

繫驢橛（けろけつ）

みなさま、あけましておめでとうございます。本年も総合相談室をよろしくお願い致します。

年明け早々プレッシャーになりますが、1月、2月は学生さんにとってテスト・卒論・修論など学業面でも忙しい時期になり、やるべき事が色々と積み重なりやすい時期です。嫌ですね。

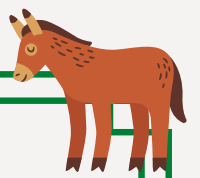
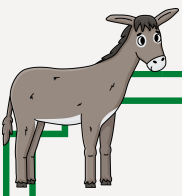
やるべきことが増えてくると、どうしても「Aもしないといけない」、「Bもしないといけない」、「いやいやCも」と、どれから取り組めばよいか分からなくなることがあります。また、テスト勉強や課題などが自分にとって難しいものであったり、気乗りしないものであると、物事が進まないため、「どうしよう期限までに終わらないー」などと、不安や焦りなどの感情が生じやすくなるものです。

場合によっては、「このままでは留年してしまう!」、「卒業できず就職できない!」といったお先真っ暗なネガティブな将来像まで考えが及んでしまう場合もあるかもしれません。「なんとかかなる」と楽観的に状況を捉えることができると良いのですが、そうはいかずに不安や焦りが雪だるま式に高まってしまうこともあると思います。

このような事態を乗り越えるヒントとなる『繫驢橛（けろけつ）』という禅宗の言葉を紹介したいと思います。

馴染みのない言葉かと思いますが、一つ一つの漢字は、繫=つなぐ、驢=ロバ、橛=くい（杭）と元々はロバを繋ぐ杭のことを指し、この語源から、「文言に執着してこれに束縛されること」を意味するようになったそうです。





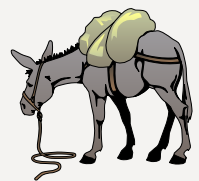
と言っても、「なるほど」とはならないと思いますので、少し解説をします。

杭で縄に繋がれているロバを想像してもらおうとよいのですが、“自由に動きたい”と、杭の回りをグルグルと忙しく動き回っていると、身体に縄が巻き付いたり、杭に縄が巻き付いてしまうことになってしまいます。そうすると、ロバの動きは制限されてしまい、自由に動き回りたいのに真逆の結果をもたらすことになってしまいます。

このような状況はロバだけでなく人間にも生じるものです。「このままでは留年してしまう!」、「卒業できず就職できない!」という頭に浮かんできたフレーズ（文言）は、正に杭に打ち付けられた縄のようなものです。そのことを考え過ぎてしまうことが（執着）、ロバの身体や杭に巻き付いてしまうように、心をその考えに縛りつけ、心の自由さを制限してしまいます（束縛）。そして、実際にやるべきことができなくなり、“単位を取りたい”、“卒業したい”、“就職したい”という本来の望みから遠ざかっていく結果をもたらしてしまいます。

考え事をし過ぎて、目の前のことができなくなっているなどのことがあると、この『繫驢櫛』という言葉思い出してもらおうと、少しは役に立つかもしれません。一端立ち止まり、絡まった縄の絡まりを一つずつ解いていくことで、不安や焦りを本来の活動への原動力へと繋げていき、できることが徐々に増えてくることもあります。

複雑に絡み過ぎて自分では対処ができないようなことがあれば、気軽に相談室にいらしてください。



専任カウンセラー 中村 有吾
令和5年1月1日

