

こころの^く組みひも

—かかわりの^{なか}中で^{かんが}考^{つづ}え続けること—

^{くる}苦しんでいる^{すがた}姿を
^み見たら
ひょっとして
もしや



久留米大学医学部神経精神医学講座
大江 美佐里
2026 年 8 月版

1 組みひもとは

みな 皆さんは、^に ^{ほん} 日本^で ^{んとうこうげい} 伝統工芸^{である}「^く 組みひも^し」を知^しっていますか？

^く 組みひもでは、^{いろ} 色々な^{しゅるい} 種類^{いと} の糸^く を組^あ み合^{なが} わせて、長いひもをつくれます。

^{つか} 使うひもの^{いろ} 色^{いと} や、糸^{ほんすう} の本数^く 、組^{ほうほう} む方法^{など} などによって、

^で ^き ^あ 出来上^{ふと} がるひもの太さ^{かたち} や形^{さまざま} は様々です。

^く 組みひもの^{れきし} 歴史^{あすか} は、飛鳥・奈良時代^な ^ら ^じ ^{だい} ^{いま} (今から 1500年^{ねん}

^{くらいまえ} 位前)にさかのぼるそうです。すごいですね。

く 組みひもでは、く だい 組み台という とうぐ 道具を使って、きそくただ 規則正しく

こうご 交互に いと 糸を く あ 組み合わせていきます。

いと 個性 によつて、く かた くふう 組み方を工夫することもあります。

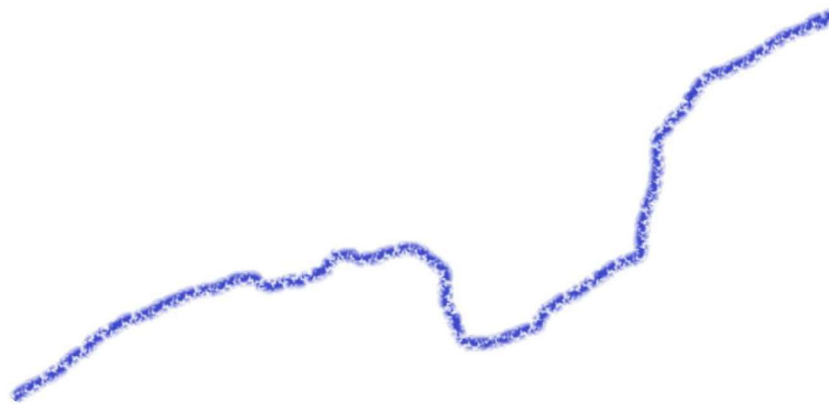


2 糸^{いと}が人^{ひと}だとしたら……

このテキストでは、「糸^{いと}がもし人^{ひと}だったら」と考^{かん}えてみま
す。すると、組^くみひもは「人^{ひと}と人^{ひと}が協^{きょう}力^{りよく}していく姿^{すがた}」にな
ります。これを、「こころの組^くみひも」と呼^よびます。

糸^{いと}は細^{ほそ}長^{なが}い形^{かたち}をしています。まっすぐな糸^{いと}もあれば、とこ
ろどころ曲^まがったり、結^{むす}び目^めができてしまっている糸^{いと}もあ
るでしょう。

いと じんせい みちすじ
糸を人生の道筋にたとえてみます。くる たいけん
苦しい体験をしてしま
うことは、いと ま
糸が曲がってしまうことだと かんが
考えられます。



どんなことがくる苦しいたいけん体験かは人によってちが違うこともあります。
たとえば、あなたがサッカーせんしゅ選手だとしたら、あし足のケガは
とてもくる苦しいたいけん体験かもしれませんし、ピアニストなら、みぎ右
こゆび小指のケガがとてもくる苦しいたいけん体験になるでしょう。

