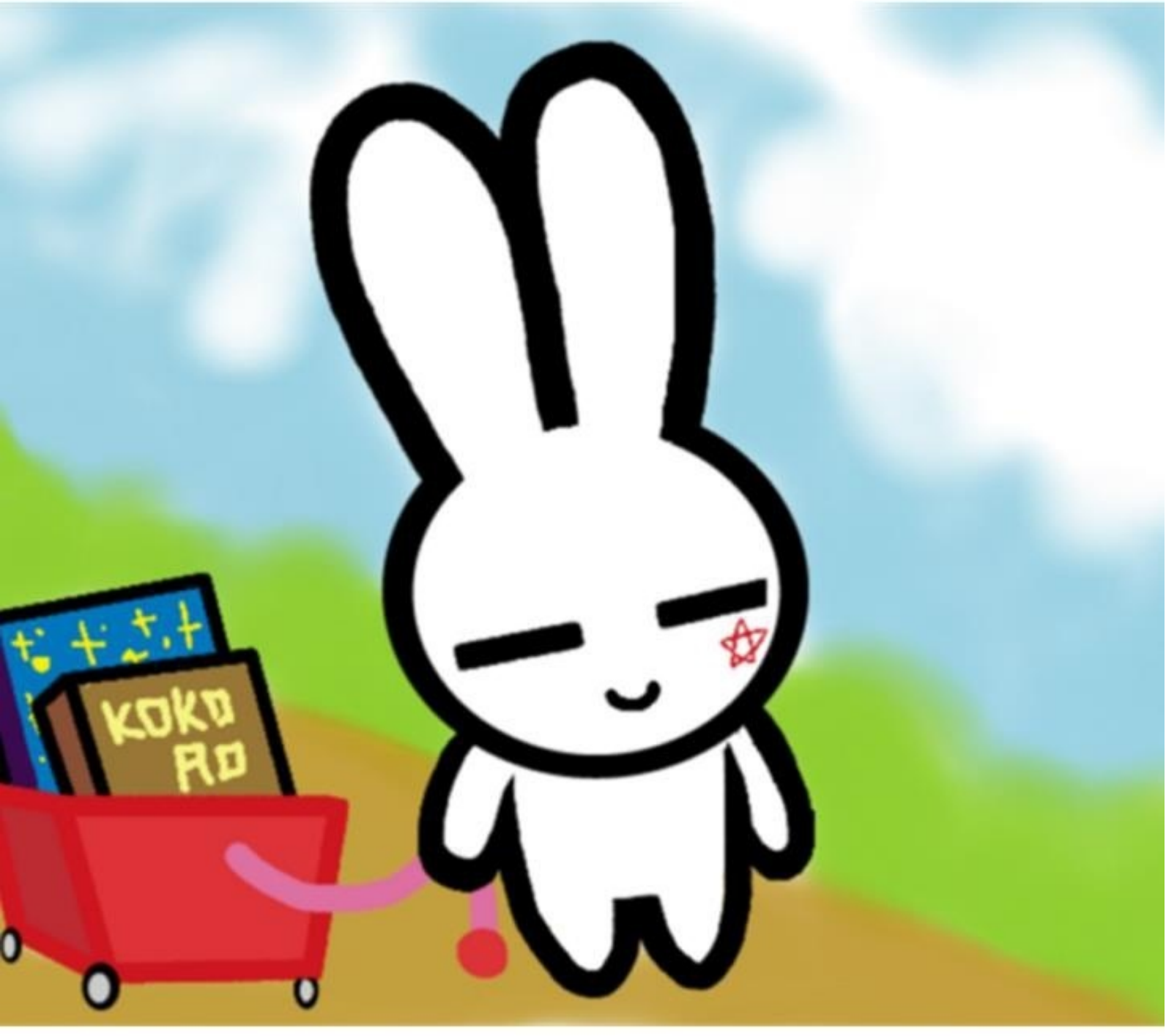
聞こえる

～カウンセリングとウサギ～



作　ジェニユイン黒田

目次

１、いつものようにウロウロした日。

２、ノックをしてドアが開いた日。

３、学習初日～命題１～

４、学習2日目～命題２～

５、学習3日目～命題３、４～

６、学習4日目前半～命題５～

７、学習4日目後半～命題６～

８、学習5日目前半～命題７～

９、学習5日目後半～命題８～

１０、学習6日目～命題９、１０～

１１、学習7日目～命題１１～

１２、学習8日目～命題１２、１３～

１３、学習9日目～命題１４、１５～

１４、学習１０日目～命題１６，１７～

１５、最終日の学習～命題１８、１９～

1、いつものようにウロウロした日

　森の小さな空き地に静かにたたずむ、小さな建物。屋根は赤く、壁は白い。窓にはカーテンがかけられ、中の様子はわからない。ドアノブには小さな看板が掛けられている。看板には“カウンセリング”と手書きで書かれている。
　その他には何の情報もない建物。森の動物たちのほとんどは近くを通るたびに気にかけてはいるものの、誰もそのドアをノックしなかった。

「誰が住んでいるのかしら？」
「誰も知らないの？」
「なんだか不気味ね？」
「カウンセリングって何？」

　今日も動物たちのささやく声だけが聞こえていた。
　その建物の周りを一羽の小さなウサギさんがウロウロしている。ちょっと遠巻きに建物の周りをグルグル、グルグル回っている。

ウ「はぁ・・・。」

　小さなウサギさんは大きくため息をついてうなだれる。

ウ「せめて中の様子が見えればなぁ・・・。」

　忍び足でそろっと窓に近づく小さなウサギさん。パッと窓を覗き込んでも、厚手のカーテンは部屋の中の様子を完全に遮断してくれていた。

ウ「はぁ・・・。」

　またもや大きくため息をついた小さなウサギさんは、今日もトボトボと自分の家へと帰っていった。

2、ノックをしてドアが開いた日

　明くる日、一羽の小さなウサギさんは、またその小さな建物の近くをウロウロしていた。

ウ「あれ？」

　今日はドアノブにかけられている、小さな手書きの看板に小さな紙が貼りつけられていた。小さなウサギさんが近づいてその紙を見てみると、“御用のある方はノックをしてください”と手書きで書かれていた。

ウ「昨日はなかったのに・・・ゴクリ・・・。」

　小さなウサギさんは意を決して、その赤いドアをノックしてみる。

トントン

　返事がない。

　小さなウサギさんがもう一度ノックをしようとすると、ガチャっと赤いドアが開く。

？「はい、どうぞ。」

　小さなウサギさんを出迎えてくれたのは、年老いたウサギだった。

ウ「あ、あの・・・。」

老「やあ、いらっしゃい。よく来たね。」

ウ「こ、これ、家にあった本・・・。」

老「うん？」

　小さなウサギさんはカバンから一冊の本を取り出して、おもむろに老ウサギに見せる。

老「ほぉー。これは珍しい。ご家族は偉い学者さんかい？」

ウ「あ、あのウサギだから・・・。家族もウサギだから・・・。」

老「ほっほっほっそうだね。そうだったね。ウサギは学者にはなれないね。」

ウ「あの・・・。」

老「うん？」

ウ「これ読んで、勉強したらニンゲンになれますかね！？」

　小さなウサギさんは急に張り詰めた顔になって、叫ぶように問う。

　目を丸くしてしばらく黙っていた老ウサギは優しく笑って応じる。

老「あなたはニンゲンになりたいんだね。」

　強くうなづく小さなウサギさん。

老「あなたにとってニンゲンになるっていうのは、どういうことかというところが大事だね。」

ウ「・・・。」

　小さなウサギさんは困ったように首を傾げている。

老「この本は私も好きな本だから、一緒に読んで学ぶことはできるよ。」

　パッと小さなウサギさんの顔が明るくなる。

老「また明日、その本を持っていらっしゃい。一緒に学ぼう。」

ウ「ありがとう！ありがとう！」

　小さなウサギさんはササッとカバンに本を入れて、ペコッとお辞儀をして、その小さな建物をあとにした。

老「ニンゲンになりたい・・・ね。」

　ドアの前で見送っていた老ウサギはポツリとつぶやいたあと、建物の中に入っていった。

3、学習初日～命題１～

　次の日、あの小さなウサギさんは、あの建物の中の小さな椅子にちょこんと座っていた。慣れない場所なのでドキドキソワソワしているようだ。

老「さて、始めようか。」

ウ「ゴクリ・・・。」

老「まず、この本だけど、カールロジャーズというニンゲンが書いた、ニンゲンのパーソナリティに関する理解が書いてあるね。」

ウ「ろじゃーず・・・ぱーそなりてぃ・・・。」

老「この本は何度か自分で読んでみたかい？」

ウ「難しくて・・・。でも、わかるところもあるような気がして・・・。」

老「そうか・・・。そうだね・・・。本は読み手の実力までのところしか読めないと、私の師匠がよく言っていたな。」

ウ「実力・・・ですか・・・。」

老「私も学者じゃないからね。この本を細かに説明することはできない。ただ、ここに書いてあることを一緒に読みながら、自分の経験理解を深めていくことはできる。学習とは本来そういうものだと私は思っているよ。この本は、いくつもの大事なところをいくかの命題として分けて書いてあるから、学習はしやすいと思うんだ。ひとつずつ、ゆっくりやっていこう。」

ウ「お願いします！」

老「さて、それではここに書いてある命題１からいくよ。」

命題1
個人はすべて、自分が中心であるところの、絶え間なく変化している経験の世界に存在する。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「何か感じるところはあるかい？」

ウ「わからないです。でも、絶え間なく変化しているというところがなんとなく好きです。」

老「ふふっ。いいね。私なんか、その一節にニンゲンの無限の可能性と儚さを感じるよ。」

ウ「無限の可能性と、儚さですか・・・。」

老「そう・・・。さて、まず個人、これはどう読んでいる？」

ウ「ひとりひとりのニンゲンと読みました。」

老「そうね。それでもいいね。でも今日はもっとわかりやすく、ここを“私は”と読んでみよう。」

ウ「私は・・・。」

老「そう、私は・・・。そして、自分が中心であるところのと続く。」

ウ「じ・・・自己中心的だと嫌われます！」

老「そうだね・・・。まぁ影響を受けている文化によっても違うんだろうけど、おそらく、あなたが言ったのは、相手にとって思いやりのない行動や、他のヒトの迷惑を考えない行動を無自覚にやり続けてしまうと嫌われる、というところかな。違うかい？」

ウ「大体そうです。」

老「私はこの一節からね、私はすべて私中心であるところから離れられないと読めるんだよ。」

ウ「私は私中心であるところから離れられない・・・。」

老「そう。自己中心的という、特徴的な性格や傾向があるとかないとか、そういうところを言っているのではなくて、全てのニンゲンは自分中心以外になれたことなどない、と言い切りたいんだ。」

ウ「ふむぅ。」

老「まぁ、もちろん自覚の仕方は徹底的にヒトそれぞれと言うしかないんだけどね。」

ウ「自分は・・・自分中心で良いんですね。」

老「ふふっ。良いとか悪いとかではなく、ただ事実なんだよ。それしかない。」

ウ「それしかない・・・。」

老「ふぅ。最初から少し興奮して話してしまった。私にとって大事なところなものでね。」

ウ「先生にとって大事なところなんですね。」

老「先生？」

ウ「いろいろ教えてくれるから。」

老「ふふっ。教えるというよりも、ご一緒するという感じがなんだけどね。」

ウ「ご一緒する？」

老「そう。ご一緒に言葉のすがたに聞かせていただきましょう、という感じ。」

ウ「・・・よくわからないです。」

老「ふふっ。よくわからないね。さて、次いこうか。絶え間なく変化している経験の世界に存在する。ここは？」

ウ「絶え間なく変化しているのところは好きです！！」

老「ふふっ。そうだったね。では、経験の世界に存在する、ここはどうだい？」

ウ「うむむむ。」

老「ニンゲンはね、普遍的な事実の世界を生きているのではなく、あくまで、ニンゲンそれぞれの経験の世界を生きているんだよ。」

ウ「事実の世界と経験の世界・・・。」

老「ニンゲンはね、事実の世界に生きることはできないんだ。もう、事実の世界に生きられない

と書いてニンゲンと読ませたい感じだよ。」

ウ「ニンゲンは事実の世界を生きることはできない・・・。」

老「まぁ、この辺りは、私にとっても挑戦になるかもしれないけどね。」

ウ「挑戦・・・。」

老「そう・・・事実の世界を生きられないからこそ、事実に救われることができる。それがニンゲンだと私は思う。」

ウ「・・・プシュー。」

老「あらあら、頭から煙が出ちゃってる・・・。」

ウ「お、お水を飲んでいいですか？」

老「はい、どうぞ。」

　小さなウサギさんは、カバンから水筒を取り出しクピクピと水を飲んだ。

老「最初から難しかっただろうね。」

ウ「ごめんなさい。」

老「無理にわかろうとしなくていいんだ。ただ、私の言葉のすがたを聞いてほしい。私の言葉のすがたは、私の生命そのものだからね。」

ウ「先生の言葉のすがたは、先生の生命・・・。」

老「そう、もちろん、あなたの言葉のすがたも、あなたの生命だと私には思えるよ。」

ウ「言葉のすがた・・・。」

老「そう。言葉のすがた。」

ウ「先生、言葉のすがたってなんですか？」

老「まぁ・・・。馴染みのない表現だろうね。」

ウ「はい・・・。」

老「あなたリンゴは好きかい？」

ウ「リンゴ・・・本で読んだことはあるけど、食べたことはないです。」

老「ふふっ。今私が、どんな言葉を言ったかあなたはわかるかい？」

ウ「リンゴを好きかどうか聞かれました。でも食べたことがないので・・・。」

老「うん。それは、日常行われている意味のやりとりだね。」

ウ「・・・？」

老「私が言った言葉のすがたは、“あなたリンゴ好きかい？”だよ。」

ウ「はい・・・。」

老「あなたはそれを、リンゴを好きかどうか聞かれたと聞いたね。」

ウ「えーと・・・。」

老「“あなたリンゴは好きかい？”を“あなたリンゴは好きかい？”と聞く。これが言葉のすがたを聞くということだよ。」

ウ「えーと、あなたはリンゴ好きですか？」

老「ふふ、言葉のすがたが全然違う。」

ウ「え？」

老「あなたリンゴは好きかい？」

ウ「あなたはリンゴ好きかい？」

老「まだ一文字すがたが違う。」

ウ「あわわ。」

老「あなたリンゴは好きかい？」

ウ「あなたリンゴは好きかい？」

老「そう！！やっと言葉のすがたを聞くことができたね。これが言葉のすがたを聞くってことなんだ。体験できたね。」

ウ「言葉のすがたを聞く・・・。」

老「ニンゲンの経験の世界というのはね、言葉のすがたになって初めて現れるんだよ。」

ウ「わからない・・わからないけど・・嫌な感じはしない・・不思議な感じです。」

老「ふふ。あなたはなかなかに純粋な感性を持っているようだね。」

ウ「ジュンスイってなんですか？」

老「そのまんまが言えるということだよ。」

ウ「そのまんまが言える・・・。」

老「さて、今日はここまでにしておこう。明日は命題２に挑戦しよう。」

ウ「はい、わかりました。今日はありがとうございました！！」

　小さなウサギさんは、ササッと水筒をカバンに入れて、ペコッと会釈をして、小さな建物を後にした。

4、学習2日目～命題2～

　次の日。パタパタと走ってくる小さなウサギさん。

ウ「先生、先生！」

老「おや、慌ててどうした？」

　小さなウサギさんの声を遠くに聞いた老ウサギは、建物のドアを開けてくれていた。

ウ「先生、昨日のところ、自分は、自分以外になれないってことですね！」

老「ふふっ、なにか言葉が届いたみたいだね。」

ウ「なんか昨日お布団に入ったらパッと言葉が浮かんだんです！」

老「そういう経験を私は、言葉が届くと言いたいね。」

ウ「言葉が届く・・・。はい、届きました！なんだかわかんないけど！」

老「ふふっ。さぁ、今日も始めよう。今日は命題２だよ。」

ウ「はい！」

　今日も小さなウサギさんは、小さな椅子にちょこんと座る。

命題2
有機体は、場に対して、その場が経験され知覚されるままのものに、反応する。この知覚の場は、個人にとって実在なのである。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

ウ「プシュー。」

老「ふむ。いきなり煙が出ているね。」

ウ「先生、わからないです。」

老「わからないね。さて、最初からいこうか。」

ウ「ユウキタイってもう、なんだか難しすぎて・・・。」

老「見慣れない言葉が出てくると、混乱しやすいね。」

ウ「頭が痛くなります。」

老「私はこの有機体という言葉をね、とりあえずは私の身体と読みかえてみているよ。」

ウ「私の身体・・・。」

老「そう。もう少し広がる感じはあるんだけど、とりあえずね。」

ウ「ふむぅ。」

老「私の身体は場に対して、その場が経験され、知覚されるままのものに反応する。これでどうだい？」

ウ「むむむ。経験・・・知覚・・・知覚って・・・？」

老「知覚は・・・そうだね・・・。見えかた、聞こえかた、感じられかた、とかだね。」

ウ「うーん、なんとか・・はい。」

老「私の身体は、場に対して、その場が経験され、見えたり、聞こえたり、感じられたりしたものに反応する。」

ウ「先生・・・場は・・・？」

老「うん、うん、場はね・・・。まぁ、場面とか、出来事とかに言い換えられるだろうね。」

ウ「え・・と・・・。私の身体は、場面や出来事に対して、その場面や出来事が経験され、見えたり、聞こえたり、感じられたりしたものに反応する。」

老「私の身体はね、場面や出来事そのものに反応しているのではなくて、場面や出来事の経験の仕方、そして、見えかた、聞こえかた、感じられかたに反応しているということだね。」

