

## 進化しているユマニチュード

小宮玲子

ユマニチュードについての講義の受講は、これで5回目になる。そのためか、ユマニチュードが段々進化していると感じた。

私は、ケアマネ、ソーシャルワーカーであるが、人の生き方の学問である、ユマニチュードの大切さをしみじみ実感している。

人は、「生命として誕生」しただけでは、固体としての生命となる。そこに愛情が注がれ、自己と他者の関係性の中で「社会的な誕生」を経て、人として成立することを学んだ。

一人では自己は、成立できない。他者や周囲の環境を認識し、そこに関係性が成立して始めて、自己が成立してくる。単純に他者が周囲にいても、それでは意味をなさない。自分をきちんと尊重し、愛情を注いでくれる他者、或いは、自分の成長を認めてくれる他者がいるからこそ、そこに社会的な関係性が生まれ、自己のアイデンティティが生じてくる。

逆に、周囲に多くの他者がいて、いつも自分を蔑み、憎しみを伝え、否定的な感情を伝え続けると、そこに自己は成立できず、単なる固体としての生物が存在するだけとなる。

他者からの愛情や自分の成長を認めてくれる気持ちは、必ずしも言葉のみで伝えられるわけではない。むしろ、表情や態度、ちょっとした仕草、そして、何よりも眼差しで感じ取る。

言葉はとても丁寧で、しかも一見穏やかそうでも、とても冷ややかな感情を受け取る時、否定的な感情が伝わってくる。

言葉は嘘をつくが、ちょっとした仕草や表情、態度は嘘をつけない。例えば、人に物をあげれば良いというものではない。物を渡しても、そこに気持ちが入っていない物は、却って軽蔑的な感情が伝わってくる。

通りすがりの表情で、自分を認めてくれる人の気持ちは伝わってくる。一瞬だからこそ、その空気感に嘘はつけない。言葉で介さなくても、気持ちをかけてくれる人がそこに居るだけで、自己は成立し、そのベースに信頼と安心という心の安定感により、アイデンティティが尊重される。

ゆきさん

いつも新しい風を送っていただきまして、ありがとうございます。

気持ちがワクワクする時間、大切ですね。何か、ホッとします。