけくらべ』とマークすれば、同時に覚えることができる。最後には、前後の文章をヒントに、樋口一葉はたけくらべ』を書き……」でも言えるようになる。これなら、作者名と作品名とどちらを先にマークするか、と悩むこともない。同時記憶の裏技である。

こうして、楽しみながら本文中の重要事項を覚えたら、前に書いたように、基本問題に取り組む。すると、不思議なくらいすらすらと解ける。それが極めて快感である。その快感を毎回味わえれば、学習への意欲がわく。そのために、章や節ごとに暗記ペンの学習と基本問題をセットにして学習計画を組む。既存の参考書や問題集より、ずっと効率的な学習プログラムが自作できるのである。

こうした秘伝を、三年生の選択科目の時間に生徒に話した。実際にやってみて、今まで自分はなんて効率の悪い覚え方をしていたんだろうと思いました！」と報告してくれた生徒がいた。授業直後に、少し考え込んだ顔をして、自分なりにいろいろ工夫してみます」と言いに来た生徒もいた。話だけで完全には腑に落ちないが、刺激を受けたのだろう。私のやり方を一つのヒントとして、そういう姿勢で臨んでくれるのが一番うれしい。

瞑想の本棚から㉟

▼和田秀樹『痛快！超勉強学』集英社インターナショナル　一七〇〇円▲

著者は精神科医で、自らの受験体験と専門知識に基づく勉強法についての著書が多い。そのエッセンスを、受験生の勉強の仕方、大人のための勉強法から子供の教育方法までまとめている。創造性の源は知識であるとの観点から、文科省のゆとり教育に疑問を呈する。また、学力を支えるのは自分を知るメタ認知能力や、他人との協力関係をつくる共感能力などであるとする、著者の持論にはうなづける。「やればできる」人は、実際には「やってもできない」と露見するのが怖くて、やらないまま時を浪費するが、「やってもできない」人は、努力の蓄積があるのだから、やり方次第でできるようになる、など鋭い指摘が随所にある。

著者とは同世代でもあり、共感するところが多い。B5の大判本で、横書き三段に組まれた会話体の文章が『痛快！』シリーズの特徴だが、この本では、昔流行った『東大一直線』（小林よしのり）のコマ・マンガが随所に挿入されている。本文の内容と微妙に響きあうマンガを眺めつつ、ながら読みで本文がすらすら頭に入ってくる。この本の体裁は、認知心理学的にも、興味深い。

私流 教師のセルフ・コントロール ㊱

東京都立豊島高校 山﨑茂雄

高校生公開ディベート 準備の巻

ディベートというものは、今では広く知られている。一つの論題について、肯定側と否定側が決まった手順で論戦を行い、審判が勝敗を決する。ゲームであるから、論題は、「日本は夫婦別姓を制度化すべきである」とか、「シルバーシートは廃止した方がよい」など、白黒がつけがたいもので、自分が割り当てられた側に有利な情報を集めて、主張を展開し、相手側の論理の甘さを突いていく。

国語の授業にディベートを取り入れる実践もあるが、私自身はやったことがない。今回ディベートの指導をすることになったのは、偶然である。豊島区役所子ども課主催のイベントで、高校対抗の公開ディベートをやるという。本校の生徒会のメンバーが名乗りを上げ、参加は決まったが、指導者がいない。興味はあるので、二つ返事で引き受けた。

「『子どもの権利条約』の普及」を目的とする行事で、論題は、「日本は子ども総合省をつくるべきである」。本校は肯定側となった。

しかし、よく聞いてみると、やる気のあるのは発起人のSくんだけで、他の生徒会役員はみなそっぽを向いているらしい。Sくんは対外的な活動が好きで何にでも首を突っ込みたがるが、実力は心もとない。

しばらくして彼が見つけてきたメンバーは、同じ二年生のNくん。私は面識がなかったが、暗い感じでボソボソしゃべる。口が重くてあまりディベート向きとは思えない。

もう一人、ソフトボール部のキャプテンUさんは見るからに利発そうだが、目元が優しく、好感度が高い。彼女は戦力になりそうだ。

しかし、他のメンバーが見つからない。Sくんもいよいよお手上げだというので、私が見込んだ一年生の男子二人に声をかけた。

Gくんは、低迷しがちな文化系クラブ、パソコン部と茶道部を背負って立つ。毎朝、新聞配達をしているというのも、今どき貴重で、気骨が感じられる男である。

Kくんは、授業中の姿勢がいい。指名されるまで黙っている生徒が多い中、問いかけにさっと手を挙げる。しかし、担任によれば、最近テニス部を辞めて目標を失っているという。

これでようやく五人のチームがスタートした。しかし、既に日は二週間余りしかない。初めて顔合わせをして論題について話し合ったら、全員が、子ども総合省なんて必要ないと言う。それでも肯定せざるを得ないのがディベートである。

むろんディベート経験者はいない。私からして、参考書を読み、生徒に教えて初めてわかるという状態である。会合を始めて一週間は、何の形にもならずに過ぎた。直前一週間は、放課後に毎日集まる態勢を組んだ。