ウ「ぽかーん。」

老「私はここは、とても面白いところだと思うんだけどね。さて、あなたには、今、どのように届いていますかね。」

ウ「うんと、私の身体の反応は私の経験の仕方や、知覚の仕方次第で決まるということでしょうか？」

老「ふむ。そうだね。ただ、ここが微妙で大事なところなんだけどね、私の経験の仕方、知覚の仕方、ってね、どうも私が自由に選べるものではないみたいなんだよ。」

ウ「選べない・・・ですか・・・？」

老「私の考えるところではね、私が経験の仕方、知覚の仕方を自由に選ぶことはできないけど、私の経験や、知覚の仕方、そしてそこからの身体の反応を含めて、自由に受け入れることはできるようになる。」

ウ「うーん。」

老「言い換えれば、私は、私の身体を自由に動かすようになることは決してできないけども、私は私の身体に届く言葉を自由自在に聞けるようにはなる。」

ウ「よくわからないけど、自由自在ってなんか響きがかっこいいです。憧れます。」

老「ふふ。響きがかっこいいね。さて、少し、いや、大分それてしまったかな。ロジャーズに戻ろう。」

ウ「はい！」

老「次は、この知覚の場は、個人にとって実在なのである、だね。」

ウ「え・・・と、この見えた、聞こえた、感じられた場面や出来事は私にとって実在である。」

老「ふむ。実在ってどういただいている？」

ウ「うんと・・・本当・・ってこと？」

老「ふふ・・・。そうだね。世間ではなんと多くのニンゲンがこの本当をタニンに否定される体験をしてきていることか。」

ウ「本当を否定される体験・・・。」

老「そしてなんと多くのニンゲンがこの本当を本当と感じにくくなってしまっていることか！」

ウ「本当を感じにくくなってしまっている・・・。」

老「まさに・・ニンゲン。ニンゲンとしか言いようがないな！」

ウ「先生・・・。よくわからないです・・・。」

老「ああ、ごめんなさい。また興奮してしまった。」

ウ「いえ、大事なところなんですね。先生にとって・・・。」

老「・・・ありがとう。ふぅ・・・。とりあえず、ここは、この見えた、聞こえた、感じられた場面や出来事は私にとって本当である、と置いておこう。」

ウ「先生、あの・・・。」

老「なんだい？」

ウ「さっきからずっと気になっていたんですけど。」

老「うむうむ。」

ウ「先生はあの私、と私の身体を完全に分けて考えいる感じですか？私の身体も、私の一部だと思うんですけど。」

老「うん。分かれているように聞こえるよね。」

ウ「はい。」

老「この辺りは、より感覚的な世界になっていくんだけどね。」

ウ「はい。」

老「私の身体は、私という意識を超えている存在だと私には思えるんだよ。」

ウ「私の身体は、私という意識を超えている・・・。」

老「そう、だから、私が迷ったときは、私は、ただ私の身体に聞けばいいんだよ。」

ウ「ただ私の身体に聞く・・・。」

老「そう、ただ私の身体に聞かせていただいている何か、を私と名付けたいくらいさ。」

ウ「ううう・・・。」

老「私の師匠なんか修業を重ねると、身体と宇宙が一体化するから、宇宙に聞かせていただいているところこそ、私、と言っていたよ。」

ウ「プシュー。」

老「お、また煙がでたね。今日はこの辺りにしておこう。ゆっくりお水を飲んで帰りなさい。」

ウ「ううう。はい・・・。」

　小さなウサギさんはカバンから水筒を出しクピクピと水を飲んだ。

老「難しくて、嫌になっちゃうかね・・・。」

　老ウサギは少し心配そうに小さなウサギさんの顔を覗き込む。

ウ「あの・・・。」

老「うん・・・。」

ウ「難しいけど・・嫌じゃないです。」

老「難しいけど・・嫌じゃないですね。良かった。」

ウ「じゃ、先生、また明日きます。」

老「はい、さようなら、また明日。」

　小さなウサギさんは、ササッと水筒をカバンに入れて、ペコッと会釈をして、小さな建物を後にした。

老「難しいけど嫌じゃないです・・・ね。」

　老ウサギは、走り去っていく小さなウサギさんに向かって、深くお辞儀をした。

5、学習3日目～命題3、4～

　次の日。小さなウサギさんは、また昨日と同じくらいの時間にやってきた。

老「こんにちは。」

ウ「こんにちは、先生。」

老「昨日はよく眠れたかい？」

ウ「はい、いつも通りでした。」

老「それは良かった。」

ウ「あの先生昨日のところなんですけど・・・。」

老「なんだい？」

ウ「自分も自分の経験の世界を生きているのにすぎないのでしょうか？」

　自分を指さし、首を傾げている小さなウサギさん。

老「・・・そうだね。」

ウ「・・・。」

老「実感がわかないようだね。“自分は、自分の経験の世界に生きているにすぎない”という実感を身体に染み込ませるには相当の修業が必要だからね。」

ウ「修業ですか・・・。」

老「まぁ、一生かかると思って間違いないよ。」

ウ「先生は・・・身体に染み込んでいるんですか？」

老「まぁ、大分ね・・・。でも・・・。」

ウ「でも？」

老「ちょくちょく混乱しているよ。」

ウ「先生でもですか。」

老「そう。その混乱から救ってくれるのが、事実を求める身体のはたらきだね。」

ウ「事実を求める身体のはたらき・・・。」

老「そう、その身体のはたらきに、私は経験の世界にこそ生きているんだということを教えてもらえる。」

ウ「あの先生・・・。」

老「事実って、なんですか、だね？」

ウ「はい。」

老「ニンゲンによっては、この事実というところを神と呼んだり、仏と呼んだりしているようにも私には思えるのだけどね・・・。」

ウ「神・・・仏・・・。」

老「簡単に言うとね・・・私はたった独りである、ということだよ。」

ウ「私はたった独りである・・・。」

老「そう。それが私をこの経験の世界の苦しみから救ってくれる唯一の事実・・・。うーん。まだまだ、上手く話せている気がしないな・・・。また、機会があったら、話すよ。」

ウ「はい、お願いします！」

老「さて、命題の３にいこう。」

命題３
有機体は、一つの体制化された全体として、この現象の場に反応する。

（命題はロージァズ全集第8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「さて、これはどうかね。」

ウ「うんと・・・よくわからないです。」

老「うん。よくわからないです、ね。そうだね、この命題は、ニンゲン、もっと広く言うと生物のひとつの特徴を書いているように読めるね。」

ウ「ふむふむ。」

老「場面や出来事に対して、生物の身体はバラバラに作用しているのではなくて、一貫して全体として働いているということだね。」

ウ「ううう。」

老「例えば、あなたが難しくなるとプシューってなって頭から煙がでて、お水が欲しくなるでしょ。」

ウ「はい。なります。今もなりそうでした。」

老「ふふっ。あれも身体が体制化された全体として反応している一例だよ。」

ウ「ふむふむ。」

老「ま、何が起こっているのかは詳しく私にはわからないけどね。確かなのは、身体は一部としてではなく、全体として作用し、ある目標に向かっているということ。」

ウ「ある目標へ向かっている・・・。」

老「そう、ロジャーズの考えの中でもとても大事なところだとは私は思うよ。」

ウ「ふむぅ。」

老「今日はこのまま、命題４にいってしまおう。」

ウ「はい、お願いします。」

命題４
有機体は、一つの基本的な傾向と渇望をもっている。すなわち体験している有機体を現実化し、維持し、強化することである。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

ウ「ええと、私の身体は一つの基本的な渇望をもっている・・・。」

老「うんうん。」

ウ「先生、渇望って・・・。あ、そうだ。」

　小さなウサギさんはカバンから小さな辞書を取り出す。

ウ「わからない言葉、調べようと思って辞書もってきたんです。」

老「ふふ。良い心がけだね。」

ウ「ええと、渇望、渇望、あった。」

老「うむうむ。」

ウ「喉が渇いたとき水を欲するように、心から望むこと、か。なんだか切実な感じですね。」

老「うん、うん、そうだね。」

ウ「えと、次は、すなわち体験している私の身体を現実化し、維持し、強化することである。」

老「ふむふむ。」

ウ「体験している私の身体を現実化するってどんなところなんでしょうね・・・。」

老「そうだね。体験している私とは、すなわち、経験の世界を生きる私とも言えるかな。」

ウ「ふむ・・・。経験の世界を生きる私の身体を現実化する、って具体的にはどういうことなんだろ・・・。」

老「それこそ私の経験から言うとね・・・。」

ウ「はい・・・。」

老「言葉にするっていうことだよ。」

ウ「言葉にするっていうこと・・・。」

老「そう・・・。私の身体はいつだって言葉にしてほしがっている。」

ウ「・・・私の身体は、いつだって言葉にしてほしがっている。」

老「そうだね。」

ウ「経験の世界を生きる私の身体を現実化するということは、私の身体の経験を言葉にするということ。」

老「うん、すっきりしているね。」

ウ「そして、私の身体はそれを維持し、強化することを渇望している・・・。」

老「うんうん。維持は守ったり留めたりだね。強化は広くとらえると、成長や発展とも考えられるかな。」

ウ「・・・私の身体は、よりはっきりとした私になることを切実に望んでいるんですね。」

老「そう。そしてそうするためにはどうしても言葉にする必要があるんだ。私の身体の経験をね。」

ウ「むむむ・・・。なんだか不思議な気持ちです。」

老「・・・なんだか不思議な気持ちね。」

ウ「・・・私の身体は・・・私の意志や私の気持ちを超えて、私になりたがっている・・・？」

　次第にぼそぼそと一人言のように語る小さなウサギさん。

老「ん・・・？よく聞こえないな。」

ウ「先生、今日は帰ります！」

老「おお、そうかい。」

　小さなウサギさんは、カバンから出した水筒の水を一気に飲み干し、パタパタと片づけをして老ウサギにペコッと会釈をして、そそくさと建物を去っていった。

老「学習が進むときというのは、時に激流のようだね。良きかな。良きかな。」

　老ウサギはテーブルの上を布巾でサッとふきながら、ニコニコつぶやいた。

6、学習4日目前半～命題5～

　また次の日、ノックの音を聞いて、老ウサギは建物のドアを開ける。

老「やあ、いらっしゃい。」

ウ「こんにちは・・・。」

老「・・・？どうぞ。」

　いつものように小さな椅子にちょこんと座る小さなウサギさんは、少し元気がないように老ウサギには見えた。

老「どうかしたかね？」

ウ「・・・。」

老「・・・ふむ。」

ウ「・・・昨日おうちに帰って、お布団に入ったときに、頭の中にいろんな言葉が飛び交って・・・。」

老「昨日、お布団に入ったときに、頭の中にいろんな言葉が飛び交って・・・。」

ウ「なんだか大事な発見をいっぱいしたような気がしたんです。」

老「なんだか大事な発見をいっぱいしたような気がしたんだね。」

ウ「はい・・・。でも・・・。」

老「・・・でも。」

ウ「朝起きたら、みんなすっかり忘れてしまったんです。」

老「・・・朝起きたら、みんなすっかり忘れてしまったんだね。」

ウ「・・・。」

老「・・・。」

ウ「なんだかとても残念な気持ちになってしまって・・・。」

老「・・・なんだかとても残念な気持ちになってしまって。」

ウ「もったいないなぁって・・・。」

老「・・・もったいないなぁって。」

ウ「ぐすん。」

　ちょっとだけ涙ぐむ小さなウサギさん。

老「きっとね・・・。」

ウ「・・・？」

老「昨日あなたが発見したところね、昨日あなたに届いたたくさんの言葉ね・・・。」

ウ「・・・。」

老「あなたにとって必要なときに、必ずもう一度やってきてくれるよ。」

ウ「・・・！」

　静かに微笑む老ウサギ。

ウ「本当ですか・・先生。」

老「ああ。本当さ。私にはそう信じられる。」

ウ「良かった。」

　ホッとしたような小さなウサギさん。カバンから水筒を取り出し、クピクピと水を飲んだ。

老「少し元気が戻ったかな？さて、今日は命題５だ。」

ウ「頑張ります！」

命題５
行動とは、基本的には、知覚されたままの場において、有機体が、経験されたままの要求を満足させようとする目標指向的企てである。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

ウ「ええと、行動とは、基本的には、見えたり、聞こえたり、感じられたりした場面や出来事において、私の身体が、経験されたままの欲求を満足させようとす目標指向的な企てである。」

老「そうだね。ここでは、行動というところにスポットがあたっているね。」

ウ「行動とは、私の身体が、経験の世界において要求を満足させようとする・・・目標指向的な企て・・・?」

老「うーん。目標指向的な企てとここに書いてあるのは、行動とは常に要求を満足させるという目標に向かって行われる動きである、ということを強調しているんだろうね。」

ウ「ふむ。」

老「ここで私が言いたくなるのは、私の身体が、経験の世界において、要求を満足させようとして行う動き、つまり、ここで言っている行動とは、私の意識を超えたところで起こっている出来事だということだね。」

ウ「・・・むむむ。」

老「この感覚が私に聞こえているかどうか、というのはとても大事なところではあるんだけど、日常的な慣習に従うと、誤解が起きそうなところかな・・・。」

ウ「ピンとこないです・・・。」

老「そうだろうねぇ・・・。」

ウ「・・・。」

老「・・・ふむ。少しチャレンジしてみるか・・・。」

ウ「？」

老「あなたね、私がする、私がしているという、この感じ、この感覚ね。“私がする世界”こういうところ、なじみ深いでしょう。」

ウ「・・・？」

老「ちゃんとしなさい、しっかりしなさい、こうしなさい、ああしなさい、って何度も言われてね。」

ウ「・・・。」

老「そして、そこから、～しなくちゃ、～できない、～じゃないといけない・・・とかいう窮屈な思考の展開になっていく・・・。」

ウ「・・・よくある・・・かな・・・。」

老「ところで、もっと広くて優しい世界があるんだ。それが“なる世界”、“ただ私になる世界”。」

ウ「なる世界・・・。」

老「今、私、こうなっている。今、私、こうなっていない。ただそれだけ。」

ウ「ただ・・・それだけ・・・？」

老「そう。ただ、今、ここの私を聞かせていただく世界。」

ウ「・・・よく・・・わからないです。」

老「今、あなた何しているところ？」

ウ「え？」

老「今、あなた、ここで何しているの？」

ウ「え・・と。先生のお話を聞いて、混乱しています。」

老「今、私は、先生の話を聞くになっていて、混乱になっている。」

ウ「・・・？」

老「こういう風に、～する、～しているという経験の言葉を、～なる、～なっているという経験の言葉に置き換える修業をしていくと、また新たに開かれていく体験の世界があるかもしれないね。」

ウ「あの先生・・・。」

老「ごめんね、難しかったよね。」

ウ「あの・・・そうじゃなくて・・・。」

老「・・・？」

ウ「自分はよく・・・こうしたくないのにこうしてしまう。そうしたいのに、そうできないってことがあるんです・・・。」

老「ふむ・・・。」

ウ「だから、今、先生に“する世界”より広い“なる世界”があると聞いて、少しホッとしました。」

老「うん・・・。少しホッとしました。」

ウ「自分はこうしたくないのに、こうなっちゃんだよって・・・。」

老「・・・自分はこうしたくないのに、こうなっちゃうんだよって。」

ウ「そこを許してもらえたような感覚です・・・。」

老「・・・そこを許してもらえたような感覚ね。」

ウ「おかしいですかね・・・？」

老「ふふ・・・。」

ウ「・・・？」

老「“なる世界”というのは、自分の力ではどうにもならないことが、許されていける世界なのかもしれないね。」

ウ「・・・優しい感じがします。」

老「・・・そうだね。優しい世界だね。」

ウ「・・・。」

老「少し休憩しようか。」

ウ「はい。」

老「あなたお腹は空いているかい？今日はこんなものを用意してみた。」

　老ウサギは、向こうのテーブルから食料の載った皿を持ってくる。

ウ「なんですか・・・これ？」

老「これは、おにぎりだよ。」

ウ「・・・おにぎり？」

老「そう、私が昔住んでいた土地に古くから伝わる伝統的な食べ物でね、ご飯を三角に握って食べるんだ。おいしいよ。」

　ウサギは初めて見る食べ物に目を白黒させていた。

　老ウサギは皿から三角の食べ物をスッと取り、パクリと頬張った。

　小さなウサギさんもスッと皿から三角の食べ物を取り、その三角の食べ物をまじまじと見つめている。

ウ「おにぎり・・・。」

　小さなウサギさんが、横目で老ウサギを見ると、老ウサギは幸せそうな顔でおにぎりを頬張っていた。

　小さなウサギさんも思い切ってパクリとおにぎりを頬張ってみる。

ウ「もぐもぐ・・おいしいです。」

老「・・・おいしいです。良かった。」

ウ「もぐもぐ・・あれ・・なにか入ってる・・・。」

老「おにぎりっていうのはね、ご飯を握るときに、中に具を入れるんだよ。今日は魚のシャケを入れてみたんだ。」

ウ「もぐもぐ・・・おいしいです・・・おにぎり。」

老「ふふ。ゆっくりお食べ。食べ終わって少しのんびりしたら、また学習を再開しよう。」

ウ「もぐもぐ・・・はい。」

　小さなウサギさんが初めて食べたおにぎりは、なんだか優しい味がしていた。

7、学習4日目後半～命題6～

老「さて、次は、命題６だね。」

ウ「はい、頑張ります！」

命題６
情動は、前述のような目標指向的な行動をともない、かつ、一般的には、このような目標指向的な行動を促進するものである。行動の種類は、行動の追及的様相が完成的様相に関連しており、情動の強さは、有機体の維持と強化に対する意味についての結果に結びついている。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「ふむ・・・ここはなかなか・・・。」

