

no.2

CLC からしだね書店便り



2021
February

CLC からしだね書店では…

- 1 キリスト教書のほか、福祉、心理、精神、哲学、児童書、その他一般の良書もたくさん揃えたいと思います。
- 2 お洒落でかわいい雑貨や小物もあります。
- 3 ブックカフェとして、ドリンクやスイーツ、ランチ等をご提供しています。ゆっくり本を読みながら、お過ごしください。
- 4 コーヒーを飲みにきてくださるだけでもけっこうです。
- 5 図書コーナーも併設します。ドリンクを片手に、好きな本を手にとってお読みください。
- 6 古書の販売もする予定です。
- 7 読書会や著者を招いての講演会など、人と人が出会い、つながる「対話」の場を提供したいと考えています

読書感想本



からし…さっそくですが、店長の読書感想本のタイトルを教えてください。

宿鳥…はい。「牧師・教会リーダーのためのメンタルヘルス―教職・信徒が共に歩むために」(河村從彦著)

いのちのことば社 13000円)

からし…ほほう。メンタルヘルス。今、精神的にあっふあっふしている店長ならではの読書感想本ですね。

宿鳥…この本は、牧師をしながら大学で心理学を勉強して、臨床心理士になった方が書かれた本です。

からし…あ、ちょっと質問です。からしだね館の職員には精神保

宿鳥…そう、それぞれ！それは、福祉職にも通じるところがありません。(苦笑)

からし…えっ福祉の人もそうなんだ。

宿鳥…はい。福祉職も万能が求められる雰囲気がありまして、何があってもどんなつらいめにあっても、傷つくこと言われても、人のために尽くすのが仕事なんだから、「献身的なボランティア精神」で乗り切れ、みたいな。以前、相談に来た人に殴られそうになったからしだね職員が、警察の人から「まあ、殴られるのもあなたがたの仕事のうちでしょうしね」と言われたことあります。

からし…いや、それはあかんでしょう！あと、相談者からの電話は、寝る時間削ってでも、24時間、いつでもどこでも受け付けてね、ってかんじだね。(笑)

宿鳥…そうなんです。ところで、福祉職は誰はばかるとなく「対人援助職」なんです。この本では「牧師」も「対人援助職」と言い切っています。福祉職の私からすると、「そうそう、そんなんあたりまえ。まさに牧師って、対人援助職やん」と思うんですが、昔気質の牧師さんたちの中には、案外「対人援助職？何それ？」と思う人もいるのかな？と私は思います。

からし…「対人援助職」なんていうとちょっと俗っぽいというか、キリスト教会業界用語でいうところの「世俗的」とか。

宿鳥…牧師が、「人」の中のもっとも大事な「たましい」の領域に

こんいちね ミッションからしだねのマスコットキャラクタ「からしちゃん」です。このコーナーでは、ちょっと素敵だなと思った本を、大胆かつ楽しく読書感想文風に紹介したいと思えます。第一回目の読書感想を語ってくれるのは、本屋としてやりごと覚えることが洪水のように押し寄せ、精神的にアップアップしているからしだね書店の店長です。



健福祉社が多いけど、臨床心理士と精神保健福祉士は、どう違うの？

宿鳥…はい。精神保健福祉士は、福祉の専門職。精神障害などで心がうまく動かなくなると、生活しづらくなった人たちの、福祉のサービスや支援機関、ボランティア、参加できる場所なんかにつなげて、社会の中で孤立せずに生きていけるよう手助けする相談員が、精神保健福祉士です。もちろん、メンタルヘルスやこころの病気のことは学んでいますが、臨床心理士のような「こころ」の専門職ではないので、カウンセリングや心理テストなどはしません。ただ、「相談者の話を聴く」というところで、重なる部分があるのかな。

からし…なるほど。ところで、この本、どこがおもしろかったですか？

宿鳥…はい。「牧師・教会リーダーのための」とあるように、ひとのたましい・信仰の部分に深くかかわる牧師さんたちのメンタルヘルスについて書かれているんですが、福祉職の私たちにも通じるところがありません。

からし…みんな「牧師は万能」みたいに思っているとあるよね。何があってもどんなつらいめにあっても、傷つくこと言われても「信仰」の専門家なんだから、「祈りと愛と信仰」で乗り切れ、みたいな。

