

今年は、今まで以上に自宅で過ごす時間が多くなっています。自分の時間が確保できる反面、“やるべきことがあったのに全く手をつけていない！”など、時間を上手く活用できずに後悔や気分の落ち込みが生じやすくなることもあります。今回のコラムでは、このような事態に対処するヒントを提供してくれる一冊の絵本「退屈なバートランドと想像力のジャー(瓶)」を紹介したいと思います。

この絵本は、Australian Childhood Foundation というオーストラリアの子ども支援団体がCOVID-19により自宅で過ごす子ども向けに作成した9ページのショートストーリー¹です。子ども向けですが、我々にとっても有益な内容ですので簡単に物語の概要を説明します。

物語の主人公少女チャーリーの家には、ある一匹のモンスターが住んでいます。その名も退屈モンスター“バートランド”。このバートランド、チャーリー家の住民には見えないのですが、やっかいなことに家中に退屈さをまき散らすという習性を持っています。大半を家で過ごすようになったチャーリーは、不運なことにバートランドの影響をまともに受けてしまいました。日々の生活の変化を感じなくなり、しまいには曜日感覚までも失うようになってしまいました。しかし、チャーリーは身体を動かしているときに気分が軽くなることを発見しました。それから、チャーリーは散歩に出掛けたり、自転車に乗るようになりました。これで一件落着きといきたいところですが、コロナ状況下ではずっと外にいることは出来ません。チャーリーは再び退屈さを感じるようになりました。そこでチャーリーはお父さんに相談することになりました。すると、お父さんはあることを教えてくれました。それは、“退屈さと想像力は同居できない”ということです。また、我々の想像力の声は時に小さいけれども、そのささやき声に注意を払うとその声は段々と大きくなることも教えてくれました。お父さんは、家の中で退屈さをしのげる面白いアイデアを紙に書き出し、それらをパスタの保存瓶に入れてみることも提案しました。そして、毎日瓶の中からその紙を取り出し、試してみることを勧めました。その後、チャーリーは退屈になるとお父さんの言うとおりに紙を取り出し実行したり、想像力の声にも耳を傾けるようにし、退屈さに取り込まれないようにしました。すっかり元気になったチャーリーは今やインドアゴルフコースを制作中、一方バートランドは相変わらずダラダラと過ごし毛繕い中。めでたしめでたしという物語です。



¹ 詳細は、<https://professionals.childhood.org.au/app/uploads/2020/04/Bertrand-the-Bored.pdf> を見てください。

みなさんの心の中にもバートランドのようなモンスターが住みつき、行動の邪魔をしているかもしれません。自分で解決するのが難しいときはチャーリーのように家族、友達、あるいは相談室のカウンセラーなどのように他の人に相談すると、みなさんが本来持っている想像力の声がより大きく聞こえるようになります。ちなみに、心の動きをモンスターのように擬人化すると、通常よりも動きが把握しやすくなるのでお勧めです。

専任カウンセラー
中村 有吾