ウ「あわわ・・あわわ・・・。」

老「お水が必要かな・・・？」

　小さなウサギさんはあわあわしながら、水筒の水をクピクピと飲んだ。

老「落ち着いたかい？」

ウ「はい・・・。」

老「ここは補足の説明なしに経験的に理解しようとするのは難しいところだね。ゆっくりいこう・・・。」

ウ「はい・・・。お願いします。」

老「まず情動だね。」

ウ「情動、情動。」

　小さなウサギさんは、小さな辞書を調べる。

ウ「あった。え・・と、怒り、恐れ、喜び、悲しみなど比較的急速に引き起こされた一時的で急激な感情の動きのこと。」

老「うーん、一時的で急激な感情の動きと、とらえてみようか。」

ウ「うむうむ。」

老「一時的で急激な感情の動きは、目標指向的な行動をともない、また、一時的で急激な感情の動きは、その行動を促進するものである。」

ウ「うんと、例えば、自分が・・急に怒ったとしたら。」

老「うん。その急な怒りは、目標指向的な行動をともなっていて、かつ、その行動を促進していることになるね。」

ウ「目標指向的な行動をともなう・・・。」

老「例を・・・あげられるかなぁ・・・。」

ウ「お願いします。」

老「じゃあ、あなたは、どんな時に怒る？」

ウ「・・・うーん。」

老「改めて考えると難しいだろうね。」

ウ「・・・夕飯のニンジンが誰かに取られたら・・・怒る・・かな・・・。」

老「なんか、それじゃあなた、あまり怒りそうじゃないね・・・。」

ウ「そう・・でしょうか・・・。」

老「じゃ、あなたの大事なこの本を私が急にビリビリと破いちゃったら？」

ウ「やめて！って大きな声を出すと思います。」

老「うん。今の感じだね。急激な感情があなたの「やめて！」と大きな声を出す行動を伴い、かつ、その行動を促進もしている感じがするね。」

ウ「つい、大きな声になっちゃう感じで、自分では怒ってるかどうかもわからないみたいな感じです。もし、先生に向かって大きな声出しちゃったら申し訳ないです。」

老「ふふ、それどころじゃない！って感じがさっきのあなたからは伝わってきたよ。たぶん情動というのはそういう類のものだよ。」

ウ「そうですか・・・。」

老「さて次は・・・。」

ウ「えっと・・情動の種類は行動の追及的様相が完成的様相に関連しており・・・プシュー。」

老「うんうん、ここは補足がないと厳しいね。とりあえずお水を飲みなさい。」

　小さなウサギさんは水筒の水をクピクピと飲む。

老「ええと、補足するとね、情動には大体二種類ある。」

ウ「はい。」

老「まず一つが、不快、そして興奮した感情。」

ウ「怒るもそうですかね？」

老「そうだね。この不快や興奮した感情は、追及的な様相を伴うとロジャーズは言っているね」

ウ「追及的な様相・・・。」

老「まぁ、それを変えよう、そこから抜けようとする方向性のことかな。」

ウ「ふむぅ。変えたくて、抜けたくて、怒る・・・。」

老「そして、もう一つが、平穏、もしくは充足した感情。」

ウ「はい。」

老「ロジャーズは、この感情は完成的な様相を伴うと言っている。」

ウ「完成的・・・ですか・・・。」

老「そして、行動の追及的様相が、完成的様相に関連しており、と続く・・・。」

ウ「む・・難しいです。」

老「そうだね。まぁ・・・あんまり難しく考えずに、情動を伴う行動は、常に安全、安心の方向を目指していると、言っていいんじゃないかな。」

ウ「自分は、安全に、安心になりたくて・・・怒る・・・。」

老「うん、ヒトが怒ったときには、すでにそのヒトの身体は安全、安心を目指している最中なんですよということかね。」

ウ「ふむぅ。」

老「さてお次は？」

ウ「情動の強さは、有機体の維持と強化に対する意味についての結果に結びついている。」

老「こっちはまだいただきやすいかな。」

ウ「えっと、一時的で急速的な感情の動きの強さは、私の身体の維持と強化に対する意味についての結果に結びついている。」

老「さっきの例でいうとね・・・。」

ウ「はい・・・。」

老「あなたは、夕飯のニンジンを誰かに取られてしまうことを想像した時よりも、あなたの大事な本を私がビリビリ破ることを想像したときの方が急激に怒ったね。」

ウ「はい、やめて！って叫びそうになりました。」

老「つまり、あなたの身体にとっては夕飯のニンジンよりも、あなたの大事な本の方が維持と強

化に対して意味があるということだね。」

ウ「ニンジンは、今晩食べられなくても、また明日食べられるかもしれないから・・・。」

老「ふふ・・・。」

ウ「本は、この本はこれしかないから・・・。これがなくなったら、ニンゲンになれなくなっちゃうかもしれないから・・・。」

　小さなウサギさんは目に涙を浮かべている。

老「そう・・・。これがなくなったら、ニンゲンになれなくなっちゃうかもしれないからね・・・。」

ウ「ぐすん。」

　小さく頷く、小さなウサギさん。

老「あなたのさっきの、情動的な怒りは、あなたの涙にもつながっていたようだね。」

ウ「自分は・・自分は・・・ニンゲンになりたいんです。」

老「そう・・・。ニンゲンに・・ニンゲンになりたいのね・・・。」

　肩を震わせて涙になる小さなウサギさん。

　老ウサギは静かに小さなウサギさんの背中に手を置いた。

ウ「ニンゲンに・・ニンゲンに・・・。」

老「・・・そう。・・・ニンゲンにね。」

　少しの間、小さなウサギさんは涙になり、老ウサギは見守った。

　大きなため息をついた後、水筒の水をクピクピ飲む小さなウサギさん。

老「少し・・・落ち着いたかね。」

ウ「はい・・・。なんだかスッキリしました。」

老「ふふ・・。なんだかスッキリしました。はい。」

　チラッと窓から夕暮れの空を見る老ウサギ。

老「さて、今日はここまでにしておこう。」

ウ「そうですか・・・。わかりました。」

　素直にササッと片づけを始める小さなウサギさん。

ウ「それでは、また明日お願いします。」

　小さなウサギさんは、パタパタと建物を後にしていった。

　走り去る小さなウサギさんの背中を見送る老ウサギ。

老「私には、今、あなたが言っているニンゲンというところがどういうところかわからないけどね・・・。だけどね・・・。」

　小さくつぶやく老ウサギ。

老「私に言わせれば、あなたはもうすでに立派にニンゲンになっているよ・・・。」

　静かに微笑む老ウサギの目にはうっすらと光るものが浮かんでいた。

8、学習5日目前半～命題7～

　テクテクと森の小道を歩く小さなウサギさん。朝の森にはひんやりとした空気が流れていた。

ウ「静かだな・・・。」

　少し早めにおうちを出て、森で朝ご飯を食べようと思ってお弁当を持ってきた小さなウサギさん。

ウ「あそこがいいかな。」

　腰かけるのに丁度よいキノコを見つけ、ちょこんと座る。ササッとカバンからお弁当のニンジンを取り出す。

ウ「食べようと思ってたニンジンが取られちゃったら・・自分は怒ると思うけどなぁ・・・。」

　ボソボソ言いながら、ニンジンをかじる小さなウサギさん。

ウ「おいしいなぁ。」

　食事をしながら幸せな気持ちになると、小さなウサギさんは、昨日食べたおにぎりのことを思い出していた。

ウ「不思議な食べ物だったなぁ。とても優しい味がした・・・。いつか自分で作れるようになるかな・・・。」

　その時、ひとすじの風が森を吹き抜けていく。

ヒューッ

　小さなウサギさんがいつかどこかで出会った風と同じ匂いがした。

？「私は・・・たった一人・・・。」

　小さなウサギさんの脳裏に一瞬だけ、小さな声がよぎる。

ウ「自分は・・・自分なりに頑張っているよ・・・。」

　その小さな声に応えるように、小さなウサギさんはつぶやいた。

ウ「さぁ、今日も頑張って、学習しよ。」

　小さなウサギさんは、ピョンとキノコの椅子から飛び降り、またテクテクと歩きだした。

　場面が変わって、今度は森の中のとある建物の中の小さな椅子にちょこんと座っている小さなウサギさん。

老「さて、今日は命題７だね。」

ウ「はい、よろしくお願いします！」

老「ふふっ。なにやら元気だね。」

ウ「そうですか・・・？」

命題７
行動を理解するのに、もっとも有利な観点は、その個人自身の内部的照合枠から得られるものである。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「さて・・・どうかな・・・。」

ウ「ここは・・・内部的照合枠・・・ですかね？」

老「ふふ。そうだろうね・・・。」

ウ「ええっと・・・内部的照合枠・・内部的照合枠・・・。」

　小さな辞書をペラペラめくる小さなウサギさん。

老「まぁ・・・載ってないだろうね。」

ウ「ええ！？あわわ、あわわ。」

老「ロジャーズの経験と研究の言葉だろうからね。たとえ辞書に載っていたとしても、一般的な意味では、ピンとこないんじゃないかな。」

ウ「ど、ど、ど、どうしましょう。」

老「まず、あなたは水を飲みなさい。」

　素直にクピクピと水筒の水を飲む小さなウサギさん。

老「大丈夫かい？」

ウ「はい、大丈夫です。」

老「よし、ではゆっくりいこう。」

ウ「お願いします。」

老「命題1のところで、ニンゲンはあくまで、それぞれの経験の世界を生きているんだよ、と私が言ったのを覚えているかい？」

ウ「はい。ニンゲンは事実の世界には生きられないと聞きました。」

老「うん、うん、そうだね。内部的照合枠っていうのはね、そのニンゲンの経験の世界そのものってことだと言えると思うよ。」

ウ「ニンゲンの経験の世界そのもの・・・。」

老「だから、この命題７は、ニンゲンの行動を理解するために、一番有利な観点は、そのニンゲンの経験の世界を理解することである・・・と読めるかな。」

ウ「ふむぅ。そんなに難しく・・・ない・・・かな・・・？」

老「ニンゲンの日常にあるコミュニケーションはね、自分自身の経験の世界の出来事を、事実の世界の出来事であると、誤解し、さらに、その上で相手の経験の世界にひとつもふれることなしに、相手を理解したり、否定したりできてしまうようなことであふれかえっているんだ。」

ウ「よくわからないけど・・・大変なことのような気がします・・・。」

老「私の師匠なんかは、ニンゲンの全ての争いをこれで説明できると言っていたよ・・・。」

ウ「ニンゲンは・・・相手の経験の世界にひとつもふれることなしに、相手を理解したり、否定したりできたりしてしまう・・・。」

老「そう・・・。何とも恐ろしいことだよ。唯一の救いである事実を、完全に置いてけぼりにしているんだから。」

ウ「唯一の救いである事実を、完全に置いてけぼりにしている・・・。」

老「だけどね・・・いつもやってしまう・・・。こんなことを言ってる私自身もね・・・。」

ウ「先生もですか・・・。」

老「悲しいけどね・・・。だから、いつも事実を確認するように心がけているよ。」

ウ「事実を確認する・・・。」

老「そう。たとえ誤認してしまっても、事実が確認できれば大丈夫。」

ウ「事実の確認・・・。よくわからないけど・・自分にもできるようになるのかな・・・。」

老「ふふ・・何事も修業だよ。」

ウ「ところで先生・・先ほど・・あの・・気になったんですけど・・相手の経験の世界にふれるって・・具体的にはどうしたらいいんですか？」

老「ふむ。」

ウ「自分は相手を本当の意味で理解したいです。」

老「そうだね。相手を本当の意味で理解したい・・・ね。」

ウ「はい。」

老「まぁ、がっかりするかもしれないけどね・・・。」

ウ「はい？」

老「ニンゲンはね・・・相手の経験の世界にふれることはできないんだよ・・・。」

ウ「え・・・。」

老「できないんだ。・・・決して相手そのものになることはできないからね。」

ウ「でも・・・。」

老「相手の経験の世界を経験することは決してできない。」

ウ「・・・。」

老「だから、相手を本当の意味で理解することもできない。」

ウ「・・・。」

老「たった独りのニンゲン。」

ウ「・・・たったヒトリのニンゲン。」

老「これが、まぎれもない事実なんだよ。」

ウ「・・・しょうがないこと・・だったんだ。」

老「うん？」

ウ「・・・相手を理解できないのはしょうがないこと、だったんだ。」

　ポロポロと涙になる小さなウサギさん。

老「・・・相手を理解できないのはしょうがないこと、だったんだ。」

ウ「自分は・・・なかなか相手に理解してもらえないなぁと、とても悲しくなることがあって・・・。」

老「・・・なかなか相手に理解してもらえないなぁと、とても悲しくなることがあってね。」

ウ「大事な相手に・・・理解してもらいたいのに・・悲しくなって。」

老「・・・大事な相手に理解してもらいたいのに、悲しくなって。」

ウ「でも、自分も相手のことを理解してあげられなくて・・・。」

老「・・・自分も相手のことを理解してあげられなくてね。」

ウ「それが、それも悲しくて・・・。」

老「それも悲しくて。」

　肩を震わせている小さなウサギさん。

老「・・・それは、しょうがないこと、だったんだ、ってね。

ウ「・・・そうです。」

　小さなウサギさんは涙と鼻水をダラダラ流していた。

　そっとティッシュを渡す老ウサギ。

ウ「びぃぃぃぃぃぃ。」

　思い切りよく鼻をかむ小さなウサギさん。

ウ「ありがとうございます。」

老「・・・涙に、なられましたね。」

ウ「また少し、スッキリしました。」

老「ふふ。また少し、スッキリしたんだね。」

ウ「あれ・・・でも・・・。」

老「うん？」

ウ「それだと、このロジャーズの言っているところはどうなっちゃうんですか？」

老「ふむ。」

ウ「えっと・・そのヒトの行動を理解するためにもっとも有利な観点は、そのヒトの経験の世界から得られるものである。」

老「まず、相手を本当の意味で理解することはできないし、相手の経験の世界にふれることはできないということを踏まえた上で、この命題に取り組むことは大事なことだね。」

ウ「鼻水がでるほど踏まえました。」

老「ふふ。さて、さて、相手を本当の意味で理解できなからといって、その相手を放っぽりだすわけにもいかないのが、ニンゲンというやつだね。」

ウ「ふむ。」

老「ニンゲンはたった独りである。しかし、たった一人では生きられない。・・・いや、生きづらい。」

ウ「自分は畑を持っていないので、誰かがニンジンを育ててくれないと、自分は毎日ニンジンを食べられません。」

老「そうだね。みんながみんな、自然に自給自足を続けられたのなら、言葉もニンゲンも生まれる必要はなかったかもしれないね。」

ウ「言葉もニンゲンも生まれる必要はなかった？」

老「ごめん、それたね。えーとね、本当の意味で理解することのできない相手と、どうしてもうまくやっていきたい、どうしてもうまくやっていく必要がある、これがニンゲンです。」

ウ「うむ。うむ。」

老「そこで、いかにしてその理解できない相手とうまくやっていくか・・・。」

ウ「うーむ。」

老「言葉を変えれば、どのようなやりとりならば相手の経験の世界に、にじりよることができ、ちょっとでも相手を理解するに、近づくことができるか。」

ウ「うーむ。うーむ。」

老「ロジャーズは内部的照合枠という言葉で挑戦しているけどね、私はね・・・。」

ウ「ドキドキ。」

老「相手の言葉のすがたに聞かせていただくより他ないと思っているよ。」

ウ「言葉のすがた・・・がきましたね。」

老「そう。相手の声になった、文字になった、言葉のすがた、ここには、ここにだけは私はふれることができる。」

ウ「相手の言葉のすがた・・・には私はふれることができる。」

老「そう！！もうね、相手の声になった、文字になった言葉のすがた以外にね、相手、と呼べるところなどないんだよ！私には！」

　老ウサギは急に椅子から立ち上がり、机をバーンと叩く。

ウ「ビクッ！」

　小さなウサギさんはびっくりして椅子から転げ落ちそうになる。

老「いやぁ、ごめん。驚いたね。」

ウ「・・・驚きましたけど大丈夫です。先生にとって大事なところなんですね。」

老「そう！・・・ありがとう。私の生命がかかっているところなんだ。」

ウ「先生の生命がかかっているところ・・・。」

老「ちょっと、お水をいただくね。」

　老ウサギはコップに水をくみ、ぐびぐびと水を飲んだ。

老「ふー。少し落ち着いた。水ってすごいね。」

ウ「水はすごいです。」

　なぜか得意顔の小さなウサギさん。

老「さて、どこまで話したかな？」

ウ「相手の経験の世界に、にじりよっていくには、相手の言葉のすがたを聞くより他ない。」

老「そうそう。よく聞いているね。私は相手の経験の世界にふれることはできないが、相手の言葉のすがたにはふれることができる。相手の言葉のすがたは相手の経験の世界そのものだから、相手は経験の世界にふれてもらえたという感じを受けることがある、ということだね。」

