

きんつ こころの金継ぎ

にちじょう と もど
— 日常を取り戻す —



久留米大学医学部神経精神医学講座
心理社会的治療グループ

2024年12月版

もくじ
目次

- 1 ころの^{きんつ}金継ぎとは
- 2 ころの^{きんつ}金継ぎの「うつわ」
- 3 ^{にちじょう}日常^とを取り戻^{もど}すとは
- 4 ^{げんざい}現在^{ちゅうしん}を中心におく
- 5 ^{かこ}過去^{せいり}の整理について
- 6 ^{みらい}未来をみるということ

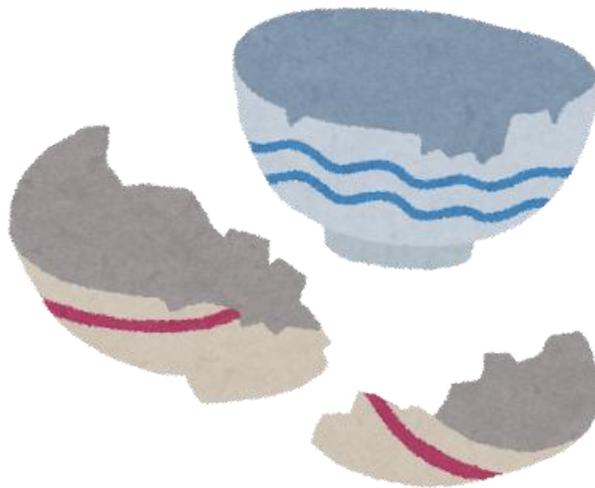
1 ころの^{きんつ}金継ぎとは

ころの^{きんつ}金継ぎとは、ころを^{とうき}陶器や^{じき}磁器に例えた^{ひょうげん}表現です。

ころに^{しょうげき}衝撃を^{あた}与える^{できごと}出来事が^お起きてても、^{えいきょう}影響が^{ちい}小さければ^{うつわ}器は^わ割れず、^{すがた}その^{たも}姿を保ちます。

しかし、^{しょうげき}衝撃が^{おお}大きくなると、^{うつわ}器に^{はい}ヒビが入ってしまいます。

そして、^{わたし}私たちの^{にちじょうせいかつ}日常生活を^{おびや}脅かすような^{できごと}出来事が^お起こると、^{うつわ}器は^わ割れて^{こわ}バラバラに壊れてしまいます。



割れた器を再び別の形で蘇らせる方法が、「金継ぎ」です。陶器や磁器の割れたり欠けたりした部分を漆で塗って、その後金で仕上げます。そうすると、金の継ぎ目が入り、見た目が新しくなった器が誕生します。

昔の茶人(お茶会を開く人)は、この継ぎ目を「景色」と呼び、新しい価値を持つと考えました。私たちは、このころの器も、金継ぎによって新しい価値が生まれ、回復につながるのではないかと考えています。



2 こころの金継ぎの「うつわ」

こころの金継ぎにつながる 3 つの要素を、器の「う」「つ」「わ」を頭文字にして紹介します。

「う」は、「受けとめ」です。こころに衝撃を与えられるような出来事を体験すると、気持ちの動揺が強すぎたり、不安が強くなったりします。そのために、日常生活で起こるささいな事柄についても、その意味を十分理解する前に必要以上に怖がったり、避けたりするといったことが起きがちです。今起きていることが過去と異なり安全なのかどうか、時間を取って落ち着いて考えること、これが「受けとめ」です。物事の意味を理解すると、自分の気持ちを落ち着かせるまでの時間が短くなります。

「つ」は、「つながり」です。こころの器が割れて壊れてしまうと、人とのつながりが絶たれてしまうことが多いです。そのまま孤立し、孤独になり、引きこもりになってしまったり、アルコールや薬物に走ってしまう場合も

あります。こころの^{きんつ}金継ぎは、^{ひと}人と^{ひと}人とのつながりを
^{ふたた}再び^と取り^{もと}戻すことでもあります。^{いぜん}以前の^とつながりを取
^{もと}り^{ばあい}戻す場合もあるかと思ひますし、^{おも}新たな^{あら}人^{ひと}や^{ばしょ}場所と
つながる^{ばあい}場合もあるでしょう。^{まいにち}毎日^あ会う^{つよ}ような強いつ
ながりもあれば、^{こま}困^{とき}った^{そうだん}時に^{よわ}相談^{よわ}する弱いつながり
(例：^{れい}学生^{がくせじだい}時代の^{ゆうじん}友人)もあるかと思ひます。今^{いま}すぐに
つながれる^き気が^{まわ}しなくて^{ふたた}もよいです。周^{まわ}りと^{ふたた}再び^{ふたた}つな
がれる^{かのうせい}可能性^{かのうせい}があること、そしてそれが^{かいふく}回復^{かいふく}につなが
ることを^{おぼ}覚えて^{おぼ}おいて^{おぼ}ください。

