

2025年度



カウンセラーコラム 2



ありのままにいること

中上カウンセラー

あけましておめでとうございます。新しい一年を皆さんはどんなふうを迎えられましたか？

先日、実家で久しぶりに手に取った本がありました。学生時代にふらりと立ち寄った本屋で出会った『ぼくを探しに』という絵本です。今回はこの本をご紹介します。と思います。

主人公の‘ぼく’は、昔のゲームに出てくるパックマンのような形をしています。何かが足りないことで楽しくないと感じ、足りないかけらを探しに出かけます。体が欠けているので、速くは転がれません。出会った生き物と話をしたり、歌を歌ったりしながら進み、愉快に過ごしています。途中いろんなかけらに出会い、試しにはめてみますが、なかなかうまくいきません。ある日出会ったかけらがついにぴったりとはまり、‘ぼく’は大喜び。すっかり丸くなり、速く転がれるようになります。すると今度は生き物と話をすることも、歌を歌うことも出来なくなります。‘ぼく’は「なるほどつまりはこういうわけだったのか」と言ってかけらをそっとおろし、再び一人でゆっくり転がっていく、というお話です。

‘ぼく’はかけらを探しに出かけ、ようやくぴったりのものを見つけることが出来たのに、また一人に戻ったのはどうしてでしょうか。

この問いを分かりやすくする為に、もう一つお話を紹介します。以前聞いたものですが、オーケストラにはバイオリンやトランペットなど色々な楽器があります。しかし、バイオリンがフルートの音を出したいと憧れたり、奏者がトランペットにピアノの音を求めたりすることはありません。各楽器の特徴ある音色が響きあうからこそ、豊かな音楽になります。私たち人間も同じように一人ひとり違って、それぞれの音色があるはずですが、しかし、つい他の誰かに憧れたり、変わらないといけないと思ったり、「○○しなければ」と無理するといったことが起こりがちです。この状況は先程の例えで言う、別の楽器の音を出そうとしていることになるかもしれません。本来の自分らしくない頑張りをする事になり、無理がかかって疲れてしまいそうです。

丸くなった‘ぼく’は欠けている元の姿に戻りましたが、これは自分らしく進めなくなったことで、もともとの姿でいた時の楽しみや喜びに気づき、自分本来の姿を受け入れたと考えられるのではないのでしょうか。そして、自分を楽しむことを大切にされたのかもしれません。この本はありのままの自分でいいんだよ、とそっと伝えてくれているようで、私は初めて読んだ時にほっとした気持ちになったのを覚えています。

抽象的に書かれた絵本なので、いろんな読み取り方が出来ると思います。シンプルな黒い線で描かれた絵も素敵なので、気になった方はぜひ手に取ってみてください。

(参考文献:『ぼくを探しに』 シェル・シルヴァスタイン作 1977年 講談社)