しかし、なかなか全員がそろわない。元テニス部のKくんは、来れば熱心にやるが、突然学校を休む。喘息の発作が出たと言うが、あとで聞くと、不登校傾向が出ていたらしい。

二年生のNくんも、理由もなく会合に遅刻してくる。話し合いが始まっても、聞いているのかいないのか、ぜんぜん発言しない。ときどき居眠りさえしている。温厚なUさんも、ソフト部を休んで参加しているだけに、苛立ちを隠せない。気骨の反面、傲慢傾向のあるGくんは、あからさまに皮肉を言う。まとめ役のSくんは、ぜんぜん頼りにならない。

だが、インターネットで調べた資料を持ち寄り、話し合いを重ねるうちに、次第に論点が見えてきた。

現在の行政機構では、子どもの問題は、文部科学省の教育行政、厚生労働省の児童保護、内閣府の青少年健全育成策など、縦割りに分割されている。それらを統括し、根本的施策を実施する省があれば、子どもをめぐる諸事件を減らせるのではないか。

みんなの目の輝きが違ってきた。下校時刻をオーバーして議論に熱が入る。Sくんが、しみじみと言った。「肯定側でよかったですね。新しいものを考えて作っていくのは、やっぱり楽しいですよ。つぶす側よりずっといい」。

しかし、Nくんだけは変わらない。周りがやる気になるほど、むしろ疎外され不貞腐れているようにも見える。とうとう前日になっても、遅刻と居眠りはやまなかった。

高校生公開ディベート　本番の巻

豊島区文化センターのホールは、ほぼ満席だった。区内の四高校が出場し、二試合目。相手は、男女共学の私立高校である。

肯定側の立論。Uさんの書いた立論原稿を、Sくんがゆっくりと読み上げた。「子ども総合省」は子どもに関する諸問題を根本的に解決するため、児童相談所を直轄組織とし、情報収集と問題解決に当たる――。Sくんのスローペースが、むしろ自信に見える。否定側の男子からの質疑も、とぼけた応答でのらりくらりとかわし、会場の笑いを誘った。

否定側は、やはり財政面で攻めてきた。累積赤字の詳細な数値を読み上げ、行政改革に逆行する流れだと批判した。また、例えば虐待をする親の側にもケアが必要なのに、子どもだけを保護するのは片手落ちだとした。

Nくんが質疑に立った。気が気でない私をよそに、淡々と質問する。批判的な質問に、相手の女子はむきになった。Nくんの冷めた態度が、ますます相手を駆り立てる。対照的なやり取りが、また聴衆を沸かせた。

否定側の第一反駁。虐待やいじめには、外から介入しにくい難しさが本質的にあり、新省庁の創設では解決できないと指摘した。

肯定側第一反駁のKくんは、現在の行政では子どもの問題は十分解決できていないとデータを挙げ、財政面での厳しさはあっても、子どもを健全に育てることが最優先だと、緊張した面持ちで、しっかりと述べた。

否定側の第二反駁。「省ばかり作っても中身が薄ければ意味がない」とし、財政的負担は人々を追い詰め、治安の悪化や問題の増加を招く可能性さえあると指摘した。

肯定側第二反駁は、Gくん。やはり現在の行政では対応しきれない問題の増加を挙げ、解決が困難だからこそ、抜本策を実行する新しい力が必要なのだと力説した。強い闘志を表して相手の主張すべてに反駁を試みた。

普通のディベートはここで終わるが、今回は「最終立論」があった。しかし、演壇に進んだ否定側の女子は、少しメモを読み上げただけでことばに詰まってしまった。原稿の用意もなく、上がってしまったらしい。会場から「がんばれ」と声援がかかったが、時間途中であきらめ、しょげ返って席に戻った。

最後に立ったUさんは、「虐待死事件への行政の遅れを指摘し、総合省の創設は、子どもの問題に国民全体が本気で取り組んでいく大きなきっかけになるはずだ」と訴えた。

判定は、第一試合の出場生徒が行なう。結果は、同点引分け。勝敗にこだわるGくんはしきりと悔しがったが、後味は悪くない。

帰りに寄った喫茶店で、私がNくんの質問の口調を真似ると、みな屈託のない顔で笑った。散々やきもきして、ハラハラして、最後にホッとして、「この野郎」と思う。それが、大きな成長可能性を秘めた人々とつきあう、教師の因果というものなのだろう。

瞑想の本棚から㊱

▼『中学／高校　初めてのディベート授業』学事出版　一六〇〇円▲

全国教室ディベート連盟編。ディベートの実際のやりとりをまとめたシナリオ集。論題は、「○○中学は図書室に漫画を置くべきである」と身近なものから、「日本は積極的安楽死を認めるべきである」と重いテーマまで二〇題、国語と社会の教科書に準拠して設定されている。拾い読みして楽しく、立論・質疑・反駁の進め方が自然と腑に落ちてくる。現役教師の分担執筆で、個々のシナリオに添えられた「指導のポイント」など、現場で使えるヒントが随所にある。

同じシリーズで『反駁ゲームが楽しいディベート授業』を出した同連盟理事の近藤聡先生は、私の勤務校の前任者であり、教室ディベートの実践では名高い。彼の指導を仰いで、私も学年末にディベートの授業をやってみた。いったん形式を憶えると、生徒の思考が回り始める。時間の充分とれないのが、残念であった。試合の緊迫した応酬は確かにおもしろいが、紙に書かれた立論や反駁を読んでじっくり考えると、読解力・思考力がつくと感じた。そのためにも、本書の立論・反駁シナリオは貴重な教材である。学年末試験の出題にも、さっそく活用できた。