かかわっているという意識は大事だと思うんです。でも、たましいは「ひと」の中に宿っているのだから、やっぱり牧師は「対人援助職」の代表みたいな仕事だと私は思います。

からし…福祉職も牧師職も、この世の俗にまみれた「ひと」と最前線でかかわる仕事。

宿鳥…ところが、福祉職は「ボランティア精神」「献身的」「愛」というような、そして牧師職も「献身」「愛」「信仰」「祈り」というような美しい言葉がふわっとおおっている「聖」なる領域側の人なんだから、この世の俗にまみれた人の「なんとかしてくれ」を、聖なる力で「なんとかしろよ」とみたいに言われてしまいやすいのです。いやいやいや、私たち、じつは、雲やカスミを食べて生きていないんです。皆さんと同じ俗世界で生きているのです、疲れるし、泣くし、怒るし、限界に達したら、「こころも壊れるし」ということですね。

からし…うーん…。暗黙のうちに「聖」を求められるし、その期待に応えようとがんばってしまいがちな人が多い領域という気もするね。牧師も福祉職も。そしてある日、ふっと燃え尽きて壊れちゃう。

宿鳥…この本には、そういうバーンアウトの事例も取り上げながら、牧師が牧師として、人を漁る仕事をしていくために、どう自分自身と向き合い、寄り添い、メンタルヘルスを保っていくか、ということが、著者の体験や考察をもとに書かれているんです。

からし…なるほど。福祉職の人が読んで、自分のこととして読め



る、ということだね？

店長：そうなんです。しかも、牧師としての経験を積みながら、学問としてきちんと心理学を学んだ人が、その知識をわかりやすく紹介しながら、読者と同じ目線で書いています。

からし：責められるような感覚なしに、自分自身を振り返りながら読めるのね。

店長：たとえば、この本には、真面目なクリスチャンがとられやすい「モットー」が挙げられています。これは福祉職の考えやすいモットーでもあります。

からし：…どんなことでしょうか？

店長：①完全であれ ②努力せよ ③強くあれ ④人を喜ばせよ ⑤急げ

からし：…そうありがたいと願うこと自体は、間違っていないと思うけど…。

店長：…そうなんです。時にはそこを指ささないといけない時もある。ただ、これを終始、生き方の「モットー」にしてしまうと、福音に生きる妨げになる。イエスさまの恵みに生きるという観点からすると、福音的な考え方ではない。そこにはまりこむと残念でアリジコクのような律法主義におちいっていく、というのです。

からし：…おおっ、残念なんだ…？？？イエスさまの愛とは対極だよ。

店長：…あと、この本に出てくる気になった言葉として「心理的拘束

からし：…たしかに。相手の人格を信頼して相談するというよりは、相手の専門職としての肩書を信じて、相談するんだよね。たとえ初対面の人にも。

店長：相談員が自分の意に沿う言葉がけをしてくれる、あるいは、優しく叱ってくれたりする。すると相談した人は「あなたは、すごい。私のことをよくわかってくれる」とか言ってしまうことがあって、それを聞いた相談員はまんざらでもなく、「もしかすると、私はすごいかもしれない」と勘違いしてしまう。あと、相談を持ちかけた方からすると「こんな恥ずかしいところまで話しちゃったんだから、もうこの人を信頼するしかない。いや、絶対この人は信頼するに足る素晴らしい人だ」みたいに思わないと、耐えきれなくなるのか。私は自分自身の仕事上の体験からも思い当たることがあるのですよ。

からし：…みんな人間だからね。人に頼りたい、人から頼られたい、関心をもってもらいたい、特別な人だと思われたい。そんな気持ちはあると思うな。

店長：それは悪いことではないし、自然なことだと思う。ただ、ここで言っているのは、相手を自分の「頼りたい」「頼られたい」という欲求を満たすための都合のよい「道具」にしてはいけない、ということなんだと思います。そんな自分本位な欲求を満たすために福祉の世界に飛び込んでくる人が、じつはいるんです。これはとても危険です。

(サイコロジカル・バンディッジ)があります。「だれかに心の深い部分を話すと、話した人と話を聴いた人との間に心理的拘束関係が生じる」という意味だそうです。本文の一部、紹介しますね。

