



# みどりの風通信



歲月（さいげつ）流れる

久しぶりに、飛行機で富山ー羽田間を往復した。快晴とはいかなかったが、春から夏に向かう北アルプスから、緑の絨毯の中央アルプスを一望しているうちに、機体は気流に巻き込まれ、雲の中で木の葉のように揺れ始める。少し不安になってきた頃、突然、紺碧の空が広がり、眼下には関東平野が飛び込んできた。飛行機は、降下しつつ着陸態勢に入っているとアナウンスがあり、「もう大丈夫！」と、胸をなでおろす。

帰路は東京湾を見下ろしながら一直線に飛び立ち、茜色に染まる夕暮れ雲の中を抜け出すと、もう中央アルプスを越え、北アルプスの山肌に残雪の縞模様が見えてくる。

太平洋の羊水の中にはぐくまれた命が、なだらかな関東平野に抱かれ・育っていく。思春期からは、山あり谷ありの山岳地帯に翻弄されながら、いつしか北アルプスからの恵みに連なる扇状地での穏やかな晩年を迎えて、やがて日没とともに日本海のかなたに、沈んでいく。東京ー富山間の列島横断は、人の一生をも、俯瞰して見ると妄想されてくる。

そういえば子どもの頃、「山の彼方の空遠く…」とつぶやきながら仰ぐ、剣岳・立山連峰の峰々は、自分の行く手に立ちはだかる屏風のように、この地に生まれたことが、恨めしくさえ思われていた。いつの日か、彼方の景色を見てみたいと、憧れていた遠い日の記憶が風船のように、ふんわり浮かんできた。前途を阻む象徴だった山々を、私は今、はるか上空から、見下ろしている。半世紀以上にわたる長い年月なのに、振り返ると、一瞬の夢・幻のようにさえ思われてくる。「人生はあまりにも短い」若い頃には想像すらできなかったが実感だ。

その時々のあるこれの思いに浸りながら、何度この横断飛行を繰り返してきたことだろうか？

娘が学生の頃、「親がかりでもいいから、卒業させておいた方がいい」と、本田先生の助言のお陰で腹が決まり、週末ごとに卒論の手伝いに、往復した日々もあったっけ…。当時は、いつも胸の奥底に鉛玉を抱えているようで、先の見えない暗闇の中を、心細い思いでとぼとぼ歩いていた。その時期には、トンネルを抜け出した未来を思い描くことができなかった。十数年の紆余曲折を経て、このコロナ禍の中で、娘は2児の母親になっている。緊急事態宣言発令中を押して、新しいいのちに出会うための今回の空旅でもあった。

これまでの「みどりの風回復実践講座レジメ」の束は、私の宝箱。時代の閉塞感に鬱々して滅入っていると、そっと覗いてみる。先の見えない時だからこそ、「リンゴの木を植える…。」今日はこの言葉が胸に落ちる。体力・気力の衰えを日々自覚しているが、「明日には明日の風が吹く」のだから、ささやかながら今できることを、やっていきたいと乞い願う。

臨床心理士（こころの相談室とやま） 伊東真理子

NPO 法人 みどりの風 事務局



〒930-0143 富山市丸の内2丁目3-8 ほんだクリニック内

TEL : 076-471-5597 FAX : 076-420-5188 E-mail : info@midori-no-kaze.com

HP : <http://www.midori-no-kaze.com/>



講座の内容をご紹介します！

### 第142回 2021年4月18日開講

#### 「言葉にするから見た心の回復」

本田 徹先生

独語から始まり、会話する、日記を書く、物語る、対話するなど私たちに様々な言語化があります。

ところでそうした言語にするという私たちの行いは一体何を意味しているのか。

感情は言葉になることによって自分のものになる、心は言葉に吸収され、言葉は心を形作る。言葉にすることによる心の回復、言葉の持つ力「私たちの心の回復には欠かせないもの」それが言葉であることがわかりました。

### 第144回 2021年6月20日開講

#### 「大切な人を亡くすという事」

本田 万知子先生

このコロナ感染症の影響のもと、自ら死を選ぶ人が増えています。大切な人を自死で亡くす事は、それまで自分が生きて来た世界が何もかも一変してしまう体験です。自死遺族の分かち合いの会を開催して14年目です。そこで出会った人々について話し、「自死」ということについて自死遺族支援を通して、語っていただきました。皆様大切な人を思い出されたことと思います。「思い出すことは大切な供養です」

### 第143回 2021年5月16日開講

#### 「コロナ禍でのメンタルヘルス

—1年をふりかえって思う事—

荒井 秀樹先生

コロナパンデミックが始まって1年が経過しました。私たちに大きな不安をもたらしたコロナ。不安が長く続くと……。コロナに打ち勝つ心の持ちようは自分で考えて、自分で選び、自分で行動すること。アフターコロナの再適応にはこの言葉の通りかもしれない。

『有意味感』

今、起こっていることにも何か意味がある。その意味は、今は分からなくても、いつかわかる時が来る。意味があるから、考えて行動する。



## 折々の言葉

### 「解決できる問題というのはほとんどない、ただ問題は消えゆくだけだ」 2021年5月コラム3

むかし尊敬した精神科医の言葉。特に人間関係の問題など、本当にそうだと、よくこの言葉を思い出します。解決しようとするほど問題はこじれ、一筋縄ではいなくなる。むしろ解決しようとしなくて、その問題を避けるか、別のことに意識を向けるか、あるいはあの人はそういう人と思いを決めて、時が解決するのを待つ、こうした戦略の方を、実は人というのはより頻回に使用して、その方が有効性が高いのではないか、そんな風に思うのです。

### 「男が惚れる男でなけりゃ、粹な女は惚れはせぬ」(江戸都都逸) 2021年6月コラム4

十代の頃から落語が好きでした。その手のテレビの番組は必死に見ていました。そんな番組に、“みきまつ”という師匠が出てきてこの都都逸を奏でました。ネット上で知り合う異性は、信用するにしても、こうした機微は一切問題外なのではないでしょうか。男性でも女性でもその同性に好かれる異性の方が、信用しても良い確率は上がる、これが江戸の昔からの私たちの知恵だったようです。

本田先生の一コマ「折々の言葉」を2021年3月より講座案内に掲載しています。