



2020年 COVID-19 が流行や感染が騒がれるようになってから、多くの時間を家の中で活動するようになったのではないのでしょうか。少しずつ外に出かける機会も増えてきた人もいるかと思いますが、中には以前に比べて、人とあまり会わなくなった、外にほとんど出なくなった、という皆さんもいるかもしれません。

このような状況は、“ひきこもり”の状態と似ています。

“ひきこもり”というと、どこかネガティブなイメージを持つ人もいるかもしれません。しかし、ひきこもることは、必ずしも悪いことだけでなく、新しい可能性を持つこともあると言われています。

1つ、“ひきこもり”をテーマにしたある昔話を紹介したいと思います。

～三年寝太郎～

一日中寝ていて、村人から怠け者と嫌われ、寝太郎と呼ばれている男がいました。

さすがに十日にいったんは起きて、山の上から小便をするものの、それ以外はもう三年も寝続けていました。

ある年に、村が日照りで田んぼに水がなくなってしまいました。村人たちは、これはこの村に罰当たりがいるせいだと言い、寝太郎を悪者にしました。

そんなある日、寝太郎は夜中に起き出して山の上の大きな岩をつかみ、崖下に落としました。岩は大きな山崩れを引き起こし、その下を流れる川の流れを変え、村の近くまで水が届くようになり、田んぼにも水を引くことができたのです。

寝太郎はただ寝ていたのではなく、どうすれば村が助かるかをずっと考えていたのです。

この昔話は、一見、何もせず、家の中にこもって、寝てばかりいた、いわゆる“ひきこもり”の寝太郎が、急に動き出して村の水不足を解決したというお話です。寝太郎は、“ひきこもり”ながら、村の水不足を解決するための考えを練っていただけでなく、大きな岩を動かすための力を貯めていたのかもしれません。実は色々な可能性が、ひきこもる中で培われていたのでしょう。



このようなお話は、他にもいろいろあります。古代ギリシアでは、人が神殿にひきこもって、心や身体の治療や癒しを行っていたと言われていました。

また日本の神話では、天照大神という神様が家族の問題で一時期ひきこもってしまいますが、再び外の世界に出てきて世界を明るくした、というお話があります。

皆さんは、今回 COVID-19 のために、家にひきこもることが多くなる中で、どんな発想やエネルギー、可能性を育むでしょうか。

もし、発想が思い浮かばない、自分にはどんなエネルギーがあるのかわからない、などあれば、周りの人に相談してみましょう。あなたの可能性と一緒に探してくれるかもしれません。もちろん総合相談室も、皆さんの可能性が広がるお手伝いをしたいと思っています。

専任カウンセラー 後藤龍太

