「自立と依存」を考える～名著紹介

「こころの処方箋」～

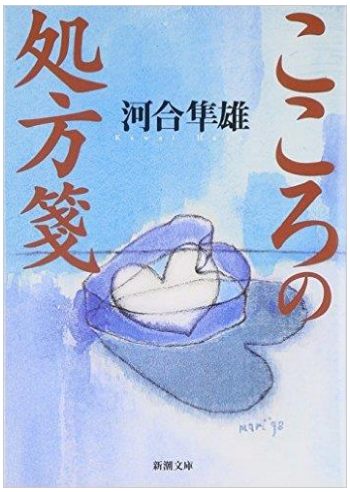
（文章なびぃ副施設長　荒木　櫻井　）

突然ですが、皆さんは余暇の過ごし方をどうされていますか？ちょっと目を紙面から離して考えてみてください。

例えば「テレビを見る」「平日より少し長めに寝る」「友達と遊ぶ」「趣味をする」「出かける」いろいろあるかと思います。**余暇の過ごし方のポイントは、2 点**あるかと思います。1 点目は**「身も体もリフレッシュできる」**ということ。2 点目は**「過ぎないこと」**だと思っています。例えば、「寝過ぎない」「遊び過ぎない」などです。

それで、私などは本を読むことをひとつの趣味にしているものですから、「読み過ぎて」目を悪くしないようにしなければいけないわけです。もちろん程度は人それぞれだと思いますが…

そんな私が最近読んだちょっとよい本をここで紹介させていただきます。ベストセラーでもあるので、読んだことがある方もいるかもしれません。



「こころの処方箋（河合隼雄・著） 新潮文庫 460 円+税」です。河合隼雄（かわいはやお）さんといえば、日本の心理学の第一人者ですが、本もたくさん書かれていて、割と読みやすいものも多く出版されています。その中でも「こころの処方箋」は 55 個のタイトルに対して 3 ページ程度にまとめられた短編集です。タイトルの一部を紹介すると、「心のなかの自然破壊を防ごう」・「まじめも休み休み言え」・「道草によってこそ「道」の味がわかる」など心に引っかかるような言葉とその解説が、なんとも腑に落ちていきます。

その中で今回ご紹介したいのが**「自立は依存によって裏付けられている」**という章です。

「自立」と「依存」の関係は、対義語（たいぎご）といって本来は逆を意味する言葉です。ところが河合さんは、**「自立」というものは「依存」に支えられている**と言うのだから意味がわかりません。続けて彼はこのように言うのです。

「自立と言っても、それは依存のないことを意味しない。そもそも人間は誰かに依存せずに生きていくことなどできないのだ。自立ということは、依存を排除することではなく、必要な依存を受けいれ、自分がどれほど依存しているかを自覚し、感謝していることではなかろうか。依存を排して自立を急ぐ人は、自立ではなく孤立になってしまう。」（心の処方箋　P96 より一部引用　傍点は荒木）

長文引用になってしまいましたが、「自分は働いている。だから経済的に自立しているのだ」という人がいても、「何かには依存はしているのだよ」と彼は言っているのです。そして「何に依存しているかきちんと見極め、最低限必要な分だけ受けいれることが大切なのだ」とも言っています。

彼は文章の締めに次のようにも書いています。**「むしろ、必要な依存が自立を助ける」**（同　P97より一部引用）。なかなか味わい深くも考えさせられる文章です。

「依存することが悪い」と、落ち込んだり、両親に「もういい年だから、自立しなさい」などと言われ、感じるメンバーさんをよく見かけます。自立したいという気持ちは大切なものなので、私達職員も応援したいと思います。　　名著紹介でした。（了）

人事異動のお知らせです

浅野博さん（棕櫚亭第一へ）

今年の4月から半年間という短い時間でしたが、フリースペースや電話、プログラムで皆さんと楽しい時を過ごすことができました。これからは毎日棕櫚亭Ⅰにいますのでまたお会いできる機会があると思います。見かけたらぜひ声をかけてください。どうもありがとうございました。

篠原洋子さん（なびぃ（火）（水）勤務）

こんにちは。10 月から“なびぃ”にスタッフとして登場することになりました、篠原です。今年の 4 月まで毎週火曜日“なびぃ”にいましたので、顔を覚えてもらえている人もいるかもしれないですが、実はとてもシャイです。どうぞよろしくお願いします。