「話した内容が深ければ深いほど、拘束力は強くなります。皮肉なことには、話を聴くことが、話してくれた人の自立を妨げてしまう可能性があります。(略) いわゆる『お世話になった先生』が、何かという顔をだす心理です。何か困ったことがあると、またその人のところに行きたくなります。自分では『あの先生はずばらしい』みたいに思っていますが、それがサイコロジカル・バンディッジであることに気づいていません。極端な話、どれだけ旅費をかけても出かけていきます。(略) ハラスメントは相手を支配し、相手を傷つけてしまう現象です。他方、サイコロジカルバンディッジは相手を支配しながら、相手と心理的に近くなる現象です。(P102)」

からし：…うーん。つまり、ハラスメントでなければよい、ということではなくて、無意識のうちに、相手を支配する、相手に支配されるというかわり方は、まったくイエスさまの教えからは離れている、福音的ではないということかな？

店長：…そういうことだと思います。じつは福祉職のひとつ、といううフナに陥りそうになることがしばしばあるのです。相談を持ちかける人が自分の暮らしのちよっと恥ずかしい部分まで話すのは、相手が「福祉職」だからです。

からし：「からしだね館を巣立った人たちが、からしだねのことも職員の名前も忘れてしまうほどに、自分の今をせいっぱい生きていけば、それが何より」って、からしだねでは言ってるね。

店長：たぶん、牧師さんたちもおんなじ気持ちなんじゃないかな。信徒さんたちを自分の目の届くところに置いてあれこれ世話を焼くことが大事なじゃなくて、自分がいなくても、神様としっかりつながって、神様と相談しながら、自分の頭と信仰でちゃんと物事を考えて、牧師ではなく、神様を信頼して生涯を全うしてくれれば本望。そのためなら、牧師の存在も名前も忘れてもらってもいいです、って。

からし：…きつとそうだね。それがたましいの「自律・自立」ということなんだね。

店長：最後に私が、「おおっ！」とたいへん共感した言葉をご紹介します。それは「人格的責任範囲」という言葉です。これは家族関係にも、友人関係にも、職場内の関係にも適応できる言葉です。「なんかこの人とはうまくいかない、苦労する、振り回される。なんで？なんで？」と感じる人に出会ったときは、「人格的責任範囲」という言葉の意味を知ること、少し相手のことが理解できて楽になるかもしれません。



第一回・「開けー!」とイエスは言いつ

臨床心理士
坂岡 大路

1988年京都市府生まれ。北海道大学大学院教育学院臨床心理学講座修士課程修了。訪問型フリースクールや、中学校、児童フリースペースなどでのボランティア経験を経て、現在、札幌市内の児童精神科に勤務。臨床心理士、公認心理師。2019～2021年『成長』(出版社)誌に「ころんで学ぶ教会学校」を連載。



以下に描くのは、ある架空のーしかし真実を含んだー物語です。
お子さんとの関わりに苦労している一人のお母さんがいました。彼女は一生懸命我が子と向き合おうとしていました。が、どうしても「子どもは「うあるべき」という信念から抜け出せず、攻撃的な物言いをしてしまっていました。そのことをカウンセラーである私に相談していたのです。

お母さんは言いました。

「いつまでもいつまでも、大声で泣いて気を引こうとするんです!」
「こっとううん泣きは許せない!」

私は彼女の娘さんを知っていましたが、ウン泣きするようなタイプだとはどうも思えません。お母さんをたしなめる一言が、私の喉元まで出かかります。それを辛うじてこっえ、そして言いました。

「本当に精いっぱい、一生懸命関わっているのに、ずっと大声で泣かれる……耐えがたいほど苦しい気持ちになるのですね。夫からは『虐待』と言われるし、ご近所にも変な目で見られそうだし……いろいろな人から『親失格』のような言われ方をします。こんなに良い親であろうとがんばっているのに報われない……やりきれないですね。」



