

総合科学部人間・自然環境研究科臨床心理学専攻付属施設

臨床心理相談室

室長(臨床心理学専攻教授)

森陽子



北向きの大きな窓から空と木立が見え、観葉植物とグリーン系革張りのソファ・セットがゆったりと置かれてある部屋、それが臨床心理相談室の面接室です。私自身、毎日のように出入りしているせいか、思わず「私の部屋」と呼んでしまったその部屋は、正確には「あなたとわたしの部屋」です。クライエント(相談者)とセラピスト(カウンセラー)のための部屋であり、誰にも邪魔されないことのない秘密の空間でもあります。そこにいると時の経つのをつい忘れるので、時計とカレンダーだけは大きめのサイズをかけています。ここでは日常のテンポで時が流れないからでしょうか、私はこの二つを見て、はっと現実に戻ることもしばしばです。来談される方の相談内容は、心にかかる悩みが中心ですが、「臨床心



理相談室は「こんなところかしら」、「カウンセラーの顔が見てみたい」などの素朴な動機から来室されるケースも大歓迎です。そして深刻な葛藤を抱えた方、すでに病院受診をしている方もいらつやいます。最近は、医学・薬学の進歩により、うつ病もパニック障害も、脳にきくお薬で直そうとする時代です。しかしそうした方々にも、どう自分らしく生きるか、心に解決したい課題があるとき、この部屋でカウンセラーに語りながら、共に考えていくことがお役に立つと思います。実際、うつ病などもお薬

と心理療法との併用が効果的であり、なおかつ再発を予防するといえますから。ただ、学外から来談していたり、臨床心理相談室でするので、学内の学生さん、教職員のご相談は原則としてお受けしていません。学生相談室、職員相談室をご利用いただくこととなります。もちろん、来談者の中には大学の近所にお住まいの方など、徳島大学ゆかりの方がいらつやいます。また病院など医療機関はじめ他の機関をご紹介の際にも、大学の伝統とこの地域での人的ネットワークに支えられていることを痛感します。

床心理事務室に常駐するスタッフが相談電話を受けて来談の日程調整をし、臨床心理士の教員4名と臨床心理学専攻の大学院生で対応してきましたが、この春より、また新しく強力な助っ人「臨床心理士の教員」が加わりました。3年目にして相談体制がようやく整いつつありますが、その真価が問われるのはこれからです。初心に返って取り組みたいと思っています。

■相談受付電話(直通)
088-656-1984

■臨床心理相談室の場所
総合科学部3号館2、3階の北東部

日本人の笑顔

人間・自然環境研究科 人間環境専攻1年 楊暉 ヨウヒウ

あ

五年前、我曾经访问过一所日本小学校，它位于埼玉县浦和市，远远望去，寂静的校园，一个人影也没有，也许是正在上课吧。我们静悄悄地走进校门时，耳畔传来孩子们可爱的声音“你好”、“欢迎光临”。他们把身体探出窗外，欢呼雀跃着，向我们挥着小手。我们为这快乐的气氛所感染，情不自禁地也挥着手，笑着说：“你好”。那一情景我至今记忆犹新。做过教师的我，在国内，经常会有学生对我说：“老师，你好。但是，没有一种被感染的感觉，只是一种愉悦。”

以笑脸致以问候，每天都会快乐地度过，人际关系也会进展顺利。日本人从小就接受这样的教育，因此笑脸相迎是人的修养这一观念在他们的头脑中打下深刻的烙印。而中国人在问候他人的时候，更注重真诚，即使是笑脸相迎，更多的是嘴角的一丝微笑，那露出雪白的牙齿，日本小学生纯真的笑脸才是打动我的原因吧。

见面问候是人与人之间进行交流的开始。日语中“あいさつ”(见面问候这个词包含着人际交往的四个要点，即“あ”是开朗活泼，“い”是无时无刻，“さ”是先于他人，“つ”是啥咱几句。当幽默和这四个要点结合在一起时，就会让人心情愉快。去年我就有过这样的经历。

一天，日本朋友带我去听演讲。当天到场的每个人都主动地和我打招呼，之后就聊了起来。当我知道我是来自中国的留学生，而且是一个人时，日本朋友幽默地说：“呀，小杨，你也是单身赴任啊。”一位叔叔亲切地告诉我夏天酷热难忍时，可以去市立图书馆，那里凉快等等。临走时用藏传佛教的礼节向我告别。原来他误以为那是中国的传统节日。有些滑稽的举止令我捧腹大笑。日本有一首老歌，歌词是“逐兔山中，垂钓河旁……”，一位姐姐故意骗我说那是兔子肉很好吃的意思，被我识破后，她那不好意思的笑容我还记得……如果说我是那天的中心人物