私流 教師のセルフ・コントロール ㊲

東京都立豊島高校　山﨑茂雄

手の美術館にて

ハンドギャラリー、手の美術館。東松山市の埼玉成恵会病院の片隅に、手を象った彫刻や絵画、調度品を集めた展示コーナーがある。私の手術を執刀してくれた児島忠雄先生が、手の外科専門医としての想いから、折に触れて集めて来られたものだという。五日間の入院中、毎日一度は下のロビーまで降りて、そのコレクションを眺めていた。

北米先住民が描いた渦巻き模様の手のひら。友情と平和を表すという。仏像のさまざまな手の印相やキリスト教美術の祈りの手にも、あらためて眺めてみると、実に深い表情がある。伸ばした指と曲げた指、手首の角度、指と指のからみ具合。手の彫刻も、調度品も、それを作った人の思いをうけとめて、さまざまなものを語りかけてくる――。

朝の満員電車でドアの戸袋に右手を引き込まれ、薬指を骨折したのは、ちょうど一年前のことだった。初期診断が不十分で、二ヵ所にわたる関節内の粉砕骨折であることがわかり、川越の病院で固定手術を受けたときには、事故から二週間がたっていた。けっきょく、一ヵ月半は、固定具と包帯で厳重にガードされて、右手はほとんど使えなかった。

それでも、この包帯が取れればまた元通りの右手に戻る、そう思えば、初めての骨折も貴重な体験であり、不自由さを補うためにあれこれ工夫するのもまた楽しかった。

年が明けて早々に、骨を固定していた六本の鋼線を抜いて、右手が自由になった。そっと包帯を取って、一ヵ月半の垢を湯の中でやさしく洗い落とした。まさか、それが長い闘いの始まりだとは、夢にも思わずにいた。

骨折は治ったので、近所の開業医でリハビリに取組んだ。硬くなった関節を元通り動くようにするため、強い力でじわじわと曲げたり伸ばしたりされる。痛みにじっと耐える。自分でもふだんから、薬指をマッサージしては、曲げ伸ばしをくり返した。

しかし、思うようにはよくならない。一月ほどで、ある程度まで動くようになったが、回復はそこまでだった。第一関節はほとんど自力では動かない。第二関節もわずかに曲がるだけなので、コップは握れるが、棒をつかむと、薬指だけ斜めに立っている。逆に、手を開き指をそろえても、関節が完全には伸びないので、薬指だけが、ずんぐりと湾曲している。じゃんけんをするにもためらってしまう。

病院には通い続けたが、医師の見通しは芳しくない。まもなく事故から一年が経とうとする。このまま後遺症として諦めるのはつらい。何か方法はないかと医師に相談したところ、手の外科研究所のある成恵会病院を紹介された。所長の児島先生は、日本手の外科学会名誉会長で、手指の手術については、指折りの権威だという。温厚な老教授といった風情で、眼差しが優しい。私の薬指を丹念に診察して、長期間の固定で癒着してしまった腱をはがす手術を勧めた。四泊五日の入院が必要だと言うので、考えた結果、何とか仕事を段取りして、手術を受けることにした。

授業は計画的に自習課題を組み入れ、担任の留守は副担任にお願いして、十一月末に入院、手術をした。片腕を麻酔して、指の内側を切開し、癒着をはがす。手術直後からリハビリができるように、一針一針縫っては結ぶという丁寧さで、約二時間の手術だった。

短い入院だったが、いろいろなケガで入院している人を見た。とくに手の傷害は悲惨なものが多く、私のケガなど、いかに軽い方かということがわかった。

二人部屋で同室になった男性は、足の骨折で入院していたが、私の手の話を聞いて、子どものころガラスで切った跡のある右手の薬指を見せてくれた。やや曲がっていて、やはり完全には伸びない。私とまったく同じ指で、何か不思議な因縁を感じた。

自分自身がケガをしてみると、子どものころのケガで指が伸びないとか、交通事故の後遺症を抱えているなどと、何気なく教えてくれる人が少なくない。知らないだけで、実は多くの人がハンデを抱えて生きている。そのことが、私の目を開き、手を持つことのありがたさに気づかせてくれたのはまちがいない。

手仕事の楽しみ

手術は完了したが、治療の成果が上がるまでには時間がかかるという。また、完全には直らないということも言われている。

不自由な右手もいつしか日常となり、ふだんの生活で不自由を感じることは少なくなった。パソコンのキーボードも、十本指でほとんど支障なく打てる。しかし、いざというとき、こぶしをぐっと握り込むことはできない。

私はやらないからいいが、テニスのラケットも、野球のバットも、しっかり握ってプレイするのは難しい。鉄棒もバーベルも、握れないから無理である。スポーツ好きの人なら、さぞ落ち込んでしまう境遇であろう。

それよりも私にとってつらいのは、手先でものを作るという状況である。包丁を握って野菜を刻む。木材をノコギリで切り、ナイフで削る。ドライバーをしっかり握ってぐっとネジを締める。だが、道具の柄は手のひらの中で泳いでいる。そんなとき、自分の楽しみが奪われるのではと不安を感じる。

子どものころから、手先で何か作るのが好きだった。機械を分解したり組立てたり、身の周りの道具をあれこれ改良したりして、発明家を夢見ていた。親が造花屋で、家内工業の職人仕事の中に育ったので、小手先でものを生み出す仕事には親しみと憧れがある。器用だと言われるとうれしいし、自分は手仕事に向いていると思う。