ちい小さい頃のころ影えいきょう響は糸の全体にいと広がるぜんたいかもしれません。
ひろ

おとな大人になってからの影えいきょう響は、糸のいと一部いちぶかもしれませんが、
ときによってはおお大きくま曲がってしまうかもしれません。

3 乱暴^{らんぼう}に糸^{いと}を組^くむとぐちゃぐちゃに

組^くみひもでは、糸^{いと}と糸^{いと}の個性^{こせい}についてよく学^{まな}び、何^{なん}度も試^{ため}して糸^{いと}を組^くむことが大^{たい}切^{せつ}なのだそうです。

曲^まがった糸^{いと}をそのまま、別^{べつ}の曲^まがった糸^{いと}と組^くもうとすると、ひもはできず、糸^{いと}がぐちゃぐちゃになってしまうでしょう。それでは、ひもは作^{つく}れません。



4 ^{いと}糸を^く組んで^く組みひもにする

このテキストを^よ読んでいる^{みな}皆さん^{じしん}自身にも^{こせい}個性があるの
で、「^{いと}まっすぐな糸」というわけではなく、どこか^ま曲がって
いるところがある^{おも}と思います。

こころの^く組みひもでは、^{しえんしゃ}支援者や^{しゅうい}周囲の^{ひとびと}人々も、それぞれ
^{いっぽん}一本の^{いと}糸です。そして、^{いと}糸と^{いと}糸を^く組む、ということは^{ひと}人と^{ひと}人
とが^{きょうりよく}協力することを指します。^さ支援をする、^{しえん}協力すると
きには、^{たが}お互いが^{あいて}相手のことを^き気にかけることが^{たいせつ}大切です。

5「ひょっとして、もしや……」と

おも 思うところ

あいて 相手のことを^き気にかける、とは^{ぐたいてき}具体的にどのようなことで
しょうか。こころの^く組みひもでは、^{くる}苦しんでいる^{ひと}人を見たと
きに、「ひょっとして、もしや、これまでに^{くる}苦しい^{たいけん}体験をした
ことがあるかもしれない」と^{かんが}考^{だいじ}えるのが大事です。^{くる}し
んでいるひとを ^みたら ^ひょっとして ^{もしや} は、^{かしらもじ}頭文字
が「くみひも」になっています。^{あいて}相手の^{はいけい}背景に^{なに}何かあったの
では、^{おも}と思うことで、^{あいて}相手を^{きず}傷つけないような^{せつ}接し方につ
いて^{かんが}考^うえるきっかけが生まれます。

6 組織そしきの組みくひも

糸いとがひとりひとの人だとしたら、一本くの組みくひもは組織そしきである
と考かんがえることができます。

組くみひもも、周囲しゅういから力ちからがかかったりすると曲まがったり、
ねじれたりすることがあります。ですから、組織そしきにもひとつ
ひとつ個性こせいがあります。また、組織そしき同士どうしのつながりを考かんがえ
る際さいにも、糸いとを組くむときと同おなじように、相手あいての組織そしきを気きに
かけることが大だいじ事になります。

7 ^{もよう}模様ができる

^く組みひもでは、^{いと}糸の^{いろ}色、^{しゅるい}種類、^く組む^{ほうほう}方法によって、^{さまざま}様々にきれいな^{もよう}模様の^く組みひもが^{できあ}出来上がります。どれが^{すぐ}優れているということはなく、ひとつひとつが^{かち}価値のある^{もよう}模様です。こころの^く組みひもも、^{さまざま}様々な^{かち}価値を持つ^{もよう}模様が^く組みあがります。



8 あらためて ころの組みひもとは

組みひもには、もともと「人と人を結ぶ」という意味があります。ころの組みひもは人と人とがかかわることへのヒントをくれます。気づき、気がけてかかわることで、相手の傷つきを防ごうとする姿勢です。色々な組みひもが生活を豊かにするのと同様に、ころの組みひもがころを豊かにすることができたらと願っています。



本テキストは、トラウマインフォームドケアの概念を比喩的に説明する目的で作成されました。