

生きる意味  
生きるから

## パワーをどこで 手に入れるのか

第2回

花園大学

はし もと かず あき  
橋本和明



カウンセリングなどの心理臨床に携わっていると、目の前のクライエント（相談者）にどうか元気になつてもらいたい、どこかでパワーを手に入れて前向きに生きていくてもらいたいとしばしば思う。悩み苦しみ前途が見えなくなつておられる方、なかでもうつ病にまでなつてしまわれている人などは、まさにパワーが枯渇しているように感じられる。ところで、人はパワーをどこで手に入れるのだろうか。パワーの種類は肉体的なものから精神的なものまでさまざまだ。それを一概に論じることはできない。しかし、ここではすべてを総称したパワーとしてひとまず考えてみたい。

まず最初に子どものことを見てみよう。無

邪気に屈託なく遊んでいる彼らの元気はどこから生まれるのだろうか。それは親からしっかりと見守られ、ほめられたり、愛しまれたりするなかでパワーが蓄積されていく。あるいは人よりも成績がよかつたり、サッカーができたりすることで、仲間から「かっこいい！」などとうらやましがられる。これも理想的なパワーの手に入れ方である。つまり、生まれた時から自然にパワーが備わつていると考えるより、パワーが注入されていくと考えた方が自然である。しかし、現実にはそういう子どもばかりとは限らない。不幸にも、親からたかれたり、関心を寄せられないという、いわゆる虐待を受けた子どもはパワーの蓄積が乏しい。根気がすぐに途切れてしまう

無氣力となつたり、「僕なんてどうでもいい」と自暴自棄になりやすい。そのような子が手取り早くパワーを手に入れようとする時に周囲の者に暴力を振るう。暴力を振るうことによって、相手がこちらを怖がり、言うことに従うからである。もちろんそれは本物のパワーではないが、そのような子どもたちにとってはそうでもないとパワーが手に入らないのである。被虐待児は大人になつて再び自分の子どもに虐待をしたり、配偶者に暴力を振るうという虐待の連鎖はこのようにして生まれる。

では、大人の場合はどうだろうか。やはり周囲から評価をされたり、賞賛を受けると、自ずとパワーが宿るのは子どもと同じであ

る。しかし、大人はそれ以外にもさまざまなお方法でパワーを手に入れるものである。例えば、お金にものを言わせて、物事を進めていく人もいるかもしれない。この場合は、お金がパワーとなる。もつともこれはお金が手に入れられるとの条件付きである。なかには立場や地位というものにパワーを感じる人もたくさんいる。その立場や地位というものに付いている権力というパワーをあたかも自分自身のパワーかのように見て取るのかもしれない。

人はパワーをどこで手に入れるのだろうか。クライエントの話を聞きながら、何がその人にとっての真実のパワーなのかとふと考える。そう簡単にはその人にふさわしいパ

ワーを見いだすことはできない。私などは、方法でパワーを手に入れるものである。例えに引き出したり、あるいはクライエントをしつかり見守りつつ、時間と空間を保障しながらパワーを育んでいくことしかできない。

この点に関して、禪の教えではどのように考えるのだろうか。パワーにこだわらないところがパワーをもつことだと指摘されるのかもしれない。パワー、パワーと言つている間は本当のパワーは身につかず、そこから解き放たれてこそ本物のパワーに出会うのだと。その点については、カウンセリングも同じかもしれない。カウンセラーの方もパワーにこだわり、それを必死で探している間はクライエントのお役には立てない。カウン

セラーはクライエントの話にまっすぐな心で耳を傾け、クライエントの力を信じて、少しだけ支える程度がちょうどいい。それ以外の余計なことはせず、言うならば「何もしないことに全力を尽くすこと」こそが大切である。「何もしないことに全力を尽くす」とは、カウンセリングのことを知らない人にとっては意外かもしれない。しかし、クライエントが何より主体であって、クライエントが自分の力で生きていくという基本原理は、カウンセリングの真髓である。だからこそ、この逆説的な言い方が成立する。

この機会に、自身のことを振り返り、パワーをどこで手に入れるかを考えてみてはどうだろうか。それぞれに自分のパワーの源

橋本和明  
大学を卒業後、二十年以上、家庭裁判所で調査官として勤務し、少年事件や家事事件などの非行や虐待などの臨床に携わってきた。二〇〇六年から花園大学に奉職。臨床心理士。