実を言えば、授業の計画を立てるのも、文章を書くのも、手先でものを作る感覚に限りなく近い。生徒を乗せていく手をあれこれ工夫し、手順を組立てていく。全体を見直し、削っては加えることをくり返していると、実に楽しく、自分は職人だとつくづく思う。

「手は外部の脳である」と言われ、手を動かすことは脳の活性化につながる。それは、手が複雑な動きのできる精巧な道具であり、手自体に無限の可能性が秘められているからであろう。その手を使いこなし、持てる潜在力を引き出そうと格闘するとき、脳は創造的に働く。

その手が不自由になると、それを補おうとして、脳はいっそう創造的に働くのではないか。脳も手も万能ではなく、限界があればこそ、互いに関わりあうことで可能性を引き出しあう、そんな関係にある気がする。

成恵会病院の児島先生は、手に先天的障害のある子どもの手術も、数多く手がけている。ハンドギャラリーには、自然体で生きる、そうした子どもたちの手記を集めた本も置かれていた。ハンデがあるからこそ、手のありがたみもわかり、不自由さを工夫と努力で乗り越える中に、創造性のきらめきがある。

自分で限界を作ることはないのだ。やりたいことは、諦めずにやってみよう。自分の手のありのままの姿を受け容れ、その存在に感謝して、どこまでできるか可能性を信じながら、手仕事の楽しみを味わい続けたいと思う。

瞑想の本棚から㊲

▼小関智弘『大森界隈職人往来』岩波現代文庫（社会66）一〇〇〇円▲

著者は、旋盤工の肩書きを持つ作家として知られる。高校を出てからずっと、大田区近辺の町工場で働き、戦後の町の移り変わりを見てきた。町から次第に工場の機械音が消え、油と騒音にまみれるものづくりの生活は、一見こぎれいな消費だけの生活に取って代わられていく。かつて町工場で働く男たちは自らを職人と呼び、誇りを持って生きていた。職人たちは、その日の機械の調子を音で聞き分け、削った鋼の千分の一ミリ単位の仕上がりを指先の感触で見分けていた。旋盤もコンピュータ制御となり、時代はいやおうなく移り変わっていくが、その中で、かつての職人たちの姿が生き生きと描かれ、ものづくりの魅力を語り伝えている。

大森高校定時制に一二年勤めていた私は、家庭訪問のために、蒲田・大森界隈は自転車でずいぶん走り回った。今から二〇年近く前からのことで、まだまだ町工場は多く、そこで働く生徒や、家が工場の子もいた。池上本門寺や呑川、六郷土手と、見慣れた地名が並ぶこの本を読んでいると、職人の心に憧れる私が、あの町でひとつの時代を送ったことに、ある感慨を覚える。

私流 教師のセルフ・コントロール ㊳

東京都立豊島高校 山﨑茂雄

NLPの力

以前にも紹介したNLP(神経言語プログラミング)は、ミルトン・エリクソン、フリッツ・パールズら優れた心理療法家の面接技術を観察し、技法化したものと言われる。深い心の働きに即して言語やイメージを使い、心や行動の問題を解決していく技法の体系である。

今回本棚で紹介した二著では、NLPの考え方と技法を、身近な場面での活用事例をもとに紹介している。私はこれらを読んでNLPの実感がつかめ、少しずつ使い始めた。

Yさんは、明るく、クラスや生徒会で活発に活動する生徒だったが、二学期後半から、不登校傾向が出てきた。二時間、三時間にわたる遅刻が増え、やがて、週に一、二度は休むようになってしまった。朝起きられない。何とか起きても、腹痛がきて、行けなくなってしまう。担任であった私は、何度か呼んで話を聴いてみた。人間関係に敏感な彼女は、友達が陰で自分の悪口を言っているのではないかと思い始めると、その想念がどんどん肥大して、追い詰められてしまうと言う。

NLPで言うアウトカム(そうなりたい自分)を訊いてみると、「人に何か言われても平気な自分、強い自分になりたい」と言う。「気にする自分がいても、脳の片隅ならいいんだけど、今は、脳の四割くらいで平気と思っても、六割くらいは気にしてるから。この割合を変えられたら」。私がうなずいて、「それができる方法があるよ」と言うと、「え、あるんですか？」と目を輝かした。次の面接で試してみようと、約束した。

それは、NLPの得意技である。

友達が陰で、自分のことを悪く言っている。「Yったらさあ……」。彼女の心には、そのいやそうな顔と声が浮かぶという。それをテレビ画面にするよう指示した。ビデオだから、止めたり、早送りしたり、いろいろできる。早口でしゃべったり、低音で間延びして話したり……、やっているうちに、彼女の顔が緩み、やがて、クスリと笑いが漏れた。心に引っかかって仕方のなかったイメージから、ディソシエイト(分離化)することができた証拠である。

そうしたら、それをいいイメージと入れ替える。「じゃ、そのビデオは取り出して、新しいビデオを入れよう。これは、彼女が最高にいい顔して、優しいことばをかけてくれる映像だよ。じゃ、入れてみよう。……再生ボタンを押して。映像が出てきます……」。じっと彼女の様子を観察していると、とてもリラックスして映像を楽しんでいる様子。「見えた？　どう？　どんな気持ち？」と聞くと、「何だか、涙出そう。……とってもうれしい」。