的话，我的朋友象是明星的经纪人一样，给我制订日程安排：“明天和铃木约好了，发表会，下周怎么样？”小杨，跟酒田学习茶道，下周吧……”

大家似乎都在真诚地诉说着“见到你很高兴”，“话到尽兴之处，大家都忘记了彼此是初次见面。我切身体会到“あ”确实是开朗活泼，不是暧昧，那天大家开怀大笑的情景至今经常浮现在我眼前。

有人说，幽默的话语如上的牛肉一样越品越有滋味。当幽默频出，听者爆发出一阵又一阵的笑声时，不知你是否注意到，无论是谁的笑声，都有一丝放纵，一丝毫无顾忌在里面。但是，在我所认识的日本人里，有一位学者，开怀大笑时仍不失学者的尊严。从他的笑声，除了能感受到他的平易近人和他当时发自内心的快乐之外，还能感受到一种沉稳、镇静。他的话题很有意思，但是大多数情况下，听者是为他与众不同的笑声所感染而绽出笑容。有一句格言说得很好，智者会笑，那种学者的笑声即使是正式场合也无可挑剔。他是一位经常穿衬衫衫系领带的教授……笑声也能吸引人啊！

笑迎福临门。祝愿日本人无论是在晴天还是雨天永远绽出真诚的笑容。愿这笑脸跨越国境感动更多的外国人，如小泉八云、邓丽君、武藏丸……

日本人の笑顔

五年前、埼玉県浦和市にある小学校を訪問した時のことだった。遠くから人の気配もないキャンパスが見えた。静かなキャンパスだった。授業中かなと思って、私たちがひっそりと正門を通ろうとした時、「こんにちは」、「いらっしゃいませ」、「你好」(中国語で)子供のかわいらしい声が押し寄せてきた。そして、窓から体を乗り出して、手を振っていた子供たちの姿が目に入ってきた。私たちはその楽しげな雰囲気を感じて、思わず笑顔で手を振りながら、「こんにちは」と言ってみよう。その光景は今でもまだ私の記憶に新しい。教師だった私は国で「先生、こんにちは」とあいさつされたことはよくあったが、でも、なぜか快さだけで、感動はなかった。

日本人は小さい時から、笑顔であいさつしたら、気分の良い日を過ごすことができ、人間関係がスムーズになれると教えられている。だから、頭の中に笑顔は人間としてのしつけだという考えが確固として宿っているらしい。一方、中国人はあいさつする時、笑顔よりも誠心誠意に重きをおくので、笑顔といっても、口元がほころびるくらいだ。日本の子供たちのあいさつに感動したのは彼らの白い歯を見せる、清らかな笑顔にあったのだろう。

あいさつは人間関係の始まりだと言われている。「あいさつ」の四つの仮名に「コミュニケーション・キーワード」のようなものが含まれている。つまり、「あ」は明るい、「い」はいつでも、「さ」は先に、「つ」はつなげるのだ。「あ、い、さ、つ」のポイントがユーモアと相まって、人を喜ばせずには置かない効果となっている。去年私はそういう経験をすることがある。

ある日、講演を聞きに日本人の友人に連れていかれた。当日、皆の方から私に声をかけてくれて、いろいろと話し合った。家族を連れて留学に来ていろいろ私を聞いたら、「あら、楊さんも単身赴任でしょ。」「と日本らしいユーモアとか、「夏になったら、せひ市立図書館を利用してくださいな。あそこは涼しいよ。」「とやさしい言葉をかけてくれたり、また別れる時に中国共通のマンナーと思込んで、チベット仏教のくべ(右手を肩にあててお辞儀する)。

「再見」(中国語で)と言ったおじさんのちよびり滑稽な姿とか、「うさぎ追いつ、かの山、こがなつりし、かの川を」うさぎおしい」とたまそうとしたお姉さんのおかげか、その日の行事のメインゲストは私なのだと言ったら、友人はまるでスターのマナーシャのようにアホを取ってくれて、「明日、鈴木さんと約束したんだ。発表会。来週、どう？ねえ、楊さん、酒田さんについての茶道の勉強、来週にしよつか」と。皆は心をこめて「お会いできてうれしく思います」と訴えているようだ。話はずんで来て、お互いに初対面のことを忘れてしまったようだった。確かに「あ」は「明るく」、「あいまい」ではないとしてみ感じました。その日は、ほんとうにげらげら笑い転げてしまった。今でも皆の笑顔はいつも私の目の前に浮かんでいる。

笑う門には福来る。日本人の心からの笑顔は晴れる日にも雨の日にも変わらないまま示されてほしい。国境を越えて、小泉八雲、テレサ・テン、武蔵丸のようになつと多くの外国人を感動させるように……