ウ「ロジャーズが内部的照合枠という言葉で挑戦しているところを、先生は言葉のすがたという言葉で挑戦しているんですね。」

老「・・・うん。そうなんだ。」

ウ「経験の世界を分け合うことができない相手とうまくやっていくには、相手の言葉のすがたにふれるということがとても大事ということですね。」

老「なんだかきれいにまとまったね。じゃ、ちょっと休憩しようか。

ウ「はい。」

老「休憩後は命題８に取り組もう。」

9、学習5日目後半～命題8～

老「さて、命題８だね。」

ウ「よろしくお願いします！」

命題８
全体的な知覚の一部は、次第に自己（the self）として分化されるようになる。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「ここは、自己・・だね。」

ウ「自己・・・。」

老「ふむ・・・また、この自己というところの考え方は、ロジャーズのパーソナリティ理論を理解する上でとても大事なところだね。」

ウ「自己・・ぱーそなりてぃ・・・大事・・・はぁ・・・。」

老「なんかピンと来てない感じだね？」

ウ「はい・・。あの先生、ぱーそなりてぃって何ですか？」

老「パーソナリティね。」

ウ「カタカナコトバってなんか苦手で。」

老「ふふっ。カタカナコトバってなんか苦手ね。」

ウ「はい・・・。」

老「・・・個人を個人たらしめるもの、というかな。」

ウ「たらしめ・・る・・・？」

老「なかなか難しいね・・・例えば・・・。」

　スッと小さなウサギさんの長い耳を指さす老ウサギ。

老「これは、何かね・・・？」

ウ「何かね・・・って、これは自分の耳です。」

老「ふむ、ではこれは？」

　スッと小さなウサギさんの小さな手を指さす老ウサギ。

ウ「これは、自分の手です。」

老「そうだね・・・。その自分ってなるところね、そこが自己だね。」

ウ「自分ってなるところ・・・。」

老「そう。さっき、カタカナコトバってなんか苦手で、というところあったね。」

ウ「はい、ありました。」

老「あれも自己だね。カタカナコトバってなんか苦手、となっている自分、だね。」

ウ「自己って、自分のことなんですね。」

老「そうだね。自分の思う自分、さらに言うと、自分に聞こえることが大丈夫な自分って感じかな。」

ウ「自分に聞こえることが大丈夫な自分・・・。」

老「この辺りは、後に出てくる命題にも関わってくるね。」

ウ「ふむ。あの・・・先生ところで、自己とパーソナリティって同じところを指しているんですか？」

老「うーん、私の感覚で言うとね。」

ウ「はい。」

老「自己は先ほど言った、自分の思う自分、自分に聞こえることが大丈夫な自分そのものと言えて・・・。」

ウ「うむうむ。」

老「パーソナリティは、その自己への価値づけ、評価みたいなものと言えるかな。」

ウ「自己への価値づけ、評価みたいなもの・・・。」

老「まぁ、広くとらえると、同じような意味かもしれないけどね。」

ウ「はぁ・・・。」

老「とりあえず、今後の命題は、自己という言葉の方にスポットが当たることは増えると思うよ。」

ウ「わかりました。これからいっぱい出てくるんですね。」

老「さて、全体的な知覚の一部は次第に自己として分化されるようになる、だね。」

ウ「えっと、全体的な見えかた、聞こえかた、感じられかたの一部は、自分の思う自分、自分に聞こえることが大丈夫な自分に分化されるようになる。」

老「うむ、分化は分けられるということだね。ここで言うと、自分になる、となるかな。」

ウ「見えかた、聞こえかた、感じられかたが、自分になる。」

老「うむ。一部が、というところが大事だね。そして、自分に聞こえることが大丈夫な自分というところもね。」

ウ「ふむぅ。」

老「どうかな？」

ウ「なんか、全体的によくわからないです。」

老「ふむ。全体的によくわからないです、なのね。」

ウ「はい。すいません・・・。」

老「うむむ。例をあげたいけど、なかなか難しいね。」

ウ「見えかた、聞こえかた、感じられかたの一部が自分になる・・・。」

老「あなた、この間、食べたおにぎりどうだった？」

ウ「おいしかったです。いつか自分で作れるようになりたいです！」

老「ふふっ。いつか自分で作れるようになりたいね。」

ウ「はい！」

老「あなたは、おにぎりを初めて食べておいしいと感じた。おにぎりをおいしいと感じる自分になった。・・・おにぎりを好きな自分になったと言ってもいいかな。」

ウ「・・・はい。」

老「初めておにぎりを食べておにぎりが好きな自分になった。これが、見えかた、聞こえかた、感じられかたの一部が自分になるというところの具体的なところ、かな。」

ウ「ふむ・・・。」

老「あなたがもっともっと小さい頃にね、あなたの耳や、あなたの手も、あなたの見えかた、聞こえかた、感じられかたの一部として、自分になったのだと思うよ。この耳は自分だ、この手は自分だ、ってね。」

ウ「全然覚えてないです。」

老「そうだろうね。」

ウ「・・・。」

老「・・・。」

ウ「・・・なんだか、今、急にとても小さい頃、おばあちゃんと一緒に散歩をしたのを思い出しました。」

老「うむ、それが、あなたにとって思い出せる一番古い記憶ということになるのかな・・・。」

ウ「はい・・・。でも、その時すでに自分は自分だったように思います。」

老「うん、うん、その時すでに自分は自分だったように思う。」

ウ「・・・自分は、自分の自己は・・・いつ生まれたんだろう・・・。」

老「ふふっ。興味深い問いだね。」

ウ「・・・自分は・・・自分がよくわからないんです・・・。」

老「自分がよくわからない・・・。」

ウ「はい・・・。」

老「実は、私にもね、気づいた時には自分はすでに始まっていた、という感覚があるんだ。」

ウ「先生もですか！？」

老「そう。だけどね、これまで生きてきた中で、ある時、私は今、確かに生まれたぞ！って実感できることがあったんだ。」

ウ「今、確かに生まれたという実感・・・。」

老「うん、そう。気づかないうちに始まり、そしてずっと生き続いていた自己に、はっきり私は私なんだ！と出会えた瞬間、そのとき、私は生まれた！と叫びたくなったんだよ。」

　老ウサギは椅子から立ち上がる。

ウ「自己にはっきりと出会い、私は生まれたと叫ぶ・・・。」

老「そう、不思議な体験だよね。だけど、それ以降私は、私が私になるという経験が、私にとっ

てリアルに感じられるようになったんだ。」

ウ「私が私になるという経験がリアルに感じられるようになる・・・。」

老「ふう、また興奮してしまった。」

　老ウサギは静かに椅子に座る。

ウ「先生・・どうしたらそうなれますか？」

老「ん？そうって？」

ウ「自分は、もっと自分のことをわかりたい。リアルな自分になりたい。」

老「・・・自分は、もっと自分のことをわかりたい。リアルな自分になりたい。」

ウ「そうです・・・。」

老「私が自己にはっきりと出会う経験ができたのはね・・・。」

ウ「・・・。」

老「私の師匠に出会えたからなんだ。」

ウ「！？」

老「私は、私の師匠に出会ってね。師匠に、私の言葉のすがたを、生命を聞いてもらえたと実感できたときにね、なんかこう、バーンと始まったんだよ。」

ウ「バーンと・・・。」

老「ふふ、あなたにもそんな出会いがおとずれるといいね。」

ウ「おとずれるかな・・・。自分にも・・・。そんな出会いが・・・。」

老「ふふ。聞いてくれる人と出会えるかどうかには運もあるけど、コツもあるんだ。」

ウ「コツ・・・ですか・・・？」

老「そう。それはね、私のところはね、っていつも、ちゃんと自分を主語にして、自分のところを語ることなんだ。」

ウ「私のところはね、って・・・。」

老「そう、そうやって語り続けていれば、あなたのところを、あなたのところとして聞いてくれる人に出会いやすいよ。」

ウ「私のところはね・・・か。」

老「ふふ、今度やってみたらいいよ。」

ウ「わかりました。やってみます！」

老「さて、次の命題にいこうか・・・。おっと・・・。」

ウ「？」

老「命題９と命題１０をロジャーズは同時に取り上げているね。しかも文章量も多いし、こりゃ大変だぞ。」

ウ「あわわ。あわわ。」

老「ここで一回切ろうか。続きは次回にしよう。」

ウ「次回、大丈夫かな・・・。」

老「ふふ、なるようになるさ・・・。」

ウ「なるようになる・・・。」

　小さなウサギさんは、つぶやきながらパタパタと片づけを始める。

老「それでは、また明日。」

ウ「はい、ありがとうございました。」

　ペコッと会釈をした小さなウサギさんは、タカタカと駆けていった。

10、学習6日目～命題9、10～

ウ「先生ー！」

老「はい、いらっしゃい。」

　老ウサギは、小さなウサギさんの声を聞き、ドアを開けて声をかける。

ウ「自分にとってはこの出会いかもしれないです！」

老「ん？この出会い・・・？」

ウ「はい！先生とのこの関係が、自分のところがバーンと始まる、出会い！」

老「ほうほう。」

　小さなウサギさんは、キラキラと老ウサギを見つめている。

老「ふむ・・・。」

ウ「？」

老「うん・・・。昨日私もふと思ったんだけどね、あなた、私と出会う前に、もうすでに始まっていたのではないかな？」

ウ「え・・・？」

老「あなたがバーンと始まるような出会いは、もうすでにあったんじゃないのかなってね。」

ウ「え・・・？え・・・？」

老「ふふ。さて、今日は忙しいよ。中にお入んなさい。」

ウ「は、はい！」

　小さなウサギさんが、パタンと建物のドアを閉めると、いつかどこかで出会った風が、ドアノブにかけられた、手書きのカウンセリングと書かれた看板を揺らした。

命題９
 環境との相互作用の結果として、とくに、他人との評価的な相互作用の結果として、自己の構造(the structure of self)が一“わたくしは”もしくは“わたくしに（を）”の特質や関係についての知覚の、体制化された、流動的な、しかし首尾一貫としている概念形式（conceptual pattern)が、これらの諸概念に結びつけられている諸価値とともに一形成される。

命題１０
 いろいろの経験に結びつけられている諸価値や、自己構造（the self structure）の一部である諸価値は、ある場合には有機体によって直接的に経験される諸価値であり、ある場合には他人から投射され（introject)もしくは受けつがれるが、しかし、あたかも直接的に経験されたかのように歪められたかたちで知覚されるものである。
（命題はロジャーズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「さてさて、いかがしたものか・・・。」

ウ「もう、なんだか逆に落ち着いて取り組めそうです。」

老「ふふっ。慌てても仕方ないものね。」

ウ「はいっ。」

老「ひとつずつ、じっくりいこうね。」

ウ「はい、お願いします！」

老「命題９は文章的にも複雑だから、ちょっとシンプルに読みかえてみよう。」

ウ「ドキドキ。」

老「環境との相互作用の結果として、とくに、他人との評価的な相互作用の結果として、自己の構造が形成される。これだとどうだい？」

ウ「先生、自己の構造ってなんですか？」

老「ふむ、とりあえずは、自己というところの理解と同じで、自分の思う自分や、自分に聞こえることが大丈夫な自分、と読んでいいと思うよ。」

ウ「わかりました。えーと、環境との相互作用の結果として、とくに、他人との評価的な相互作用の結果として、自分の思う自分や、自分に聞こえることが大丈夫な自分は形成される、と。」

老「相互作用というところは、大丈夫かい？」

ウ「え・・と、相互作用、相互作用・・と。」

　小さなウサギさんは、ペラペラと小さな辞書をめくる。

ウ「あった。えーと・・・。二つ以上の存在が互いに影響を及ぼしあうこと、と。」

老「ふむ。あなたの思うあなた、あなたに聞こえることが大丈夫なあなたは、主にあなたと、タニンとの評価的な影響の及ぼしあいによって形成されたようだよ。実感できるかい？」

ウ「よくわからないです・・・。」

老「ここで言うタニンとは、あなたとは別のヒトという意味だから、家族や友達も含まれるからね。」

ウ「！？お父さんも、お母さんもタニンになるのか。」

老「ふふ。そうなるね。あなたとは別のヒトだからね。」

ウ「なんだか寂しいなぁ。」

老「なんだか、寂しいなぁ。」

ウ「先生、続きいきましょ。」

老「命題９の真ん中の文章は厄介だね。」

ウ「ゴクリ・・・。」

老「わたくしは、もしくはわたくしに（を）の特質や関係についての知覚の、体制化された、流動的な、しかし、首尾一貫している概念形式が、これらの諸概念に結びつけられている諸価値とともに・・・。」

ウ「あわわ。あわわ。」

　さすがに、水筒の水を飲みだす小さなウサギさん。

老「ロジャーズは、慎重に、正確に現実を現すために、丁寧すぎるほど言葉を重ねているけど、できるだけわかりやすく、スリムに読みかえてみるとね。私についての知覚の概念形式が、となるかな。

ウ「大分短くできるんですね。」

老「大分正確性を失ってしまったけどね。」

ウ「むむむ。」

老「さっきの文章とつなげて、できるだけシンプルにするとね・・・。とくに、タニンとの評価的な相互作用の結果として、私についての知覚の概念形式とともに、自己の構造が形成される、となるね。」

ウ「あの、先生・・・。私についての知覚の概念形式って・・・。」

老「そうだね、とりあえず、私についての私の知覚、と読みかえて大丈夫だろうね。」

ウ「ふむ、そうすると・・・。とくにタニンとの評価的な影響の及ぼしあいによって、私の思う私や、私に聞こえても大丈夫な私が、私についての私の見えかた、聞こえかた、感じられかたとともに形成される。」

老「大分、わかりやすくなったんじゃないかな。」

ウ「先生・・・これって・・・。」

老「うん？」

ウ「すごく・・・こわいことですね。」

老「すごく・・・こわいこと、なんだね。」

ウ「だって・・・。自分の思う自分や、自分についての自分の見えかた、聞こえかた、感じられかたが、タニンとの評価的なやりとりで決まってしまうなんて・・・。」

老「ふむ。」

ウ「タニンとの関係次第で自分が決まっていってしまうみたいじゃないですか！フェアじゃない関係だっていっぱいあるのに！」

老「そうだね・・・。でも、せめてもの救いは・・・。タニンとの評価的な相互作用の結果として・・。ここの相互作用、というところだね。」

ウ「影響のおよぼしあい・・・。」

老「そう。自己や、自己の知覚の成り立ちは、例えフェアではない相手との関係次第で決まってしまうとしても、完全に一方的なものではないということさ。」

ウ「完全に一方的ではない、それが救い。」

老「そう。そう言うしか・・・ないよ・・・。」

ウ「そう言うしか、ないんですね。」

　小さなウサギさんには、老ウサギの目にかすかに光るものが見えたような気がした。

老「さて、命題９は大体いいかな・・・。次は命題１０に取り組もう。」

ウ「はい、お願いします。」

老「うーん、そうだな・・・。ちょっと待っててね。」

ウ「はい。」

　老ウサギは、奥の部屋から急須と二人分の湯飲みを持ってくる。トクトクと湯飲みにお茶を入れて、小さなウサギさんの前に置いた。

老「はい、どうぞ。」

ウ「あ、ありがとうございます。」

　小さなウサギさんはふーふーと冷ましながら、少しずつお茶をすする。

老「どうかな？」

ウ「おいしいです。なんだかホッとします。」

老「おいしいです。なんだかホッとしますね。」

ウ「はい。」

　幸せそうにニコニコしている小さなウサギさん。

老「この湯飲みいいでしょ？私の自作なんだよ。」

ウ「はい、いいですね。」

　小さなウサギさんがよく見てみると、湯飲みには魚の絵が描かれていた。

老「私は、ちょっと絵心があってね。たまに、こういうのを描いたりするんだ。」

　老ウサギは得意気に語る。

ウ「自分は絵とか苦手なのでうらやましいです。」

老「ふふっ絵とか苦手なのね。」

ウ「はい・・・。」

　二羽のウサギはお茶をすすりながら、しばらくのんびりと過ごした。

老「さて、あらためまして、やっていこうか。」

ウ「はい。では命題１０ですね。えーと、いろいろの経験に結びつけられている諸価値や、自己構造の一部である諸価値は、ある場合には有機体によって直接的に経験される諸価値であり・・・。」