この感じを条件反射でいつでも思い出せるようにすることをNLPでは、「アンカリング」と言い、たとえば腕に触れる動作で、感じがよみがえるようにする。しかし、それではあまりに漠然としているので、私は、自分で手のひらを押して気持ちのいいツボを見つけ、それにアンカリングすることを教えた。

最後に感想を聞くと、気持ちが晴れ晴れとして、これから何とかやっていけそうだ、という。本当に霧が晴れたような笑顔で帰って行った。その後、ときどき遅刻はしながらも、学校には毎日来るようになった。

NLPのいくつかの技法を組み合わせてみたのだが、このときの面接の効果は、劇的でありながら、きわめて自然に感じられた。

同じころ、他のクラスで不登校傾向が出ていた女子にも面接したが、やはりNLPのアプローチが役立ち、登校できるようになった。彼女の場合は、運動部に賭ける頑張り屋さんだったが、あるときから胸の辺りに「ズンと来る」ものを感じて、朝が苦痛になった。

二人に共通するのは、前向きな意欲が人一倍あるのに、むしろそれが自分を追い込む方向に作用していたことである。

NLPでは、人の行動には必ず「肯定的意図」があると考える。問題と見える行動も、良かれと思う心の表われなのである。まずそれを認め、その意図を邪魔しているものを取り除いていく。そこで、本人の持っているもの(リソース)を最大限に活用する。NLPは、人間の可能性をどこまでも信じ続けるために、力を与えてくれる方法論である。

口ひげとモデリング

最近、口ひげをはやすようになった。

初めは怪訝な顔をしていた生徒や同僚も、一月もすると、「違和感なくなった」と言う。

始めたのは気まぐれだが、潜在意識的な面で、このひげには重要な意味を感じる。

二十数年前、新宿にある小石川工業高校の定時制で教員生活のスタートを切った。最初の授業に、私はほとんど何の準備もせずに臨んだ。大学時代、住込みの新聞配達から始め十数種のアルバイトを経験した。その話をすれば、働きながら学ぶ生徒たちとコミュニケーションが取れるだろう、と高をくくっていたのである。しかし、バイクとナンパの話題に明け暮れる生徒たちは、教師が口を開いても、見向きもしない。立往生して、事態を切り開く術を、私は何一つ持っていなかった。

次の時間からは、プリントを必ず持っていった。生徒に作業させ、自分は話さなくてもいいようにである。しかし、心の中では、生徒をひきつける話し方がしたいと望んでいた。

そんな思いで、飯田橋にあった「話し方教室」の門を叩いた。そこに一年以上通ったが、受講生の年齢・職業が多様で、社会人一年生の私には、とても大きな学びの場であった。講師もさまざまだったが、中に、当時四十歳、口ひげを蓄え、三つ揃いのスーツをりゅうとして着こなした青戸渓州氏がいた。

氏の話しぶりには、他にない説得力があった。たとえば、人前で話すとき「上がってしまって」と多くの受講生は訴える。するとたいていの先生は、上がらないための処方を与えようとする。しかし、青戸氏は、「上がったっていいじゃないか、話が伝われば」と言う。逆説的な驚きの中に、深い人間理解と強い信念を感じて、私は氏にすっかり心酔してしまった。

仲間たちとの飲み会にもよくつきあってくださったが、氏が欧州に留学して、『夜と霧』で知られる精神医学者フランクルのもとで研究されたという話は、私を興奮させた。

私の勤務校にお招きして、定時制の生徒の前で講演していただいたこともあった。その話しぶりは真剣そのもので、生徒たちに思いを伝えようとする情熱にあふれていた。

以来、口ひげと言えば、青戸氏のことを思い出す。しかし、今、口ひげを蓄えているのは自分自身であり、氏と自分が重なってくる。

「モデリング」とは、他人の行動を見て模倣する学習だが、NLPでは、より具体的に、理想とする人物の姿をありありとイメージし、その人物になって行動してみる技法をさす。

氏はその後、コミュニケーション研究所を設立され、今もご活躍と聞く。私も、いつしか氏の当時の年齢を越えてしまったが、その記憶から学ぶことは尽きない。口ひげは、氏の記憶につながる重要な手がかり(アクセシングキュー)である。自分のひげに触れると、氏の姿がわが身に宿り、その行動をなぞる。ならば、このひげもまんざら伊達ではなかろう。

瞑想の本棚から ㊳

▼堀井恵『子供、親子、夫婦の問題を解決する』東洋出版 一五〇〇円▲

家族の中に起こる、さまざまな問題。それを不幸ととらえる見方を転換して、幸せへのステップととらえる。そのための具体的方法として、NLPが力になる。具体例を豊富に紹介しつつ、技法を体系的に整理してまとめてある。NLPを学びたい人の基本書と言える。

▼チームドルフィン編著『子どもの意欲を引き出す』公人の友社 一五〇〇円▲

堀井恵(けい)さんの主宰する講座の修了生二十七人が分担執筆した「NLP活用事例集」。教員や専門学校講師、塾経営者などが多いが、カウンセラー、医療関係者もいる。「コミュニケーションとは、相手の意欲を高めること」、「失敗はない。そこには学びがある」、「人の行動の裏には、必ず肯定的意図がある」などのNLPの基本前提に立って、自分の身近にいる子供や生徒たちと関わっていく。その結果、プラスの意欲を引き出し、自己解決を促していった事例が出ている。一人一人が現実の課題と真剣に取り組んだ体験談なので、その悩みに共感し、解決への道すじを、実感を持ってたどることができる。とくに、リアルな会話の実例は、とても役立つ。

