

# にじの空通信

7月ですね。今年も後半に入ったということですが、あまり実感がわきません。世間はサッカーに沸き、6月は台風が立て続けに来て気圧の変化に悩まされたりと、目の前のことに必死で対応しているうちに、時間はあっという間に過ぎていきました。その一方で、眠れない夜などはなかなか時間が進まないものです。

私も6月は予想もしない出来事が重なり、その対応に追われる中で瞬時に時が過ぎていきました。書類仕事にはなかなか手が回らず、とてももどかしい気持ちを抱えました。やろうと思っても疲労で能率は落ち、眠気には勝てず、1日は24時間しかありません。こんな状況では、自分を追い込んでしまう人もいるのだろうと思います。私も若い頃なら、もっと心のバランスを崩していたでしょう。

ただ、最終的には「自分を守れるかどうか、あるいはこれまで守られてきたかどうか」による気がします。期待に応えられなかったからといって、自分自身を非難しても急に能力が高まるわけではありません。ご期待に添えなかった己にがっかりし、限界を認めることは悲しいですが、「仕方ない」と受け入れる。そして次は、できる範囲を見極めて引き受ける仕事を制限したり、周囲に助けを求めたり、締め切りを延ばしてもらったりすればいいのです。「その時の限界を知る」ということが、次へとつながります。

しかし、「限界」を認めることがとても難しい人たちもいます。「限界＝無力」だと思いつ込み、それを認めざるを得ない事態を避けようとして、外に原因を探したり、相手を非難したりしてしまうのです。それでもさらに追い詰められると、身体の不調（聞こえない、歩けないなど）という形で表れることもあります。これも要するに、心が傷つき、壊れてしまわないよう、己を守っているのです。人の心身とは本当に不思議なものです。

限界まで頑張れること、そして「できない」とすっと認められるのは、自分が人に愛されてきたからだと思うのです。親をはじめ周囲の大人に守られ、その安心感を感じられていたことに、心から感謝するしかありません。それだけではなく、守られてきたこと、愛されていることを真っ直ぐに受け止められる資質——つまり「受け取り側」の力も必要なのだと思います。

この7月、船橋市児童相談所が開設されました。私も関係者の一人として携われたことを嬉しく思うと同時に、子どもたちが大人になるまで「自分は守られている、愛されている」と実感できるよう、改めてその責任の重さに襟を正す思いです。

暑すぎる夏になりそうですが、どうか大人も子どもも「温かな」気持ちで過ごせるよう祈るばかりです。熱中症にはくれぐれもお気を付けください。

院長 大塚 佳子