老「はい、まずここまで。ここまで読んで、どうだい？」

ウ「先生・・諸価値ってどうしましょう？」

老「そうだね。まぁ、価値観と言い換えて大丈夫かな。」

ウ「はい。そうすると・・・。いろいろの経験に結びつけれられている価値観や、私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私の一部である価値観は、ある場合には私の身体によって直接的に経験される価値観であり・・・。」

老「うんうん。ある場合には私の身体によって直接的に経験される価値観である・・のところ、どうだい？」

ウ「うーんと・・・。」

老「先ほど、あなたお茶を飲んだね。」

ウ「はい。おいしかったです。なんだかホッとしました。」

老「うんうん。その感じは、あなたの身体が直接的に経験した価値観だね。」

ウ「ああ、そういうことか。」

老「そう。とても自然なこと。難しくない。次にいってみよう。」

ウ「はい。続きは・・・えーと・・・ある場合には他人から投射されもしくは受けつがれるが、しかし、あたかも直接的に経験されたかのように歪められたかたちで知覚されるものである。」

老「うん。さてさて、ここは・・・。」

ウ「投射は載ってるかな・・・。」

　小さなウサギさんは、小さな辞書をパラパラめくる。

ウ「うぐぐ、なんだか難しいことがいっぱい書いてあります。」

老「ふむ。専門用語というやつだね。私の受け取り方でいうとね、投射されている状態とは、相手に届いている言葉を、あたかも自分に届いている言葉かのように思い込んでいる状態のこと、となるかな。まっ、あなたにわかりやすいかどうかはわからないけどね。」

ウ「相手に届いている言葉を、あたかも自分に届いている言葉かのように思い込む・・・。」

老「先ほど湯飲みの話をしたね。」

ウ「はい。魚の絵が描かれていました。」

老「あなた、あの湯飲みどう思った？」

ウ「いい湯飲みだと思いました。」

老「ふふ、あの時、私ね、あなたにこの湯飲みを、いい湯飲みとして紹介しているんだよ。わざとね。」

ウ「そうでしたっけ？」

老「そうなの。投射してみたの。意図的に。」

ウ「はぁ・・・。」

老「今あなたがその湯飲みに感じている価値観は、私に投射された価値観かもしれないよ。」

ウ「そうなんですかね・・・。」

老「この湯飲みいいでしょ？」

ウ「いいですね。」

老「あなたも、この湯飲みをいい湯飲みと感じている・・・。」

ウ「そうですね。」

老「あなたは、この湯飲みをいい湯飲みであると、経験している・・・。」

ウ「・・・まぁ。」

老「あなた、あらためてその湯飲みどう思う？」

ウ「・・・。」

老「・・・。」

ウ「うーん・・・。」

老「・・・ふむ。」

ウ「・・・自分には、ちょっと大きいです。」

老「・・・自分には、ちょっと大きいです。そうだろうね。」

ウ「でも・・・。」

老「・・・でも。」

ウ「このお魚の絵はカワイイです。」

老「このお魚の絵はカワイイ、ね。」

　小さなウサギさんはニコッと笑う。

老「おそらく、今のあなたの言葉になったところが、あなたの身体が直接的に経験した価値観だね。」

ウ「そうなのか・・・。あれ、なんだかますますこの湯飲みが自分にとって大きく感じられて、お魚の絵がカワイく見えてきました。」

老「ふふっ。不思議なことだね。」

ウ「なんだか、少しホッとしました。」

老「なんだか、少しホッとしました。」

ウ「ただ、いい湯飲みだと思っていたときも、別に嫌な気はしていなかったんだけどなぁ。」

老「ふふ。その辺りが微妙なところだね。でも、今、ホッとしている感じがあるんでしょ？」

ウ「はい！」

老「自分のところが言えるとホッとするんだよ。だけど、自分のところが言えていないという感覚に敏感になるには、やはり修業が必要なんだ。」

ウ「自分のところが言えていないという感覚に敏感になる・・・。」

老「修業を積むとね、私の投射的ないい湯飲みでしょ？っていう言葉を聞いても、そうですね、なんてなかなか言えなくなっちゃうよ。」

ウ「なんだか、それも不自由なような・・・。」

老「自分になるということは、相手と別れることでもあるからね。」

ウ「自分になるということは、相手と別れることでもある・・・。」

老「そう・・・。」

ウ「なんだか、寂しいです・・・。」

老「なんだか、寂しいですね。だけどね・・・。どこかで相手と別れることができないとね、もっと寂しい思いをするようになるかもしれないよ。」

ウ「どこかで相手と別れることができないと、もっと寂しい思いをするようになる・・・。」

老「かもしれない。」

ウ「かもしれない。」

老「そう・・・。自分に出会えない、寂しさっていうかね・・・。」

ウ「自分に出会えない寂しさ・・・。」

老「さて、今日はここまでにしておこう。今日はちょっと遅くなっちゃったね。」

ウ「頑張りました！」

老「ふふっ。頑張りました。次の日は命題１１に取り組むよ。命題も、もう折り返し地点な感じだね。」

ウ「は、早いですね。」

老「これまでの学習が、今後あなたにいろいろな言葉を届けてくれることを願っているよ。」

ウ「それ大丈夫です。」

老「・・・？」

ウ「毎日、毎日、いーーーっぱい、言葉届いてますから！」

　小さなウサギさんはそう言いながら走り去った。

老「毎日、毎日、いーーーっぱい、言葉届いてますから・・・。」

　魚の絵のついた湯飲みを眺めながら、老ウサギは少し笑ってつぶやいた。

11、学習7日目～命題11～

ウ「先生あの・・・。」

老「うん？・・・なんだい？」

ウ「自分は、時々不思議な夢を見るんです。」

老「・・・ふむ。」

　小さなウサギさんは、自分の手には少し大きい、魚の絵の描いてある湯飲みで温かいお茶をすすりながら、ポツポツと話し出す。

老「時々、不思議な夢を見るのね。」

ウ「はい・・・。夢の中の自分は、おばあちゃんと散歩していたころの自分よりも小さくて、言葉も話せないんです。」

老「ふむ・・・。」

ウ「自分は夢の中の森の中で、小さなニンゲンの女の子と一緒にいるんです。」

老「うむ。うむ。」

ウ「その女の子は白い服を着ていて、髪が長くて・・・。そしてニンゲンなのに森の中に裸足でいるから足は傷だらけで・・・。」

老「ふむ。ニンゲンなのに、森の中で裸足でね。」

ウ「はい・・・。そうなんです・・・。それでその女の子・・・。いつも泣いているんです。」

老「いつも泣いている・・・。」

ウ「はい。なんか声をかけてあげたいと思うんですけど、夢の中の自分は言葉を話せなくて・・・。」

老「夢の中の自分は言葉を話せなくてね。」

ウ「はい。それで夢の中の自分は、なぜかいつもニンジンを持っていて、それをその女の子に渡そうとするんですけど・・。」

老「ふむふむ。」

ウ「女の子は泣きながら、ごめん、私食べられないの・・・って。」

老「泣きながら、ごめん、私食べられないの・・・って。」

ウ「それで、この女の子はニンジンが嫌いなのかな、とか、それともニンゲンの中にはご飯を食べなくても大丈夫なヒトがいるのかなぁとか考えているうちに目が覚めるんです。」

老「ふむ。考えているうちに目が覚めるんだね。」

ウ「はい・・・。」

老「・・・。」

ウ「あの、先生・・・。」

老「うむ・・・。」

ウ「なんで今日こんなにのんびりなんですか？」

老「うん？」

ウ「いつもは、自分が椅子に座ったら、すぐに学習が始まるのに。今日は、朝からお茶をいただいたりしちゃって・・。つい、夢の話なんかをしちゃいましたよ。」

老「ふふ、つい、夢の話なんかをしちゃいました、なんだね。」

ウ「はい。」

老「実はね・・・。」

ウ「はい。」

老「この本の後半の命題は、ニンゲンの心理的不適応のメカニズムにふれていくところが多くてね。」

ウ「しんりてきふてきおう・・・。」

老「うん。具体的な例をあげながら学習していくのもなかなか難しいなぁと思ってね。ちょっと億劫になっちゃってね。」

ウ「ちょっと億劫になっちゃったんですね。」

老「ふふ。そうなの。」

　老ウサギはニヤリと笑う。

老「しかし、どこかで、もしかしたら、あなたの夢の中に出てくる、その白い服の女の子が助けてくれるかもしれないね。」

ウ「え？」

老「ふふ。さて、じゃあ頑張って命題１１にチャレンジしよう。」

ウ「はい、頑張ります！」

命題１１
いろいろの経験が個人の生活において生起すると、それらの経験は、
（a)なんらかの自己との関係へ象徴化され、知覚され、体制化されるか、
（b）自己構造との関係が全然知覚されないので無視されるか
（c）その経験が自己構造と矛盾するので、象徴化を拒否されるか、もしくは歪曲された象徴化を与えられるかのいずれかである。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

ウ「むむ、先生・・・。a、b、cってなってます。」

老「うむ。a、b、cってなってるね。ひとつずつ見ていこう。」

ウ「はい。えーと、いろいろの経験が個人の生活において生起すると、それらの経験は、なんら

かの自己との関係へ象徴化され、知覚され、体制化されるか・・・。」

老「うんうん。」

ウ「えっと、象徴化、象徴化・・・。」

　小さな辞書をペラペラめくる小さなウサギさん。

ウ「えーと、直接的に知覚できない概念・意味・価値などを、それを連想させる具体的事物や感覚的形象によって間接的に表現すること、と。・・・なんだか難しいですね。」

老「少し難しいね。だけど、経験を言葉にするってことがまさに象徴化だね。」

ウ「経験を言葉にすること・・・。えと、次は体制化・・・。うーん、これも難しいことが書いてある・・・。」

老「まぁ、機能的にまとまる、という感じかな。」

ウ「むー。」

老「さっきの文章をできるだけ簡単に言い換えてみると・・・。いろいろの経験が私の生活において起きると、私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私として、言葉になり、私の一部として感じられる、というところかな。」

ウ「ふむ・・・。経験したところが、言葉になり、そのまま自分の一部として感じられる。」

老「うん。そうだね。整った感じだね。」

ウ「ここは、そんなに難しくないですね。」

老「そうだね。次はどうかな？」

ウ「えーと、bは・・・。いろいろの経験が個人の生活において生起すると、それらの経験は、自己構造との関係が全然知覚されないので無視されるか・・・。」

老「うむ。これはどうだい？」

ウ「うーん・・・。経験したところが、自分の思う自分、自分に聞こえることが大丈夫な自分と全然関係ないから、見えたり、聞こえたり、感じたりされずに、無視される、というところですかね。」

老「そうだね・・・。ここは結構面白いところなんだ。」

ウ「面白いところ・・・ですか？」

老「例えばね、今、耳を澄ましてごらん？」

ウ「・・・。」

　小さなウサギさんは、長い耳をピクピクとさせている。

老「何が聞こえる？」

ウ「特に何も・・・。」

老「特に何も・・・。」

ウ「・・・。」

老「・・・。」

ウ「強いて言えば、部屋の奥からポットのお湯がコポコポいっているのが聞こえます。」

老「うん。ポットの音が聞こえたね。」

ウ「はい。コポコポいっています。」

老「そのポットの音は耳を澄ますまで聞こえてなかった？」

ウ「・・・はい、聞こえてませんでした。」

老「でも、耳を澄ましたら聞こえたね。」

ウ「・・・はい。あれ？」

老「うん？」

ウ「言われてみると、このポットの音って、耳を澄まさなければ聞こえないほど小さな音でもないんですね。」

老「このポットの音って、耳を澄まさなければ聞こえないほど小さな音でもない。」

ウ「はい。今は、先生とお話ししながらでも聞こえてきます。」

老「今は、先生とお話ししながらでも聞こえてきます、ね。」

ウ「はい。」

老「実はね、あなたの身体は、ポットのお湯のコポコポって音をずっと経験していたんだよ。だけど、あなたの思うあなた、あなたに聞こえるあなたにとって、その音は関係ないので無視されていた。」

ウ「無視されていた・・・。」

老「そう。聞いているのに聞こえていない。見ているのに見えていない。この辺りを実感できるかどうかは、とても大事な学習だね。」

ウ「聞いているのに聞こえていない。見ているのに見えていない・・・。」

老「そう。ロジャーズは潜在知覚という言葉にもしているね。」

ウ「ポットのコポコポは聞こえるようになりました。さっきまで聞こえなかったのに。」

老「あなたの身体は、あなたが思う以上にいろんなものを聞いたり、見たりしているようなんだよ。修業を積めば積むほど、あなたの身体に聞こえているもののまま、見えているもののままに、物事が聞こえたり、見えたりするようになるようだよ。」

ウ「自分の身体に聞こえているもののまま、見えているもののまま・・・。」

老「ふふ。少しは聞いているのに聞こえていない、が実感できたかな。」

ウ「はい！」

老「さて、cのところは、ロジャーズも慎重に検討しなくてはならないと言っているね。」

ウ「ゴクリ。えーとcは・・・。いろいろの経験が個人の生活において生起すると、その経験が自己構造と矛盾するので、象徴化を拒否されるか、もしくは歪曲された象徴化を与えられるかのいずれかである。」

老「さて、これはどうだい？」

ウ「うーんと・・・難しいです。」

老「難しいね・・・。」

ウ「はい・・・。」

老「自己という言葉について、これまでどう言い換えてきたっけね？」

ウ「えーと、自分の思う自分、自分に聞こえることが大丈夫な自分・・・です。」

老「そう。実はね、確かに身体が経験していることでもね、自分に聞こえることが大丈夫じゃない自分のところというのは、自分の経験にならないんだよ。」

ウ「確かに身体が経験していることでも・・・自分に聞こえることが大丈夫じゃない自分のところは自分の経験にならない・・・。」

老「そう。身体が経験しているところが自分の経験にならない。」

ウ「身体が経験しているところが自分の経験にならない・・・。」

老「例をあげてみるね。」

ウ「お願いします。」

老「さっきあなたが話をしていた、夢の中の女の子ね・・・。」

ウ「はい。」

老「痩せていたかい？」

ウ「言われてみれば・・・。」

老「あなたが夢の中の女の子にニンジンを渡そうとしたときに、その女の子が言った言葉ね、私に印象的に残っているんだよ。」

ウ「ごめん、私食べられないの・・・って。」

老「そう。ごめん、私食べられないの・・・って。」

ウ「はい。」

老「あなた、夢の中でいつニンジンをもっていて、それを女の子に渡そうとするって言ってたね。」

ウ「はい。なぜかいつもニンジンをもってます。」

老「何か聞こえないかい？」

ウ「え？」

老「夢の中のあなたが耳を澄ませば何か聞こえないかなと思って。まぁ、今は夢の中ではないけどね。」

ウ「うーん。」

老「・・・。」

ウ「うーーん。」

老「うむ。」

ウ「・・・。」

老「・・・。」

ウ「・・・グゥってお腹の音？」

老「聞こえていたね。」

ウ「そうだ、あの女の子、お腹空いているときに鳴る音が時々してた。」

老「だから、夢の中のあなたは、いつもニンジンをもっているんだね。」

ウ「だから、自分はいつもニンジンを渡そうとしているんだ。お腹空いているんだと思って、食べてもらおうと思って・・・。」

　二羽のウサギの発言は、ほとんど同時に重なった。

老「だけど、女の子はごめん、私食べられないのって・・・。」

ウ「お腹が鳴るくらいお腹が空いているのに・・・。」

老「お腹が鳴るくらいお腹が空いているのにね・・・。」

ウ「・・・。」

老「もしかしたらね、その女の子の身体のお腹が空いているという経験はその子の思うその子、その子にとって聞こえることが大丈夫なその子じゃないから、その子の経験にならないのかもしれない。」

ウ「なんでですか！！」

　急に椅子から立ち上がって、声を荒げる小さなウサギさん。

老「なんでですか・・・。」

ウ「なんで、大丈夫じゃないんですか！お腹が空いたら、ニンジンを食べる、それだけじゃないですか！なんで、それがあの子にとって大丈夫なことじゃないんですか！」

老「なんで、それがあの子にとって大丈夫なことじゃないんですか、ね。」

ウ「それじゃ、それじゃ、元気いなれないじゃないですか！ずっと食べなかったら、死んじゃうかもしれないじゃないですか！」

老「それじゃ、元気になれない。ずっと食べなかったら、死んじゃうかもしれないじゃないですか、ね。」

ウ「・・・。」

老「・・・。」

ウ「ご、ごめんなさい。なんか、すごく怒ってしまった・・・。あわわあわわ。」

老「ごめんなさい、なのね。なんかすごく怒ってしまったんだね。」

　老ウサギは、スッと立ち上がり、奥の部屋のコポコポとお湯の沸いたポットを使ってお茶をいれてくる。

老「どうぞ・・・。」

ウ「あ、ありがとうございます。」

　ふーふーと冷ましながらゆっくりとお茶をすする小さなウサギさん。

老「少し、落ち着いたかな・・・。」

ウ「すいません・・・。なんであんな大きな声出しちゃったんだろう・・・。」

老「ふふ。まさに情動的だったね。」

ウ「ううう。」

　頭を抱える小さなウサギさん。

老「生命に・・・。」

ウ「え？」

老「あなたの生命にふれたんだね。さっきの私とのやりとりは。」

ウ「自分の生命にふれた・・・。」

老「そう。ふふ・・・。ところで、ついでだから命題に戻ってふれるとね。」

ウ「・・・はい。」

老「例えば、今のあなたの情動、大きな声になったところね。」

ウ「ううう・・・はい。」

老「もしあなたの身体が急に怒って、大きな声になったという経験が、あなたの思うあなた、あなたに聞こえることが大丈夫なあなたじゃなかったら、あなたは、自分は怒ってないと主張したり、そんなに大きな声ではなかったと主張したり、ひどくなるとその時のことをすっかり忘れてしまっていたり、何か特に別の出来事が起こったんだと物語を作ったりしてしまうことがあるんだよ。」