私流 教師のセルフ・コントロール

東京都立豊島高校 山﨑茂雄

ピア・サポート講座

本校の「総合的な学習の時間」は、各学年の前半で、自己の進路について理解を深め、後半は、各自の興味関心に合わせた自由選択講座で学ぶ。その講座のひとつとして昨年、初めて「ピア・サポート講座」を二年生向けに開いた。臨床心理学に関心と素養の深い二人の同僚とチームで発案し、企画から実施まで分担・協力して進めた。

メンバーの一人は、社会科嘱託のS先生。白髪交じりの長髪を後ろで束ねて、穏やかな笑みを浮かべ、超俗的な雰囲気を漂わす。科目は倫理を担当されているが、飾らずご自身を語ることの多い授業だと、生徒から伝え聞いていた。定年退職されたあと、嘱託員として教壇に立ち続ける傍ら、心理系の大学院に通い、修了された。その後は、臨床心理士を目指して勉強されているという。

そのことを私が知ったのは、S先生の赴任から、既に一年以上過ぎていた。噂を耳にしてまもなく、同席した折に話しかけると、すぐに意気投合した。ほどなく、二人で飲みに行ったり、ときには私の家庭の悩みなどを聞いていただいたりもするようになった。

そんな二人が、今度は養護教諭のT先生がカウンセリングに詳しい、と伝え聞き、お菓子を持って保健室へ押しかけた。三〇代のT先生は、保健室に駆け込んでくる生徒たちに、ときには優しく、ときには厳しく接しながら、一方で読みやすい保健だよりを頻繁に発行する。話してみると、都のカウンセリング研修を受け、学校教育相談の研究会で活動してこられた。エンカウンターなど、生徒の気づきを促すグループワークにも関心が深く、前任校で実施したこともあるという。

互いの関心が通じ合い、大いに盛り上がって話すうち、三人でワークショップ的な講座をやってみたいと、気持ちは一致した。幸い、二学期後半から「総合」の選択講座が始まる。週一回、一〇回の講座。さっそく、自主企画として名乗りを上げることにした。では、何をやるか。何度か集まり、三人でそれぞれの持ち札を出し合ううち、T先生が「ピア・サポート」(本棚参照)の案を出した。生徒たちの相互援助スキルを高めるコミュニケーション・トレーニング。多種の心理学的知見を応用したグループや個人のワークで構成されている。人間関係や自己認識の改善が期待できそうだ。これで行こうと、話はまとまった。

月曜の最後の授業。必修選択の希望を取り、一一月から開講した。一講座平均二〇人のところに一六人(女九、男子七)。「映画で学ぶ世界史」、「基礎からの英文法」など人気講座のような競争はなく、すんなりと第一希望が通った。メンバーを見ると、成績は格別よくはないが、素直で明るい生徒が多い。

第一回は、ことば以外の方法で、互いに誕生日を教えあって順番に並ぶ「バースデーチェーン」。そこからペアになり自己紹介と、皆の前での他己紹介。

第二回は、輪になって互いの名前を呼びながらぬいぐるみを投げ合う「ストローク体験」から、目隠し歩行体験とその介助の実習で、サポートの基本的姿勢を学ぶ。

第三回のエゴグラムテストでは、生徒たちは大いに盛り上がり、その解説にうなずいた。

彼らは確かにトレーニングを楽しんでいる様子で、毎回の感想でも、おもしろい、気づいた、ためになる、ということばが目立つ。

しかし、実際に役立つのは、第五回「気持ちを聴く練習」、第六回「悩みを解決する相談の五ステップ」あたりからである。

相談者と援助者に役割を分け、「遅刻が直らない」、「勉強に集中できない」など、自分の実際の悩みを題材にして、話を聴き、問題を整理し、解決策を考えていく。その様子は、生徒たちの日常の一コマのようにも見え、学んだことがふだんの人間関係に活かされるに違いないと、確かな手ごたえが感じられた。

〈一〇回プログラム〉

①ガイダンスと雰囲気作り
②ブラインドウォークで学ぶ援助の姿勢
③エゴグラムで自己理解
④関心を持って聴く練習、質問の仕方
⑤気持ちを聴く練習
⑥悩みを解決する相談の五ステップ
⑦前回の続きと自己コントロール
⑧対立解消の話し方
⑨上手な断り方
⑩危機への対応と守秘義務

三人寄れば文殊の知恵

ピア・サポート講座を立ち上げてまもなく、S先生に、臨床心理の話をしてほしいとPTA講演会の依頼があった。しかし、一人で話すよりも……と、S先生が取り計らってくださり、三人で協力して行なうことになった。

当日は、PTA役員のお母さん方を中心に、校長・副校長も含めて二〇人余りが会議室に集まった。

テーマは、「高校生を理解するということ」。三部構成で、T先生がピア・サポートの紹介をし、生徒と同じ実習を親御さんにも体験してもらう。生徒のプログラムでは第四回にあたる「関心を持って聴く練習」。

私は、その応用として、子どもと理解しあうための聴き方・言い方の実習。

最後に、S先生が、長年の教員人生から、生徒たちを受容し、ありのままの自分を開示していくという、ご自分の姿勢を話された。

私の実習では、具体的な高校生の発言例にどう応答するかを各自書いてもらい、それを出し合い、みんなで考える。「親業」(連載⑲参照)にまとめられている「能動的聴き方」と、親が自分の気持ちを子どもに伝える「私メッセージ」の練習であった。