「こんな風に、自分を落ち着いて見られている瞬間もあるのですよね。そして本当は……優しく、穏やかに接してあげたいとも思っているのですよね。」
お母さんはもう一度頷ぎ、静かに涙ぐまれました。
正直に告白します。私は長年の間、親御さんを「たしなめる」ようなカウンセリングを続けてきました。いえ、それはカウンセリングの名にすら値しない、単なる「お説教」に過ぎませんでした。だからこそ、いくら面接を続けても事態は好転しなかったのです。しかし、この時の私は、いつもと何かちがう手応えを感じていました。

お母さんは少しずつ、本当に少しずつ、娘の泣き声の奥にある気持ちに触れられるようになってきました。「悲しいね」「腹が立つね」「悔しいのね」「不安だよね」「……そう聞き返せるようになってきたのです。お母さんとの関わりを通じて、娘さん自身も自分の思いをおずおずと話せるようになってきました。無秩序な癩癪ではなく、彼女自身の言葉で。
お母さんが着けていた「鬼」の仮面。それは、壊れそうな自分を守るために、必死になって作り上げた防壁でした。その奥にある気持ちに触れられたからこそ、娘にも同じことができるようになった。娘の泣く声が何を意味しているのか。それに気



お母さんは少し黙ってからぼつりと呟きました。
「……優しくした方がいい、ということとはわかっているんです。」
「私、どうしても鬼になってしまふんです。過去のあの人と重なって……。」

私はこの時、「鬼」の仮面の向こう側にある、お母さんの素顔に触れた気がしました。続けてこんな風に伝えます。
「お母さんは今、怒ってしまいやすい自分に気がついていてますね。そして、できることなら穏やかに、優しく関わってあげたい。そんな親心もある。優しくしてあげたい親心の自分と、鬼になってしまふ自分が両方いて。そして今は、その両方の自分を……こう、見つめている感じ。」
「こくりと頷くお母さんに、私は言葉を重ねます。

づき、言葉を充てられるようになってきた。私の目にはそう映りました。
私にヒントを与えてくれたのはイエスの言葉―それもたった一言の言葉でした。福音書には次のような記述があります。

「人々は、耳が聞こえず口のきけない人を連れて来て、彼の上手を置いてくださいと懇願した。そこで、イエスはその人だけを群集の中から連れ出し、ご自分の指を彼の両耳に入れ、それから唾を付けてその舌にさわられた。そして天を見上げ、深く息をして、その人に『エパタ』すなわち『開け』と言われた。すると、すぐに彼の耳が開き、舌のもつれが解け、はっきりと話せるようになった。」
(マルコの福音書7章32～35節)



最後の一文に「注目ください。イエスに「救われた」人は、自分の言葉を「はっきりと話せるようになった」。これがイエスの「救い」です。「ああだこうだ」とお説教するものではありません。「障がいがあるのはあなたの罪のせいだ。自業自得だ。そんなことでどうするんだ」と責めるのでもありません。イエスは、ただ「開いた」。「はっきりと話せるように」した。それ

だけです。

自分の言葉で語る自由が与えられること。胸の奥に押し込めておくしかなかった思いに、言葉が与えられること。それが隣人に分かち合われるということ。そうして、人々との善き交わりの中に迎え入れられること。これが人間に必要な「救い」なのです。

聖書風に言うなら、お母さんの口と耳は「開かれた」。『鬼』の仮面に閉じ込められていた思いが解かれ、「はっきりと話せるようになった」。娘さんの泣き声が初めて「聞こえる」ようになった。娘さんもまた、母の想いに触れて「口がきける」ようになった。そう表現していいのかもしれない。

これを全く逆に、「口をきけなくし、耳を聞こえなくする」働きは「悪霊」のしわざだとされています（同9章25節）。語る自由を奪われること。聴く耳を失うこと。その結果として、自分の思いを誰からも受け止められず、社会から締め出され、孤立させられること。これがこの世の「罪」であり、イエスがそこから解放しようとした桎梏だったのです。

当時と同じようなことが、現代の日本社会でも起こっているのでしょうか。「暴力から救ってほしい」と訴える子ども



が無残に揉み消される。問題に気づいた例が「不従順だ」、「勝手だ」、「和を乱すな」と言われ、まともに取り合ってもらえない。女性が「夫から酷い言葉をかけられている」と教会に相談すれば、「信仰をもって耐えなさい。離婚は罪です」と断罪される。「不登校・問題行動」と一般に呼ばれるSOSのサインは「ワガママ」の一言で済ませられ、システムの改善につながらない。必死の訴えははっきりとした言葉を与えられないまま、黙殺されています。

