

「傷つく」と「傷つける」 の“はざま”で生きる あなたへ——他者との ほどよい距離感を考える

東京都立学校スクールカウンセラー 山根亜希

傷つくのが怖い。いや、それ以上に身近な誰かを傷つけることはもっとハラハラする。朝のホームルームの時間に、あの子に余計なことを言っちゃった。思えば、あれから、しれっと無視されてる気がする。もちろん、こっちに悪意なんかないけど、「空気が読めないヤツ」認定されたんじゃないか。最悪、LINEもブロックされるかも。せつかく頑張つて、陽キャ一軍の「いつメン」になれたのに……。ポツチにされたら

マジで詰む。やらかした？ やつぱ、傷つけた？ いや、ぶっちゃけ、こっちも、ガチで傷ついてる。心の柔らかいところで、「傷つけた」と「傷ついた」が振り子のように入ぶんぶん揺れて、1時間目の小テストもやる気にならない。自暴自棄な気分が襲われて、ふと、英単語のhurtとheart(て発音、似てるよな、傷つく場所って心だからか……とかどうでもいいことが浮かんでは消えていく。教室から見える空は悔しいく

らい青いのに、心はヒリヒリ、痛みだす。どうしようの無限ループ。無力だ。気がつくと、ため息が漏れている。帰ったら親に相談してみようか？ いや、どうせ「気にしすぎ」とか、「それより、テスト、どうだったの？」って逆に言われて、あっけなく終了かな。だったら余計立ち直れない。振り回したり、振り回されたり、人との距離感って難易度高い。心も因数分解みたいに、スッキリ解けたらいいのに。リアルな関係って、楽しいけど厄介でメンドイ。この気持ち、火曜日の可燃ゴミに出したい。秒で解決できたらラクなのに……。

あなたは、冒頭のような気持ちに見舞われたことはありませんか？ 他者と親密になりたいと願って、積極的に声をかけてみたものの、些細なコミュニケーションの齟齬で傷ついてしまう。あるいは、互いの距離は縮まったけれど、なぜか傷つけあう結果になって、そつと心のシャッターを下ろす、そんな体験か。そんなとき、心は平穏な風ではいられない。「近づきたい」けれど、「傷つき

たくもない」という二つの心が同くらしい重さで宙ぶらりんにせめぎ合つて、モヤモヤとザワザワの葛藤センサーが発動する。目に見えない心という箱舟に、相反するアンビバレントな感情がいくつも乗つかつて、所在なく途方に暮れてしまう。どちらも同じくらい正常で大切な感情とはいえ、他者との距離感って、つくづく難しいものですね。

「小さく傷つく」
プロセスがもたらす意味

私たちの日常は、家族や恋人、学校の友人や職場の人間関係など集団のはざまに存在し、そうした関係性に支えられて営まれています。たとえ、それが親子のように心理的に近い他者との距離であっても、それぞれは別の人格であり、価値観や感受性、持ち味、また、抱えている役割や事情も異なるものです。もともと、人は一人では生きられない不完全な存在ですし、未来を生きるうえでは誰もが初心者ですから、予期せぬ出来事に傷つくことは回避も排除もできないものでしょう。もつと言

えば、自分自身もまた他者を傷つけ

る加害性と無縁ではられないので

す。あなたの人生が唯一無二の大切

な物語であるように、他者には他者

の歴史があり、固有のストーリーを

生きている。もつとも、過剰に外傷

的な体験は別ですが、無傷のまま生

き延びることは難しい。とはいえ、

そもそも、傷というものは、果たし

てムダでショートカットすべき体験

なのでしようか。逆説的なようです

が、私たちは日々、「小さく傷つく」

レッスンを重ねているからこそ、他

者とのほどよい距離感を学んでい

るのかもしれませんが、傷ついたり、

傷ついたりのプロセスを繰り返して、

信頼できる相手とつながれる。

同時に、他者の包容力や寛容性に癒

される可能性もある。つまるところ、

人間関係というものは、ときとして

厄介な柵しきみや軛くみにもなり得るととも

に、互恵的にケアしあう豊かさを秘

めているのかもしれない。

では、日々の「小さな傷つき」を

修復するためには、どんな処方箋が

あるのか。もちろん、最適解はない

のですが、皆さんと一緒に考えてい

けたらと思っています。

傷を修復しながら、
ともに生きる

●心に絆創膏ばんそうこうを貼って応急処置を試みる

まずは、「小さな傷つき」の声を

無かったものにせず、あなたが安全

で安心だと感じられる他者に話を聴

いてもらってみてください。人の心

というものは、不思議なくらい立体

的で多面的で、そして複雑で不純な

もの。あなたのそばに誰かが居てく

れる。寄り添ってもらう。そうして、

心の手当てをしてもらううちに、何

らかのヒントが見つかって心の柵卸

しができたり、余白が生まれると思

います。他者にSOSを出して相談

することは、傷口を傷のまま自己完

結させず、つながりの結び目を増や

し、ちよつぱり曇った心に柔らかな

風を通すことだと私は信じています。

●一匙ひとすじの勇気をもって対話してみる

人間関係において、些細な勘違い

や思い込みはつきもの。もし、これ

からもその相手と関係性を深めたい

のならば、一匙の勇気をもって対話

を試みてよいかもしれません。確

かに、対話って難しい。そんなとき

は、「私は○○だと思って、ぶつちや

けショックだったんだ。○○だった

ら助かったかも……」などの柔らかな

言い方で自分の感情を伝えてみるの

はいかがでしょうか。意外にも、相

手からも素直で率直な本音が聴け

て、互いの個性を面白がれたり、関

係性を修復できる貴重なチャンスに

もなるかもしれません。

●潔く、前向きに諦める

時には自分の弱さや脆もろさを開示し

てみる。とはいえ、残念ながら、対

話してもなお、分かり合えない他者

も存在するでしょう。そんなときは、

どうか自分を過度に責めずに、潔く、

前向きに諦めてみてください。「諦

める」の語源が「明あきらむ」（物事の

理を明らかにする）であるように、

自分がどんなキャラの他者と相性が

合うのか、また合いづらいのかとい

う自己理解が深まり、自分のトリセ

ツ作りに役立ってくれるかもしれま

せん。

●小さく引きこもり、時間薬のお世

話になる

他者とのつながりを実感すること

はとても大事。けれども、それと同

じくくらい静かに心の内側をぼんやり

眺めたり、推しに癒されたり、お一

人様時間に心をクールダウンし充足

させることも回復の大きな下支えに

なると思います。ときには、他者に

求めた期待が、はたして妥当だった

のかを再点検する時間にもなってく

れるかもしれません。タイパやコス

パと無縁な時間を一人で面白がる。

あえて、速度を落として生きる。私

はこれをこつそり、豊かなで自由な

孤独と呼んでいます。

ヒリヒリするような心の痛みは、

あなたが懸命に誰かと向き合った

証。傷をなくすのではなく、共に生

きる。試行錯誤する。傷は躓つまずきのま

ま終わらず、心の器を広げていく原

動力にもなる。小さな痛手や喪失を

過度に恐れず、絶望せず、一人だけ

の孤立した世界に撤退しないで頂け

たらと思います。傷ついたあなたの

今日は、近い他者との絆や成熟を

再発見できる明日に、きつと繋がっ

ていく、私はそう信じています。