「わ」は、「^{わら}笑い^{ふたり}あう」です。イメージとしては、二人が^{ふたり}お
^{たが}互^{ほほえ}いに^{かん}微笑^{にちじょうせいかつ}みあ^{なか}っている^{わら}感じ^{わら}です。日^{にち}常^{じょう}生活^{せい}の中^{なか}に^{わら}笑
い^{じかん}あう^{じかん}時間^うがある^{しょうげき}かどうか^{しょうげき}で、こころに^う受^{しょうげき}けた^{しょうげき}衝^{しょうげき}撃^{しょうげき}か
らの^{かいふく}回復^{みち}の^{こと}道^{こと}の^{けんきゅうけっか}り^でが^{けんきゅうけっか}異^{けんきゅうけっか}なると^{けんきゅうけっか}いう^{けんきゅうけっか}研^{けんきゅうけっか}究^{けんきゅうけっか}結^{けんきゅうけっか}果^{けんきゅうけっか}が^{けんきゅうけっか}出^{けんきゅうけっか}て^{けんきゅうけっか}い
ます。^{しぜん}自然^えに^え笑^えみ^えが^えこ^えぼ^えれる^え機^え会^えが^えあ^える^えこと^えが^え回^え復^えに
つな^えが^えり^えま^えす。

3 日常を取り戻すとは

こころの器が壊れてしまうほどの衝撃が与えられると、その前に自分がどんな生活を送っていたのか、覚えていられない状況になることが多いです。自分の好きだった活動、のんびりと落ち着く時間、みんなと楽しく過ごす機会といった、日常生活の中で充実を感じる時間を持つことが難しくなっています。日常を取り戻すとは、単に元通りの時間を過ごす、という意味ではなく、こころが踊るような事柄を少しずつ日常に取り入れていくという意味をこめています。



4 現在を中心におく

人は毎日毎日を「現在」として過ごしています。一瞬一瞬が「いま」です。とは言っても実際は、やらなければならないことや将来について考えたり、過去を振り返って悩んだり、過去や未来について考えることが多かたりします。そうすると、日々過ごしているこの「現在」への意識が、ともすればおろそかになります。このような場合、一度立ち止まって、「いま」について考えてみることをおすすめします。

たとえば日記をつけるなどして、

・今日の自分のこころの動きについて

・今の困りごとについて

書き出してみましよう。そして、解決策についても、

自分を支援してくれる人と一緒に考えてみるとよい

でしょう。(もちろん、いまは辛いという場合は、この

項目は無視してください。いくら良いことでも、タイミ

ングが合わなければ害になるのです)

5 過去の整理について

過去の出来事に伴う気持ちや考え方を整理する方が
良いのかは、とても大きなテーマです。単に振り返るだ
けでは、かえってころの負担が増す場合もあるでしょ
う。心理療法の中で、過去の心的外傷について取り
扱うことで症状が改善するという治療法もあります
ので、安心して取り組める環境にあれば、支援者のも
とで過去に取り組むことも一つの手段です。しかし、
先ほど紹介した「現在を中心におく」取り組みも、一定
の効果があることがわかっていますので、過去の整理
は回復に必須というわけではありません。むしろ、
回復には現在の充実がまず大切だと私たちは考えて
います。

6 ^{みらい}未来をみるということ

こころの器^{うつわ}が壊れてしまうと、簡単^{かんたん}には未来^{みらい}について
考^{かんが}えることができません。逆^{ぎゃく}に、先^{さき}のことを考^{かんが}える
と悲観^{ひかんてき}的になって、消^きえたい気持^{きもち}ちや死^しにたい気持^{きもち}
が顔^{かお}を出^だしてしまうこともあるでしょう。自^{じぶん}分で自^{じぶん}分^{ぶん}を
苦し^{くる}めてしまう段階^{だんかい}では、遠^{とお}い未来^{みらい}をあえてみない方^{ほう}
が良^よい場合^{ばあい}もあります。



まずは^{げんざい}現在^{かんが}から^{から}考^{かんが}えて^{かんが}みましょう。絡^{から}まって^{かんが}しまった^{かんが}
毛糸玉^{けいとだま}の糸^{いと}を一本一本^{いっぽんいっぽん}ほぐすように^{げんざい}現在^{せいり}を整理し、
充^{じゅうじつ}実^{じゅうじつ}させて^{じゅうじつ}いくことで、自^し然^{ぜん}な形^{かたち}で^{ちか}近い^{みらい}未来^{みらい}がみえ
てくる^{りそう}ことが理^り想^{そう}です。金^{きん}継^つぎ^{きん}された^{きん}ところの^{きん}器^{うつわ}と、
絡^{から}まり^とを取^とった^{けいとだま}毛糸玉^とが手^てを取^とり合^あって^あ歩^{ある}いて^{ある}いく、
という^{すがた}姿^{かいはく}を回^か復^{ふく}の^{かんが}イメ^{かんが}ージ^{かんが}として^{かんが}考^{かんが}えて^{かんが}います。



本冊子は、JSPS 科研費 19K17121 の助成により作成されました。