しかし、イエスは言います。

「口をきけなくし、耳を聞こえなくする霊。わたしはお前に命じる。この子から出て行け。二度とこの子に入らな。」（同9章25節）

当時、障がいを持っていることは「罪」であり、「神罰」とされていました。社会的つながりから排除されていた人も多かったことでしょう。したがって、そうした人々の言葉を取り戻すことは、単なる「肉体的な治癒」ではなく、「社会的な交わりの回復」を意味していたのです。

しかし、「話せるようになる」とはどつういことでしょうか。

カウンセリングの基本は「傾聴」だとよく言われます。まさにその通りです。しかし、ただ「うんうん」と頷くことが助けになるわけではありません。イエスの行ったサポートは「聞く」こと、つまり自分の言葉で語り合い、聴き合える自由を取り戻すことです。それは無責任に追従することではありません。まして、乱暴に言い聞かせたり、「不従順」「問題児」「モンスターペアレント」「罪」といったレッテルを貼り付けることでもありません。その人が自分の意志で、自分の言葉で、「はっきり」と思いを話れるようガイドすること。これがイエスの「聞く」支援なのです。人々はイエスを称えてこう言いました。

「この方のなさったことは、みなすばらしい。耳の聞こえない人たちを聞こえるようにし、口のきけない人たちを話せるようにされた。」

（マルコの福音書7章37節）

現代社会ではしばしば、「子ども」＝「一方的に言うことを聞かされるべき対象」とみなされています。それができるのが「和を乱さない」、コミュニケーションの高い、従順なよい子」だと。しかし、



私たちがすべき手助けはむしろ、「子どもたちが自分の言葉で話れるように支えること」、「子どもの言葉を聞く（拓く）こと」ではないでしょうか。キリスト者が「イエスに倣う者」を自称する以上、人々の言葉を引き出し、社会へつなぐとしたイエスの働きから学ぶ必要がある。私はそう確信しています。

この生きづらい現代社会の中で必死にサバイバルしている子どもたちがいます。いじめ、虐待、体罰、暴力、ハラスメント。ブракク校則をはじめとした過剰な統制の問題。国際的に見ても著しく低い子ども自己肯定感。同調圧力やグループづきあいの悩み。実体のない「平均」や「普通」と比較され、学力に一喜一憂し、「落ちこぼれ」にならないかと恐怖する。貧困や格差の影響から抜け出せず、将来の可能性を狭められる。……無数の問題にもがいている子どもたちの姿を目の当たりにして、「何とかしたい」と思わずにいられません。彼らに必要な支えとは何か。私達に何ができるのか。これが、本連載のテーマです。大きなテーマです。しかしだからこそ、まずは「とある親子の小さなエピソード」から考えてみたいと思います。



手不足はあげてほしい

<お知らせ>



- ◆教会や保育園、幼稚園等で、定期刊行物や新刊書、用品等のご注文をある程度まとめて頂きましたら、月1回、無料の定期便でお届けします。
- ◆お近くにキリスト教書店が無い場合など、ご希望により、新刊書や用品（グッズ）の訪問販売を検討させていただきます。ご相談ください。
- ◆キリスト教古書を献本ください。特に絶版した良書を求めています。必要な方に有料で提供したいと思います。
古書の売り上げ利益は、からしだね館で働く障害者の工賃や困窮外国人支援のために使わせて頂きます。
- ◆再版発行のリクエストをお寄せください。
絶版した良書で、再版してほしいものがありましたら、お知らせください。
ある程度リクエストがまとまりましたら、出版社に情報提供したいと思います。
- ◆CLCからしだね書店は1月より事業開始しておりますが、店舗はまだ改修準備中です。

3月2日(火) 11:00、
新装ブックカフェとしてオープンします。
ご期待ください!

編集・発行：社会福祉法人ミッションからしだね
就労継続支援A・B型事業所からしだねワークス
からしだね書店&カフェ・トライアングル
〒607-8216 京都市山科区勤修寺東出町75 からしだね館
書店電話番号 075-574-1001 F A X 075-574-0025
書店メール clc@karashidane.or.jp