ウ「むむむ。」

老「これが、経験の象徴化の拒否、歪曲というやつだね。」

ウ「自分は・・。怒っちゃいました。声もとても大きくなりました。申し訳ないです・・・。」

老「ふふ。怒ってしまうあなた、大きな声になってしまうあなたは、あなたに聞こえることが大丈夫なあなた、みたいだね。」

ウ「はい・・・。なんとか・・・。」

老「ありがとう・・・。拒否や、歪曲されない、そのままの経験が語られるところを聞くと、私はとてもホッとするんだ。」

ウ「先生は、拒否や、歪曲されない、そのままの経験が語られるところを聞くとホッとするんですね。」

老「そう・・・そうなんだ。」

ウ「・・・。」

老「・・・？」

ウ「自分は・・・自分は・・・悲しかったのかもしれない。」

老「自分は、悲しかったのかもしれない。」

ウ「あの女の子が、お腹が減っているという当たり前のことを経験できないということが・・・。」

老「あの女の子が、お腹が減っているという当たり前のことを経験できないということがね。」

ウ「はい。」

老「当たり前のこと、ね。」

ウ「・・・はい。」

老「あなたの当たり前と、あの子の当たり前は違う・・・。」

ウ「あなたの当たり前と、あの子の当たり前は違う・・・。」

老「そう。そこだけは、忘れないでね。」

ウ「あの子の当たり前・・・。」

老「さて、今日は、始まりをのんびりしちゃったからここまでにしておこう。」

ウ「はい！」

　小さなウサギさんはいそいそと後片付けを始める。

老「そうだ、まだ外は暗くなってないから帰り道ね。」

ウ「はい？」

老「いろいろ意識して見ながら帰るといいよ。きっと見ていたのに見えていなかったものが、見えるから。」

ウ「はい、やってみます！」

老「ふふ。じゃ、またね。」

　小さなウサギさんは、ペコッと会釈をして建物を出ていき、本当にわかりやすくキョロキョロしながら帰っていった。

老「ヒトを思い、怒り、そして悲しむ・・・。慈悲というのは、ああいうことを言うのだろうね。」

　老ウサギはポツリとつぶやき、魚の絵のついた湯飲みに入ったお茶をグイッと飲み干した。

12、学習8日目～命題12、13～

　小さな建物の中、年老いたウサギと、小さなウサギが向かい合っている。

老「さて、今日は命題12だね。」

ウ「はい、よろしくお願いします！」

命題12
有機体によって採択される行動のし方はほとんど、自己概念と首尾一貫しているようなし方である。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

ウ「ここは短いですね。」

老「そうだね。だけどとても興味深いところだよ。」

ウ「興味深いところなんですね。」

老「そう、やっていこうか。」

ウ「ええと、私の身体によって採択される行動のし方はほとんど、私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私と首尾一貫しているようなし方である。」

老「ふむ。」

ウ「えーと、採択は・・・選択でもよさそうですね・・・。首尾一貫は、えっと・・・。方針や考え方が、初めから終わりまで変わらないで筋が通っていること、と。」

　小さなウサギさんは、小さな辞書をペラペラめくりながら話した。

老「私の身体によって選択される行動は、私に聞こえても大丈夫な私として筋が通った行動になる、ということころだね。」

ウ「・・・。」

老「・・・どうかしたかい？」

ウ「・・・なんか変な感じがします。」

老「・・・なんか変な感じがします。」

ウ「・・・。」

老「・・・。」

ウ「先生は、私の身体は、私を超えた存在であると、おっしゃいましたよね？私を超えた存在である私の身体が、その要求を満たすための行動を、なぜ私に聞こえても大丈夫な範囲でしかほとんど行動を選べないのでしょうか・・・。」

老「ふむ・・・。」

ウ「それだと、私が私の身体の行動を制限できてしまっているという感じになるのではないでしょうか。矛盾しませんか？」

老「ふむ。」

ウ「・・・。」

老「確かに、私が私の身体の行動を制限できてしまっている、となると矛盾になるね・・・。」

ウ「はい・・・。」

老「多分ね・・・。私の身体は、その行動が私にとって大丈夫かどうかをほとんど無視できないんだよ。私の方は私の身体にとってその行動が大丈夫かどうかを容易に無視できてしまうようだけどね。」

ウ「私の身体は、その行動が私にとって大丈夫かどうかをほとんど無視できない・・・。」

老「そう。私の身体の方がちゃんと私にとって大丈夫な行動を選んでくれている、ということだね。私の方で制限できているのではなくてね。」

ウ「私が私の身体の動きを制限しているのではなくて、身体が私にとって大丈夫な行動を選んでくれている・・・。」

老「そう。私にとって大丈夫でないものは、私の身体にとっても大丈夫じゃないんだろうね。だから自然にそうなる。」

ウ「私の身体は・・・いつも私の味方なんですね。」

老「ふふ。そうだね。一心同体というやつだからね。」

ウ「自分も・・・。」

老「うん？」

ウ「自分もちゃんと自分の身体の味方でありたいな・・・。」

老「自分もちゃんと、自分の身体の味方でありたいのね。」

ウ「はい！」

老「ロジャーズがカウンセリングと呼んだ学習形式の目指す方向は、多分そっちの方だと私は思っているよ。」

ウ「カウンセリング？」

老「そう。カウンセリング。」

ウ「先生、カウンセリングって何ですか？」

老「私に言わせるとね・・・。」

ウ「はい・・・。」

老「私の生命に出会い続けていくための技だよ。」

ウ「私の生命に出会い続けていくための技・・・。」

老「ふふ。」

ウ「なんだか・・・。」

老「ん？なんだか・・・。」

ウ「素敵ですね！」

老「素敵ですね・・・ふふ。」

　老ウサギは立ち上がり、部屋の奥にあるポットを使ってお茶をいれてくる。

老「はい、どうぞ。一息ついたら命題13にいこう。」

ウ「ありがとうございます。」

　二羽のウサギは静かに、のんびりとお茶をすすった。

老「そろそろ、始めようか。」

ウ「はい、お願いします！」

命題１３
ある場合には、行動は、象徴化されていない有機的な経験や要求から起こることもあるであろう。このような行動は、自己の構造と矛盾するであろうが、しかしこのような場合には、その行動はその人自身によって“自分のものとして認められ”ないのである。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部第4章より引用）

老「さて、どうかな。」

ウ「え・・と、ある場合には、行動は、象徴化されない・・・。」

老「ここの象徴化されていないは私に聞こえることが大丈夫じゃない、に言い換えるといい。」

ウ「はい。ある場合には、行動は、私に聞こえることが大丈夫じゃない身体の経験や、要求から起こることもあるであろう。このような行動は私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私と矛盾するであろうが、しかしそのような場合には、その行動はその人自身によって“自分のものとして認められ”ないのである・・・。ふぅ、頑張った。」

老「ふふ。頑張ったね。ここで初めて出てきているところは、身体の経験や要求からの行動が、私に聞こえることが大丈夫じゃないままに起こることがある、ということだね。」

ウ「身体の行動が、私に聞こえることが大丈夫じゃないままに起こることがある。」

老「そう・・・。例えば、身体にとって急なピンチの状態になったとき、とにかく緊急な状態のときは、身体も、私にとって聞こえることが大丈夫かどうかよりも、行動を優先することがあるようだね。」

ウ「身体は、私の意志を超えて、私を守っくれるときがあるんですね。」

老「そう・・・。ただ、私の意志を超えている、私に聞こえることが大丈夫ではない言葉や体の行動を、私は自分の一部だと認められずに否定してしまう、とロジャーズは言っているね。」

ウ「なんだか・・・申し訳ないですね。」

老「なんだか、申し訳ない、ね。」

ウ「せっかく身体が私を守ってくれているのにそれを認められないなんて・・・。」

老「私にとって、私である、かどうか、というところは、ときに生命の維持よりも大事であるようだね。」

ウ「えっ。」

老「それはね、私は私である、となるはたらきに、生命の進化がかかっているから、なんだろうね。」

ウ「生命の維持・・・と、生命の進化・・・。」

老「そう。そのふたつの方向に向かう、同じくらい強烈な力が渦巻いているのがニンゲンなんだと思うよ。」

ウ「生命の維持と、生命の進化のふたつの方向に同じくらい強烈な力が渦巻いているのがニンゲン・・・。」

老「そして、そのふたつの道のどちらが遮られているとなるときにも、ニンゲンは生きづらくな

っていくんだろうね。」

ウ「生命の維持への道と、進化の道が同時に開かれていないと、ニンゲンは生きづらくなる・・・。」

老「さらに、このふたつの道は、お互いに影響を受けあっているようでね。」

ウ「・・・はい。」

老「もしかたしたら、行動が生命の維持に直接的に関係していることを実感しにくい、現代のニンゲンは、生命の進化の実感にも、とても苦労しているかもしれないよ。」

ウ「・・・。」

老「歩く必要がなければ、道は開けないからね。」

　ちょっとうつくむ小さなウサギさん。

老「大丈夫かい？」

ウ「先生・・・。」

老「ん？」

ウ「なんかニンゲンって大変ですね・・・。」

老「なんかニンゲンって大変ですね。」

ウ「ふーっ。」

　ため息をついて湯飲みをすする小さなウサギさん。

老「ため息が聞こえたよ。」

ウ「はい・・・なんだか今日は疲れました。」

老「なんだか今日は疲れました・・・ね。」

ウ「はい・・・。」

老「・・・。」

ウ「・・・。」

老「ニンゲンになるのが嫌になっちゃったかい？」

ウ「・・・。」

老「ふむ。」

ウ「・・・。」

老「ニンゲン・・・ね。」

ウ「自分は・・・。」

老「・・・自分は。」

ウ「ただ、夢の中のあの白い服の女の子と友達になりたいんです。」

老「ただ、夢の中のあの白い服の女の子と友達になりたいんだね。」

ウ「はい。夢の中の自分はきっとニンゲンじゃないから、あの子に向かって言葉を話せないんだと思うんです。」

老「夢の中の自分はきっとニンゲンじゃないから、あの子に向かって言葉を話せないと思う・・・。」

ウ「そうです。」

　小さなウサギさんは真剣な目で老ウサギを見つめている。

老「あなたは、夢の中のあの子と友達になりたいんだね。」

ウ「はい。」

老「・・・。」

ウ「・・・自分は、夢の中のあの子に元気になってほしいんです。」

老「自分は、夢の中のあの子に元気になってほしい。」

ウ「だって・・・、あの子いつも泣いているし、悲しいんです。」

老「あの子いつも泣いているし、悲しいんです。・・・悲しいのは誰？」

ウ「悲しいのは・・・自分です。」

老「うん。悲しいのは自分ですね。」

ウ「・・・。」

老「・・・。」

ウ「そうか・・・。悲しいのは自分か。」

老「悲しいのは自分。」

ウ「自分は、自分が悲しいのが嫌なんですね。」

老「自分は、自分が悲しいのが嫌なんですね。」

ウ「そうか・・・。そうか・・・。」

老「あなたの悲しみに出会えましたね。」

ウ「あの子は・・・。」

老「うん？」

ウ「あの子は悲しいのでしょうか？」

老「聞いてみたらいいよ。あなたの言葉でね。」

ウ「ウサギのままでも、声に・・・できるかなぁ。」

老「ウサギのままでも、声に・・・できるかねぇ。」

　二羽のウサギは静かに湯飲みをすすった。

老「さて、今日はここまでにしておこうか。」

ウ「はい、ありがとうございました！」

　パタパタと後片付けをする小さなウサギさん。

老「あ、そういえば、昨日、キョロキョロして帰ってどうだった？見ているのに見えてないものが見えたかい？」

ウ「ああ、そうだった。昨日、キョロキョロして走ってたら、足元の石につまずいて、ゴロゴロ転がっちゃったんです。」

老「あらら。足元の石につまずいて、ゴロゴロ転がっちゃったのね。」

ウ「はい。そしてパッと顔を上げたら見覚えのない大きな木が目の前にあって・・・。」

老「ふむ。」

ウ「なんと言ったらいいのか・・・。」

老「・・・なんと言ったらいいのか。」

ウ「その大きな木がとても気になりました！」

老「その大きな木がとても気になったんだね。」

ウ「はい。それでは、先生さようなら！」

老「はい、さようなら。」

　小さなウサギさんは、タカタカと建物をあとにしていった。

老「さて、あの子は、悲しいのでしょうか・・・ね。」

　老ウサギはポツリとつぶやき、ふたつの湯飲みを部屋の奥へと持って行った。

13、学習9日目～命題14、15～

　森の中の小さな建物の中。

老「そうそう。そうやって、手に塩をつけてね、こう、三角に握っていくんだ。」

ウ「にぎ、にぎ、あらら。なかなかうまく三角になりませんね。」

老「ふふっ。なにごとも修業が必要だね。」

ウ「この、中に入れたうめぼしというものはなんですか？」

老「ふふっ。うめぼしはおにぎりの秘密兵器だよ。おいしいし、おにぎりが腐りにくくなるんだ。」

ウ「へぇ。すごいですね。うめぼし。」

老「ほら、ひとつ食べてみなさい。」

ウ「はい。いただきます。もぐもぐ・・・すっぱ！！」

老「ふふ。元気の出る味でしょ。」

ウ「すっぱいですー。お茶をください！」

老「ふふ。そっちのテーブルの上にお茶入れてあるよ。」

　タタタッとお茶を飲みに走る小さなウサギさん。少し冷めたお茶をゴクゴクと飲んだ。

ウ「ふーっ。落ち着いた。」

老「ふふ。びっくりしたかね。」

ウ「はい。でも、おいしいですね。うめぼし。」

老「ほう。それは良かった。」

ウ「食べるときはお茶があったほうが助かりますけど。」

老「ふふ。はい、それじゃおにぎりの方は、最後にパッと海苔を巻いて完成！」

ウ「まき、まき、できた！・・・いびつな三角だ。」

老「初めてにしては上出来だよ。」

ウ「やった、これで自分もおにぎりが作れるようになった！」

老「自分で作るための材料が欲しい時はいつでも言いなさい。分けてあげるから。」

ウ「ありがとうございます！」

　～おにぎり作りが始まる5分前～

ウ「先生！おはようございます！」

老「はい、おはよう。昨日はよく眠れたかい？」

ウ「はい、良く眠れました。また夢を見ました！」

老「ほう、あの女の子の夢かい？何か変化はあったかね？」

ウ「はい、女の子の夢です。でも変化はありませんでした。」

老「ふむ・・・変化はなかったんだね。」

ウ「はい。夢の中の自分はニンジンをもっていて、泣いている女の子に渡そうとするんだけど、女の子は、私食べられないのって言って受け取ってくれなくて・・・。」

老「うん。受け取ってくれなくてね。悲しいですか？って聞いてみることはできたかい？」

ウ「いえ。聞いてみようと頑張ったんですけど、やっぱり言葉が声にならなくて・・・。」

老「ふむ・・・。頑張ったんだけどやっぱり言葉が声にならなくてね。」

ウ「ただ変わったことと言えば・・・。」

老「ただ変わったことと言えば・・・？」

ウ「夢の中の大きな木がやけに気になりました。」

老「夢の中の大きな木がやけに気になりました。」

ウ「はい・・・。」

老「ふむ・・・。」

ウ「・・・。」

老「あなたにおにぎりの作り方を教えよう。」

ウ「え！？」

老「おにぎりならその女の子も食べてくれるよ。おにぎりはとても素晴らしいものだからね。」

ウ「あっ。投射ですね。先生。」

　小さなウサギさんはニヤリと笑う。

老「いや、まぎれもない事実だよ。」

　真顔で応える老ウサギ。

ウ「あの、先生・・・。言ってることがこれまでの学習と矛盾してませんか・・・。」

老「ふふふふふ。おにぎりなら大丈夫なんだよ。おりぎりならね。ふふふふふ。」

ウ「先生、目がこわいです。」

老「さあ、奥の部屋にいらっしゃい。実はもうおにぎりを作る準備はしてあるんだ。」

ウ「あ、本当だ。それじゃ、せっかくだし、よろしくお願いします！」

　～小さなウサギさんが初めて自分で作ったおにぎりを先生と一緒に食べて一息ついた10分後～

ウ「ふう。おいしかった。」

老「おいしかったね。」

ウ「それじゃ、先生、今日も学習お願いします！」

老「うむ、今日は命題１４だね。」

命題14
心理的不適応は、有機体が、重要な感官的・内臓的経験を意識することを拒否し、したがって、そのような経験が象徴化されず、自己構造のゲシュタルトへと体制化されないときに存在する。この状況が存在するとき、基本的もしくは潜勢力的（potential)な心理的緊張がある。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「さて、どうかね。」