目の前のお母さん方が、親としては先輩であることを念頭において、自分自身の子育ての悩みも率直に話した。小五の息子との対話でうまくいく面、行かない面。私ばかりいつも子どもの話を聴いてものわかりのいい父親でも、妻との間に齟齬が生じる――。どこの家庭にもあるのだろう。共感の笑いが起こる。

PTA講演会は、思いがけない副産物だったが、これも、三人で力を合わせることで、楽しい経験となり、ピア・サポート講座の方にも、いいふうに弾みがついた感じがする。

講座の毎回の授業は、三人が順番に企画し、指導案を出す。みんなでそれを検討し、練り直し、教材を作る。教壇に立つのも回り持ちで、お互いにサポート役に回る。

T先生は、教材作りの才に長けていて、配布するプリントから、授業中白板に張るカードまで、どんどん現物を作ってくれる。とにかく仕事が早くて、信頼できる。

倫理の授業で自己開示を続けてきたS先生は、生徒に親しまれ、信頼されている。その存在感は、大きなものだった。

そうした二人のおかげで、私は、得意分野である体験的授業のノウハウを活かせた。

それぞれの校務に追われながらも、毎週、保健室に集まり、ああでもないこうでもないと知恵を出し合う。生徒の動きを予想し、話し合っていると、展開のアイデアがあれこれと湧いてくる。そこには、産みの苦しみと同時に、紛れもない、創造の喜びがあった。

最後の講座では、生徒たちと記念写真を撮った。くつろいで自分らしくいられる、楽しい雰囲気が写し留められた一枚となった。

この仕事をきっかけとして、校内に教育相談の体制と雰囲気を作りたいというT先生の構想にも、三人で取組みを始めている。

瞑想の本棚から

▼菱田準子著　すぐ始められるピア・サポート指導案&シート集」ほんの森出版　二三〇〇円▲

森川澄男監修。生徒たちは日ごろ、お互いに悩みを打ち明け聴いてもらうという、相互支援(ピア・サポート)を自然発生的に行なっている。そこで、本人の自己解決を支援する姿勢や、共感的な話の聴き方、問題解決の手順などを学ぶことで、個人と集団の成長を図るのが、ピア・サポートという活動であり、その一環として、トレーニングがある。この本では、一二回分のトレーニングが、すぐ実施できる指導案と教材の形にまとめてある。グループワーク、ロールプレイなど、楽しく取り組みながら相互理解を深め、気づきを促す実習が、ふんだんに盛り込まれている。

これが私たちの種本となったが、自分たちの手で料理し直してみると、これらの指導案がよくできているのが、いっそう実感できた。生徒がほんとうに動くかどうか、どうすれば動くのか、そうした現実がきちんとイメージされている。著者もやはり現場で苦労した人に違いないと、ひそやかに、深い共感と尊敬を抱く。

私流 教師のセルフ・コントロール ㊵

東京都立豊島高校 山﨑茂雄

不思議な縁

昨年の九月、かけがえのない友を喪った。

群馬県立沼田高校の国語教師であった、中村順也さん。

通勤途上の交通事故で亡くなられたと、彼のお姉様から電話をいただいた。信じられず、そして、切ない気持ちでいっぱいになった。とうとう私たちは、この世でたった一度きりしか会うことができなかったのだ。

一九九八年、函館の北海道教育大学で行なわれた日本教育心理学会第四〇回総会。口頭発表を終えて席に戻った私に、声をかけてくれた。私の発表テーマであった「カット・イメージ読解法」にとても興味を持ってくれた様子で、私たちは、国語教育の現場で日ごろ感じていることを、共感とともに語り合った。

私は、現職大学院研修の二年目、定時制の現場に復帰して、東京学芸大で修士論文の準備を進めていた。彼は、高校国語教師の職を辞して東北大大学院で学んでいると言う。

それから、メールと電話と手紙のつきあいとなった。

翌年、私は大学院を卒業した。毎年、教育心理学会の発表は続けるつもりでいた。翌年、彼も大学院を修了し、故郷の群馬に帰って、県立高校に再就職できたという。電話で互いの近況報告をしながら、一度、群馬のどこかの温泉宿に泊まって、ゆっくり語り合おうなどと話した。

その年二〇〇〇年、教育心理学会は、東京で行なわれた。彼も発表応募したことは聞いていたが、事前に送られてきた発表論文集を見ると、私たちの論文は隣合せに掲載されていた。彼の研究は、小説のイメージ化教示によって登場人物の心情理解が促進されるというもので、私の研究ととても関連の深いものになっていた。

しかし、直前に彼から電話があり、新採教員としての初任者研修のため参加できないと言う。駒場東大のポスター発表会場で、「発表辞退」という紙が貼られた彼のボードの前に立って、とても寂しい思いを味わった。

翌年の愛知の学会でも、私たちのポスターは隣合せだった。内容が近いから当然である。しかし、今度は私が、個人的な事情で参加できない。―― そんなすれ違いのくり返しで、年は過ぎていった。

昨年になって、彼から電話があった。東北大の恩師を中心に「日本教授学習心理学会」が創設され、第一回総会が六月にあるというお誘いだった。私は、入会の希望はあるが、六月では、総会に出席する余裕はないので、その旨を伝えた。久々に聞く電話の声であったが、親しい雰囲気は変わらない。

総会直前に、「これから総会に行ってきます」というメールをもらった。その結果報告を聞きたいと思い、メールするのが延び延びになっていた矢先、思いがけない訃報に接した。

告別式には伺えなかったが、後日、妻子を連れて、ご自宅に伺い、彼の論文原稿や蔵書も見せていただいた。彼の修士論文自体は、初めて見るものだったが、太宰治の『走れメロス』を題材に、イメージ化を促す指導が、登場人物の心情理解促進に有効かどうかを調べている。私の修士論文を、大幅に引用してくれている。やはり、私と同じ問題意識を持ち、私とのやりとりで、自分の研究テーマを明確にしてくれたのだと思われた。

蔵書を眺めると、私の関心と重なるところが多いのに驚く。私が入手できずにいたイメージ研究の基本文献もあった。背表紙を眺め、手にとってめくっていると、傍に彼がいて、語り合っているかのような感覚に陥る。

ふと見ると、机上のパソコンまで、私のものと同じ機種である。二人とも、そうとは知らず、誂えたようなお揃いの機械に向かって、メールをやり取りしていたのだ。

私たちは、もっともっと語り合って、楽しい時間を過ごせたはずなのに。共感し、通じ合う喜びを味わい、互いに深く啓発し合えたはずなのに……。喪われた時間を惜しんで、無念の思いがこみ上げた。

倶会一処 くえいっしょ

ご焼香に伺ったのは、年が明けた今年の一月二日である。桐生にある妻の実家へ車で向かう途上、妻と小五の息子とともに、寄らせていただいた。北群馬郡榛東（しんとう）村。

順也さんは私より少し若く、独身であったが、何と、ほんの四ヵ月ほど前にお母様も亡くなっている。その悲しみも癒えないうちに、突然襲った事故。遺されたのは、お父様と、隣の渋川市で家庭を持つお姉様である。

高速を下りて電話すると、お姉様が迎えに来てくださった。近いので、実家には毎日のように寄るという。

喪中の正月に家族で押しかける無礼にもかかわらず、とても温かく迎えていただいた。お父様とお姉様の温かな雰囲気に、思いがけず長居をしてしまった。

二つ並んだ仏壇の遺影。順也さんの写真は、若いときのものだというが、たった一度きりしか会っていない私には、感慨深いものがある。記憶の面影とだぶらせながら、じっと見つめて、遅くなりました」と話しかけた。

お姉様は、事故の模様やあのときああしていればという悔い、事故に関する他人の無責任な発言への戸惑いなど、穏やかに語られる。が、短期間の間にお母様と順也さんを立て続けに亡くされたお二人の胸中は、察するに余りある。

実は、妻も先年、相次いで両親を亡くしている。病床の父に心を砕き、看取った母。これからは自分を大切にして楽に生きて欲しいと願った矢先、その母をも突然に喪った。その無念は、晴らされないままである。

私が彼の居室に通されて蔵書を眺めては想いにふけっている間も、居間からは、のどかな笑い声が聞こえた。息子も退屈せずに、その輪の中に加わっている。

それぞれに秘めた悲しみを、深く共有しながら、和やかに過ごす語らいは、妻にとっても貴重な癒しの時であった。私たち家族もまた、心癒されたのである。

お姉様の案内で、近くにあるお墓にお参りさせていただいた。おりしも、曇は低くなり、一段と冷えが増して、風花が舞い始めた。

お姉様は、相次いで肉親を亡くすという出来事の中で、夫によって支えられた、夫の存在のありがたみを実感したと言う。しみじみとくり返し、そう語るのだった。私は、妻が一番苦しいとき、その痛みを分かち合うためにどれだけのことをしただろうか。

墓碑を見上げると、お母様のために順也さんが選んだという「倶会一処」の文字が刻まれている。阿弥陀経のことばで、極楽浄土に往生してひとつところにみんなで集う、という意味だという。

「つかまた会いましょう」、そう言って笑う順也さんの声を聴いたと思った。

瞑想の本棚から㊵

▼クリングバーグ著『人生があなたを待っている1・2』みすず書房 各二八〇〇円▲

赤坂桃子訳。副題「夜と霧〉を越えて」。一九九七年に亡くなった、アウシュビッツの収容所体験で知られる精神科医フランクルの伝記。かつての教え子であり、深く心を許す友クリングバーグ教授に、フランクル夫妻は自分たちの生涯の聞き書きを依頼する。

この本が他の類書と大きく違うのは、アウシュビッツ後のフランクルについて多くのスペースを割いている点だ。ほぼ下巻分が戦後の話である。とりわけ、強制収容所で死んだ妻との絆だけではなく、戦後再婚した妻エリーについて、彼女の人柄と二人の生活が生き生きと描かれている。エリーの生い立ちをクリングバーグが取材するくだりでは、そばでフランクルがしきりにジョークを飛ばす。そのハイテンションぶりは、重厚な思想家フランクルのイメージを大きく塗り替え、むしろその人間像をより身近な、そして深みのあるものにしてくれる。

苦悩の中に生きる希望を説いたフランクル。その臨終のメッセージは、彼の著書『苦悩する人間』の扉に記されていた。『エリーへ あなたは、苦悩する人間を愛する人間に変えてくれた』と。