ウ「ちょっと長いですね。えーと・・・心理的不適応は、私の身体が、重要な感官的・内臓的経験を意識することを拒否し、したがってそのような経験が象徴化されず・・・。」

老「まずそこまでね。」

ウ「はい、えーと、先生、心理的不適応ってどうしましょう・・・。」

老「ふむ。とりあえず、強く自分自身に落ち着けない感じというところでいいかな。」

ウ「強く自分自身に落ち着けない感じ・・・。」

老「そうだね。」

ウ「あとは、感官的・内臓的経験・・・。」

老「そうだね。私はこの辺りを身体の感じ、と言いたいんだよ。」

ウ「身体の感じ。」

老「そう。私に私の身体を教えてくれている、身体の感じ、というかね。」

ウ「私に私の身体を教えてくれている、身体の感じ・・・。」

老「うん。とりあえず身体の感じと置いてみよう。」

ウ「はい、それでは・・・。強く自分自身に落ち着けない感じは、私の身体が、重要な身体の感じを意識することを拒否し・・・。」

老「ここはね・・・。私には、身体が意識することを拒否するというようには言えないんだよ。重要な身体の感じが、私に聞こえることが大丈夫でないとき、と読みかえたいんだ。」

ウ「わかりました。それでは・・・。強く自分自身に落ち着けない感じは、私の重要な身体の感じが、私に聞こえることが大丈夫でないとき、そのような経験が象徴化されず・・・。」

老「ここでの象徴化されずは、言葉にならず、でいいかな。」

ウ「はい。言葉にならず、ですね。」

老「次にいこう。」

ウ「自己構造のゲシタルトへと体制化されないときに存在する・・・。カタカナコトバがでました。」

老「ふふ。今日はプシューってならないんだね。」

ウ「本当だ。おにぎりを食べたからかな。」

老「ふふふふふ。おにぎりは偉大なのだよ。」

ウ「先生、また目が・・・。」

老「おっと、ゲシタルトはひとまとまりと簡単に言い換えよう。」

ウ「はい、えと、体制化も機能的なまとまりだから・・・。」

老「そのあたりをひっくるめて、機能的な一体とならないときに、と読んでみようか。」

ウ「はい。そうしてみます。」

老「最後までいってからまとめよう。」

ウ「はい、えーと、この状況が存在するとき、基本的もしくは潜勢力的な心理的緊張がある。」

老「ふむ。潜勢力は内部に潜んでいる力だね。さぁ、通してみよう。できるかな？」

ウ「ドキドキ。強く自分自身に落ち着けない感じは、私の重要な身体の感じが、私に聞こえることが大丈夫でないとき、そのような経験が言葉にならず、機能的な一体とならないときに存在する。この状況が存在するとき、基本的もしくは内部に潜んでいる力のような心理的緊張がある。」

老「うむ。頑張ったね。私の身体にとって重要な経験が私に聞こえることが大丈夫でないと、言葉になってくれず、その身体にとって重要な経験と私が一体になれないから、常に緊張状態になってしまうということだね。」

ウ「ふむ。身体にとって重要な経験が言葉にならず、私の経験と一体になれないことを心理的不適応というんですね。」

老「おお。きれいにまとまったね。」

ウ「えへへ。」

老「さて、命題１４はこれくらいでいだろう。次は命題15だね。頑張れるかな。」

ウ「頑張ります！」

命題15
心理的適応は、自己概念が、象徴のレベルにおいて、有機体の感官的・内臓的経験をことごとく自己概念と首尾一貫した関係に同化しているか、もしくは同化するであろうときに存在するのである。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「さあ、命題１５まできたね。ここはどうかな？」

ウ「えーと、命題１４の逆ですね。」

老「そうだね。」

ウ「えーと、強く・・とてもの方がいいかな。とても自分に落ちつけているという感じは、私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私が言葉にすることができるレベルにおいて、身体の感じをことごとく私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私と、筋が通った関係に同化しているかもしくは同化するであろうときに存在するのである。」

老「うん。問題ないね。今のあなたならもっと短く言い換えられるんじゃない？」

ウ「えーと、さっきの逆だから・・・。身体にとって重要な経験が言葉になり、ことごとく私の経験と一体になれていることを心理的適応というんですね。」

老「いいですね。きれいに短くまとまっている。」

ウ「えへへへへ。」

　嬉しそうにはにかむ小さなウサギさん。

老「さて、今日もたくさん学習したね。ここまでにしておこう。」

ウ「はい。ありがとうございました！」

　ウサギさんはパタパタと後片付けを始める。

老「今日は、転ばないようにね。」

ウ「はい、大丈夫です。あの石はもう見えます！」

　ウサギさんはいそいそと小さな建物をあとにしていった。

老「あの石はもう見えます、ね。見ている物が見える、聞いている物が聞こえる・・・。この経験のなんと奥深いことか・・・。」

　老ウサギは深くため息をついて、カーテンを開けた窓から、オレンジ色の夕焼けを見つめた。

14、学習10日目～命題16、17～

　小さな建物の小さな椅子に座っている小さなウサギさん。今日は一羽だけでちょこんと座っている。テーブルの上にはドアノブに引っかかっていた置手紙。手紙には“ちょっと出かけてきますが、すぐに帰ってきますので、家の中で待っていてください。”とだけ書いてあった。

　静かに老先生を待つ小さなウサギさん。水筒の水を飲みながら待っていたが、先生はなかなか帰ってこない。

ウ「ちょっと探検してみようかな・・・。」

　急に好奇心が湧いた小さなウサギさんは、小さな建物内を見て回り始めた。

ウ「こっちが台所で、ここがトイレ・・・。で、ここが書斎か。先生どこで寝てるんだろ？」

　小さなウサギさんがウロウロしていると書斎の机の上に伏せてある写真たてを見つける。

ウ「誰の写真かな・・・。」

　小さなウサギさんが写真たてを起こすと、そこには今より大分若い先生と、見たことのない小さなウサギさんが手をつないでいる写真が入っていた。

ウ「先生だ・・・。若いな。そしてカッコいい。隣のウサギさんは先生の子供さんかな？」

　小さなウサギさんは写真たてを元通りに伏せ、いつもの学習部屋に戻ってきた。再び椅子に座って先生を待つ、小さなウサギさん。

ウ「おにぎりをもっと上手に握れるようになりたいな。」

　小さな椅子に座りながら足をブラブラさせて、小さなウサギさんはつぶいた。

老「やあ、待たせてしまったようだね。」

　老ウサギが帰ってくる。

ウ「先生、こんにちは。」

老「はい。こんにちは。ちょっと離れたところに建っている倉庫で探し物をしてたんだけどね、これがなかなか見つからなくてね・・・。時間がかかってしまった。ごめんね。」

ウ「倉庫に行ってたんですね。それで探し物がなかなか見つからなかったんですね。」

老「そうなの。ごめんね。」

ウ「いえいえ、のんびり待ってました。」

老「よし、じゃあ、早速今日は命題16からとりかかろう！」

ウ「はい、お願いします。」

命題１６
自己体制もしくは自己構造と矛盾対立するいかなる経験も、なんらかの脅威として知覚されるであろうし、このような知覚が多ければ多いほど自己構造は、それ自体を維持するように強固に体制化される。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「さて、これはどうかね？」

ウ「えーと、脅威は・・・。」

　小さな辞書をペラペラめくる小さなウサギさん。

ウ「威力によるおどし、またはおびやかされること、と。」

老「ふむ。」

ウ「そうすると、えーと、私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私と矛盾するいかなる経験も、なんらかのおびやかしと見えたり、聞こえたり、感じられたりするであろうし、このような見えかた、聞こえかた、感じられかたが多いければ多いほど、私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私、それ自体を維持するように強く機能するまとまりとなる・・・でいいかな。」

老「ふむ。そうだね。私にとって聞こえることが大丈夫じゃない経験は、たとえ、それが私の身体にとって重要な経験であったとしても、私をおびやかすものとなってしまっているから、かたくなに、そのおびやかすものから私を、固く固く守るように、私の身体を含めた私全体で反応す

るようだね。」

ウ「私の身体を含めた私全体で、私をおびやかすものから固く固く守る・・・。」

老「私の身体は私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私をほとんど無視できないからね。」

ウ「あの先生・・・。そもそも、どうして私に聞こえることが大丈夫じゃない経験ができてしまうんでしょうか？」

老「そうだね・・・。ひとつは、例えばＡという経験が私にとって聞こえることがまだ大丈夫だったときに、そのＡという経験に、何度もかぶさるように、私の生命の維持や、生命の進化にとって重大な危機となるＢという経験をしてしまったために、そのＡという経験が全体としての私にとって聞こえない方が安全になってしまう、というところがあるんだろうね。」

ウ「重大な危機を避けるために、ある経験が、全体としての私にとって聞こえない方が安全な経験になってしまう・・・。」

老「そう・・・。あとはね、例えば、生命の維持にとって当然に必要な要求であっても、生命の進化にとって重大な危機と経験されてしまったら、その要求は私に聞こえなくなってしまう方が全体としての私としてはバランスも取りやすいし、安全なようなんだ。」

ウ「生命の維持にとって当然に必要な要求も、生命の進化にとっては重大な危機と経験されることがある・・・。そんな要求は聞こえなくなってしまう方がバランスも取りやすいし、全体として安全・・・。身体の方が要求をひっこめた方がバランスをとりやすいのか・・・。」

老「それともうひとつ・・・。」

ウ「・・・なんでしょうか。」

老「私達には決して一人では一体化できないような感情経験がおとずれるようなことがあるようなんだよ。」

ウ「一人では決して一体化できないような感情経験・・・。」

老「そう。一人では嵐のような、津波のようなあまりにも強い感情経験は、一体化できずに聞こえなくなってしまう・・・。その方が安全だ、ってね。」

ウ「嵐のような・・・、津波のような・・・、感情経験。」

老「そう。あまりにも大きすぎて、膨大すぎて、一人ではとても言葉にならないような感情経験は、確かに存在するんだよ。」

ウ「先生、そんな大きな感情経験が、私と一体化されずに放置されていたら、私はとてもとても落ち着かないんじゃないでしょうか。」

老「そうだろうね。危機的状況と言えるだろうね。そんな危機的状況が、全体としての私にとっては安全になってしまっているんだ。まさに心理的不適応というやつだね。」

ウ「どうしたら・・・どうしたらいいんでしょう・・・。」

老「そうだね・・・。どうしたらいいんでしょうになるね。そこで登場するのがカウンセリングなんだよ。」

ウ「カウンセリング・・・。カウンセリングはそんな危機的な状況の私を救ってくれるんですか？」

老「私には保証はしてあげられない。だけど、確実にそのための最善の技である、と私は思っているよ。」

ウ「経験が・・・私の身体の経験が聞こえない方が安全になってしまった私を救うための最善の技・・・。」

老「そう。次の命題でもふれられることがあるかもしれないから、先に進もうか。」

ウ「はい。お願いいます！」

命題１７
自己構造に対して基本的になんらの脅威も包含していない条件下においては、自己構造と矛盾対立する経験は、知覚され検討されるようになり、また自己構造は、そのような経験を同化し包含するように修正されてくるであろう。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

ウ「先生！」

老「うん？」

ウ「なんかここに良いこと書いてありませんか？先生！」

　小さなウサギさんは興奮して老ウサギに問いかける。

老「まあ落ち着きなさい。今まで通り、じっくり学習していこう。」

ウ「はい！えっと・・、私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私に対して基本的になんらのおびやかしも包含・・・。」

老「包含は、含むでいいよ。」

ウ「はい。基本的になんらのおびやかしも含まない条件下においては、私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私と矛盾対立する経験は、見えたり、聞こえたり、感じられたりするようになり、また、私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私は、そのような経験を同化し、含むように修正されてくるであろう。」

老「うむ。素晴らしい。」

ウ「先生、やりました！経験を同化し、含むように修正されてくるって書いてあります！」

老「うん、うん、書いてあるね。」

ウ「良かった・・・。大丈夫なんだ・・・。良かった・・・。」

老「さて、具体的にどうすれば、修正されるようになるのかな？」

ウ「えっと・・・。基本的になんらのおびやかしも含まない条件下、まずこれですね。」

老「そうだね。その条件下におかれることがまず大事だね。」

ウ「むぅ。」

老「さて、例えば、あなたは、どんな条件下なら私からなんらのおびやかしも含まないといえるだろうか。」

ウ「うーんと、先生が怒らないことです！」

老「怒らないことね。」

ウ「あと、えーと・・・。ダメだ！って言わないことです！」

老「ダメだ！って言わないことね。否定しないことって言い換えてもいいかな？」

ウ「はい。大丈夫です。あとは・・・。命令しないこと・・・かな。」

老「ほう、いいね。命令しないことね。」

ウ「はい、やっぱり自分のことは自分で決めたいので。命令されるとそこのところがおびやかされます。」

老「ふむふむ。あとは？」

ウ「うーん。大丈夫だよ！とかいう励ましなんかは、自分はあまり嬉しくないです。そりゃあなたは大丈夫でしょうけど・・・って気持ちになります。」

老「そりゃ、あなたは大丈夫でしょうけど・・・ってね。」

ウ「はい。そうです。うーんと・・・あとは何かあるのかな・・・？」

老「例えばね、褒める、とかは？」

ウ「あーそれはいいですね。褒められると嬉しくなります。」

老「ふふ。褒められると嬉しくなりますね。」

ウ「はい。頑張ろうと思います。」

老「頑張ろうと思います。」

ウ「はい。」

老「・・・厳密な話をするとね。」

ウ「はい。」

老「それがどんな言葉であろうとも、どんな気持ちが込められていようとも、それが私の言葉であれば、相手にとっておびやかしになりうるんだよ。」

ウ「えっ。」

老「私の言葉はどんな言葉であろうともね・・・。」

ウ「私の言葉はどんな言葉でも相手にとっておびやかしになりうる・・・。」

老「そう・・・。」

ウ「褒める言葉でもですか？」

老「そう。褒める言葉でもね。相手に聞こえなくなっている経験が相手に聞こえるようになることには邪魔になりうる。」

ウ「じゃあ、どうすれば・・・。話せなくなっちゃうじゃないですか、何も。」

老「そうだね。私の言葉は話せなくなっちゃうね、何も。」

ウ「・・・。」

老「・・・。」

ウ「・・・黙っていればいいのかな。ずっと。」

老「ふふ。確かにそれなら私の言葉が相手をおびやかすことはないね。」

ウ「先生、黙っていることがカウンセリングですか？」

老「・・・違うよ。」

ウ「良かった。」

　小さなウサギさんは、ホッとして、カバンから水筒を取り出し、クピクピと水を飲む。

老「私に聞こえなくなった私の身体の経験を、私に聞こえることが大丈夫な経験として同化するには、基本的になんらのおびやかしも含まない条件下におかれること、だけでは足りない。」

ウ「その条件下におかれることだけでは足りない。」

老「そう。その条件下で、私の身体と共に、とにかく今ここの経験の象徴化をする必要があるんだ。」

ウ「私の身体と共に、とにかく今ここの経験の象徴化をする必要がある。」

老「そう。声にして、今、ここの経験を言葉にするってことだね。」

ウ「声にするってことが、私の身体と共にってことになるんですか？」

老「そう。声にするってことは、声帯を震わすことだからね。身体の動きを伴う。そうすると身体が言葉に反応しやすくなる。もっと言えば身体の声が聞こえやすくなる。」

ウ「声にすると、身体の声が聞こえやすくなる。」

老「そう。」

ウ「じゃ、先生。これからずっと自分は黙っているから、あなたはあなたの経験を自由に言葉にしてください、って言って黙っていればいいんですかね？」

老「うん。理屈は通っているけどね。そこでは相手は声にし続けることはできない。」

ウ「・・・なんとなくわかります。話していて寂しくなっちゃいそう。」

老「ふふ。そうだね。寂しくなっちゃいそうだね。聞き手の反応があまりに少ないところでは、語り手にとっては一人言と変わらないだろうしね。それに、あまりに聞き手の反応が少ないということも、語り手にとってはおびやかしにつながるかもしれない。」

ウ「なんか自分は変なこと言ってるのかな？って考えて声にするのをやめてしまいそうです。」

老「そうだろうね。」

ウ「じゃ、相槌はどうですか？」

老「うん。相槌はいいね。だけど、それだけでもやっぱり足りない。」

ウ「もしかして・・・相手の言葉のすがた・・・、ですか？」

老「そう・・・。そこなんだ。相手にとってなんらのおびやかしも含まない言葉というのは、相手の言葉そのもの、相手の言葉のすがたなんだよ。」

ウ「相手にとってなんらのおびやかしも含まない言葉というのは、相手の言葉そのもの、相手の言葉のすがた・・・。」

老「そう。端的に言ってしまうと、私に聞こえた相手の経験の言葉のすがたを、そのまま相手に届けること。これが、相手にとってなんらのおびやかしも含まない条件下で、相手が今ここの経験を言葉に、声にし続けることができる、最善の応答である、と私は思っているよ。」

ウ「最善の応答・・・。最善の技・・・。カウンセリング・・・。」

老「そう。相手の深い経験が言葉になっているときはね、こちらが一文字でも相手の言葉のすがたを聞き間違えて届けただけでも、相手にとっておびやかしになりうるよ。」

ウ「一文字でも・・・。」

老「そう。だからといって怖気づいて、相手の言葉のすがたを届けることをやめてしまうと、相手の声も続かない・・・。」

ウ「相手の言葉のすがたを届けることをやめてしまうと、相手の声も止まってしまう・・・。」

老「そうなんだ。だけど、一文字も聞き間違えずに相手の経験の言葉のすがたを届けることができるとね、相手は不思議なほど、より深い経験の言葉を声にしていけるようなんだよ。」

ウ「不思議なほど・・・ですか・・・。」

老「そうなんだ・・・。」

ウ「相手の言葉のすがたを届ける・・・。」

老「実際は、やればやるほどに奥が深いんだけどね。とにかく覚悟を決めて、やり続けてみるとね、より相手にとっておびやかしにならない相手の言葉のすがたの届け方、より相手が声になっていきやすい相手の言葉のすがたの届け方というのが見えてくるんだよ。」

ウ「修業が必要なんですね。」

老「そうだね。」

ウ「難しいなぁ・・・。」

老「・・・難しいなぁ。」

ウ「でも・・・。」

老「・・・でも。」

ウ「できるようになりたい。」

老「・・・できるようになりたい。」

ウ「はい。」

老「それが、あなたに本当に必要なら、必ずできるようになるさ。」

ウ「それが、自分に本当に必要なら・・・。」

老「そう・・・。さて、今日はここまでにしておこうか。」

ウ「はい、ありがとうございました！」

　小さなウサギさんはパタパタと後片付けを始める。

老「ああ、そうだ。あなたに渡すものがあるんだ、ちょっと待ってて。」

ウ「？」

　老ウサギは部屋の奥から、何かの機械をもってくる。

ウ「これはなんですか？」

老「ふふ。これは飯盒と言ってお米を炊く機械だよ。おにぎりを作るにはこれが必要なんだ。」

ウ「先生が倉庫で探してたのって、これだったんですね。」

老「そう。これ、あなたにあげるよ。」

ウ「本当ですか。ありがとうございます！」

老「これでおにぎりを作って、あなたの大切な誰かと一緒に食べてね。」

ウ「わあ、嬉しいなぁ。でも使い方がよくわからないや。」

老「また今度詳しく教えてあげるよ。いろいろコツがあるんだ。初めちょろちょろ中パッパ、子ウサギ泣いても蓋とるなってね。」

ウ「・・・呪文ですか？」

老「そう。ふふ。おいしくご飯を炊くための呪文さ。」

ウ「それではいただいていきます。ありがとうございます！」

　小さなウサギさんは何度も頭を下げて、飯盒を大事に抱え、小さな建物をあとにした。

老「・・・おにぎりなら、きっとね。」

　老ウサギはポツリとつぶやいて、ニコニコしながらテーブルの上を片付け始めた。

15、最終日の学習～命題18、19～

　小さな建物の中、テーブルをはさんで向かい合って椅子に座る二羽のウサギ。

老「さあ、残る命題はふたつ。今日でこの本を使った学習も最後になりそうだね。」

ウ「なんだか緊張してきました。」

老「なんだか緊張してきましたね。」

ウ「がんばります！」

命題18
個人が、自分の感官的・内臓的経験の一切を知覚し、それを首尾一貫した統合されている一つの体系へと受容するならば、そのときには、その個人は、必然的に他のひとびとをよりいっそう理解しており、かつ、他のひとびとをそれぞれ独立した個人としてよりいっそう受容しているのである。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「さて、どうかな。」

ウ「えーと、私が、私の身体の感じの一切を見えたり、聞こえたり、感じられたりし、それを筋が通った一つの体系・・・。」

老「体系は、まとまりでいいよ。」

ウ「筋が通った一つのまとまりへと受容するならば、そのときには私は必然的に他のひとびとをよりいっそう理解しており、かつ他のひとびとをそれぞれ独立した個人としてよりいっそう受容しているのである。」

老「うん。ここもおもしろいね。」

ウ「ふむぅ。」

老「まず、私の身体の感じがしっかり私に聞こえているときは、非常に落ち着いて、安心できる状態だね。」

ウ「自分の一部として同化できずに置きっぱなしてある経験がない状態ですものね。楽ですよね。」

老「そう。置きっぱなしてある経験がないときは、当然その経験におびやかされることもないから、誰かの言葉に触発されておびやかされることもすごく少なくなるんだよね。」

ウ「なるほど。」

老「そして自分の身体の感じに敏感で、何よりもそこに価値をおいているから、自然と相手の身体の感じにも敏感になり、関心が向く。」

ウ「うん。うん。」

老「もちろん、相手そのものになれるわけではないから、相手の経験を経験することも、理解することもできるわけではないんだけど、相手の身体の感じを自然に尊重できるようになるんだよ。」

ウ「相手の身体の感じを自然に尊重できるようになる・・・。」

老「うん。そうなんだ。私の身体は今、こうなっているけど、あなたは、あなたの身体は今、どうなっていますか？と、たずねたくなったりね。」

ウ「へぇ・・・。自分の身体の感じの一切が聞こえるようになると、他のヒトの身体に優しくできるようになるんですね。」

老「そうだね。ふむ・・・。うん・・・。ヒトに優しいヒトっていうのは、自分の身体の一切がそのままに聞こえているヒト、なのかもしれないね。」

ウ「ヒトに優しいヒトっていうのは、自分の身体の一切がそのままに聞こえているヒト・・。」

老「ふふ。さて、次が最後の命題だ。その前にお茶でも飲もうか。」

ウ「はい。いただきます。」

　大分手になじんだ大きめの湯飲みでお茶をすする小さなウサギさん。

　暖かいお茶が、小さなウサギさんをホッとした気持ちにさせる。

ウ「ホッ。」

老「ホッとするね。」

　老ウサギも穏やかにお茶をすすっている。

ウ「先生、この前書斎で、先生の若い時の写真を見ました。先生カッコよかったんですね。今もシブいですけど。」

老「ふふ。今もシブいね。」

ウ「一緒に映っている小さなウサギさんは、先生の子供さんですか？」

老「・・・。」

　老ウサギは、静かにお茶をすすりながら、目を細める。

ウ「・・・？」

老「実はね・・・。私はもう大分前に子供を亡くしているんだ。」

ウ「え・・・。」

老「ちょうど、あの子があなたぐらいのときにね。」

ウ「・・・。」

　小さなウサギさんは、急に胸が苦しくなるほど悲しい気持ちになった。

　少しの静寂の後、老ウサギはぽつぽつと語りだす。

老「実は私にはね、歌えない歌があるんだ・・・。」

ウ「歌えない歌・・・。」

老「そう・・・。昔、私は海の近い街に住んでいてね。」

ウ「・・・。」

老「よく海岸で子供と二羽で手をつないて散歩をしていたんだ。」

ウ「手をつないで・・・。」

老「その時に子供と二羽でよく歌っていた歌があってね・・・。」

ウ「・・・。」

老「その歌を歌おうとすると、どうしても涙になってしまってね。歌えないんだ。今でもね。」

ウ「その歌を歌おうとすると、涙になってしまうんですね。」

老「そう。どうしてもね。」

ウ「どうしてもね。」

　小さなウサギさんには、老ウサギの目に光るものが見えた。

ウ「一人では決して一体化できないような感情体験・・・。」

老「うん？」

ウ「いえ、何でもないです。・・・自分、がんばります！」

老「ふふ、自分がんばります、なんだね。さて、それじゃ、最後の命題に取り組もうか。」

ウ「はい！」

命題１９
個人は、自分の有機的経験をますます多く自分の自己構造へと知覚し受容するにつれて、自分が、歪曲して象徴されていた自分の内面への投影にきわめておおきく基礎づけられた現在の価値体系を、つぎつぎと起こっている有機的な価値づけの過程と置き換えていることに気づくのである。
（命題はロージァズ全集8巻パーソナリティ理論、第2部、第4章より引用）

老「さあ、最後の命題には希望があふれているよ。」

ウ「よし、えっと、私は、私の身体の経験をますます多く私の思う私、私に聞こえることが大丈夫な私へと、見えて、聞こえて、感じられ、受け入れられるにつれて、私が・・・」

老「歪曲はゆがめて、でいいかな。」

ウ「私がゆがめて言葉になっていた私の内面への投影・・・。」

老「投影は映されたでいいかな。」

ウ「私の内面へ映されたきわめて大きく基礎づけられた現在の価値のまとまりを、つぎつぎと起こっている身体の価値づけの過程へと置き換えていることに気づくのである。」

老「うむ、少し長いけど、どうかね。」

ウ「先生、私の内面へ映されたきわめて大きく基礎づけられた現在の価値のまとまりって何ですかね？」

老「そうだね。以前の命題で、あなたがこわいことですね、と言っていた、タニンとの評価的な相互作用の結果生まれた価値観、と言い換えられるところだろうね。」

ウ「ふむ。ということは、私は身体の経験がそのままに聞こえるようになれば聞こえるようになるほど、タニンとの相互作用の結果生まれた価値観を、つぎつぎと身体の感じから得られる価値観へと置き換えていることに気づく、という感じでしょうか。」

老「うん。身体の経験に開かれれば開かれるほど、身体の感じを頼れるようになる。誰かとの不安定な関係の中で相互に生まれた価値観を脱ぎ捨ててね。これは心強いことだよ。」

ウ「身体の経験に開かれれば開かれるほど身体の感じを頼れるようになる・・・。」

老「そう。おそらく、自分に自信がある状態というのは、こういうことを言うんだろうね。」

ウ「迷ったら、身体に聞けばいいって、この辺りのことを先生は言っていたんですね。」

老「そう、そうなんだよ。」

ウ「先生、自分は、自分の身体の経験がそのまま聞こえるようになりたいです。身体の経験に開かれていきたいです！」

老「ふふ。自分の身体の経験がそのまま聞こえるようになりたい。身体の経験に開かれていきたいね。さて、そのためにはどうしたらよいと思う？もうすであなたは学習しているよ。」

ウ「自分の今、ここ、の経験をそのままに言葉に、声にし続けること・・・。」

老「そう、そうなんだよ。自分の今、ここの経験をそのままに言葉に、声にし続ければ、いつかは今は聞こえていない身体の経験も聞こえるようになる。」

ウ「自分の今、ここの経験をそのままに言葉に、声にし続けられれば、いつかは今は聞こえていない身体の経験もそのままに聞こえるようになる。」

老「そして、もうひとつ。自分の身体の経験がそのままに聞こえるようになれば聞こえるようになるほど、もうひとりの誰かをおびやかさずにいられるようになるんだ。」

ウ「自分の身体の経験がそのままに聞こえるようになれば聞こえるようになるほど、もうひとりの誰かをおびやかさずにいられるようになる・・・。」

老「そう。そうしたら、そのもうひとりの誰かも、あなたといる時は、自分の身体の経験がそのままに聞こえやすくなって、自分の身体の経験に開かれていくでしょ。そうやって、自分の身体の経験がそのままに聞こえ、自分の身体の経験に開かれていくヒトが増えていってほしいんだよ。」

ウ「そうやって、自分の身体の経験がそのままに聞こえ、自分の身体の経験に開かれていくヒトが増えていってほしい。」

老「そう。自分の身体の経験がそのままに聞こえ、自分の身体の経験によく開かれていることで周りの誰かも自然に身体の経験がそのままに聞こえやすくなり、身体の経験に開かれやすくなっていってしまうようなヒト。私は、そんなヒトをカウンセラーと呼びたいんだよ。」

ウ「先生！」

　急に立ち上がって大きな声を出す小さなウサギさん。

老「おおっ。なんだい？」

ウ「自分は、自分は、カウンセラーになりたいです！」

老「カウンセラーになりたい。」

ウ「はい。それで、それで、夢の中の白い服を着た女の子や先生が、自然に身体の経験がそのまま聞こえるようになったり、自然に身体の経験に開かれていくようになってほしいです！」

老「おや、私もかい？」

ウ「はい！自分は、先生が今、一人では決して一体化できない、嵐のような、津波のような感情経験に開かれるためのお手伝いができるようになりたい！」

老「あなたは、私が、私の・・・私の感情経験に開かれるための・・・お手伝いができるようになりたい・・・。」

ウ「はい！」

　力強く語る小さなウサギさんは、まっすぐ老ウサギの目を見つめている。

　老ウサギが何かを言いかけたその時、

バタン！！

？「あらあらあら」
？「わわわわ」
？「どわわー」
？「いたい、いたい、どいて！」

　小さな建物のドアがバタンと開き、ドアの外で聞き耳を立てていたであろう森の動物たちが、ドタドタと折り重なって、小さな建物の中に倒れこんだ。

ウ「あわわあわわ。」

　びっくりして飛びのく小さなウサギさん。

老「ふむ。聞きたいのなら、素直に入ってくればいいのに。」

　ボソッとつぶやく老ウサギ。

ウ「先生、あのドアを開けるのには、本当に勇気がいるんですよ。」

？「あの・・・私もかうんせりんぐ、できるでしょうか？」
？「わたしも・・・。」
？「わたしも！」
？「あの・・・僕も・・・。」

　口々にものを言う森の動物たち。

老「・・・もちろんだよ。」

　静かに、とても優しい声で老ウサギは応える。

？「よかった。」
？「ありがとうございます！」
？「やった！」
？「ありがとう！」

　森の動物たちは、目をキラキラさせながら喜んだ。

老「そうだね。この人数ならグループワークができそうだ。後日、準備ができたらまたドアに張り紙をしておくから、今度はちゃんと、ひとりずつドアを開けて入ってきなさい。」

？「わかりました。ありがとう！」

　森の動物たちはそれぞれ老ウサギにお礼を言って、森へと帰っていった。

ウ「びっくりしました。」

老「ふふ、また忙しくなりそうだ。」

　老ウサギは部屋の奥でお茶を入れて持ってきてくれる。

老「はい、どうぞ。」

ウ「ありがとうございます。」

　ふーふーとお茶を冷ましながら、静かにお茶をすする二羽のウサギ。しばしの間、ゆっくりと時間が流れた。

ウ「さて。」

　いつものようにパタパタと後片付けを始める小さなウサギさん。

老「もう、行くんだね。」

ウ「はい。また、教えてほしいことがあったら聞きにきます。あと、おにぎりの材料も、もらいにきます。」

老「そう。そうだね。」

　スッと小さなウサギさんに向けて手を伸ばす老ウサギ。

老「握手をしよう。」

ウ「はい！」

　小さなウサギさんが、小さな手を伸ばすと、老ウサギはびっくりするほど力強く小さなウサギさんの手を握った。

老「楽しかったよ。またね。」

ウ「はい。必ず。」

　小さなウサギさんは、ペコッと頭を下げて、足早に小さな建物をあとにしていった。

　書斎に移動し、机においてある写真を静かに見つめている老ウサギ。

　一瞬、まっすぐ老ウサギを見つめる小さなウサギさんの目の力強さを思い出す。

老「私は、いつか、また、あの歌を歌えるようになるのかもしれないね。」

　老ウサギは、涙をいっぱいにためながら、少し笑った。

老「長生きしなきゃな・・・。」

　老ウサギは、ポツリとつぶやき、写真たてを机に伏せることなく、そのまま机にかざった。

　不思議な達成感にあふれる小さなウサギさんは、タカタカと走って家路を急いでいた。

ウ「あっ」

　バタン、ゴロゴロゴロ。

　この前とまったく同じ石につまづき、倒れ、すごい勢いで転がっていく小さなウサギさん。

ウ「いてて。まったく見えるようになってないや・・・。」

　小さくつぶやくウサギさんがふと見上げると、そこにはあの大きな木。

ウ「またこの木か。なんでこの木がこんなに気になるんだろうなぁ。」

ヒューッ

　その時、小さなウサギさんがいつかどこかで出会った風と同じ匂いがした。

？「うふふふ。」

　小さなウサギさんの脳裏に一瞬だけ、小さな笑い声がよぎる。

ウ「今は、笑っているんだね。」

　ニッコリと笑った後、むくりと立ち上がり、またタカタカと家路を急ぐ小さなウサギさん。

　風のように走り抜ける小さなウサギさんは、なんだか今日、とても良い夢が見られるような気がしていた。

16、夢、うつつ

～fin～

聞こえる〜カウンセリングとウサギ〜

http://p.booklog.jp/book/105713

著者：ジェニュイン黒田
著者プロフィール：http://p.booklog.jp/users/ku-tann/profile

感想はこちらのコメントへ
http://p.booklog.jp/book/105713

ブクログ本棚へ入れる
http://booklog.jp/item/3/105713

電子書籍プラットフォーム：ブクログのパブー（http://p.booklog.jp/）
運営会社：株式会社ブクログ